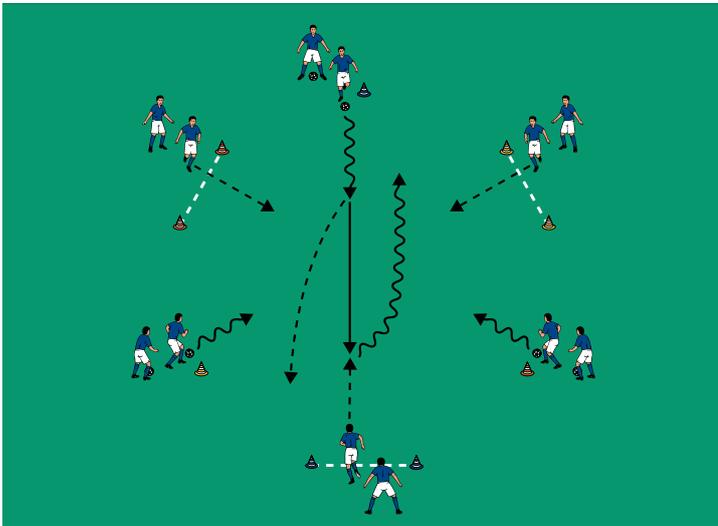


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-KREIS

von Ralf Peter (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Kreis mit 3 verschiedenfarbigen Starthütchen und 3 verschiedenfarbigen Hütchentoren markieren
- ▶ Je 1 Starthütchen und 1 Hütchentor haben die gleiche Farbe
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen und ohne Bälle hinter den Hütchentoren verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen dribbeln kurz an und passen zum Spieler am gleichfarbigen Hütchentor.
- ▶ Die Passempfänger laufen dem Zuspiel entgegen und nehmen zum gleichfarbigen Starthütchen an und mit.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel zum Hütchentor nach.

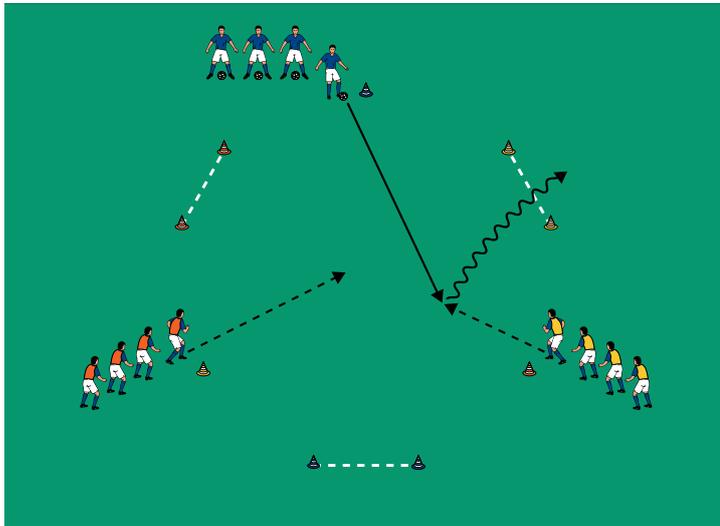
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger nehmen zu einem andersfarbigen Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Spieler passen zu einem Spieler hinter einem andersfarbigen Hütchentor.
- ▶ Die Passgeber laufen nach dem Abspiel in ein andersfarbiges Hütchentor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Zuspiel immer Blickkontakt zum Passempfänger suchen.
- ▶ Nur bei freiem Passweg zuspielen.
- ▶ Vor der Ballkontrolle orientieren und das Zuspiel vor dem Hütchentor in freie Räume mitnehmen.
- ▶ Bei allen Variationen achten die Spieler selbstständig darauf, dass immer alle Starthütchen und Hütchentore besetzt sind.

