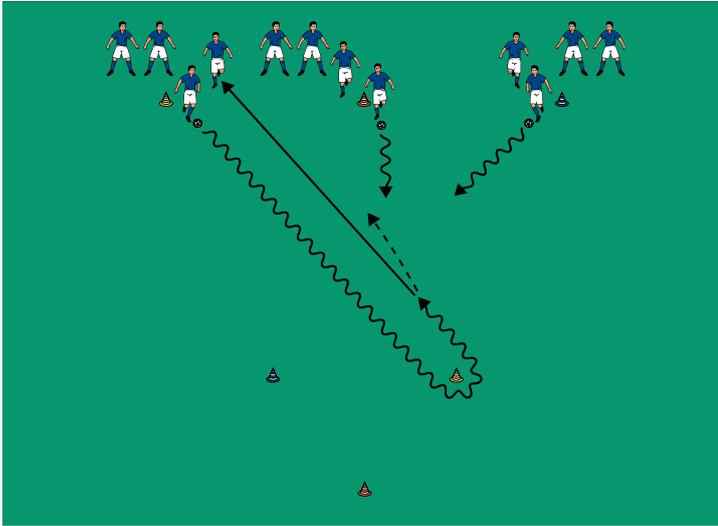


## F-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 1:

## FARBEN-PASSEN

von Jörg Daniel (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter diagonal vor den äußeren Starthütchen und 25 Meter gegenüberliegend vor dem mittleren Starthütchen weitere Hütchen in der jeweiligen Farbe aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler erhält 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das gleichfarbige Hütchen vor dem Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler laufen den Zuspielen entgegen, starten ebenfalls ins Dribbling usw.

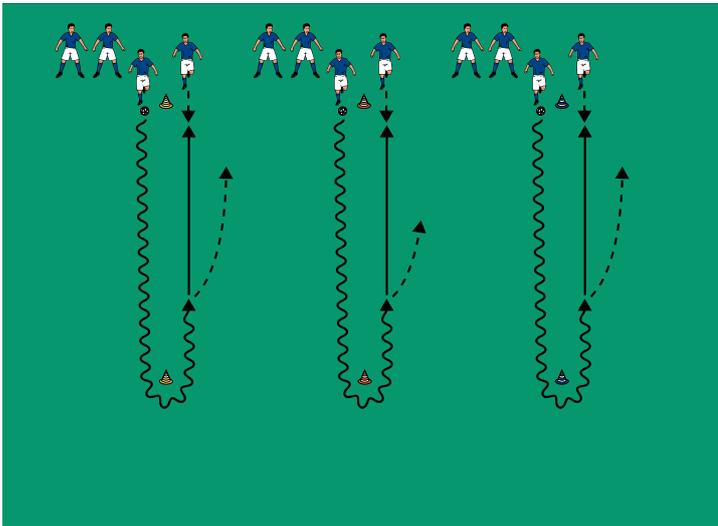
### VARIATIONEN

- ▶ Die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen haben je 1 Ball und starten sofort nacheinander.
- ▶ Das gleichfarbige Hütchen umdribbeln, zu einem anderen Starthütchen passen und zum eigenen Starthütchen laufen.
- ▶ Ein anderes Hütchen umdribbeln, zum gleichfarbigen Starthütchen passen und zu diesem Starthütchen laufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum Mitspieler spielen. Ansonsten so lange dribbeln, bis der Passweg frei ist.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen sollen sich seitlich zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Darauf achten, dass an jedem Starthütchen immer ausreichend Spieler vorhanden sind.

## F-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### FARBEN-PASS-STAFFEL

von Jörg Daniel (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen ein gleichfarbiges Hütchen aufstellen
- ▶ 3 Gruppen bilden und den Starthütchen zuweisen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler, umdribbeln das gleichfarbige Hütchen vor dem Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Der jeweils nächsten Spieler laufen den Zuspielen entgegen, starten sofort ins Dribbling usw.
- ▶ Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

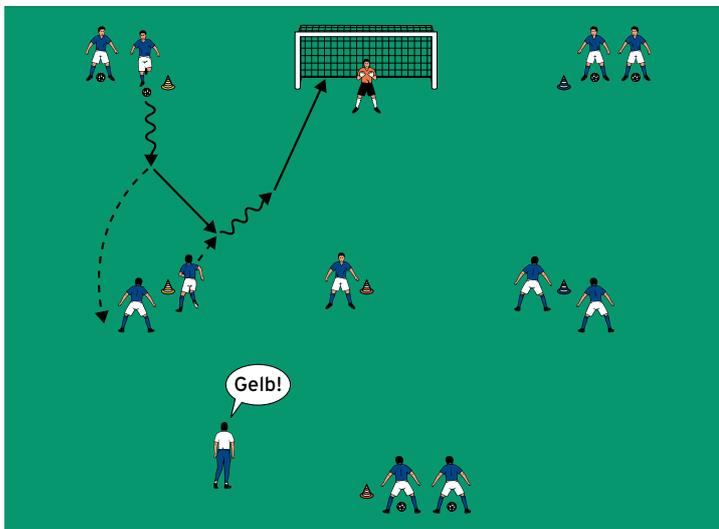
#### VARIATIONEN

- ▶ Die ersten beiden Spieler an jedem Starthütchen haben je 1 Ball und starten sofort nacheinander, so dass jede Gruppe mit 2 Bällen gleichzeitig spielt.
- ▶ Die Position der gegenüberliegenden Hütchen variieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei freiem Passweg abspielen. Ansonsten weiter dribbeln.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler an den Starthütchen sollen sich seitlich zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Nach allen absolvierten Durchgängen sofort hinstellen, um die siegreiche Gruppe eindeutig feststellen zu können.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## FARBEN-PASSEN UND TORSCHUSS

von Jörg Daniel (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Seite neben 1 Tor mit Torhüter sowie mittig 40 Meter vor dem Tor jeweils 1 verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen 1 gleichfarbiges Hütchen aufstellen
- ▶ Je 2 Spieler mit Bällen an den Starthütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler an den verbleibenden Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Der aufgerufene Ballbesitzer dribbelt kurz an, passt zum Mitspieler am gleichfarbigen Hütchen und läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ Der Passempfänger nimmt zum Tor an und mit und schießt.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

