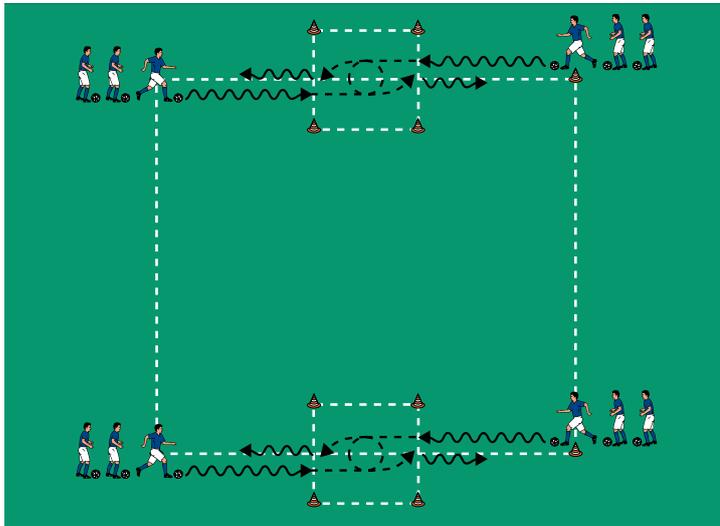


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

PARTNER-LAUF (2 FELDER)

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig zwischen jeweils 2 Hütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Hütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen auf der Seitenlinie des mittleren Feldes, umlaufen den Partner und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald das Feld frei ist.

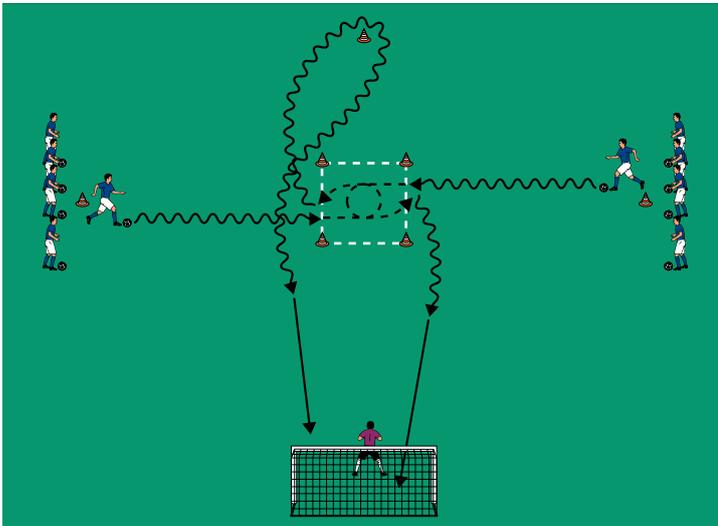
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umlaufen sich einmal komplett und dribbeln mit dem Ball des Partners zum gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Die Spieler umlaufen sich mit eingehakten Armen.
- ▶ Nach dem Umlaufen dribbeln die Spieler zu irgendeinem anderen Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und umlaufen sich zentral im Feld.
- ▶ Die Spieler nach den ersten drei Durchgängen selbstständig starten lassen.
- ▶ Mit der Fußsohle auf der Seitenlinie des Feldes stoppen, so dass der Ball ruht.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

PARTNER-LAUF UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ 10 Meter auf jeder Seite neben dem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen und 10 Meter hinter dem Feld ein Wendehütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen auf der Seitenlinie des mittleren Feldes, umlaufen den Partner und laufen zum eigenen Ball zurück.
- ▶ Der erste Spieler nimmt ins Dribbling zum Tor mit und schießt.
- ▶ Der andere Spieler umdribbelt das Wendehütchen, dribbelt dann zum Tor und schießt zeitverzögert.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

