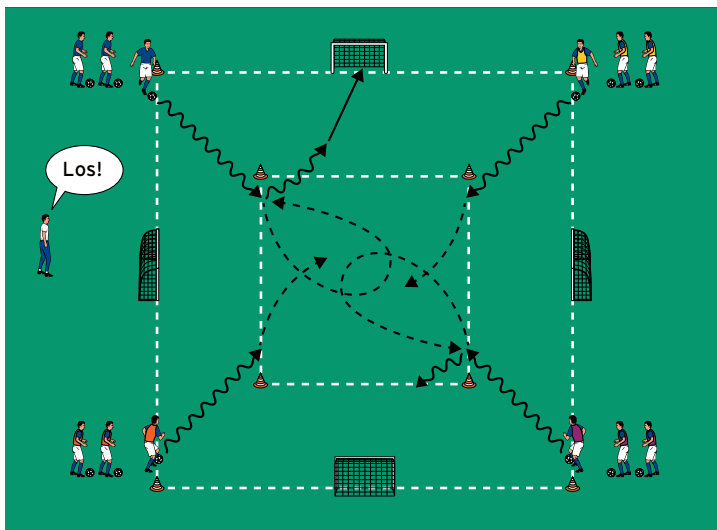


F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

4-TORE-PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf jeder Außenlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Innerhalb des Feldes ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen auf eine Ecke des äußeren Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jedes Teams starten gleichzeitig ins Dribbling, legen den Ball auf das Hütchen des inneren Feldes und laufen im inneren Feld durcheinander.
- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die Spieler wieder zu ihrem Ball, spielen ihn vom Hütchen und passen ins Minitor links neben dem Starthütchen.
- ▶ Der Spieler, der zuerst ins Minitor trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.

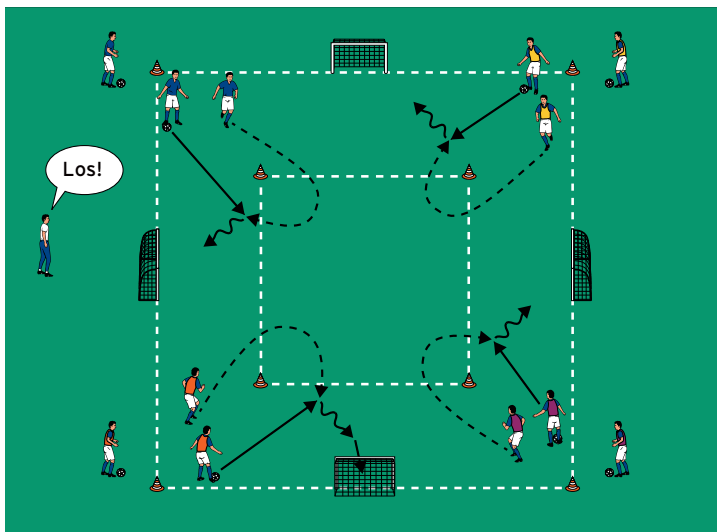
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln im inneren Feld.
- ▶ Verschiedene Lauf-/Dribbelaufgaben für das innere Feld geben.
- ▶ Nur mit rechts/links passen.
- ▶ In ein beliebiges Minitor passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Trainerkommando kann auch durch ein Handzeichen erfolgen.
- ▶ Die nächsten Spieler jedes Teams starten, sobald der Vordermann auf das Minitor abgeschlossen hat.

F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

4-TORE-PASSEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jedes Team mit Bällen an ein Hütchen des äußeren Feldes verteilen
- ▶ Der erste Spieler hat keinen Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler jedes Teams läuft ins innere Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando fordert er den Pass des Mitspielers, nimmt diesen an, und schießt auf das Minitor rechts neben dem Starthütchen ab.
- ▶ Der Spieler, der zuerst ins Minitor trifft, gewinnt einen Punkt für sein Team.

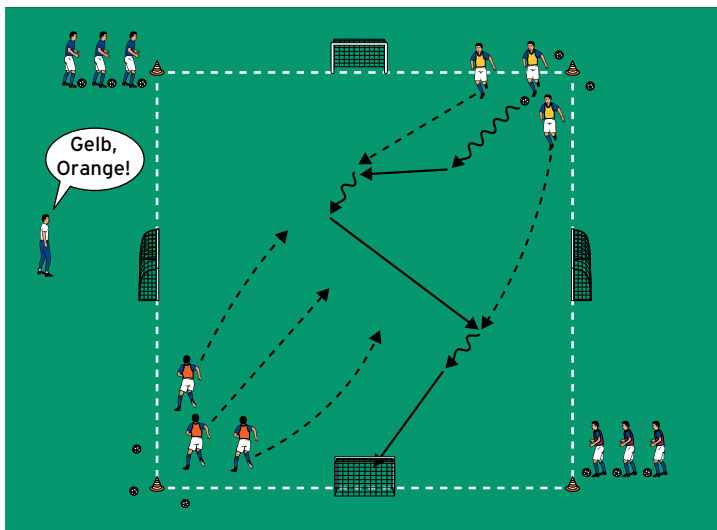
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Laufaufgaben für das kleine Feld geben.
- ▶ Dem Spieler im Feld hoch zu werfen.
- ▶ In ein beliebiges Minitor passen

