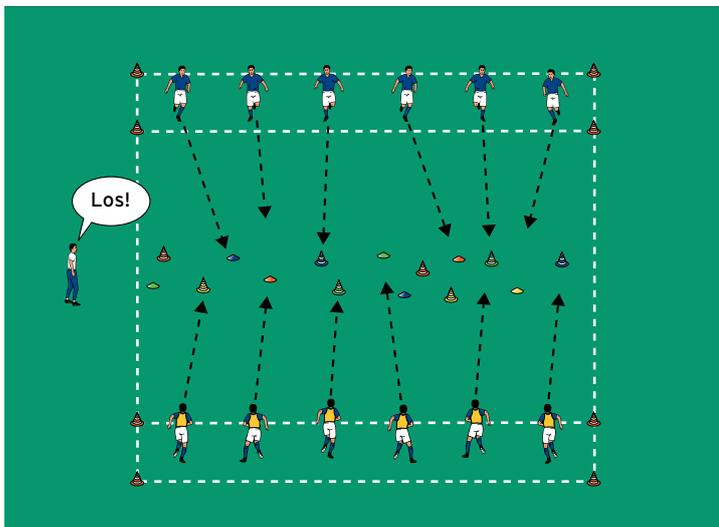


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN AUFRÄUMEN

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zwei 3 Meter breite Endzonen markieren und mittig im Feld viele große und kleine Hütchen verteilen
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team in einer Endzone postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler, die Hütchen aus der Feldmitte in die gegnerische Endzone zu bringen.
- ▶ Jeder Spieler darf immer nur ein Hütchen tragen und kann auch Hütchen aus der eigenen Endzone in die andere bringen.
- ▶ Welches Team hat nach 1 Minute weniger Hütchen in seiner Endzone?

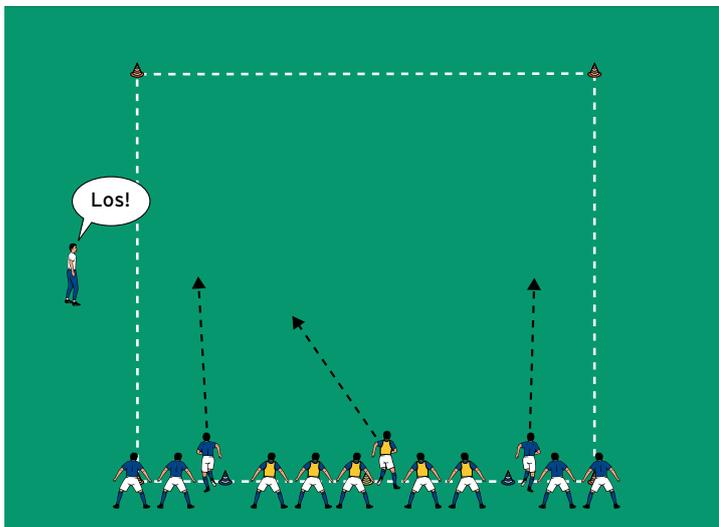
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Spieler trägt zusätzlich einen Ball in der Hand.
- ▶ Jeder Spieler rollt/prellt einen Ball.
- ▶ Jeder Spieler dribbelt einen Ball.
- ▶ Große Hütchen zählen 2 Punkte, kleine Hütchen 1 Punkt.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Fänger: Schlägt der Fänger einen gegnerischen Spieler mit Hütchen ab, muss der Gefangene das Hütchen in die eigene Endzone zurückbringen.
- ▶ Welches Team hat nach 1 Minute mehr Hütchen in seiner Endzone?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Trägt ein Spieler 2 Hütchen, werden die Punkte seinem Team zugerechnet bzw. abgezogen.
- ▶ In der Feldmitte orientieren und Mitspielern ausweichen.
- ▶ Als Trainer den Ablauf beobachten: Werden die Spieler müde und laufen weniger, das Spiel stoppen und den Sieger feststellen.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen und die Punkte der gesammelten Hütchen addieren. Welches Team gewinnt zuerst 50 Punkte?

