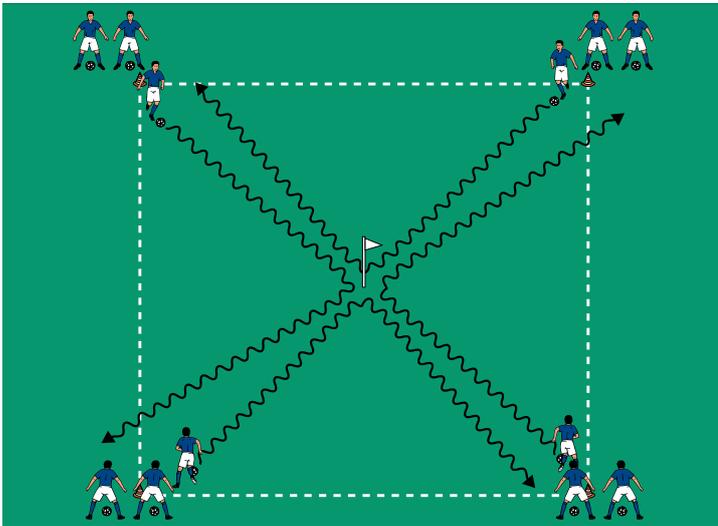


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-FELD MIT STANGE

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur Stange, kappen vor der Stange mit der rechten/linken Außenseite nach rechts/links und dribbeln zum rechten/linken Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner die Hütchen erreicht haben.

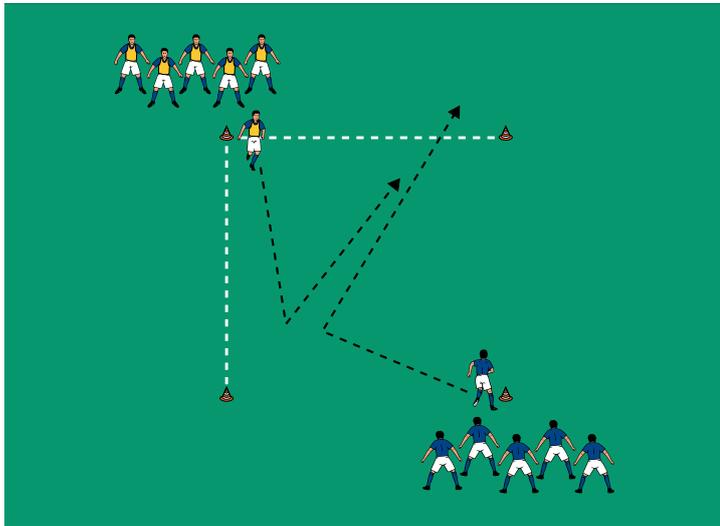
VARIATIONEN

- ▶ Vor der Stange mit der rechten/linken Innenseite nach links/rechts kappen.
- ▶ Vor der Stange mit der Fußsohle zurückziehen und zum eigenen Hütchen zurückdribbeln.
- ▶ Die Richtung rechts/links ansagen, in die die Spieler kappen sollen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen starten die Spieler selbstständig.
- ▶ Langsam zur Stange dribbeln und nach dem Abkappen das Tempo steigern.

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-WÄCHTER

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Hütchen zwei 10 Meter lange Linien im rechten Winkel nebeneinander markieren
- ▶ In einem Abstand von 10 Metern ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler in Fänger und Läufer einteilen
- ▶ Die Fänger am mittleren Hütchen zwischen den Linien und die Läufer am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Läufer startet und versucht, eine Linie zu überlaufen.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Fänger und versucht, den Läufer abzuschlagen.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

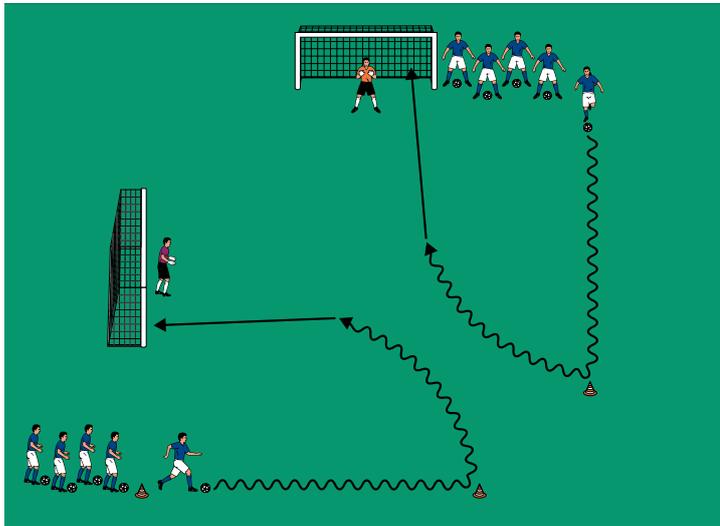
VARIATIONEN

- ▶ Die Läufer dribbeln.
- ▶ Läufer und Fänger dribbeln.
- ▶ Die Fänger tragen einen Ball in der Hand und versuchen, die Läufer damit am Rücken zu berühren.
- ▶ Die Linien verlängern/verkürzen und damit die Aufgabe für den Läufer erleichtern/erschweren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Fangspiel schult Ausweichbewegungen, Körpertäuschungen und schnelle Richtungswechsel.
- ▶ Der Läufer startet den Durchgang.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

DRIBBEL-TOR-ECK I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern im rechten Winkel nebeneinander aufstellen
- ▶ Außen neben jedem Tor ein Starthütchen und 15 Meter davor je ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten ins Dribbling, kappen vor dem Hütchen mit der rechten/linken Außenseite nach rechts/links ab und schießen auf das Tor neben dem eigenen Starthütchen.
- ▶ Nach jedem Torschuss stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an.
- ▶ Die nächsten Spieler starten sobald der Vordermann geschossen hat.

