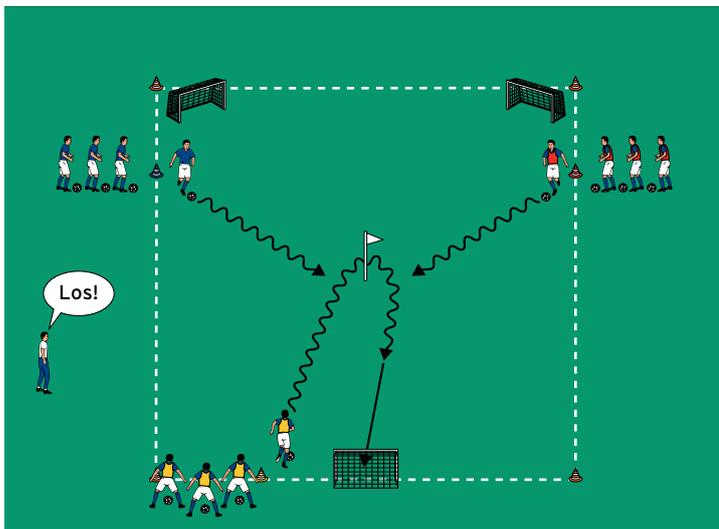


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

MINITOR-WETTDRIBBLING

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf einer Seitenlinie sowie in 2 Ecken jeweils 1 Minitor aufstellen
- ▶ Neben jedem Minitor ein verschiedenfarbiges Starthütchen und mittig im Feld eine Slalomstange aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler jedes Teams, umdribbeln die Slalomstange und schießen ins Minitor neben dem eigenen Starthütchen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team gewinnt zuerst 10 Punkte?

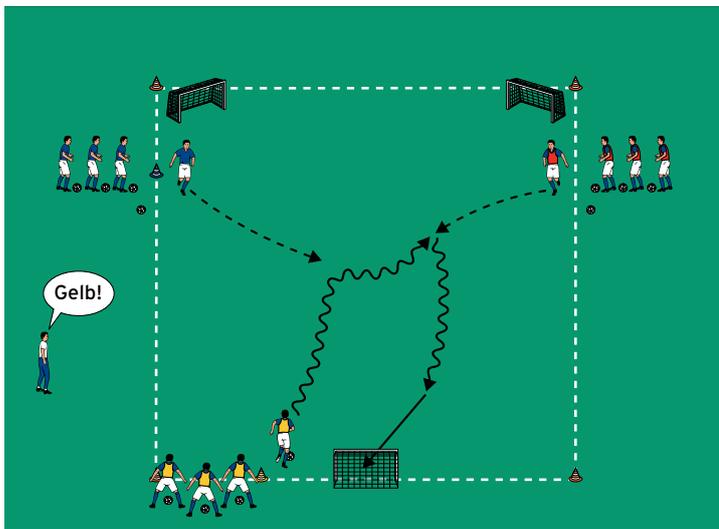
VARIATIONEN

- ▶ Die Slalomstange von rechts/links umdribbeln.
- ▶ Die Slalomstange von rechts/links umdribbeln und ins jeweils andere Minitor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Pfosten- oder Lattentreffern einen direkten Nachschuss zulassen.
- ▶ Als Trainer jeden Treffer laut mitzählen und den Spielstand nach jedem Durchgang laut ansagen.

F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

3-TORE-EINZEL

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Slalomstange in der Feldmitte entfernen

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer die Farbe eines Starthütchens aufruft, dribbelt der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen ins Feld und greift auf die beiden anderen Minitor an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten Spieler von den anderen Starthütchen ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und ebenfalls bei einem anderen Minitor zu treffen.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

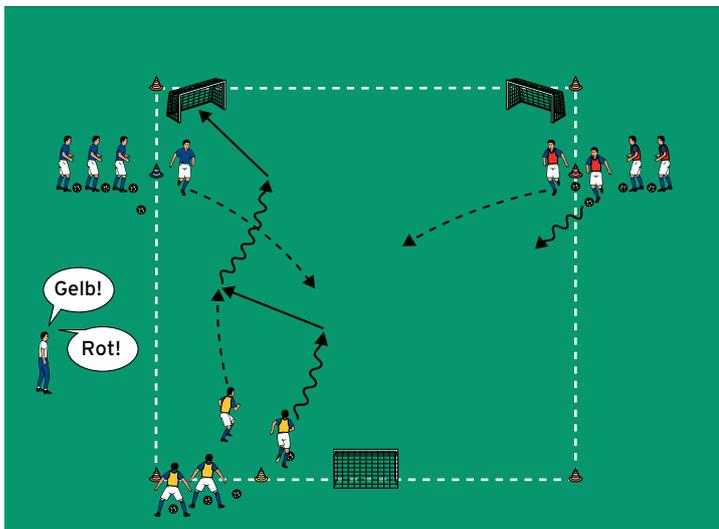
VARIATIONEN

- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, spielt der Trainer einen weiteren Ball ein.
- ▶ Nach einem Treffer dribbelt ein Mitspieler des Torhüters zum Überzahlspiel ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Angreifer kann auf zwei Minitor abschließen. Das fördert die räumliche Orientierung der Spieler.
- ▶ Als Trainer jeden Treffer laut mitzählen.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3-TORE-DOPPEL I

