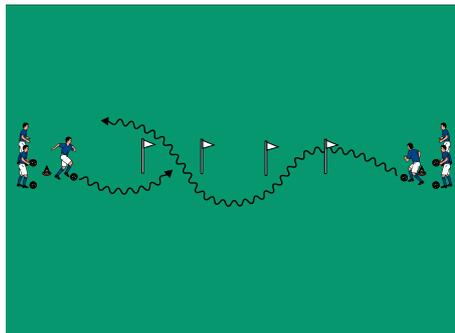
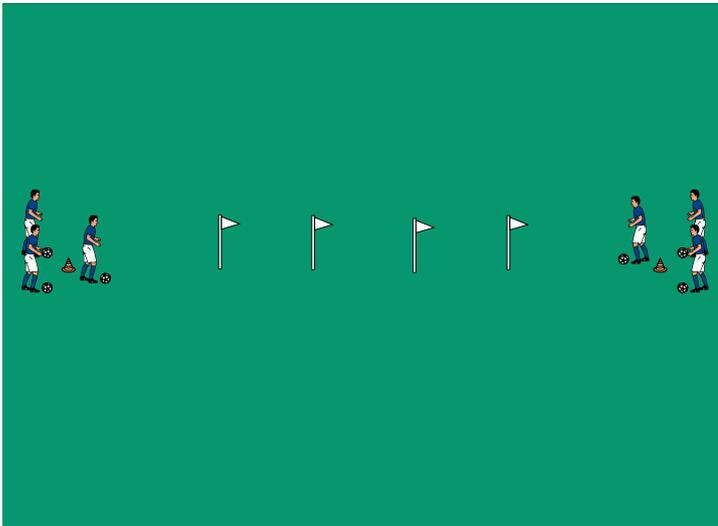
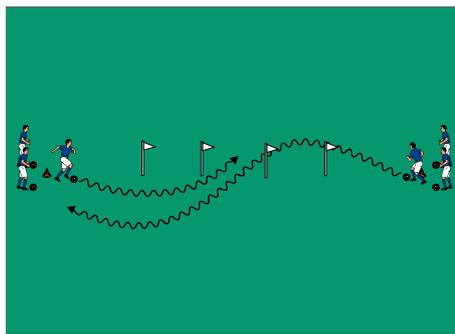


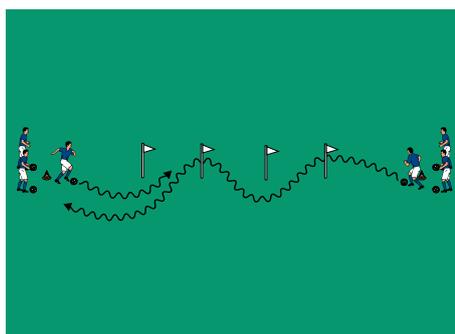
F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

SLALOM-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Stangen in einem Abstand von 3 Metern im Slalom hintereinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor und hinter dem Slalom jeweils ein Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln das erste und letzte Stangentor des Parcours und stellen sich am anderen Starthütchen wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald sein Vorgänger am gegenüberliegenden Starthütchen angekommen ist.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchdribbeln die Spieler nur das mittlere Stangentor.

