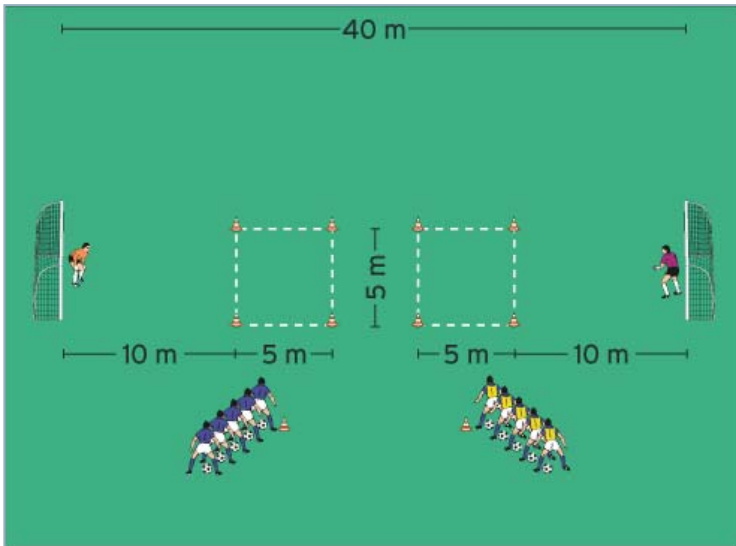


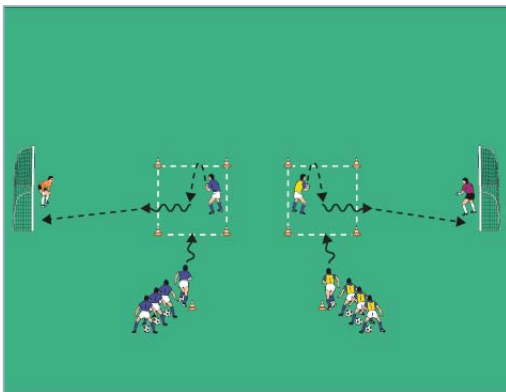
F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Technikfelder und Torschuss I

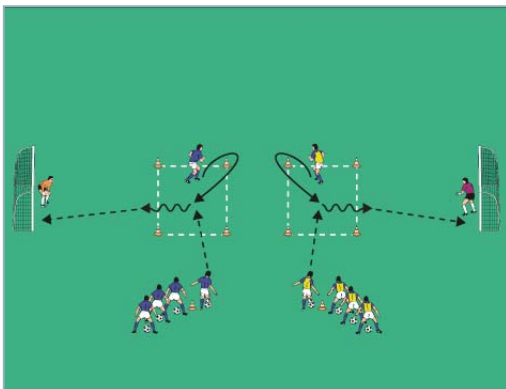
von Jörg Daniel (12.04.2011)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 40 Metern gegenüber aufstellen
- 10 Meter vor jedem Tor ein 5 x 5 Meter großes Technikfeld markieren
- 5 Meter seitlich davon je 1 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die ersten Spieler von jedem Starthütchen laufen mit dem Ball in der Hand ins Technikfeld und werfen sich selbst kurz an.
- Sie kontrollieren den Ball und schließen aus dem Feld auf das Tor ab.
- Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

Übung 2

- Je 1 Spieler ohne Ball im Technikfeld fordert ein flaches Zuspiel bzw. einen hohen Zuwurf vom jeweils ersten Spieler am Starthütchen, indem er mit einer Konterbewegung um ein entferntes Hütchen herum ins Feld entgegengestartet.
- Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und schießt auf das Tor ab.
- Die Zuspieler laufen ihren Abspielen ins Technikfeld nach und werden Passempfänger.

Tipps und Korrekturen

- Hohe Bälle entweder mit einem Schockwurf von unten zuwerfen oder mit dem Fuß per 'Torwartabschlag' aus der Hand zuspielen.
- Die Zuspiele in offener Stellung möglichst schnell zum Tor an- und mitnehmen und nach wenigen Kontakten abschließen.
- Nach jedem Torschuss stellen sich die Spieler am jeweils anderen Starthütchen wieder an, um die Ballan- und -mitnahme zu beiden Seiten zu trainieren.
- Als Trainer die Technik der Ballan- und -mitnahme im Detail korrigieren.
- Die Größe der Technikfelder dem Könnensstand der Spieler anpassen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.