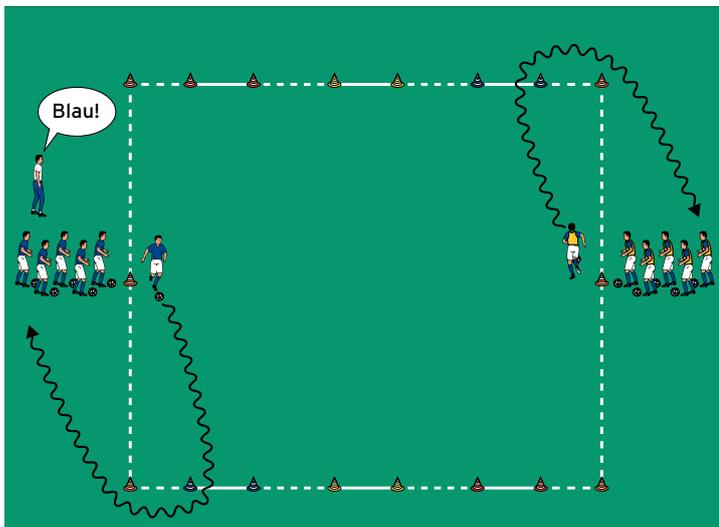


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING

von Michael Feichtenbeiner (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 3 verschiedenfarbige 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf den anderen Seitenlinien jeweils 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld, durchdribbeln das aufgerufene Hütchentor und dribbeln zum Starthütchen zurück.

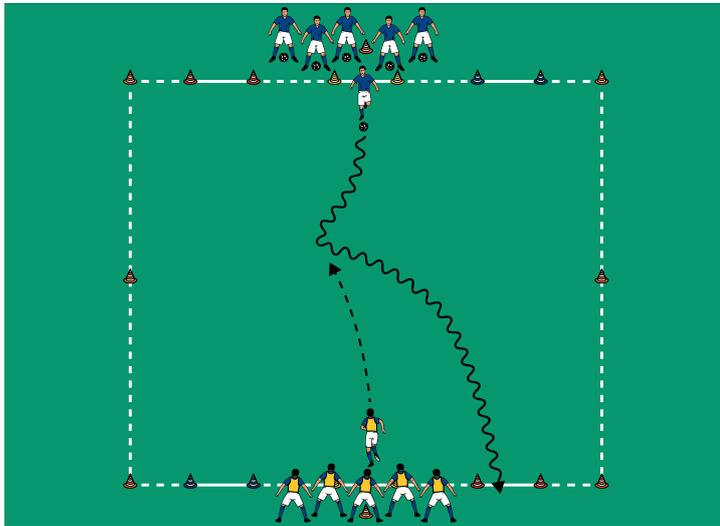
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und die Hütchentore durchlaufen.
- ▶ Die Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen, die durchdribbelt werden müssen.
- ▶ Die Größe und Position der Hütchentore variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den kürzesten Weg wählen und mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Im Feld orientieren, Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.
- ▶ Die nächste Farbe aufrufen, sobald die Spieler das Hütchentor durchdribbelt haben.

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTOR-FANGEN

von Michael Feichtenbeiner (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Hinter den mittleren Hütchentoren je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig als Dribbler und Fänger ins Feld.
- ▶ Der Dribbler durchdribbelt ein gegenüberliegendes Hütchentor, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Jedes erfolgreiche Dribbling und jedes Abschlagen ergeben je 1 Punkt.
- ▶ Welcher Spieler sammelt die meisten Punkte?

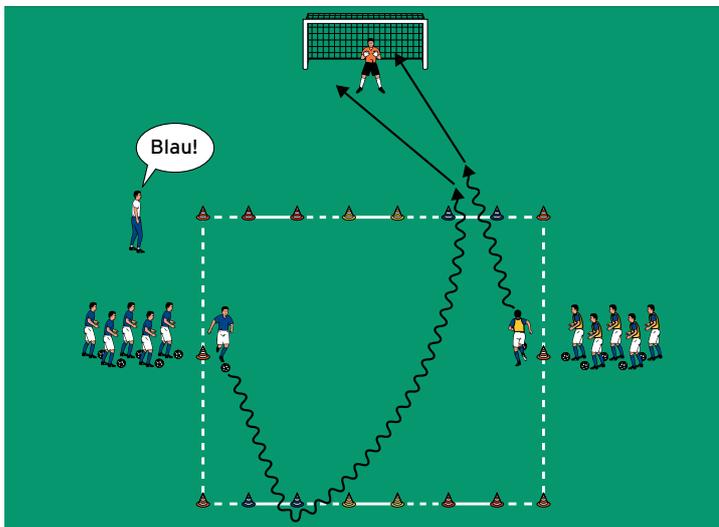
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore mit dem Ball in der Hand durchlaufen, ohne vom Fänger abgeschlagen zu werden.
- ▶ Der Trainer zeigt im Rücken des Fängers ein Hütchentor an, das der Dribbler durchdribbeln muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln, so dass jeder Spieler gleich oft Dribbler und Fänger ist.
- ▶ Nur die jeweils gegenüberliegenden Hütchentore durchdribbeln.
- ▶ Die Größe der Hütchentore dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Als Fänger den Dribbler nur leicht am Rücken abschlagen.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING MIT TORSCHUSS