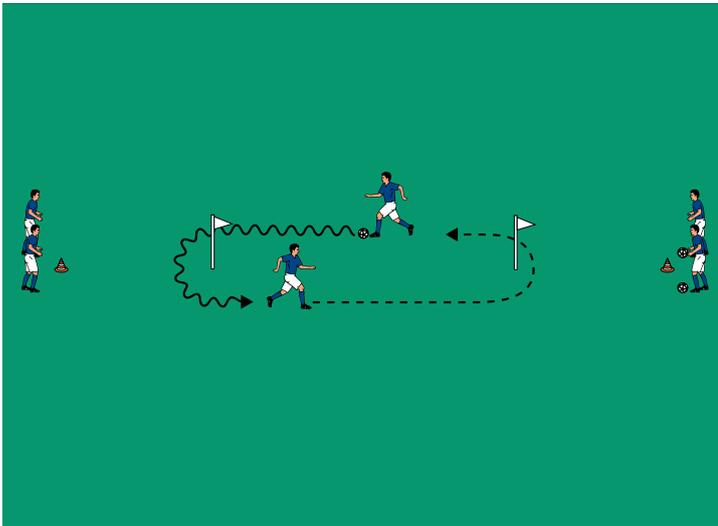
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt durchdribbeln die Spieler den gesamten Stangenslalom.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang per Zuruf starten. In der Folge sollen sich die Spieler dann selbst abstimmen.
- ▶ Alle Spieler von der gleichen Seite (rechts/links) in den Stangenslalom dribbeln lassen.
- ▶ Im Stangenslalom den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und dem Mitspieler ausweichen.

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

VERFOLGUNGS-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Stangen in einem Abstand von 10 Metern hintereinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor beiden Stangen jeweils ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen rücken zur Stange vor und erhalten 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbelt der erste Spieler als Angreifer die Stangen im Gegenuhrzeigersinn und wird vom jeweils anderen Spieler als Fänger verfolgt.
- ▶ Der Fänger versucht, den Angreifer am Rücken abzuschlagen.

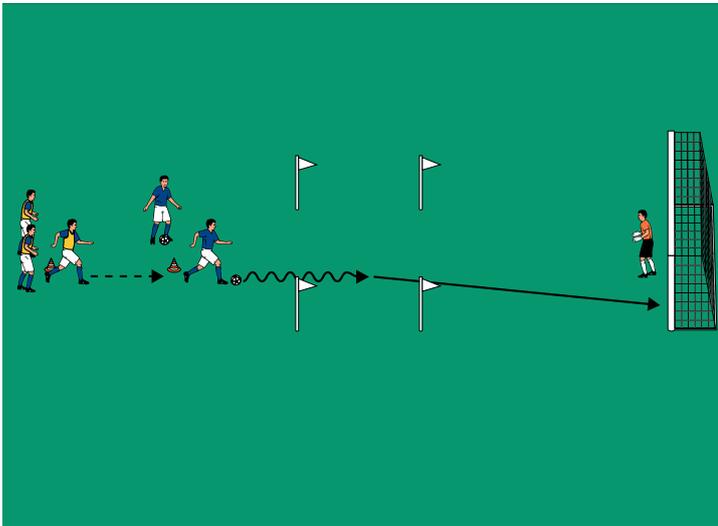
VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeigersinn laufen und dribbeln.
- ▶ Angreifer und Fänger haben je 1 Ball und umdribbeln die Stangen.
- ▶ Die Dribbelstrecke verkürzen oder verlängern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn vor allem mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß dribbeln.
- ▶ Der Fänger darf den Angreifer nur am Rücken abschlagen.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

VERFOLGUNGS-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor 1 Tor mit Torhüter ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ 5 Meter und 10 Meter vor dem Feld je ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Ballbesitzer am vorderen und die Spieler ohne Ball am hinteren Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt in das Feld zwischen den Stangen und schießt.
- ▶ Der erste Spieler ohne Ball startet gleichzeitig als Fänger, verfolgt den Angreifer und versucht, diesen vor dem Torschuss abzuschlagen.
- ▶ Schlägt der Fänger den Angreifer vor dem Torschuss ab, zählt dessen Torschuss nicht mehr.