F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PARTNER-SUCHE

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter nutzen
- ▶ Auf einer Seitenlinie 3 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler eines Teams an den äußeren Starthütchen und die Spieler des anderen Teams als Fänger am mittleren Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von jedem Starthütchen ins Feld.
- ▶ Die Spieler des Teams von den äußeren Starthütchen versuchen sich an den Händen zu fassen, bevor ein Spieler vom Fänger abgeschlagen wurde.
- ▶ Jedes Abschlagen sowie jede erfolgreiche Partnersuche ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

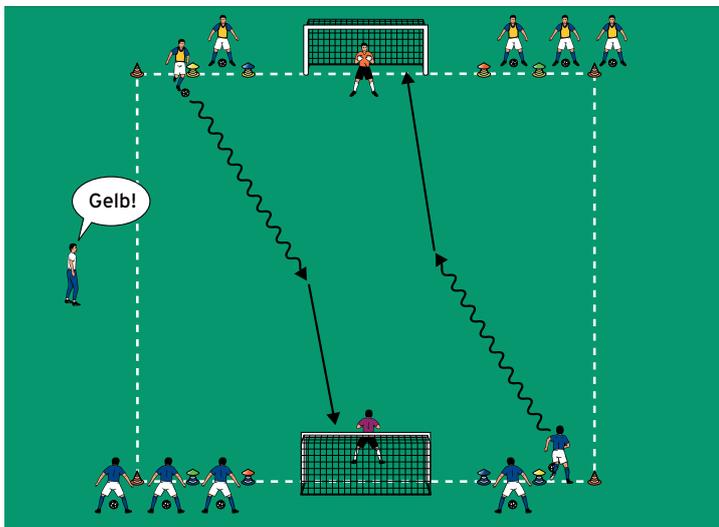
VARIATIONEN

- ▶ Der Fänger dribbelt einen Ball.
- ▶ Die Spieler dribbeln einen Ball.
- ▶ Fänger und Spieler dribbeln Bälle.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams Position und Aufgabe.
- ▶ Später die Spieler ohne Trainerkommando starten lassen, wobei sich die beiden Spieler an den äußeren Starthütchen abstimmen müssen, um möglichst gleichzeitig zu starten.
- ▶ Das Spielfeld bei Bedarf verkleinern und so die Aufgabe für die Fänger erleichtern.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte für beide Teams laut mitzählen.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

TORJÄGER

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor 4 Starthütchen markieren und auf jedes Starthütchen ein verschiedenfarbiges kleines Hütchen legen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen und die Spieler jedes Teams mit Ball an die Starthütchen auf einer Grundlinie verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farbe eines kleinen Hütchens aufruft.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbeln ins Feld und schießen auf das Tor gegenüber.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

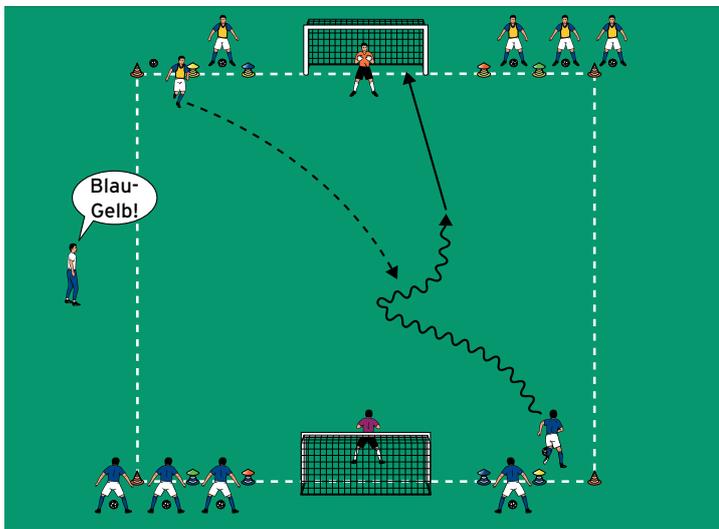
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und aus der Hand per Volleyschuss schießen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, vor dem Torschuss hochwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt schießen.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln und schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Feld gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor dem Torschuss überdribbeln müssen.
- ▶ Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Nach dem Torschuss schnell zur Seite ausweichen, den Ball holen und an einem freien Starthütchen wieder anstellen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

