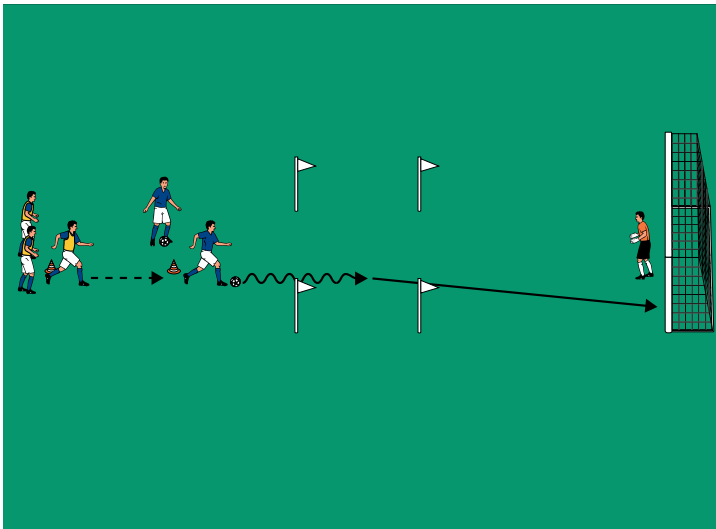


F-JUNIOREN



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.