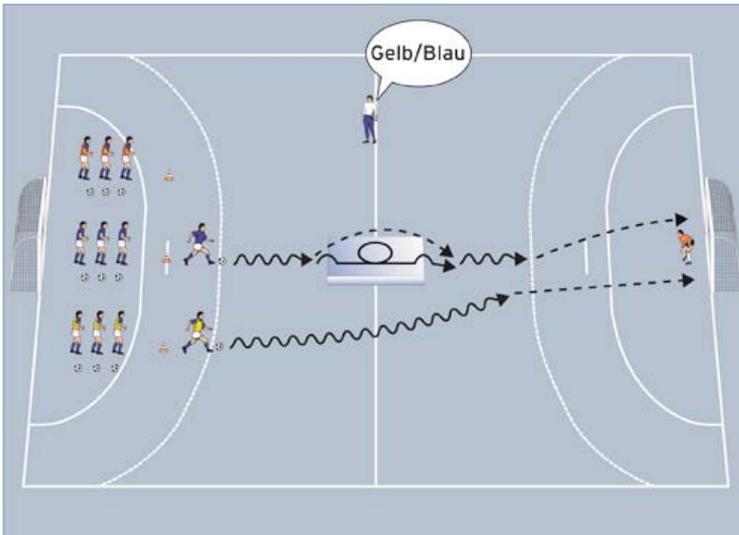


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

Geschicklichkeit und Torschuss

von Jörg Daniel (15.02.2011)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter in einem Abstand von 20 Metern 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Zwischen den Starthütchen und dem Tor eine Weichbodenmatte auslegen
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Hütchenfarben aufruft.
- Der erste Spieler vom zuerst aufgerufenen Hütchen startet ins Dribbling und schießt auf das Tor ab.
- Der erste Spieler vom zuletzt aufgerufenen Hütchen dribbelt zur Weichbodenmatte, führt mit dem Ball in der Hand einen Purzelbaum aus, dribbelt weiter in Richtung Tor und schießt ebenfalls ab.
- Anschließend ruft der Trainer neue Spieler auf usw.

Variationen

- Auf der Weichbodenmatte verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben stellen: ein Rad schlagen, eine Rolle rückwärts ausführen, über die Matte dribbeln, den Ball mit der Hand über die Matte rollen usw.
- Den Ball vor dem Tor aus der Hand hochwerfen und per Volleyschuss abschließen.
- Nur mit rechts/links dribbeln/schießen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zusatzaufgaben so stellen, dass der jeweils erste Spieler deutlich vor dem zweiten Spieler schießen kann.
- Die Hütchenfarben so aufrufen, dass jeder Spieler ungefähr gleich viele Torschüsse hat.
- Gegebenenfalls eine Schussgrenze vor dem Tor markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.