TORJÄGER-SPIEL I

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter nutzen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er nacheinander die Farbe eines großen und eines kleinen Hütchens aufruft.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen großen und kleinen Hütchen dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen kleinen Hütchen gegenüber läuft als Verteidiger ins Feld, versucht den Ball zu erobern und auf das Tor gegenüber zu kontern.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde, ruft der Trainer neue Farben auf, bis sich zuletzt ein 5 gegen 5 plus Torhüter ergibt.
- ▶ Welches Team erzielt mehr Treffer?

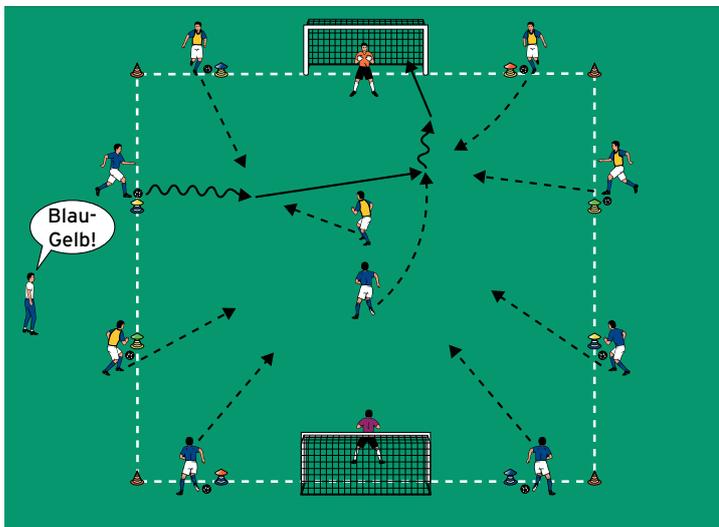
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen spielen flach ein.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen werfen hoch ein.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang schnell zum nächsten Ball orientieren und das Spiel direkt fortsetzen.
- ▶ Die Torhüter ins Spiel mit einbeziehen. Hält ein Torhüter einen Ball, spielt er mit seinen Mitspielern weiter.
- ▶ An jedem Starthütchen immer Bälle bereit halten, um nach dem Trainerzuruf direkt starten zu können.
- ▶ Die Torhüter nach jedem kompletten Durchgang wechseln.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

TORJÄGER-SPIEL II

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Um das Feld herum 8 Starthütchen mit zwei verschiedenen Farben markieren und auf jedes Starthütchen ein verschiedenfarbiges kleines Hütchen legen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen und die Spieler jedes Teams mit Ball an die Starthütchen einer Farbe sowie jeweils einen Spieler ohne Ball im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er nacheinander die Farbe eines großen und eines kleinen Hütchens aufruft.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen großen und kleinen Hütchen dribbelt ins Feld und gleichzeitig laufen alle anderen zum 5 gegen 5 plus Torhüter nach.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt, ruft der Trainer ein weiteres Hütchen auf, von dem ein Spieler des entsprechenden Teams den nächsten Ball eindribbelt.
- ▶ Welches Team erzielt mehr Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle vom aufgerufenen Hütchen flach einspielen.
- ▶ Die Bälle vom aufgerufenen Hütchen hoch einwerfen.
- ▶ Die Bälle vom aufgerufenen Hütchen per Volleyschuss aus der Hand hoch einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Spiel dauert so lange, bis alle Bälle verspielt wurden. Anschließend die Bälle sammeln und einen neuen Durchgang starten.
- ▶ Nach jedem verspielten Ball sofort orientieren, vom aufgerufenen Hütchen schnell einspielen und einen möglichen Vorteil ausnutzen.
- ▶ Nach jedem Spiel stellen sich die Spieler an einem anderen Hütchen an.
- ▶ Die Torhüter wechseln, sobald alle Bälle verspielt wurden.