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer die Farbe eines Starthütchens aufruft, laufen die ersten beiden Spieler vom aufgerufenen Starthütchen mit einem Ball ins Feld und greifen auf die beiden anderen Minitor an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten Spieler von den anderen Starthütchen ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und ebenfalls bei einem anderen Minitor zu treffen.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird, ruft der Trainer nacheinander die anderen beiden Starthütchen auf, von denen jeweils ein weiterer Spieler ins Feld dribbelt.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

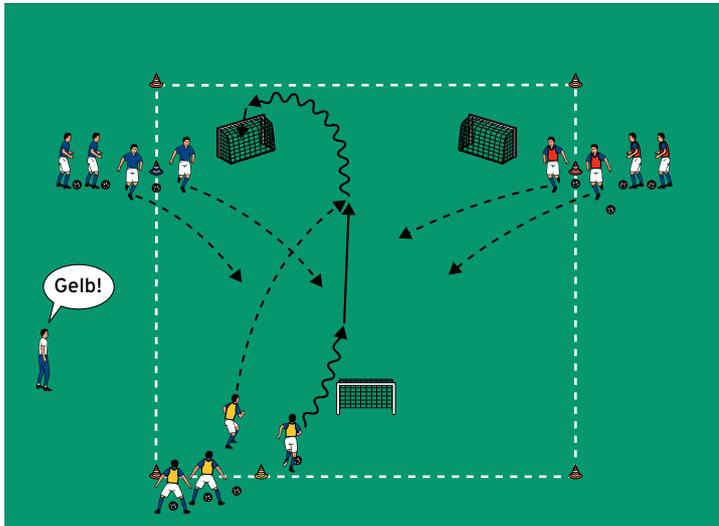
VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler vom zuerst aufgerufenen Starthütchen dribbeln ins Feld.
- ▶ Von jedem Starthütchen kommen sofort 2 Spieler ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler darauf hinweisen, dass neben dem Dribbling nun auch ein Zusammenspiel mit dem Mitspieler möglich ist.
- ▶ In Unterzahl erzielte Treffer doppelt werten.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

3-TORE-DOPPEL II

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Mittig vor einer Seitenlinie sowie vor 2 Ecken im Feld jeweils ein nach außen gedrehtes Minitor aufstellen
- ▶ Auf der Seitenlinie vor jedem Minitor ein verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer die Farbe eines Starthütchens aufruft, starten die ersten beiden Spieler vom aufgerufenen Starthütchen ins Feld und greifen auf die beiden anderen Minitore an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten beiden Spieler von den anderen Starthütchen ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und ebenfalls bei einem anderen Minitor zu treffen.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

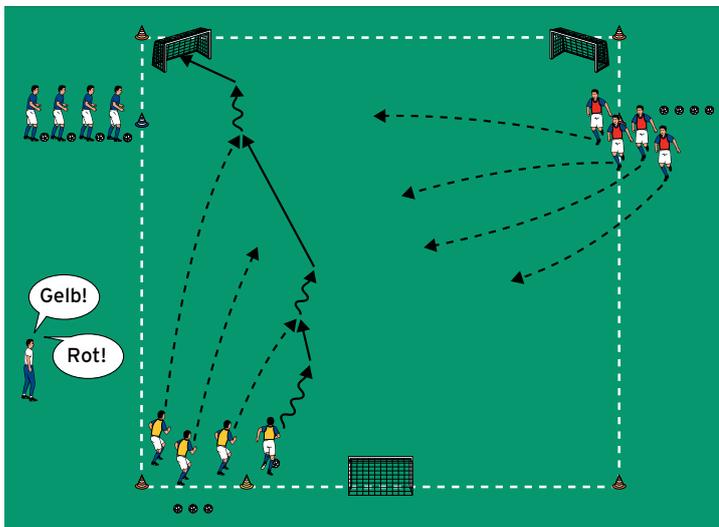
VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler vom zuerst aufgerufenen Starthütchen dribbeln ins Feld.
- ▶ Vom aufgerufenen Starthütchen kommen 2 Spieler, von den anderen Starthütchen kommt nur jeweils 1 Spieler ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Frontal vor den Minitoren zum Zuspiel anbieten und dann schnell abschließen.
- ▶ Werden die Bälle zu schnell verspielt, gegebenenfalls als Trainer einen weiteren Ball einspielen.

F-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

3-TORE-SPIEL

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf einer Seitenlinie sowie in 2 Ecken jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ Neben jedem Minitor ein verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er die Farben von 2 Starthütchen aufruft.
- ▶ Das Team vom zuerst aufgerufenen Starthütchen greift auf die anderen beiden Minitore an.
- ▶ Das Team vom zuletzt aufgerufenen Starthütchen verteidigt und kontert bei Ballgewinn auf die anderen beiden Minitore.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Das Team vom aufgerufenen Starthütchen agiert in Überzahl 3 gegen 2.
- ▶ Das Team vom aufgerufenen Starthütchen agiert in Überzahl 4 gegen 2.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, gegebenenfalls als Trainer einen neuen Ball einspielen.
- ▶ Ballbesitzer sollen sich frontal vor den Toren anbieten und jeweils anspielbereit sein.