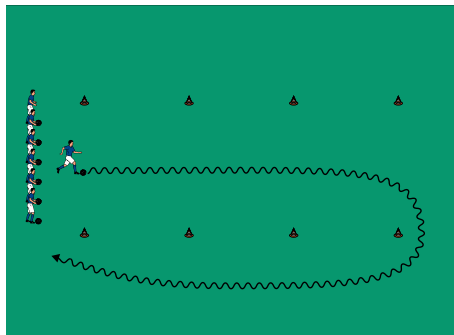
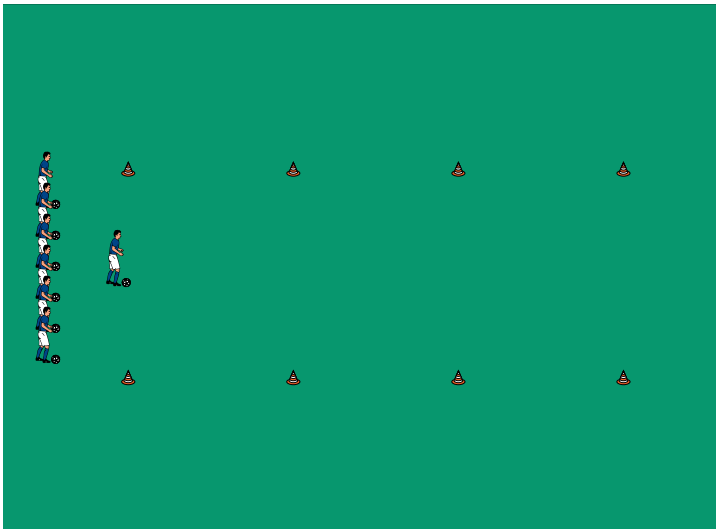
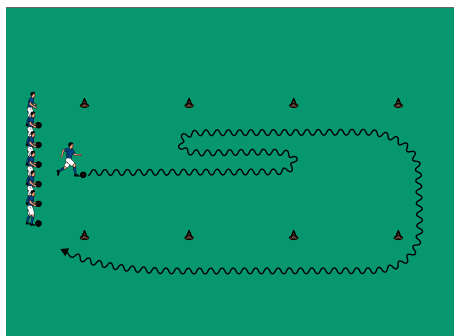


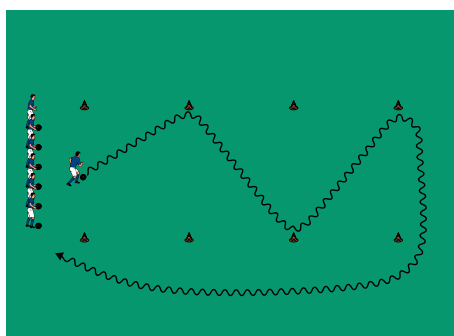
F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

GASSEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 8 Hütchen in einem Abstand von jeweils 10 Metern zueinander aufstellen, so dass sich eine Hütchengasse ergibt
- ▶ Die Spieler mit Bällen mittig vor der Hütchengasse postieren

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler durchdribbeln die Hütchengasse mit verschiedenen Dribbelaufgaben (z. B. rechter/-linker Fuß, Innen-/Außenseite, Fußwechsel, Sohle usw.).

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler führen zwischen den mittleren Hütchen unterschiedliche Richtungswechsel aus (z. B. Sohlen-Zieher, Sohlen-Aufdreher, Kappen innen/außen usw.).

