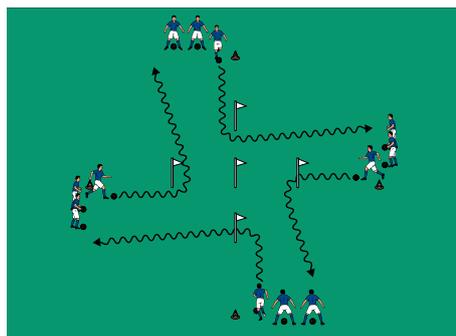
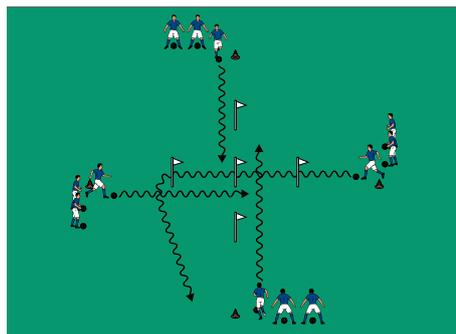


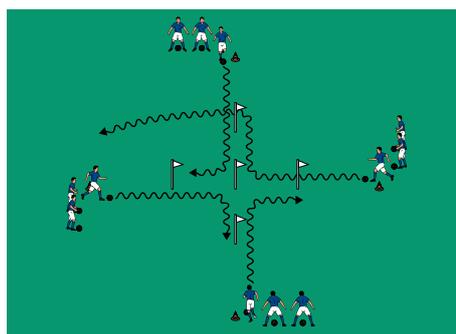
F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

**AUFWÄRMEN 1:**

**KAPPEN IM DRIBBELKREUZ**

von Klaus Pabst (21.03.2017)

**ORGANISATION**

- ▶ Ein 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mit 5 Stangen 2 Slalomparcours zwischen den Hütchen errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Hütchen verteilen

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln zur ersten Stange, kappen um die Stange nach links und dribbeln zum linken Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vorgänger am linken Hütchen angekommen sind.
- ▶ Nach einigen Durchgängen um die Stangen herum jeweils zur anderen Seite kappen.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler zunächst zur dritten Stange und kappen um diese Stange herum nach links.

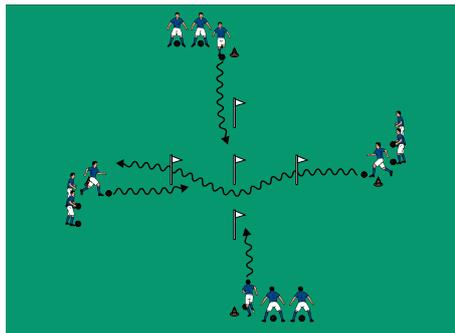
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler zunächst zur mittleren Stange und wechseln vor der Stange die Richtung.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zurück zur ersten Stange, kappen um die Stange herum und nach links zum rechten Hütchen.

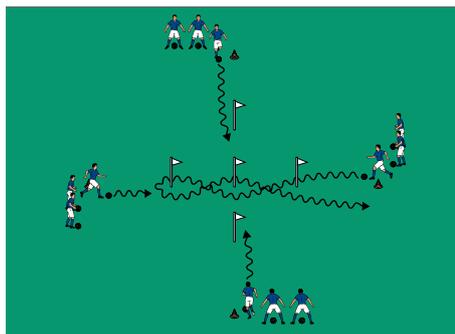
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Zur linken Seite mit der rechten Innen- bzw. der linken Außenseite abkappen und umgekehrt.
- ▶ Den Ball beim Kappen mit einem Kontakt in die gewünschte Richtung vorlegen.

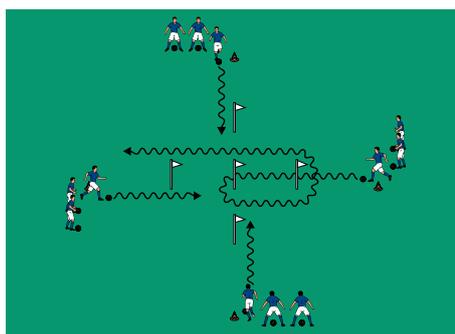
## F-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

### AUFWÄRMEN 2:

## ORIENTIEREN IM DRIBBEL-KREUZ

von Klaus Pabst (21.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln gerade im Slalom durch die Stangen zum gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner am Hütchen angekommen sind.

### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom zur letzten Stange und im Slalom wieder zurück zum eigenen Hütchen.

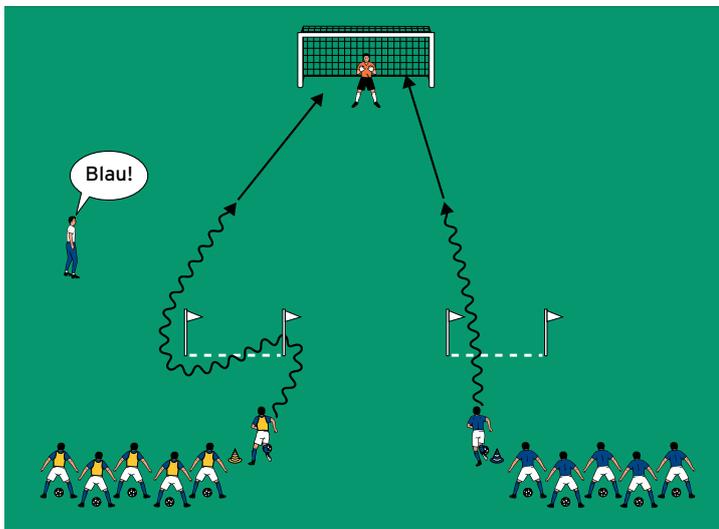
### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler um die mittlere Stange, dann um die erste Stange und dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen und möglichst gleichzeitig starten.
- ▶ Beim Dribbling durch die Stangen den Blick vom Ball lösen und den anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Nicht unbedingt den kürzesten Weg dribbeln, sondern in die freien Räume orientieren.
- ▶ Im freien Raum den Ball im Dribbling weiter vorspielen und so schneller dribbeln.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## DOPPEL-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (21.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 2 verschiedenfarbige Starthütchen in einer Entfernung von 20 Metern vor einem Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Stangentor markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Starthütchens auf. Auf dieses Kommando starten die Spieler ins Dribbling.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen durchdribbelt das Stangentor gerade und schießt.
- ▶ Der Spieler vom jeweils anderen Starthütchen durchdribbelt das Stangentor im Slalom und schießt dann zeitverzögert.

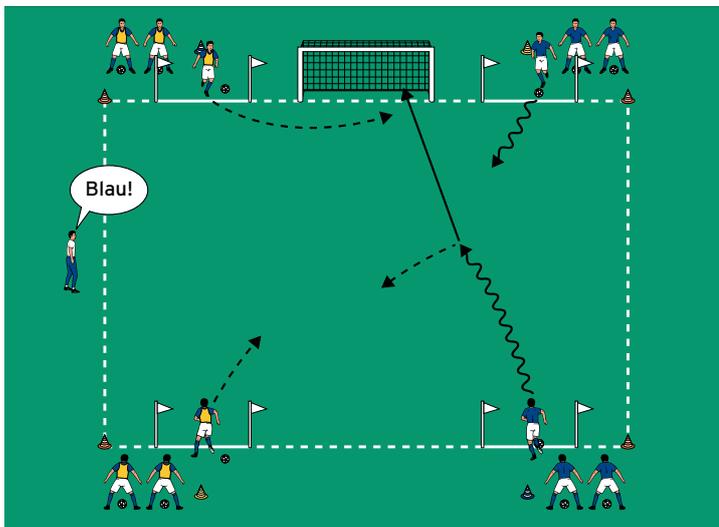
### VARIATIONEN

- ▶ Beide Spieler durchdribbeln das Stangentor im Slalom, wobei der Spieler vom aufgerufenen Hütchen einen einfachen Slalom durchführt, der andere Spieler in Form einer Acht dribbelt.
- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Starthütchen wird nach dem Torschuss Verteidiger und versucht den Ball zu erobern, um auf die Stangentore zu kontern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Hütchen soll im Dribbling leicht vorspielen, um schneller dribbeln zu können und deutlich vor dem anderen Spieler zu schießen.
- ▶ Der Spieler vom anderen Hütchen dribbelt mit mehreren Ballkontakten und kappt den Ball sicher um die Stangen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schusslinie markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Den Torhüter nach jedem Treffer oder nach jedem Fehlschuss wechseln.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## DOPPEL-TORSCHUSS UND SPIEL