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-KREIS

von Ralf Peter (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Ein Zuspiel-, Fänger- und Angriffsteam einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler des Zuspiel-Teams haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler des Zuspiel-Teams passt zum ersten Spieler des Angriffsteams, der an- und mitnimmt und versucht ein Hütchentor zu durchdribbeln.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler des Fänger-Teams ins Feld und versucht, den Angreifer vor dem Durchdribbeln des Hütchentores abzuschlagen.
- ▶ Aufgabenwechsel der Teams nach jedem kompletten Durchgang.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

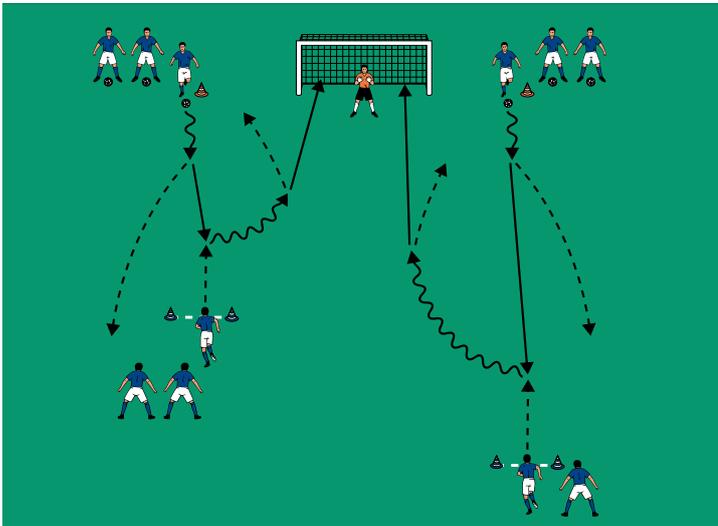
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer oder der Zuspieler ruft beim Zuspiel die Farbe eines Hütchentores auf, das der Angreifer durchdribbeln muss.
- ▶ Das Angriffsteam darf nicht zweimal nacheinander das gleiche Hütchentor durchdribbeln.
- ▶ Die Spieler des Fängerteams werden Verteidiger, die versuchen, den Ball zu erobern und selbst ein Hütchentor zu durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler des Fänger-Teams darf erst starten, sobald der Zuspieler gepasst hat.
- ▶ Der Angreifer darf vom Fänger nur am Rücken abgeschlagen werden.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLL-TORE I

von Ralf Peter (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Seite neben einem Tor mit Torhüter jeweils ein Starhütchen markieren
- ▶ 15 Meter vor einem Starhütchen und 25 Meter vor dem anderen Starhütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starhütchen und ohne Bälle hinter die Hütchentore verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Starhütchen dribbeln kurz an und passen zum Spieler am gegenüberliegenden Hütchentor.
- ▶ Die angespielten Spieler laufen dem Zuspiel entgegen und nehmen zum zeitversetzten Torschuss an und mit.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel ins Hütchentor nach.

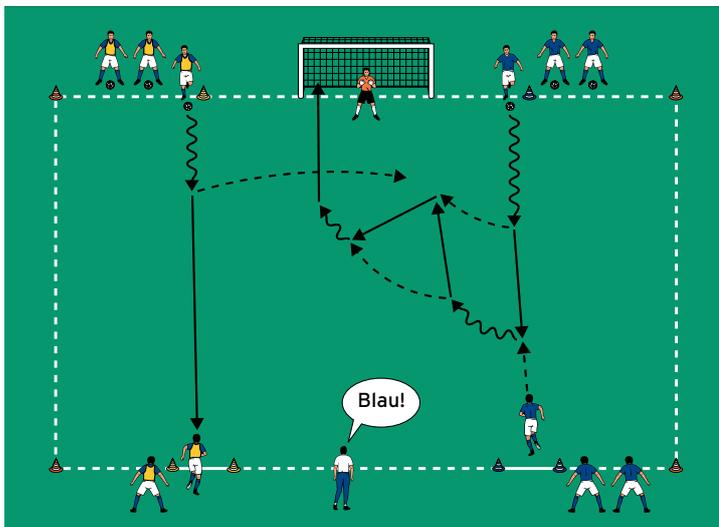
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen zum Spieler am diagonal gegenüberliegenden Hütchentor.
- ▶ Der Passempfänger muss nach maximal drei Kontakten auf das Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der angespielte Spieler am Hütchentor mit dem kürzeren Passweg muss klar vor dem anderen Spieler zum Torschuss kommen.
- ▶ Den Torhüter wegen der hohen Belastung nach einigen Durchgängen immer wieder wechseln.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLL-TORE II

