

F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

4-STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 4 Stangen in einem Abstand von jeweils 3 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 10 Meter neben den Stangen auf jeder Seite jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die Spieler umdribbeln die Stange rechts ihres Starthütchens und zum Ausgangspunkt zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Die Spieler umdribbeln erst die rechte und dann die linke Stange im Slalom.

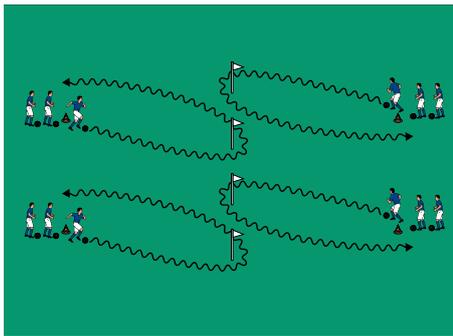
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Die Spieler umdribbeln drei Stangen im Slalom und beginnen rechts.

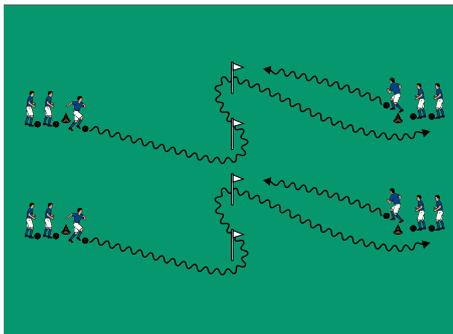
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler nach einigen Durchgängen selbstständig starten lassen.
- ▶ Den Mitspielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

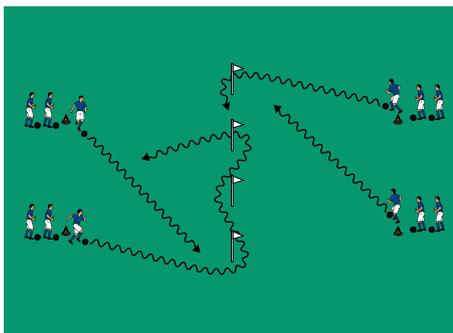
Übung 1



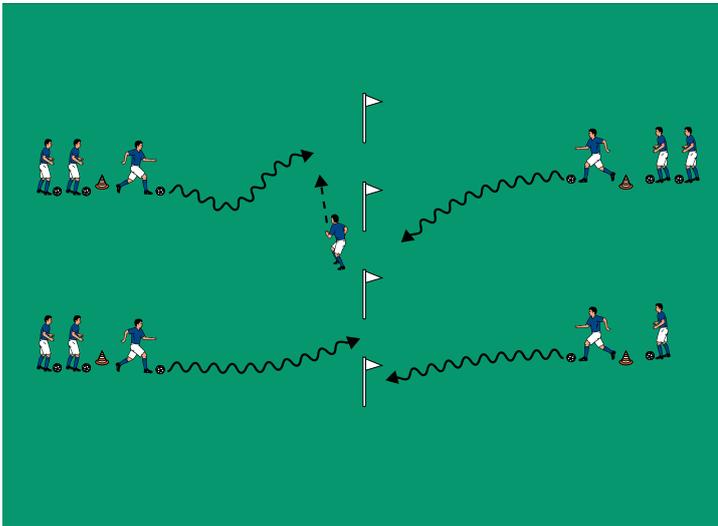
Übung 2



Übung 3



F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

TOR-WÄCHTER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ An den Stangen einen Spieler ohne Ball als Torwächter postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und versuchen ein Stangentor zum Starthütchen gegenüber zu durchdribbeln.
- ▶ Der Tor-Wächter versucht die Spieler vor Durchdribbeln der Stangentore abzuschlagen.
- ▶ Welcher Tor-Wächter schlägt die meisten Spieler ab?

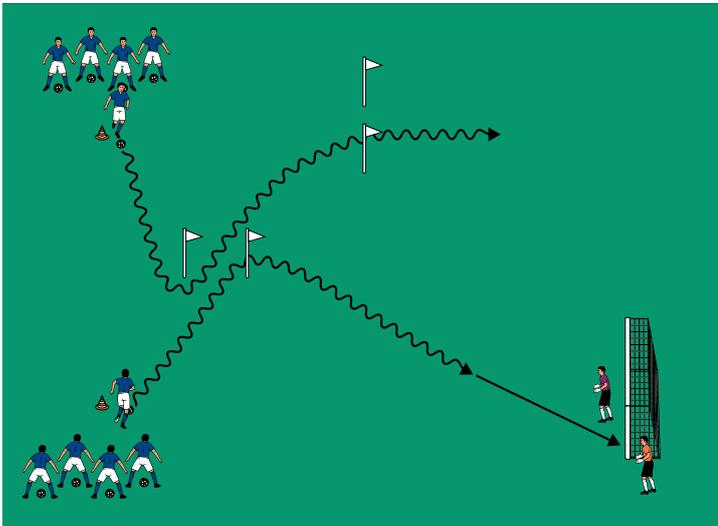
VARIATIONEN

- ▶ Der Tor-Wächter erobert die Bälle.
- ▶ Der Tor-Wächter agiert als Torhüter.
- ▶ Die Spieler tragen die Bälle in der Hand und versuchen die Stangentore zu durchlaufen.
- ▶ 2 Tor-Wächter an den Stangen postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Torwächter nach jeweils 3 Durchgängen wechseln.
- ▶ Abgeschlagene Spieler dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die Stangentore vergrößern und so die Aufgabe für die Dribbler erleichtern.