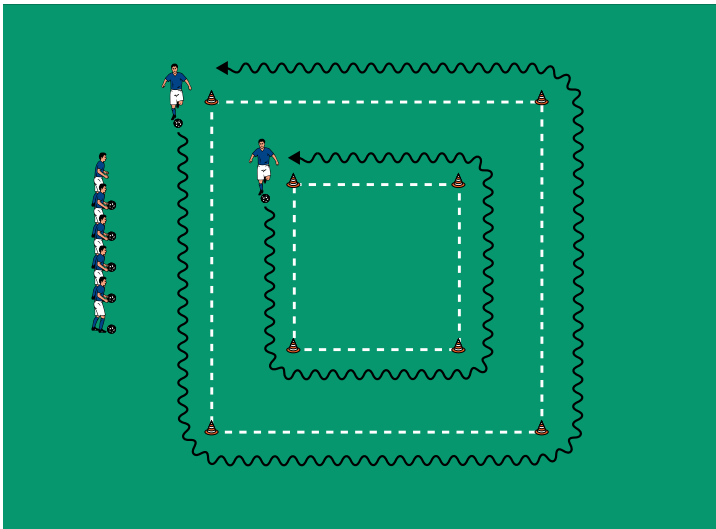
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler dribbeln im Zick-Zack um die Hütchen und kappen innen/außen oder führen verschiedene Finten aus.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten, später die Spieler selbstständig entscheiden lassen.
- ▶ Die Hütchengasse kontrolliert mit vielen Kontakten durchdribbeln.
- ▶ Auf dem Rückweg außen an der Hütchengasse vorbeidribbeln.
- ▶ Bei allen Richtungswechseln und Finten den Ball mit einem Kontakt schnell in die neue Richtung mitnehmen.

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPELFELD-WETT-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein inneres 5 x 5 sowie ein äußeres 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Je 1 Spieler an einem inneren und einem äußeren Hütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen außerhalb der Felder postieren
- ▶ Alle Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die beiden Ballbesitzer an den Hütchen ins Dribbling und umdribbeln das jeweilige Feld.
- ▶ Der Spieler im inneren Feld versucht, möglichst viele Runden in der Zeit zu dribbeln, die der jeweils andere Spieler benötigt, um einmal um das äußere Feld zu dribbeln.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

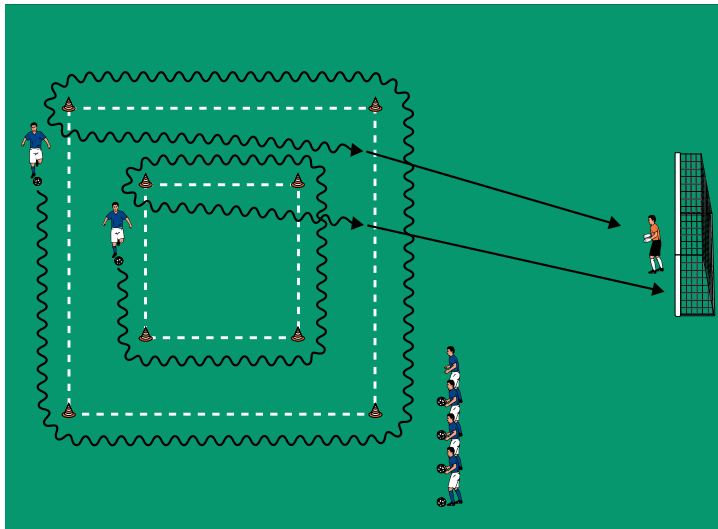
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelrichtung variieren.
- ▶ Im inneren Feld im sowie im äußeren gegen den Uhrzeigersinn dribbeln.
- ▶ Das innere Feld mit dem Ball in der Hand umlaufen, das äußere Feld umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn mit rechts, im Uhrzeigersinn mit links dribbeln.
- ▶ Als Trainer die Runden, die der Spieler im inneren Feld dribbelt, jeweils laut mitzählen.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

WETT-DRIBBLING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Hütchenfelder übernehmen
- ▶ 10 Meter neben einer Seite 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Je 1 Spieler am inneren sowie am äußeren Hütchenviereck postieren
- ▶ Die anderen Spieler stellen sich außerhalb der Felder auf
- ▶ Alle Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die beiden Spieler an den Hütchen starten gleichzeitig ins Dribbling, umdribbeln das jeweilige Feld und schießen nacheinander von der tornahen Linie des großen Feldes.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