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Trainerkommando kann auch durch ein Handzeichen erfolgen.
- ▶ Die Zuspieler laufen direkt nach ihrem Pass ins innere Feld, damit der nächste Durchgang direkt starten kann.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

4-TORE-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittag auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ 4 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Hütchen des Feldes postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Teams auf.
- ▶ Das zuerst aufgerufene Team ist in Ballbesitz und greift auf die beiden gegenüberliegenden Minitore an.
- ▶ Das andere Team versucht den Ball zu erobern und auf die anderen beiden Minitore zu kontern.

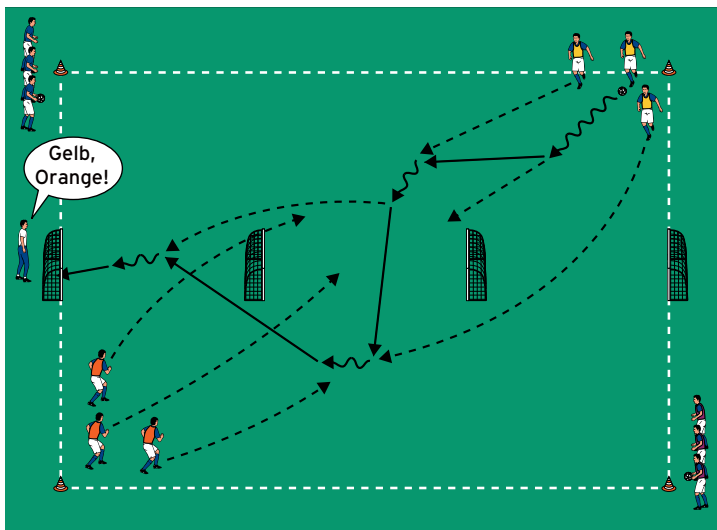
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal drei Ballkontakten spielen.
- ▶ Den Angriff innerhalb von 10 Sekunden abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst jedes Team gleich oft als Angriffs- und Abwehrteam aufrufen.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird. Gegebenenfalls spielt der Trainer einen zweiten Ball ein.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

4-TORE-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Minitor und 10 Meter davor jeweils ein weiteres Minitor aufstellen
- ▶ 4 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Hütchen des Feldes postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Teams auf.
- ▶ Das erstgenannte Team ist in Ballbesitz und greift auf die beiden gegenüberliegenden Minitore an.
- ▶ Das zweite Team versucht den Ball zu erobern und auf die anderen beiden Minitore zu kontern.

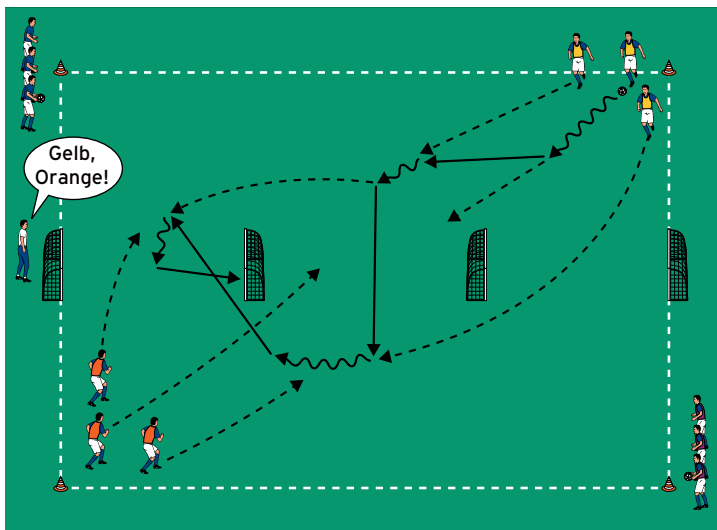
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal drei Ballkontakten spielen.
- ▶ Innerhalb von 10 Sekunden auf eines der Tore abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spielen auf die beiden Minitore schult den Blick und das Spiel in die Tiefe.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird. Wird der Ball zu schnell verspielt, kann der Trainer einen weiteren Ball einspielen.

F-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

4-TORE-FINALE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Minitor und 10 Meter davor jeweils ein weiteres Minitor aufstellen, beide Tore sind zueinander geöffnet
- ▶ 4 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen an einem Hütchen des Feldes postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Teams auf.
- ▶ Das erstgenannte Team ist in Ballbesitz und greift auf die beiden gegenüberliegenden Minitore an.
- ▶ Das zweite Team versucht den Ball zu erobern und auf die anderen beiden Minitore zu kontern.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal drei Ballkontakten spielen.
- ▶ Innerhalb von 10 Sekunden auf ein Tor abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Spielern immer wieder aufzeigen, dass es zwei Lösungen gibt, einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange bis ein Tor erzielt oder ins Aus gespielt wird. Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball einspielen.