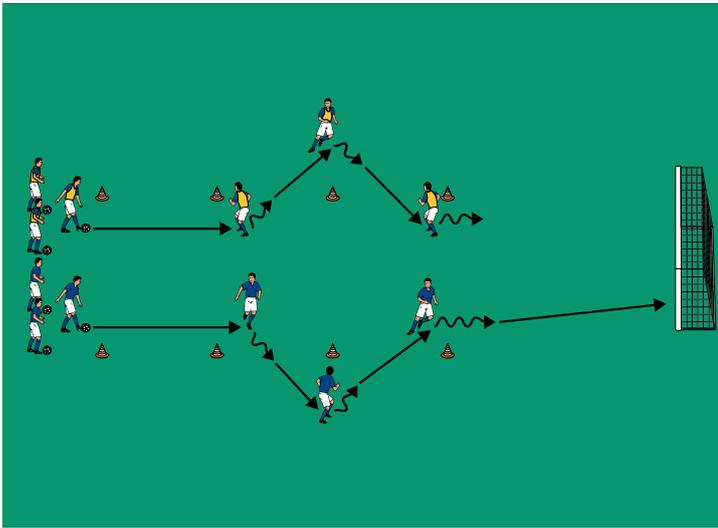


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

PASS-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 25 Meter vor einem Tor 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- ▶ In einem Abstand von jeweils 5 Metern vor jedem Starthütchen 3 weitere Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler ohne Ball an den Hütchen und mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig und passen jeweils zum Spieler am nächsten Hütchen.
- ▶ Die Passempfänger spielen weiter bis der Spieler am letzten Hütchen auf das Tor abschließen kann.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Die Spieler laufen jeweils ihren Abspielen nach.
- ▶ Der letzte Spieler holt seinen Ball und stellt sich am Starthütchen wieder an.

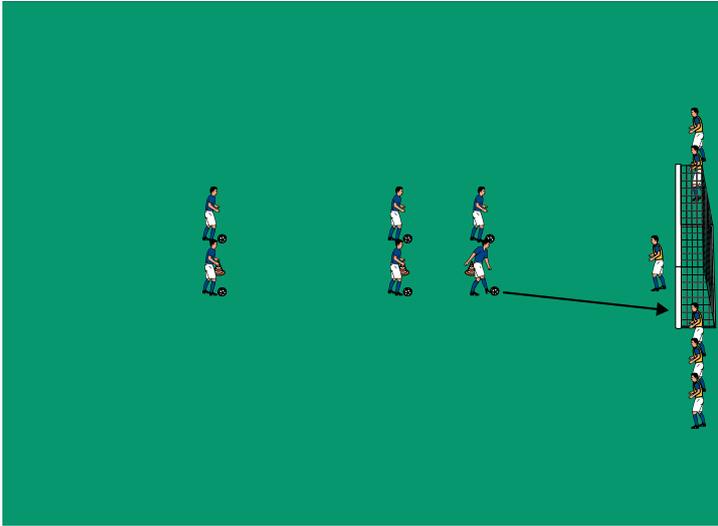
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen und schießen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit der Innenseite zuspelen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand mit dem Vollspann zuspelen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls mit einer Stange oder einem Hütchen das Tor unterteilen und jedem Team eine Torhälfte als Trefffläche zuweisen.
- ▶ Die Spieler immer schneller nacheinander starten lassen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte laut mitzählen: Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

SITUATIONS-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Tor beibehalten
- ▶ 9 Meter davor 1 Strafstoßpunkt, 12 Meter vor dem Tor 1 Freistoßpunkt und 20 Meter vor dem Tor 1 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler eines Teams als Torhüter neben dem Tor postieren
- ▶ Die Spieler des jeweils anderen Teams verteilen sich mit Bällen an den Hütchen vor dem Tor

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer schießt einen Strafstoß gegen den ersten Torhüter.
- ▶ Dann schießt der nächste Spieler einen Freistoß gegen den zweiten Torhüter.
- ▶ Anschließend startet der nächste Spieler und versucht aus dem Dribbling gegen den dritten Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach jeweils zwei Durchgängen.

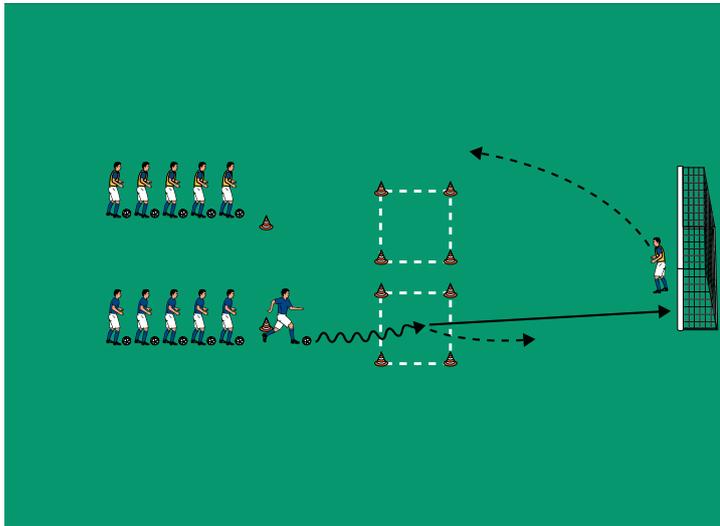
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler vom Strafstoß zum Freistoß und vom Freistoß zum Dribbling.
- ▶ So viele Durchgänge spielen, dass jeder Spieler mindestens einmal von jedem Hütchen geschossen hat.
- ▶ Die Distanzen zum Tor so wählen, dass jeder Spieler Chancen auf einen Torerfolg hat.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