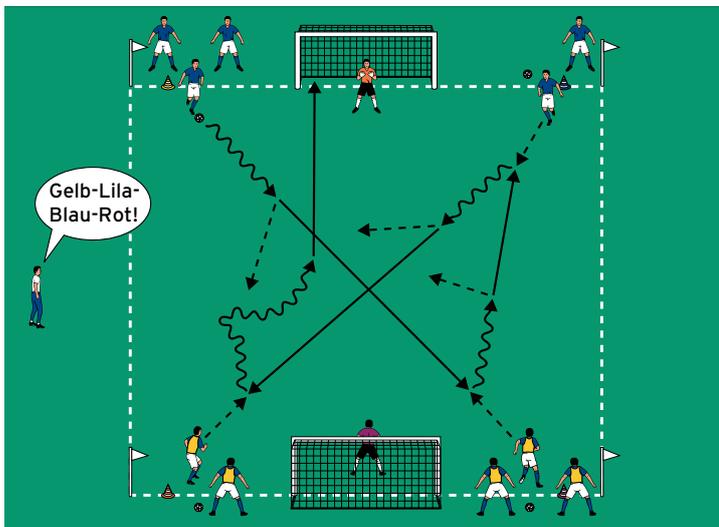
### VARIATIONEN

- ▶ Die Positionen der Hütchen variieren.
- ▶ 2 Farben aufrufen: Der Spieler vom Starthütchen der zuerst aufgerufenen Farbe passt zum Spieler der zuletzt aufgerufenen Farbe.
- ▶ Die Zuspieler zunächst prallen lassen, das Hütchen umlaufen und ein erneutes Zuspiel fordern.
- ▶ Eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler immer aus dem Dribbling zuspielen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Darauf achten, dass immer alle Starthütchen besetzt sind.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## FARBEN-PASSEN UND SPIEL

von Jörg Daniel (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ Neben jedem Tor 2 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen neben einem Tor verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der ruft 4 Hütchenfarben auf und gibt so eine Passreihenfolge vor.
- ▶ Der zuerst aufgerufene Spieler dribbelt ins Feld und startet die Passkombination.
- ▶ Der letzte Passempfänger dribbelt zum 2 gegen 2 ins Feld und versucht, gemeinsam mit seinem Mitspieler auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das jeweils andere Tor.

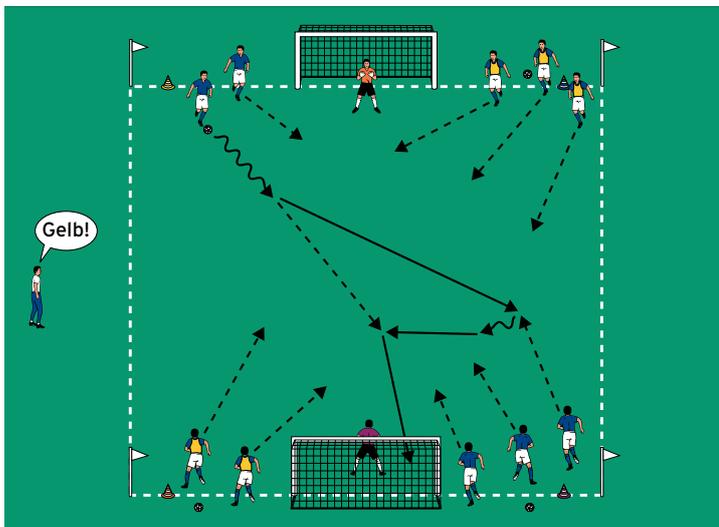
### VARIATIONEN

- ▶ Nur 3 Farben aufrufen und in Über-/Unterzahl spielen lassen.
- ▶ 5 Farben aufrufen und im 3 gegen 2 spielen lassen.
- ▶ Die Teams jeweils an gegenüberliegenden Starthütchen postieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer stets in Bewegung bleiben.
- ▶ Nach dem Farbzuruf so schnell wie möglich zum aufgerufenen Hütchen zuspelen.
- ▶ Nach dem Zuruf der letzten Farbe das Kommando "Spiel!" rufen und so das 2 gegen 2 starten.

## F-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

### FARBEN-SPIEL

von Jörg Daniel (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler jedes Teams mit Bällen an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen aufstellen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Ein Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig laufen auch alle anderen Spieler zum 5 gegen 5 ins Feld.
- ▶ Spielzeit: jeweils 2 Minuten.
- ▶ Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Teams an den Starthütchen neben einem Tor postieren.
- ▶ Die Teams an den jeweils gegenüberliegenden Starthütchen postieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Spiel das Spielfeld schnell verlassen und zur Ausgangsposition zurückkehren.
- ▶ Bei Ballbesitz die Tiefe besetzt halten und schnell nach vorne spielen.
- ▶ Die Torhüter nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Die Treffer als Trainer laut mitzählen und den Sieger jeder Partie ermitteln.