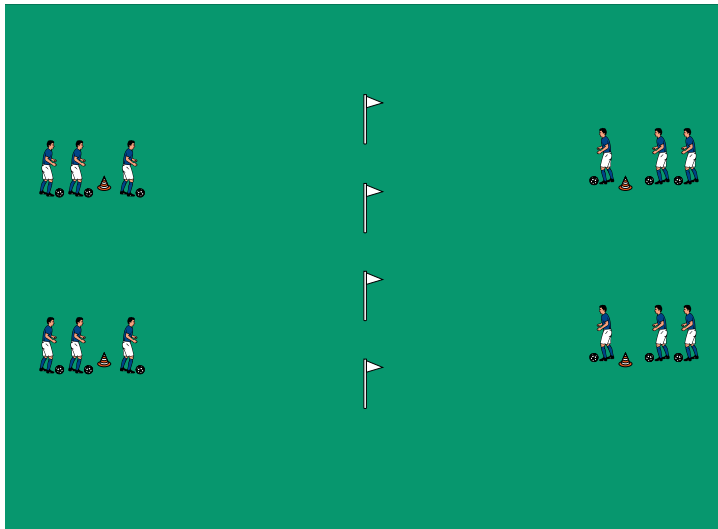


## F-JUNIOREN



### 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.

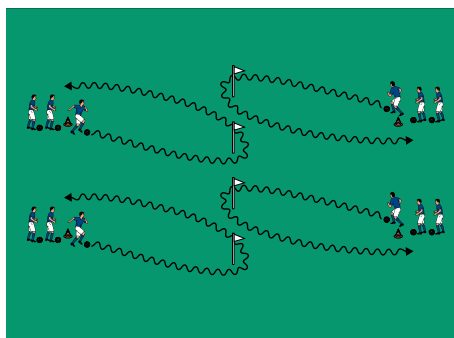
### ABLAUF ÜBUNG 3

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

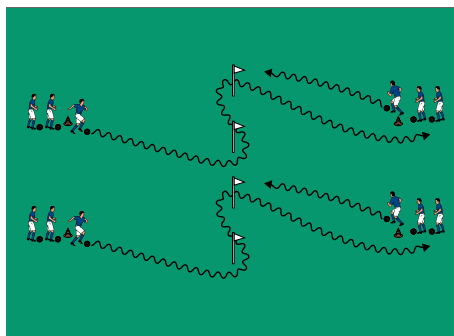
### TIPPS UND KORREKTUREN

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

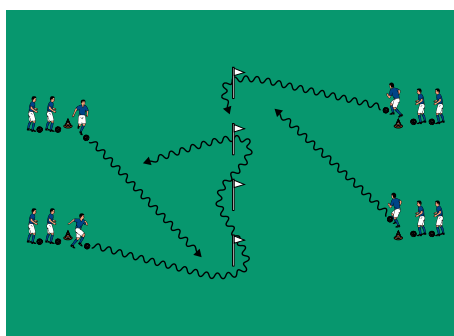
Übung 1



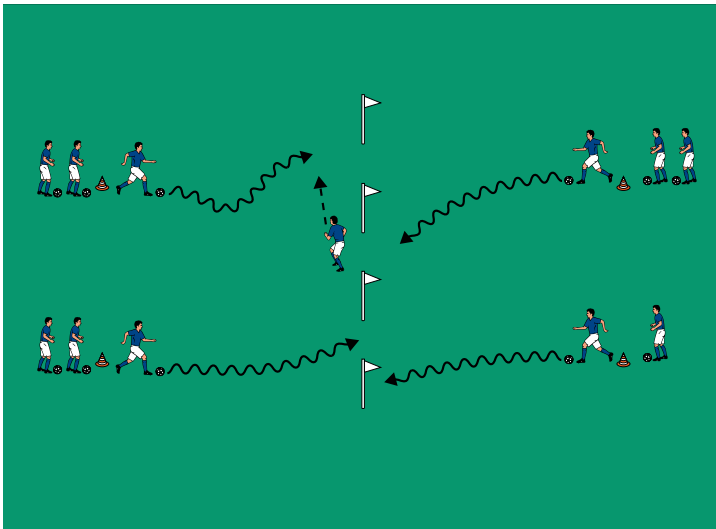
Übung 2



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?

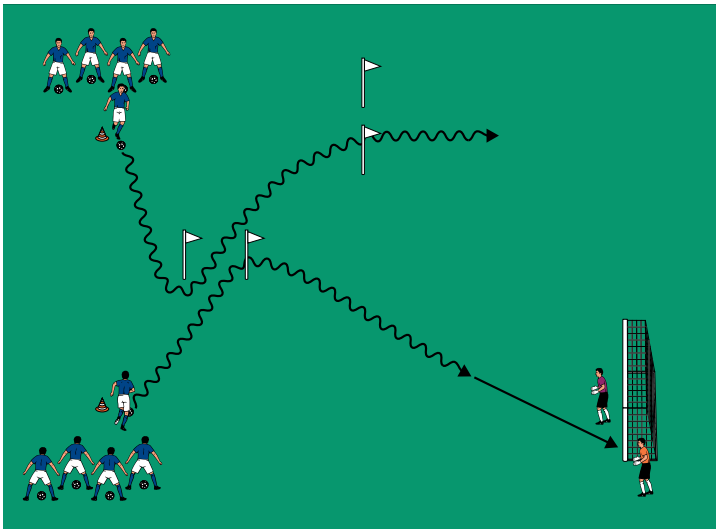
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

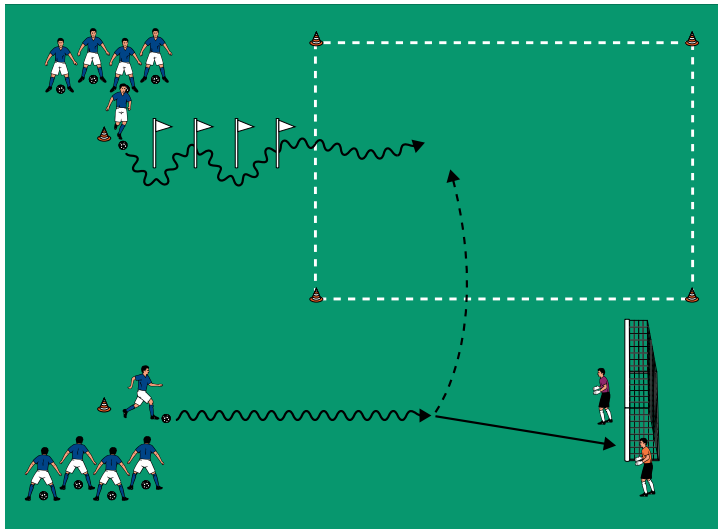
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