FELDER-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor zwei 3 x 3 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Feld ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen
- ▶ Den ersten Spieler eines Teams als Torhüter im Tor postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler des Teams, das nicht den ersten Torhüter stellt, dribbelt ins Feld vor dem Starthütchen, schießt und läuft als nächster Torhüter ins Tor.
- ▶ Sobald der Spieler geschossen hat, dribbelt der erste Spieler des jeweils anderen Teams ins Feld, schießt, wird Torhüter usw.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

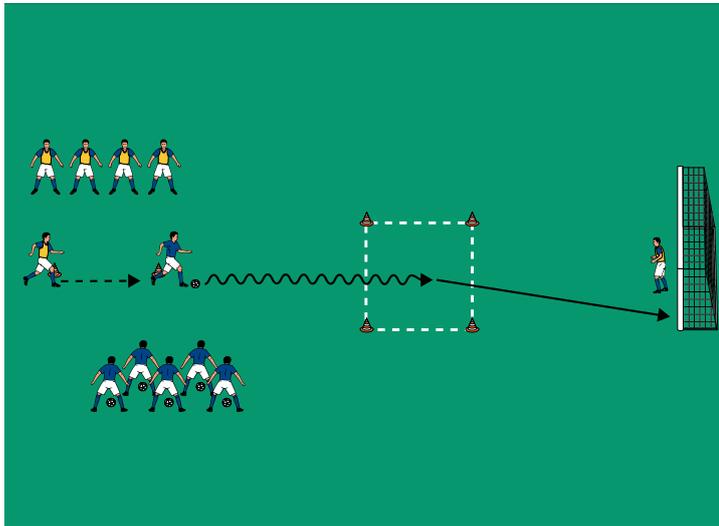
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem ersten Kontakt ins Feld passen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- ▶ Den Ball ins Feld tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- ▶ Vorwerfen, ins Feld laufen, und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer können nur von innerhalb des jeweiligen Feldes erzielt werden.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler soll schnell starten, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer laut mitzählen und den Spielstand ständig ansagen.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

VERFOLGUNGS-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ 10 Meter und 15 Meter vor dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler eines Teams als Angreifer mit Bällen am vorderen Starthütchen, die Spieler des jeweils anderen Teams ohne Bälle als Torhüter im Tor und als Fänger am hinteren Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Angreifer startet jeden Durchgang, indem er ins Feld dribbelt und schießt.
- ▶ Sobald der Angreifer losdribbelt, startet der Fänger und versucht, den Angreifer vor dem Torschuss abzuschlagen, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Jeder erzielte Treffer ergibt 1 Punkt für das jeweilige Team.

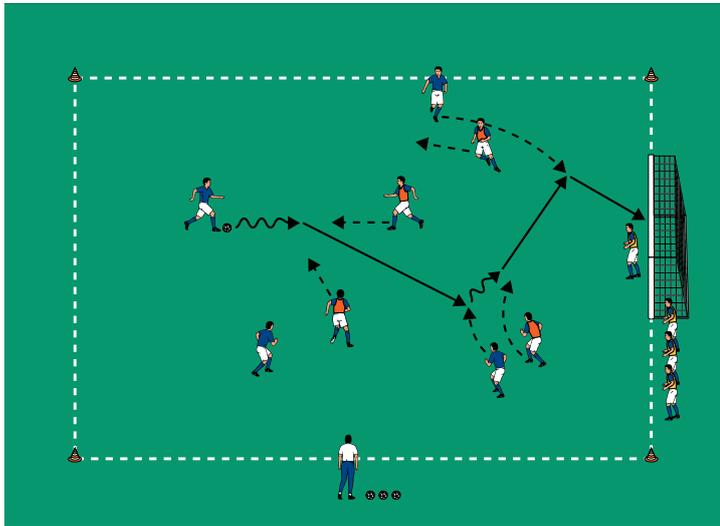
VARIATIONEN

- ▶ Ins Feld passen und mit dem zweiten Kontakt schießen.
- ▶ Ins Feld tragen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- ▶ Einwerfen und vor dem ersten Bodenkontakt per Volley abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nachdem jeder Angreifer einmal geschossen hat, wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Torhüter wechseln.
- ▶ Gewinnen die Fänger zu oft, die Distanz der Starthütchen vergrößern.
- ▶ Als Trainer die gültigen Treffer laut mitzählen: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer?

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

SPIEL-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Das dritte Team stellt 1 Torhüter, alle übrigen Spieler dieser Mannschaft pausieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen seitlich neben dem Feld

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt, so passt der Trainer erneut ein.
- ▶ Bei einem Treffer wechseln das unterlegene Team und das pausierende Team Positionen und Aufgaben.
- ▶ Mehrere Runden spielen: Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Ins Feld einwerfen.
- ▶ Von verschiedenen Positionen einspielen.
- ▶ Auf 2 Tore mit Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Möglichkeit zum Torschuss gezielt und entschlossen nutzen.
- ▶ Beide Mannschaften können beim Tor auch nach einem schnellen Ballgewinn sofort Treffer erzielen.
- ▶ Als pausierendes Team daher das Spielgeschehen genau beobachten, um sofort eingreifen zu können.