von Ralf Peter (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen und seitlich davon jeweils 1 verschiedenfarbiges Starthütchen markieren
- ▶ Auf der anderen Grundlinie gegenüber den Starthütchen jeweils ein 2 Meter breites Hütchentor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen am Starthütchen und ohne Bälle hinter den Hütchentoren postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von den Starthütchen, dribbeln ins Feld und passen zum Mitspieler am Hütchentor gegenüber.
- ▶ Mit dem Zuspiel ruft der Trainer die Farbe eines Hütchentores auf, von dem der Spieler das Zuspiel zum 2 gegen 1 auf das Tor ins Feld an- und mitnimmt.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, startet der erste Spieler vom anderen Hütchentor zum 2 gegen 2 auf das Tor ins Feld.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die beiden Hütchentore.

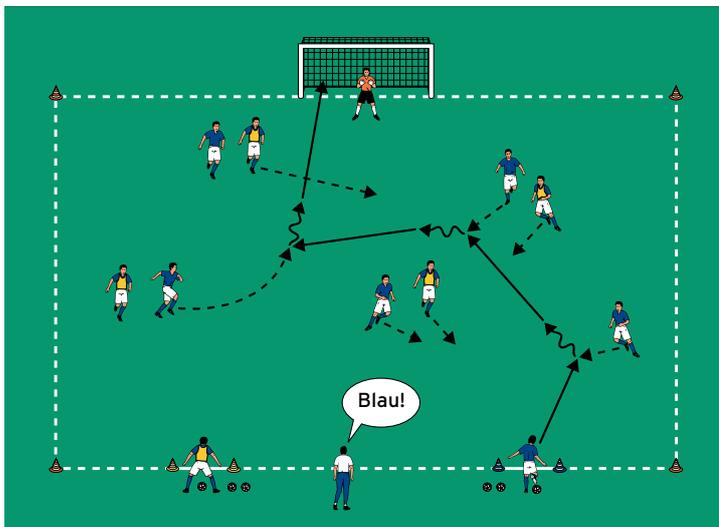
VARIATIONEN

- ▶ Die Mitspieler postieren sich hinter dem Hütchentor diagonal gegenüber.
- ▶ Der Spieler am Hütchentor passt seinem Mitspieler im Feld zum 2 gegen 2 zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es ergibt sich jeweils ein Spielrichtungswechsel. Das Team, das eindribbelt, greift immer auf das Tor an.
- ▶ Der Torhüter ist neutral und spielt jeweils mit den Verteidigern zusammen.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL

BALLKONTROLL-SPIEL

von Ralf Peter (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor und auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite verschiedenfarbige Hütchentore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und jeweils 1 Spieler jedes Teams mit Bällen hinter einem Hütchentor positionieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer die Farbe eines Hütchentores aufruft, passt der Spieler zu seinem Team, das auf das Tor angreift.
- ▶ Das andere Team stellt sofort einen Torhüter und kontert auf die Hütchentore.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird, ruft der Trainer die Farbe eines Hütchentores für das nächste Zuspiel auf.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.
- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspieler dürfen nicht angegriffen werden und können nach dem Trainerzuruf ungestört zielgenau zum Mitspieler zuspielen.
- ▶ Die Zuspieler nach einigen Durchgängen wechseln.
- ▶ Darauf achten, dass das gesamte Team bei jedem Zuspiel sofort auf die neue Aufgabe umschaltet.
- ▶ Die Torhüteraufgabe innerhalb der Teams immer wieder wechseln.