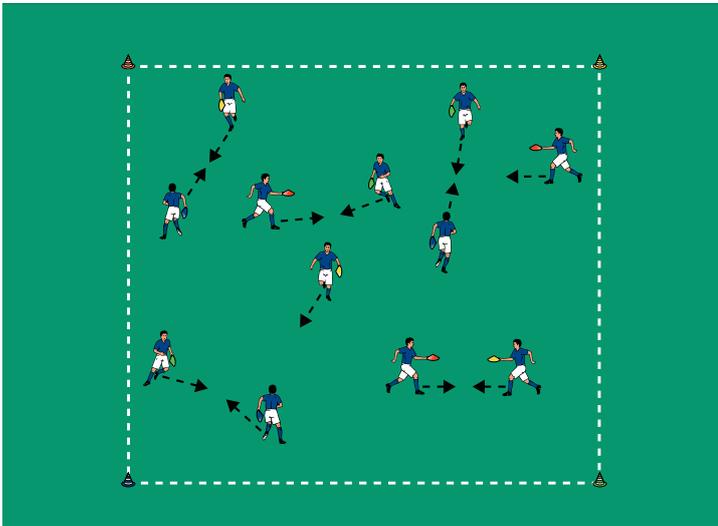


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHEN-TAUSCH I

ORGANISATION

- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen 1 Feld markieren
- ▶ Jedem Spieler 1 Hütchen in einer der verwendeten Farbe zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich zunächst ohne Ball im Feld.
- ▶ Dabei tauschen sie die Hütchen untereinander.
- ▶ Wenn die Spieler mit dem Ablauf vertraut sind, rufen sie sich während des Tauschens ihre Namen zu.

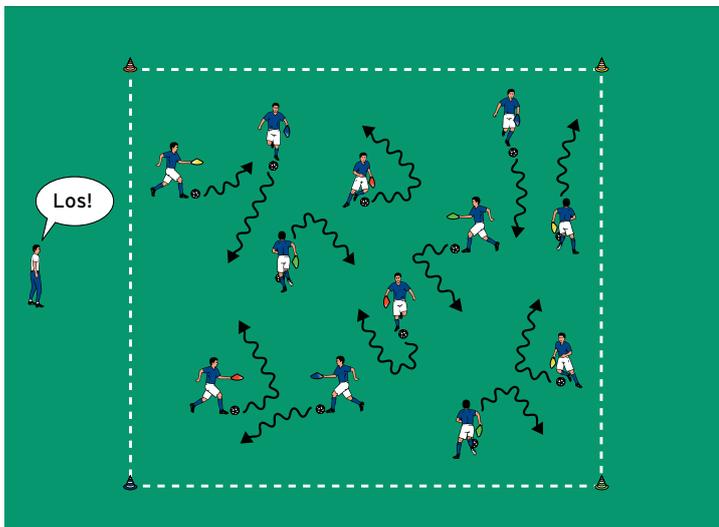
VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft mit Ball ab.
- ▶ Die Spieler versuchen, den Ball während der Tauschaktion am Fuß zu halten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Trainer sollte den Schwierigkeitsgrad der Aktion schrittweise steigern.
- ▶ Für F-Junioren kann es durchaus anspruchsvoll sein, sich alle Aufgaben zu merken.

F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHEN-TAUSCH II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich nun mit Ball im Feld und tauschen die Hütchen in der Hand.
- ▶ Der Trainer startet die Aktion.
- ▶ Die Spieler müssen nun zu dem äußeren Hütchen dribbeln, dessen Farbe sie aktuell in der Hand haben.

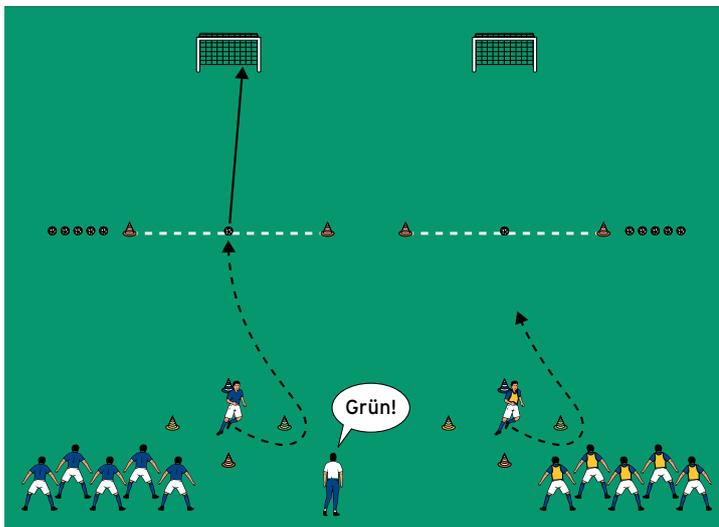
VARIATIONEN

- ▶ Zu Beginn kann die Aktion zunächst ohne Ball ablaufen.
- ▶ Der Trainer gibt ein optisches Startsignal.
- ▶ Die Gruppe, die zuletzt das Hütchen erreicht, muss eine spaßige Aufgabe erfüllen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich beim Kommando des Trainers schnell im Raum orientieren und das Hütchen mit der richtigen Farbe ansteuern.
- ▶ Beim Dribbling zu den Eckhütchen müssen sie aufpassen, dass sie nicht mit anderen Spielern zusammenstoßen.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

FARB-ORIENTIERUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Rauten mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen errichten
- ▶ Vor beiden Rauten in gleichem Abstand eine Hütchenlinie markieren und Bälle bereitlegen
- ▶ 5 Meter vor jeder Hütchenlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen, je ein Spieler positioniert sich in der Raute, die anderen außerhalb

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet die Aktion.
- ▶ Der Spieler in der Raute umläuft das Hütchen in der angesagten Farbe und startet dann zur Hütchenlinie, von der aus er auf das Minitor schießt.
- ▶ Anschließend legt er einen neuen Ball auf die Linie.

