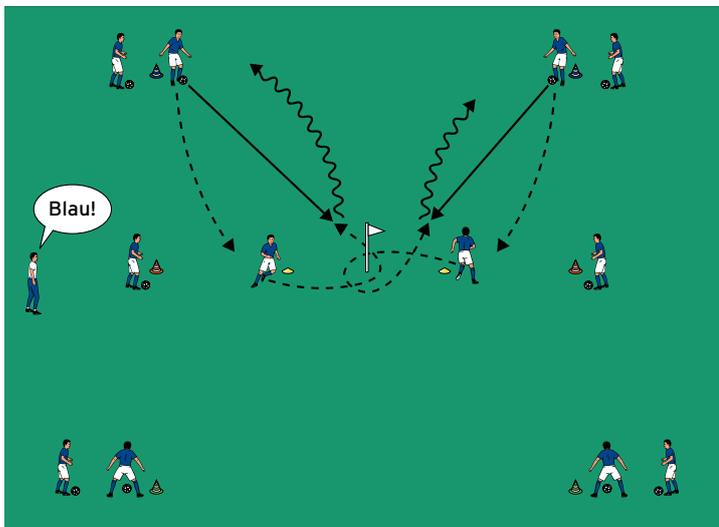


F-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLLE MIT ORIENTIERUNG

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Jeweils 3 verschiedenfarbige Starthütchen 30 Meter gegenüber markieren
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen 1 Stange aufstellen
- ▶ 2 Meter vor und hinter der Stange je 1 weiteres Hütchen markieren
- ▶ 2 Spieler an den inneren Hütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die ersten Spieler ohne Ball starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel vom ersten Spieler am vorgegebenen Starthütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zum Starthütchen an und mit.
- ▶ Die Passgeber folgen ihren Abspielen zu den inneren Hütchen usw.

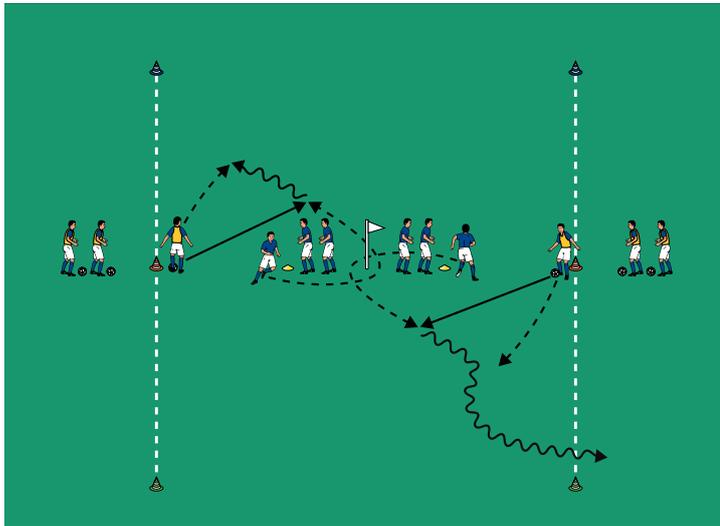
VARIATIONEN

- ▶ Zum gleichfarbigen Starthütchen auf der jeweils anderen Seite an- und mitnehmen.
- ▶ Die Startspieler werfen halbhoch oder hoch zu.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Umlaufen der Stange sofort zum aufgerufenen Starthütchen orientieren und das Zuspiel fordern.
- ▶ Nach dem Zuspiel sofort zu den Hütchen an der Stange weiterlaufen, um sofort den nächsten Durchgang starten zu können.

F-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLLE UND 1 GEGEN 1

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Jetzt die äußeren Hütchen mit einer Ziellinie verbinden
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Angreifer postieren sich an den inneren Hütchen
- ▶ Die Verteidiger stellen sich mit Bällen an den mittleren Starthütchen auf

ABLAUF

- ▶ Die ersten Angreifer fordern ein Zuspiel von den ersten Ballbesitzern.
- ▶ Sie nehmen kurz an und mit und versuchen, im 1 gegen 1 gegen den Passgeber über die Ziellinie zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Nach 3 kompletten Durchgängen das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

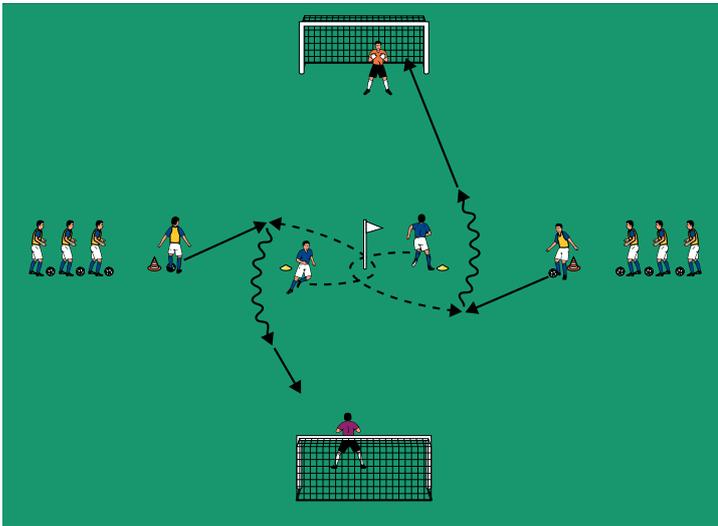
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Ziellinie dribbeln.
- ▶ Die Verteidiger werfen halbhoch oder hoch zu.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Distanz der Starthütchen zueinander gegebenenfalls vergrößern, die Linien verlängern und so das Überdribbeln der Linien erleichtern.
- ▶ Den Zuspielen entgegenstarten und gezielt in die Bewegung zu einer Seite der Linie mitnehmen.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLLE MIT TORSCHUSS

