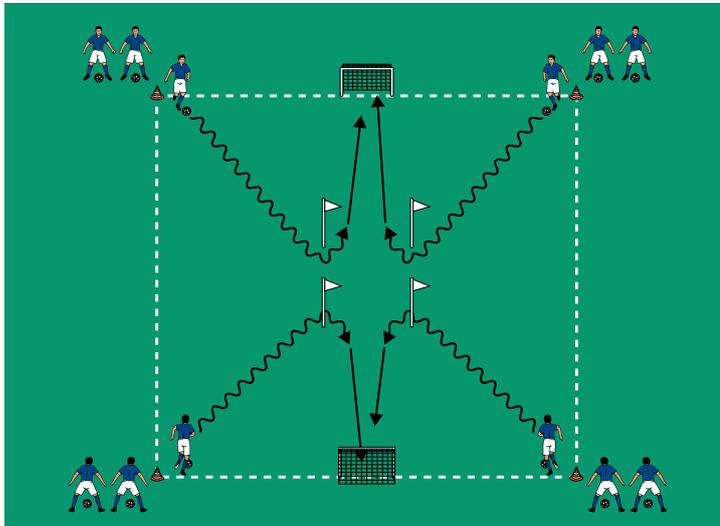


## F-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

### DRIBBEL-PASSSPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 15 Meter schräg vor jedem Hütchen eine Stange postieren
- ▶ Auf zwei gegenüberliegende Grundlinien je ein Minitor aufsteilen
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Stationen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die Stange und passen ins Minitor neben dem Starthütchen.
- ▶ Die nächsten Spieler starten nach dem Pass des Vorgängers.

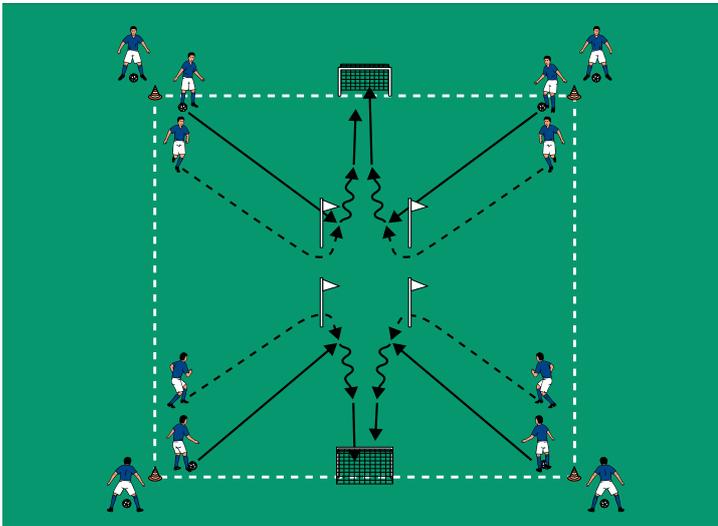
#### VARIATIONEN

- ▶ Die hintere Stange vom eigenen Starthütchen aus umdribbeln.
- ▶ Zunächst eine beliebige und dann die Stange vor dem eigenen Starthütchen umdribbeln.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler/welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler starten nach einigen Durchgängen selbstständig.
- ▶ Für die Stangen können alternativ auch Hütchen verwendet werden.

## F-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## KONTROLL-PASSSPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die ersten Spieler haben keine Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange vor dem Hütchen, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und passen ins Minitor.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald sie den Ball zuegspielt haben.

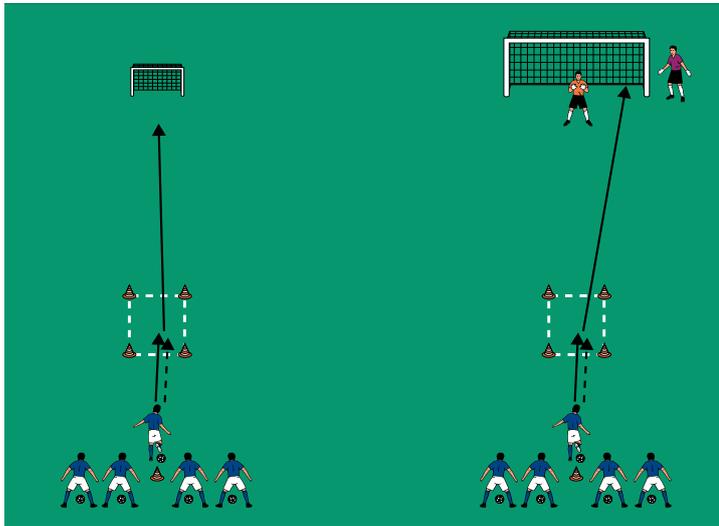
### VARIATIONEN

- ▶ Den zugespielten Ball ins Minitor gegenüber passen.
- ▶ Eine beliebige Stange umlaufen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welcher Spieler/welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Umlaufen der Stange so anbieten, dass der Passweg für das Zuspiel frei ist.
- ▶ Das Zuspiel mit maximal zwei Kontakten verarbeiten.