von Michael Feichtenbeiner (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils 3 verschiedenfarbige 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf den anderen Seitenlinien jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Hütchentores auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln ins Feld.
- ▶ Der Spieler von einem Starthütchen durchdribbelt nur das aufgerufene tornahe Hütchentor und schießt.
- ▶ Der Spieler vom jeweils anderen Starthütchen durchdribbelt zuerst das aufgerufene torferne Hütchentor, dann das tornahe Hütchentor und schießt zeitverzögert.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

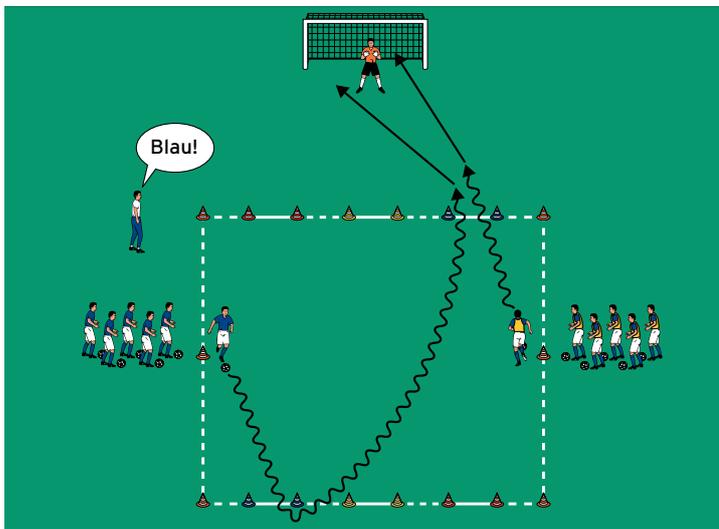
VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen.
- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore durchlaufen und aus der Hand per Volleyschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnell und mit möglichst wenigen Kontakten dribbeln.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING MIT ZWEIKAMPF

von Michael Feichtenbeiner (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchdringt der Spieler von einem Starthütchentor das aufgerufene tornahe Hütchentor, schließt ab und läuft dann als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Spieler vom anderen Starthütchentor durchdringt das aufgerufene torferne Hütchentor, dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ein gegenüberliegendes Hütchentor zu durchdringen und dann zu schießen.
- ▶ Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

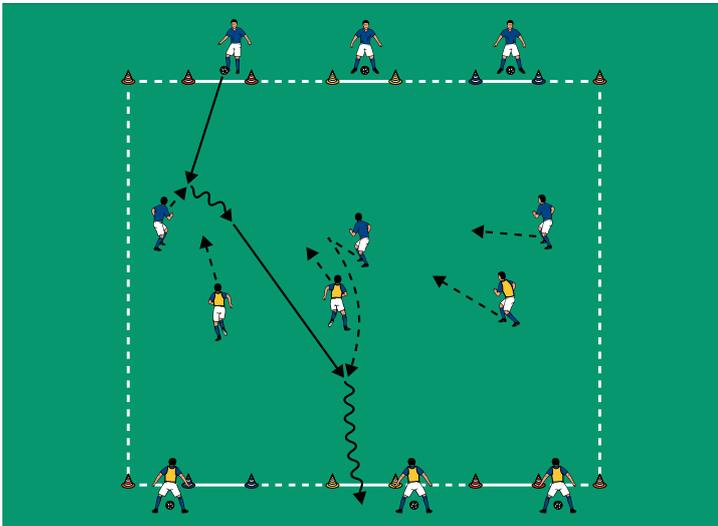
VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Hütchentore im Slalom durchdringen.
- ▶ Mehrere Hütchentore aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore stets durchdringen, nicht durchspielen.
- ▶ Durchdringt der Angreifer ein Hütchentor, darf der Verteidiger nicht nachsetzen und der Angreifer ungestört abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln, so dass jeder Spieler gleich oft Angreifer und Verteidiger ist.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

3-BÄLLE-ANGRIFF

von Michael Feichtenbeiner (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien jeweils drei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ 3 Spieler jedes Teams im Feld und die anderen Spieler mit Bällen hinter den Hütchentoren postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler eines Teams spielt durch das Hütchentor zu einem Mitspieler zum 3 gegen 3 auf die Hütchentore ein.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler passt ins Feld, sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis alle Bälle verspielt sind.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Hütchentore durchdribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Größe der Hütchentore variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald die Spieler eines Teams alle Bälle verspielt haben, spielt das jeweils andere Team ein.
- ▶ Sind alle Bälle verspielt, wechseln die Spieler innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen.