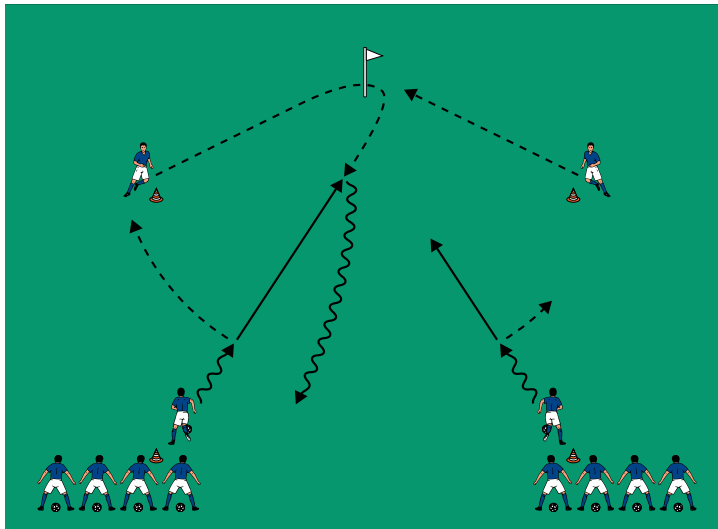


## F-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### BALLKONTROLL-DREIECK

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 15 Metern nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen und 5 Meter mittig hinter diesen Hütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen und jeweils einen Spieler ohne Ball am Hütchen davor postieren

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen.
- ▶ Das Zuspiel nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber läuft seinem Zuspiel zum Hütchen nach.

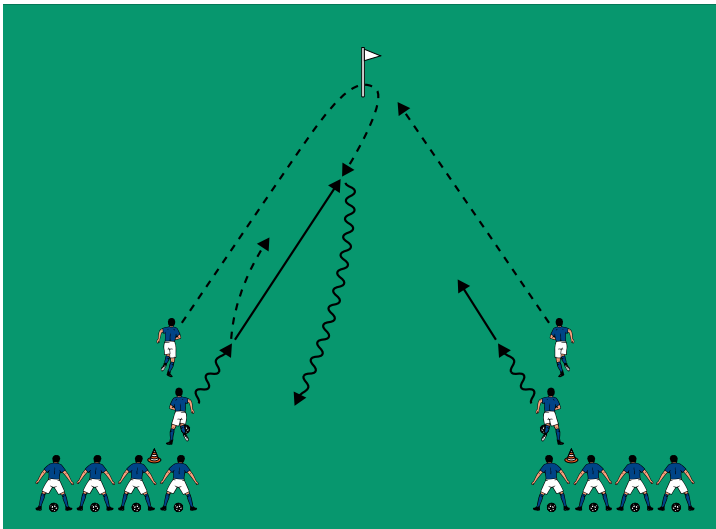
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Pass zum anderen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Den Pass vom anderen Starthütchen fordern und zum anderen Starthütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Den Pass vom anderen Starthütchen fordern und zum eigenen Starthütchen an- und mitnehmen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler starten nach einiger Zeit selbstständig.
- ▶ Aus dem Dribbling und nicht aus dem Stand zuspielen.

## F-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### BALLKONTROLL-STAFFEL

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 15 Metern nebeneinander markieren
- ▶ 20 Meter mittig vor den Starthütchen eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, der erste Spieler hat einen Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern das Zuspiel des nächsten Spielers.
- ▶ Das Zuspiel nehmen die Spieler zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Der Passgeber läuft seinem Pass direkt um die Stange nach.

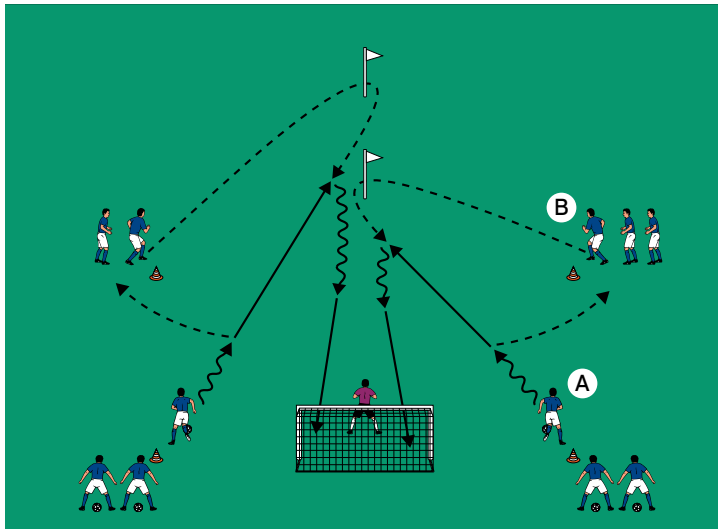
##### VARIATIONEN

- ▶ Den Pass vor der Stange an- und mitnehmen.
- ▶ Die Stange einmal komplett umlaufen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An der Stange orientieren, ausweichen und in freie Räume laufen.
- ▶ Den Pass sicher mit der Fußinnenseite zum Starthütchen an- und mitnehmen.

## F-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS I

### ORGANISATION

- ▶ Ein Tor aufstellen und auf jeder Seite ein Starthütchen postieren
- ▶ 15 Meter vor jedem Starthütchen ein weiteres Hütchen markieren
- ▶ 20 und 25 Meter vor dem Tor je eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen und ohne Bälle an die anderen Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen die Stangen. Einer umläuft die vordere, der andere die hintere Stange.
- ▶ Sobald die Spieler die Stange umlaufen haben, fordern sie ein Zuspiel vom ersten Spieler am Starthütchen, nehmen zum Tor an und mit und schießen zeitversetzt.
- ▶ Die Passgeber laufen ihrem Zuspiel nach.

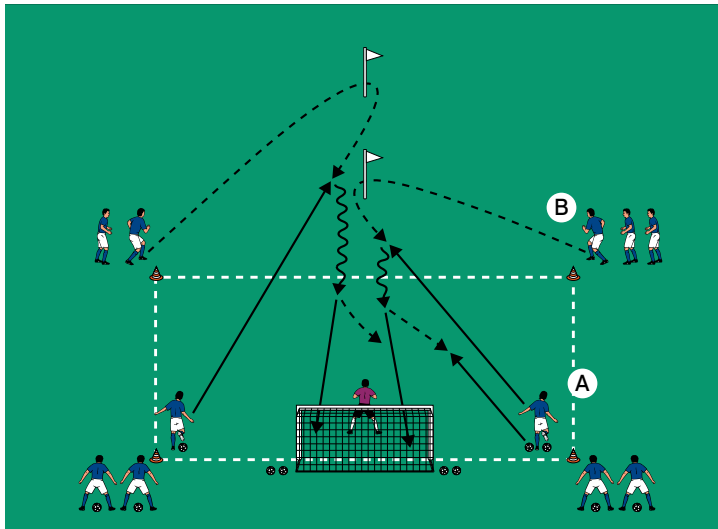
### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler, der die vordere Stange umläuft, muss mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- ▶ Dem Spieler, der die hintere Stange umläuft, aus der Hand hoch zuwerfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Torschuss zur Seite ausweichen und die Schussbahn räumen.
- ▶ Schießen die Spieler zu dicht hintereinander, muss die Distanz der Stangen vergrößert werden.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## BALLKONTROLL-TORSCHUSS II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Zwischen den beiden Hütchen eine Linie markieren
- ▶ Mehrere Ersatzbälle an den Starthütchen bereitlegen

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen die vordere bzw. hintere Stange, fordern das Zuspiel, nehmen den Ball zum Tor an und mit und schießen zeitversetzt.
- ▶ Der Spieler, der einen Treffer erzielt, fordert einen weiteren Pass und versucht im 1 gegen 1 einen weiteren Treffer zu erzielen.
- ▶ Nach jedem 1 gegen 1 laufen die Zuspieler zum Hütchen und die Spieler stellen sich am anderen Starthütchen an.

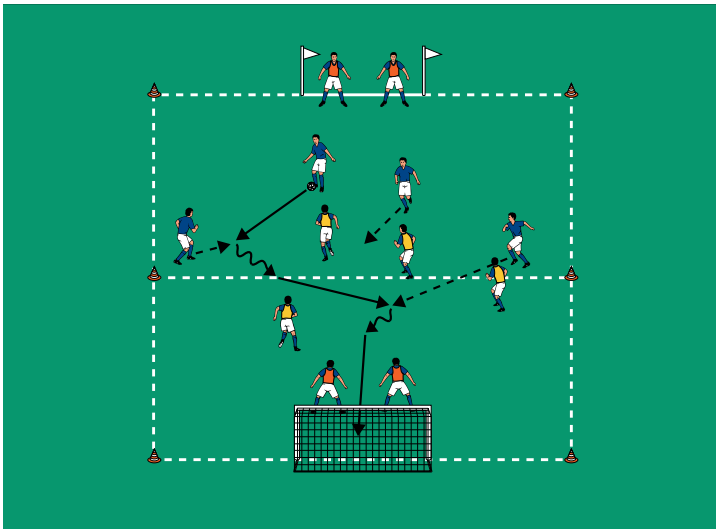
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball zum 1 gegen 1 hoch einwerfen.
- ▶ Sobald der Ball im 1 gegen 1 verspielt ist, spielt der erste Spieler vom anderen Starthütchen einen weiteren Ball zu seinem Mitspieler ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Treffen beide Spieler oder erzielt kein Spieler einen Treffer beim Torschuss, benennt der Trainer den Passgeber.
- ▶ Erobert der Verteidiger im 1 gegen 1 den Ball, darf er ebenfalls auf das Tor abschließen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wird.

## F-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

## 3-TEAM-TURNIER

### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie ein 5 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld und die Spieler des dritten Teams als Torhüter im Tor und im Stangentor postieren

### ABLAUF

- ▶ Die beiden Teams im Feld spielen im 4 gegen 4, wobei ein Team auf das Tor und das andere Team auf das Stangentor angreift.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach 5 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer greifen auf beide Tore an.
- ▶ Nach jedem Treffer wechselt die Spielrichtung und das unterlegene Team tauscht mit den Torhütern Position und Aufgabe.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- ▶ Jedes Team oft genug auf beide Tore angreifen lassen.