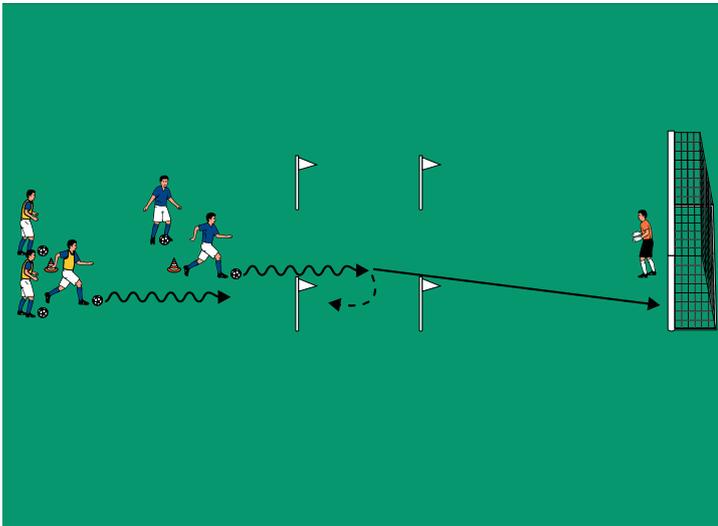
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer trägt den Ball in der Hand und schießt aus dem Feld per Volleyschuss aus der Hand.
- ▶ Der Angreifer wirft den Ball ins Feld vor und schießt nach dem ersten Bodenkontakt volley.
- ▶ Angreifer und Fänger starten aus unterschiedlichen Positionen (Sitz, Bauch-, Rückenlage, Liegestütz).
- ▶ Die Distanz der Starthütchen verkürzen oder verlängern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- ▶ Der Angreifer gibt das Startsignal, indem er ins Dribbling startet.
- ▶ Der Fänger darf den Angreifer nur am Rücken abschlagen.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

VERFOLGUNGS-ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an den beiden Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler am vorderen Starthütchen dribbelt ins Feld zwischen den Stangen, schließt ab und wird Verteidiger.
- ▶ Der erste Spieler am hinteren Starthütchen startet ebenfalls und versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, darf er nochmals schießen.

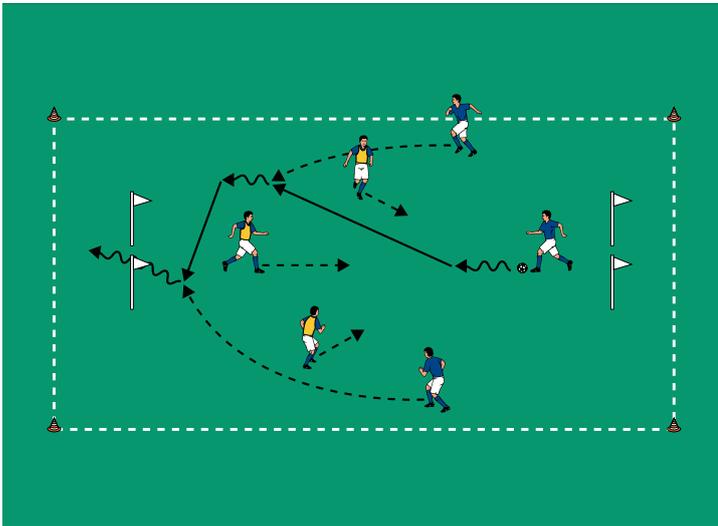
VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz der Starthütchen verkürzen oder verlängern.
- ▶ Das Stangenfeld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der erste Angreifer muss innerhalb des Stangenfeldes schießen.
- ▶ Der zweite Angreifer muss das Stangenfeld im 1 gegen 1 durchdribbeln und darf anschließend schießen.
- ▶ Der erste Angreifer gibt das Startsignal, indem er ins Dribbling startet.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

STANGENTOR-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ 3 Meter mittig vor jeder Grundlinie ein 3 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die beiden Stangentore.
- ▶ Die Stangentore können jeweils von beiden Seiten durchdribbelt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer spielen auf beide Stangentore.
- ▶ Die Stangentore können nur von vorne/hinten durchdribbelt werden.
- ▶ Die Stangentore von vorne durchdribbeln und von hinten durchspielen.
- ▶ Die Stangentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Positionen der Stangentore verändern oder die Stangentore schräg aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer für jedes Team laut mitzählen.
- ▶ Nach einem Treffer ist das jeweils andere Team in Ballbesitz.