## F-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## TEMPO-PASSEN UND TORSCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ Ein Minitor und ein Tor mit Torhüter nebeneinander aufstellen
- ▶ 25 Meter vor jedem Tor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 15 Meter vor jedem Tor ein 3 x 3 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten und passen ins Feld.
- ▶ Der Spieler schießt aus dem Feld heraus auf ihr Tor.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält er einen Punkt.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

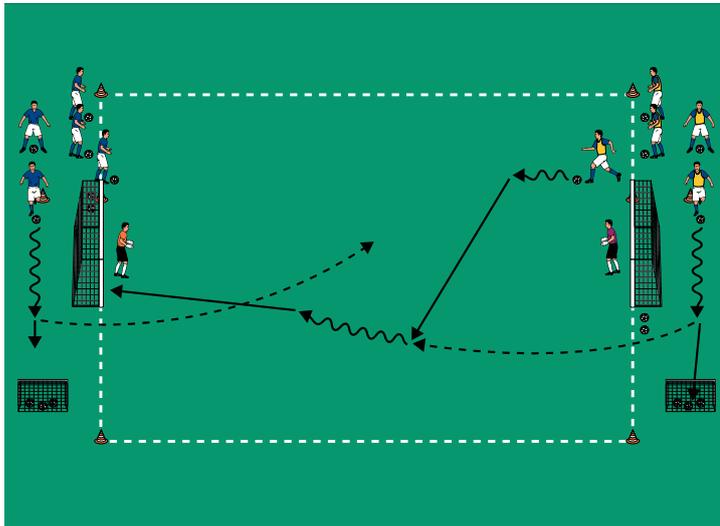
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links schießen.
- ▶ Aus dem Feld heraus dribbeln und schießen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler wechseln nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Felder vor den Toren vergrößern oder verkleinern und so die Aufgabe erleichtern oder erschweren.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## TEMPO-PASSEN UND 2 GEGEN 2

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Seitlich hinter jedem Tor ein Minitor aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie neben jedem Tor und 15 Meter vor jedem Minitor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen postieren

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler vor den Minitoren starten, passen ins Minitor, und laufen ins Feld.
- ▶ Der Mitspieler des Spielers, der zuerst trifft, dribbelt ins Feld und greift im 2 gegen 1 auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Sobald ein Tor erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird, dribbelt der Mitspieler des anderen Spielers zum 2 gegen 2 ins Feld.

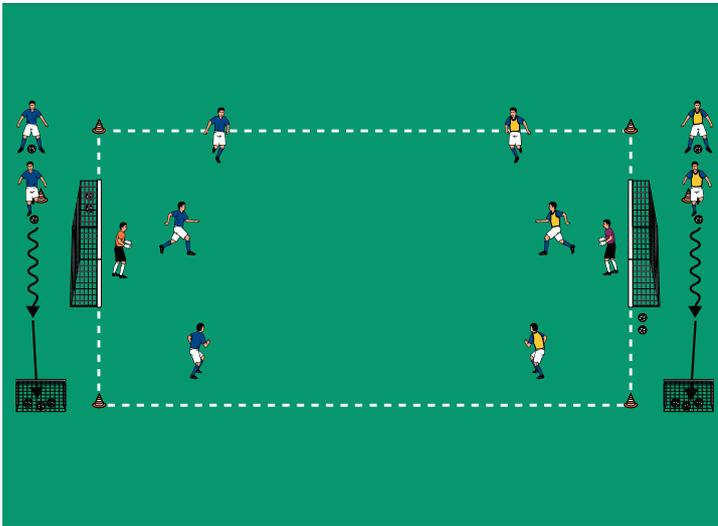
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links ins Minitor passen.
- ▶ Der Trainer spielt zum 2 gegen 1 und 2 gegen 2 ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer das Team aufrufen, das zuerst getroffen hat und in Überzahl angreift.
- ▶ Trifft kein Spieler ins Minitor, bestimmt der Trainer die Angreifer.

## F-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## TEMPO-PASSEN UND SPIELEN

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Seitlich hinter jedem Tor ein Minitor aufstellen
- ▶ 15 Meter vor jedem Minitor ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen postieren

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Starthütchen starten nacheinander ins Dribbling, passen ins Minitor, und laufen ins Feld.
- ▶ Sobald jeder Spieler gepasst hat, spielen die Teams im 5 gegen 5 plus Torhüter.
- ▶ Die Treffer auf beide Tore werden zusammengezählt.

### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links ins Minitor passen.
- ▶ Jeder Treffer bei den Minitoren zählt doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Hütchen eine Passgrenze vor den Minitoren markieren, ab der die Spieler spätestens passen müssen.
- ▶ Mehrere Durchgänge spielen: Welches Team gewinnt mehr Spiele?