F-JUNIoren

**HAUPTTEIL 1:****TORSCHUSS-TEMPO-DRIBBLING****ORGANISATION**

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 10 Metern markieren
- ▶ 20 Meter vor einem Starthütchen ein Tor mit Torhüter und 10 Meter vor dem anderen Starthütchen ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen ein weiteres 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor durchdribbelt das mittlere Stangentor, dribbelt zum Tor und schießt.
- ▶ Der Spieler vom anderen Starthütchen umdribbelt die hintere Stange des ersten Stangentores und dann durch das zweite Stangentor.

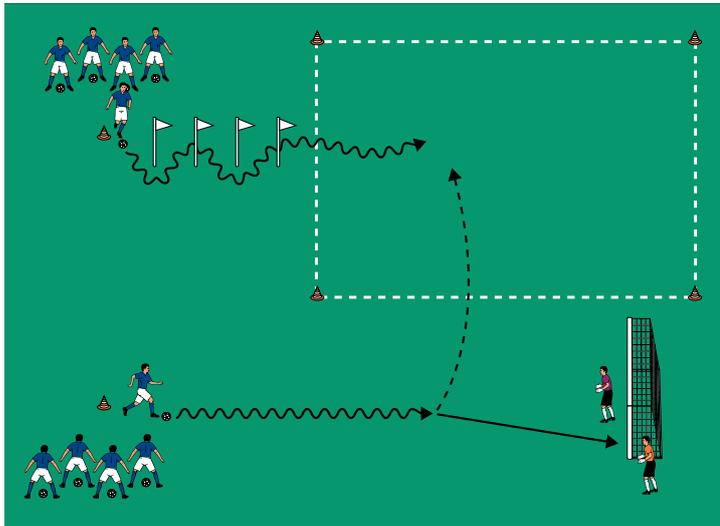
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer ist zuerst fertig?
- ▶ Der Spieler, der die Stangentore durchläuft, trägt den Ball in der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spieler selbstständig starten lassen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an und wechseln so die Aufgaben.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-ZWEIKAMPF- DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen im Abstand von 10 Metern aufstellen
- ▶ 20 Meter vor einem Starthütchen ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Vor dem anderen Starthütchen 4 Slalomstangen und ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Spieler vom Starthütchen vor dem Tor dribbelt zum Tor, schießt und läuft als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Spieler vom anderen Starthütchen durchdribbelt gleichzeitig den Slalom, dribbelt ins Feld und versucht als Angreifer gegen den Verteidiger die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Der Verteidiger kontert bei Ballgewinn über die andere Grundlinie.

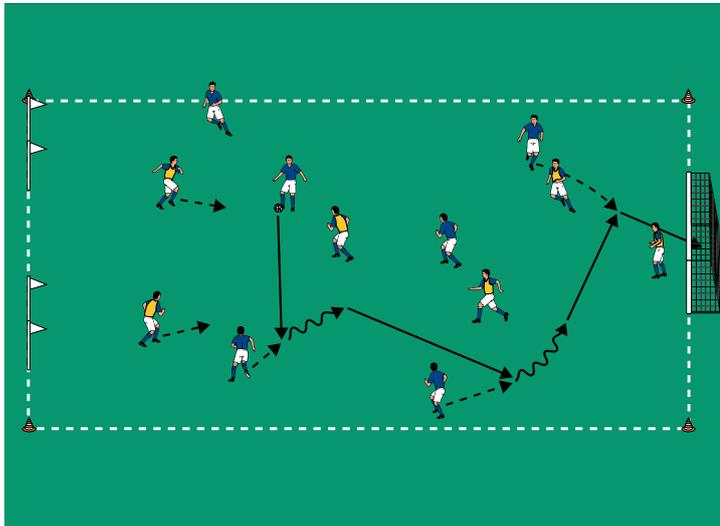
VARIATIONEN

- ▶ Den Stangenslalom vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Den Stangenslalom mit dem Ball in der Hand durchlaufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen startet der Spieler, der auf das Tor schießt, selbstständig.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen an und wechseln so die Aufgaben.

F-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

ANGREIFER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und in den Ecken auf der anderen Grundlinie zwei Stangentore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Das Ballbesitzer greifen das Tor und die beiden Stangentore an.
- ▶ Das andere Team stellt einen Torhüter und verteidigt die Tore.

VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz.
- ▶ Die Stangentore durchdribbeln.
- ▶ Die Stangentore vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Ballverlust immer sofort einen Torhüter im Tor postieren.
- ▶ Bei ausgespielten Bällen das Spiel regulär mit Eckball und Einwurf fortsetzen.