von Klaus Pabst (21.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und neben dem Tor zwei 2 Meter breite Stangentore errichten
- ▶ Auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite Stangentore aufstellen
- ▶ Hinter jedem Stangentor ein verschiedenfarbiges Starthütchen aufstellen, wobei die diagonal gegenüberliegenden Starthütchen die gleiche Farbe haben
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen hinter zwei Stangentoren gegenüber verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe eines Starthütchens auf.
- ▶ Daraufhin dribbelt der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen gegenüber vom Tor ins Feld und schießt.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Spieler vom aufgerufenen Starthütchen neben dem Tor als Torhüter ins Feld.
- ▶ Gelingt es dem Ballbesitzer, einen Treffer zu erzielen, so dribbelt sein Mitspieler vom gegenüberliegenden Starthütchen zum 2 gegen 2 auf die Stangentore ins Feld.
- ▶ Hält der Torhüter den Ball oder verschießt der Spieler, dribbelt ein Mitspieler des Torhüters zum 2 gegen 2 auf die Stangentore ins Feld.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jedem Durchgang

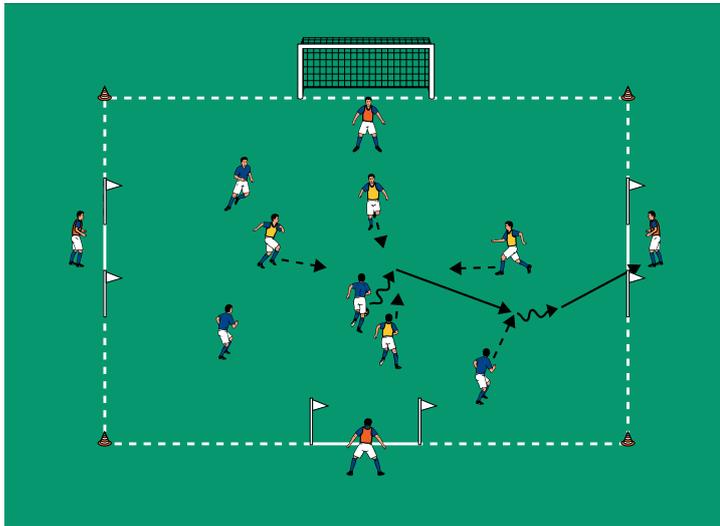
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball zum 2 gegen 2 einpassen oder einwerfen.
- ▶ Der Trainer spielt einen weiteren Ball ein, sobald der erste Ball verspielt wurde.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Jedes Spiel im 2 gegen 2 so lange laufen lassen bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Die Spieler, die zum 2 gegen 2 eindribbeln, greifen immer auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die Spieler wieder bei ihrem Team am gegenüberliegenden Starthütchen an.

## F-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

#### 4-TORE-SPIEL

von Klaus Pabst (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Seitenlinie ein Tor und auf den anderen Seitenlinien jeweils ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf das Tor und die beiden Stangentore.
- ▶ Das dritte Team stellt einen Torhüter und postiert sich hinter den Stangentoren.
- ▶ Die Ballbesitzer können bei allen Toren Treffer erzielen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' spielen.
- ▶ Welches Team erzielt mehr als 10 Treffer?
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten

#### VARIATIONEN

- ▶ Spieler müssen die Stangentore durchdribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Vor den Stangentoren je ein weiteres Hütchentor markieren, das die Spieler vor einem Torabschluss zunächst durchdribbeln müssen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Torhüter und die Spieler hinter den Stangentoren spielen nach einem Treffer neutral wieder ins Feld ein.
- ▶ Im Feld zu allen Seiten orientieren und immer wieder die Dribbel- und Spielrichtung wechseln.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer laut mitzählt.