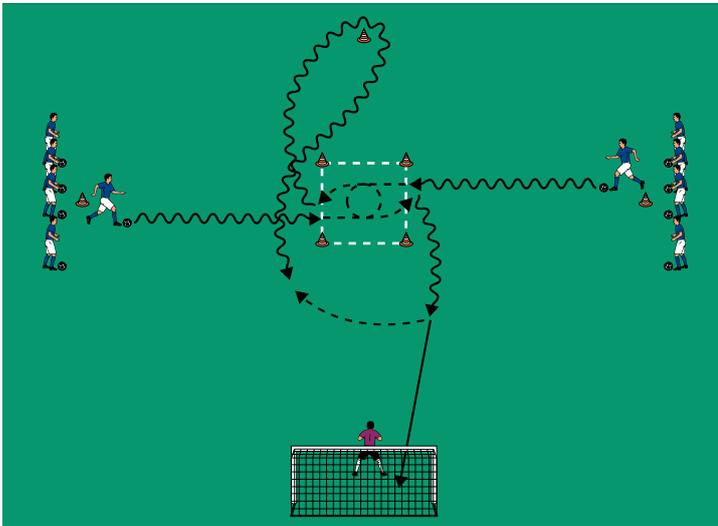
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler umlaufen sich mit eingehakten Armen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Jeder Spieler zählt seine Treffer.
- ▶ Die Spieler bauen vor dem Torschuss eine Finte ins Dribbling ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich gegenseitig ab und starten selbstständig.
- ▶ Die Bälle sicher mit der Fußsohle auf der Seitenlinie des Feldes stoppen, so dass der Ball ruht.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

PARTNER-LAUF UND ZWEIKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen auf der Seitenlinie des mittleren Feldes, umlaufen den Partner und laufen zum eigenen Ball zurück.
- ▶ Der erste Spieler dribbelt zum Tor, schießt ab, und wird zum Verteidiger.
- ▶ Der zweite Spieler umdribbelt das Wendehütchen, dribbelt dann als Angreifer zum Tor und versucht gegen den Verteidiger einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Bei Ballgewinn kontert der Verteidiger über die tornahe Linie des Feldes.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

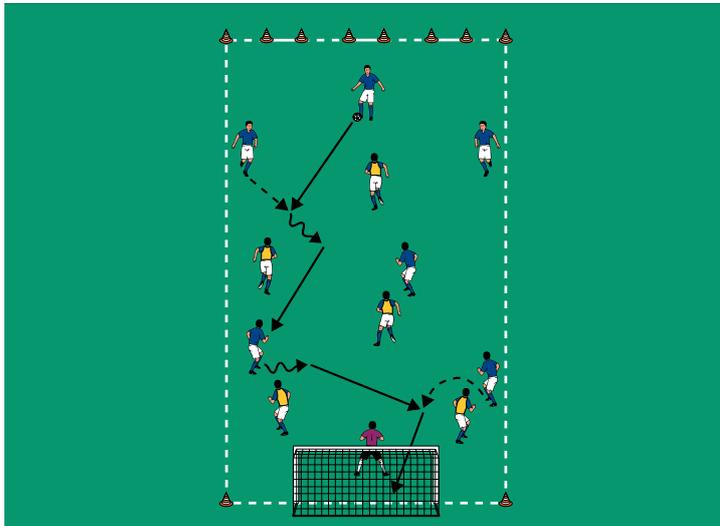
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler schauen sich beim Umlaufen in die Augen.
- ▶ Die Spieler umlaufen sich mit Schulterkontakt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz des Wendehütchens so wählen, dass der Verteidiger zunächst sicher und gezielt schießen kann.
- ▶ Der Verteidiger darf erst attackieren, wenn der Angreifer im Bereich zwischen Tor und Hütchenquadrat ist.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 35 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie drei Hütchentore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Ein Team stellt einen Torhüter, verteidigt das Tor und greift auf die Hütchentore an.
- ▶ Das andere Team verteidigt die Hütchentore und greift auf das Tor an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore durchdribbeln.
- ▶ Die Hütchen abschießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Seiten nach fünf Minuten wechseln.
- ▶ Als Trainer den Spielstand mitzählen und nach jedem Treffer laut ansagen.