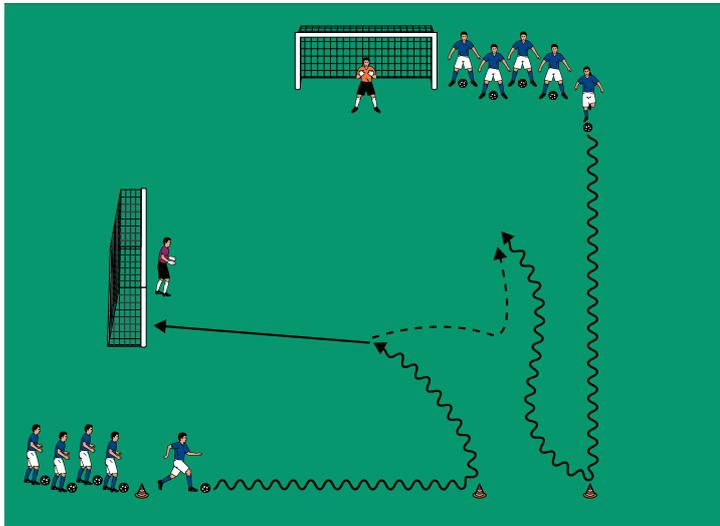
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Hütchen mit der Fußsohle zurückziehen.
- ▶ Innen am Hütchen vorbeilegen und auf der anderen Seite vorbeilaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Richtungswechsel sofort mit dem nächsten Ballkontakt schießen.
- ▶ Hinter dem Tor zum nächsten Starthütchen laufen, um nicht in die Schusszone zu geraten.

F-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

DRIBBEL-TOR-ECK II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das eine Dribbelhütchen auf die Linie des anderen verschieben

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten ins Dribbling.
- ▶ Der Spieler am näheren Hütchen kappt ab, schießt auf das Tor neben seinem Starthütchen und wird Verteidiger.
- ▶ Der andere Spieler kappt vor dem Hütchen nach innen ab und greift auf beide Tore an.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

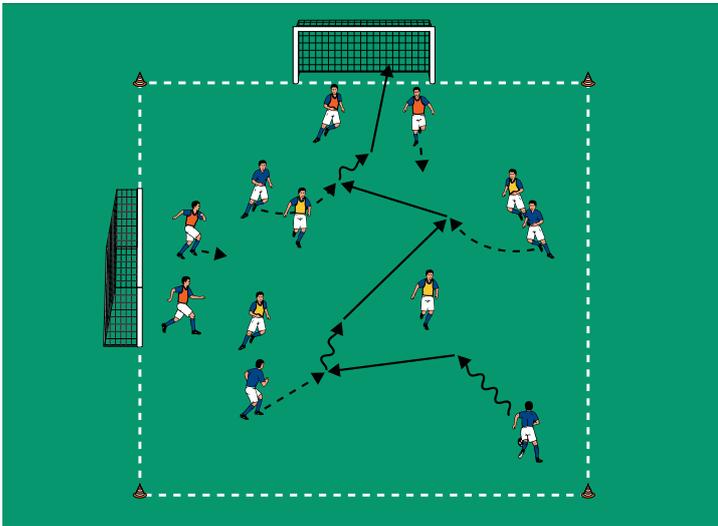
VARIATIONEN

- ▶ Vor dem Hütchen den Ball mit der Fußsohle zurückziehen.
- ▶ Als Trainer das anzugreifende Tor vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, darf er ebenfalls auf beide Tore abschließen.
- ▶ Die Distanz des Hütchens zum Starthütchen bei den Angreifern so wählen, dass der Verteidiger nach seinem Torschuss noch eingreifen kann.
- ▶ Der Angreifer muss das Tempo aus dem Dribbling mitnehmen, um den Zweikampf gegen den Verteidiger erfolgreich zu gestalten.

F-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

TOR-ECK-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf zwei nebeneinanderliegenden Seitenlinien Tore aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams spielen gegeneinander und das dritte Team stellt in jedem Tor zwei Torhüter

ABLAUF

- ▶ Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Das jeweils ballbesitzende Team kann bei beiden Toren Treffer erzielen.
- ▶ Gehaltene Bälle spielen die Torhüter neutral ins Feld zurück.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tabu-Zonen vor den Toren markieren, die die Spieler nicht betreten dürfen.
- ▶ Nach jedem Gegentor muss die unterlegene Mannschaft ins Tor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Treffer spielt der Trainer den nächsten Ball ein.
- ▶ Die Torhüter stimmen sich beim Verteidigen gegenseitig ab.