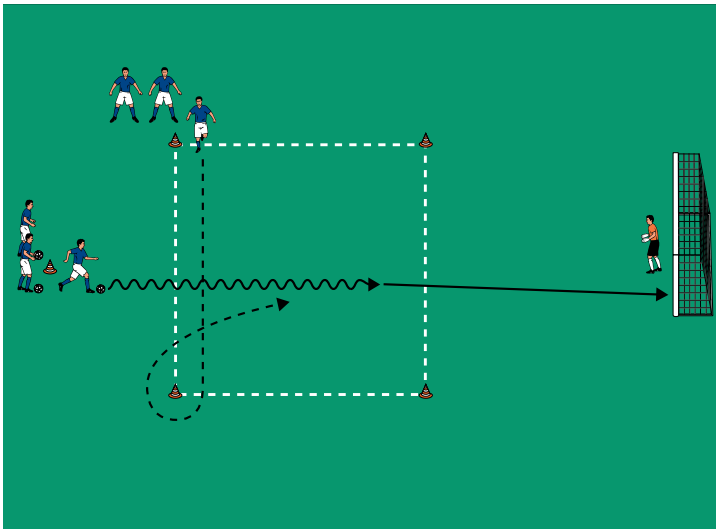
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelrichtung variieren.
- ▶ Im inneren Feld im Uhrzeiger-, im äußeren Feld im Gegenuhrzeigersinn dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der das innere Feld umdribbelt, muss deutlich vor dem jeweils anderen Spieler schießen. Die Größe der Felder entsprechend anpassen.
- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn mit rechts dribbeln und schießen, im Uhrzeigersinn mit links.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

ABSCHLAG-DRIBBLING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor dem Feld ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen und ohne Ball an einem torfernen Hütchen des Feldes postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando startet der erste Ballbesitzer als Angreifer ins Feld und schießt.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Spieler ohne Ball als Verteidiger, umläuft das andere seitliche Hütchen und versucht, den Angreifer vor dem Dribbling ins Feld abzuschlagen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

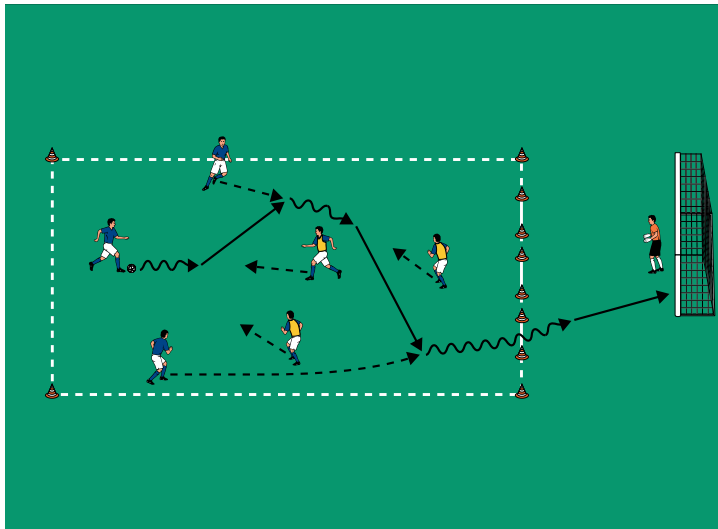
VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger darf den Ballbesitzer direkt angreifen.
- ▶ Der Verteidiger versucht, den Ball zu erobern und selbst einen Treffer zu erzielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer den Verteidiger stets beobachten: Umläuft der Verteidiger das Hütchen schnell, gegen den Lauf des Verteidigers in dessen Rücken dribbeln.
- ▶ Sobald der Angreifer die Linie ins Feld überdribbelt hat, kann er ungestört abschließen.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

HÜTCHENTOR-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie vor dem Tor drei jeweils 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Hütchentore.
- ▶ Gelingt es einem der Spieler, ein Hütchentor zu durchdribbeln, so darf er ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Durchdribbeln eines Hütchentores darf ein Spieler des jeweils anderen Teams als Verteidiger nachrücken.
- ▶ Nach dem Durchdribbeln eines Hütchentores freies Spiel im 3 gegen 3 bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Hütchentore vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Anzahl der Hütchentore erhöhen oder verringern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Treffer startet das jeweils andere Team den nächsten Durchgang von der torfernen Grundlinie.
- ▶ Als Trainer mit ausreichend Ersatzbällen an der torfernen Grundlinie postieren.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.