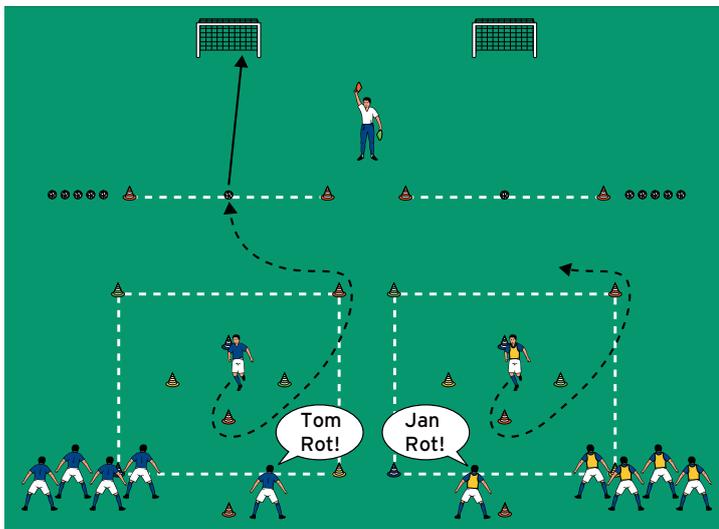
VARIATIONEN

- ▶ Für jeden Treffer wird jeweils 1 Punkt vergeben.
- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 2 Punkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen deutlich das angesagte Hütchen ansteuern, bevor sie zum Ball starten können.
- ▶ Beim Schuss auf das Minitor ist die Präzision wichtiger als die Härte.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

FARB-ORIENTIERUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Außerhalb der Rauten jeweils 1 farbiges Hütchenquadrat errichten

ABLAUF

- ▶ Es stellt sich erneut jeweils 1 Spieler in der Raute auf.
- ▶ Der Trainer postiert sich zwischen den Feldern und hebt jeweils 1 farbiges Hütchen in die Luft.
- ▶ Der erste wartende Spieler ruft den Namen des Spielers in der Raute und die Farbe des Hütchens.
- ▶ Der Spieler im Feld muss hintereinander um die angesagten Hütchen der Raute und des Quadrats laufen.
- ▶ Danach schießt er mit einem Schuss von der Hütchenlinie ab.

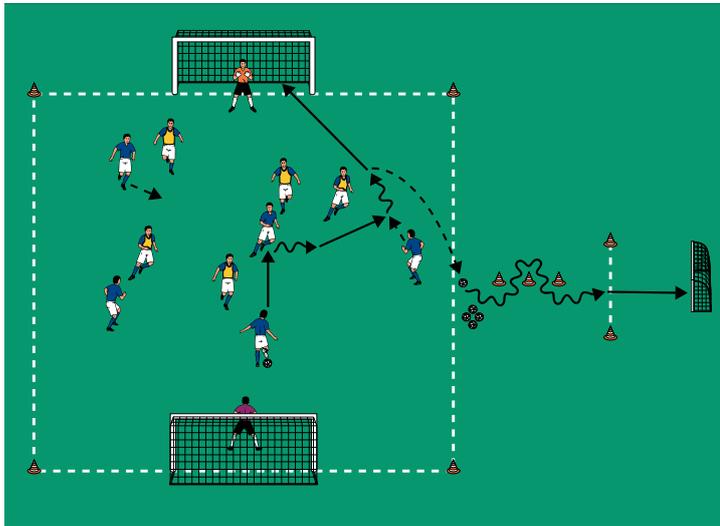
VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält für seine Mannschaft 2 Punkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld dürfen erst starten, wenn der Mitspieler den Namen und die Farbe gerufen hat.
- ▶ Das Rufen der Namen unterstützt erneut die schnelle Integration von neuen Spielern zu Saisonbeginn.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

ZUSATZ-TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 Toren errichten
- ▶ Zusätzlich seitlich 1 Minitor aufstellen und 1 Hütchenparcours und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Die Mannschaften spielen im 5 gegen 5 gegeneinander.
- ▶ Erzielt eine Mannschaft 1 Treffer, so muss der erfolgreiche Torschütze das Feld verlassen und kann nach einem kurzen Dribbling durch den Hütchenparcours mit einem Schuss von der Hütchenlinie aus abschließen.
- ▶ Für einen Treffer wird ein weiterer Punkt vergeben.
- ▶ Anschließend kehrt der Spieler ins Feld zurück.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer im großen Feld zählen doppelt.
- ▶ Das Spiel kann auch mit 2 Minitoren durchgeführt werden.
- ▶ Das Zusatztor kann durch 1 Stangentor ersetzt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da der erfolgreiche Torschütze nach seinem Treffer zunächst das Feld verlassen muss, kann die andere Mannschaft die Zeit nutzen, um in Überzahl einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Nach dem Zielstoß auf das Zusatztor sollte der Spieler zunächst den Ball holen, bevor er wieder ins Feld zurückkehrt.