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Je 2 Starthütchen an den Seiten entfernen
- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 30 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ 2 Abschluss-Spieler ohne Bälle an den inneren Hütchen postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich mit Bällen an den Starthütchen auf

ABLAUF

- ▶ Die Abschluss-Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange und fordern ein Zuspiel von den ersten Spielern an den Starthütchen.
- ▶ Die Passempfänger nehmen jeweils zum linken Tor an und mit und schießen ab.
- ▶ Anschließend fordern sie ein Zuspiel vom jeweils nächsten Passgeber.
- ▶ Nach jeweils 4 Aktionen neue Abschluss-Spieler bestimmen.
- ▶ Welcher Abschluss-Spieler erzielt die meisten Treffer?

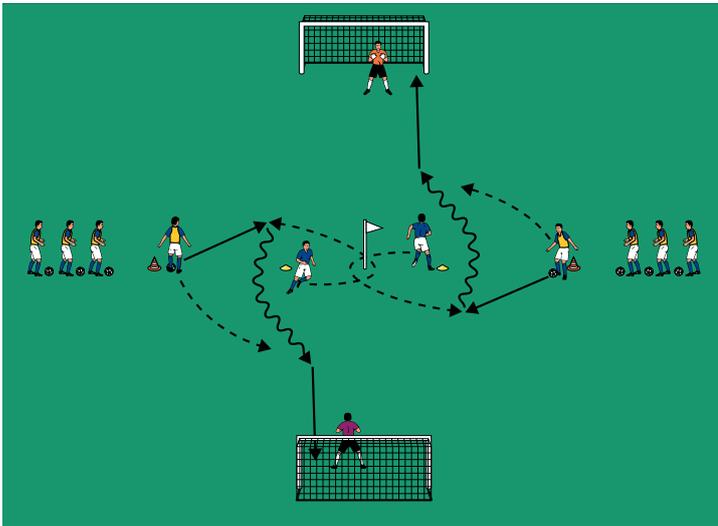
VARIATIONEN

- ▶ Zum rechten Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Die Zuspieler werfen halbhoch oder hoch zu.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Zuspielen zu den inneren Hütchen nach und werden Abschluss-Spieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst in offener Stellung sofort in Richtung Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber und -empfänger vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Gegebenenfalls die erlaubten Kontakte bis zum Torschuss vorgeben oder eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

F-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

BALLKONTROLLE MIT GEGNER

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt laufen die Passgeber nach ihren Zuspielen als Verteidiger ins Feld und versuchen, den Torabschluss der Abschluss-Spieler zu verhindern.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welcher Abschluss-Spieler erzielt die meisten Treffer?

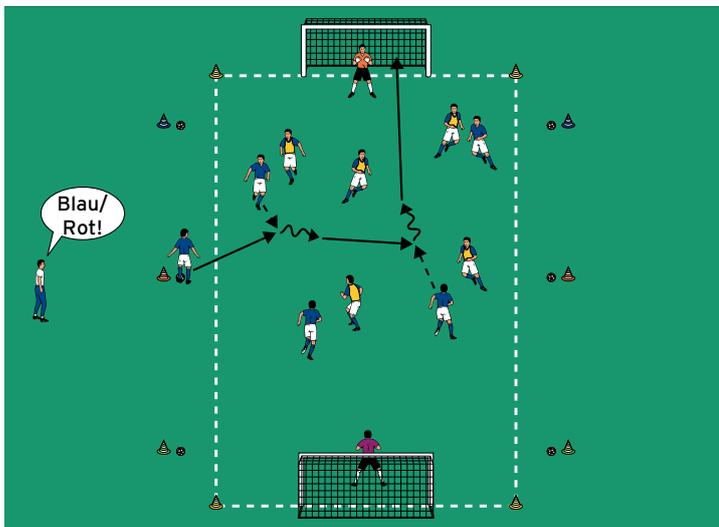
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele zum jeweils anderen Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Die Startspieler werfen halbhoch oder hoch zu.
- ▶ Aus der Hand per Volleyschuss hoch zuspielen.
- ▶ Die Passgeber agieren nach ihren Zuspielen jeweils auf der gegenüberliegenden Seite als Verteidiger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Direktschüsse sind nicht erlaubt. Gegebenenfalls eine Linie markieren, die die Spieler vor einem Torschuss zunächst überdribbeln müssen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt, ins Aus gespielt oder vom Torhüter gehalten wurde.

F-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

BALLKONTROLLE IM SPIEL

von Michael Feichtenbeiner (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Hinter jeder Seitenlinie 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen und jeweils einem Team zuweisen
- ▶ An jedem Hütchen einen Ball auslegen

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird, ruft der Trainer ein Team und eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Ein Spieler des aufgerufenen Teams spielt vom vorgegebenen Hütchen neu ein.
- ▶ Sind alle Bälle verspielt, beginnt ein neues Spiel.
- ▶ Welches Team gewinnt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ An jedem Hütchen 2 Bälle auslegen.
- ▶ Vom aufgerufenen Hütchen halbhoch oder hoch einwerfen.
- ▶ Vom aufgerufenen Hütchen per Volleyschuss aus der Hand hoch einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Zuspiel vom aufgerufenen Hütchen darf der jeweilige Spieler nicht angegriffen werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Spielfortsetzung jeweils mit maximalem Tempo erfolgt.