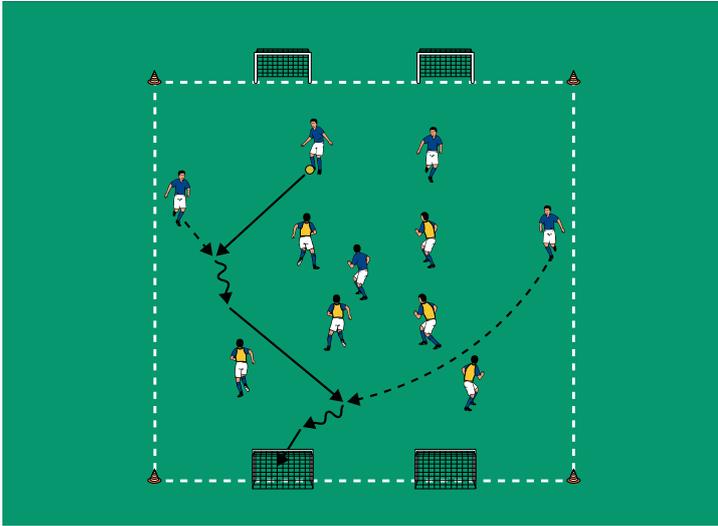


## F-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### FREIES SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei kleine Tore postieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

##### ABLAUF

- ▶ Freies Spiel
- ▶ Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.

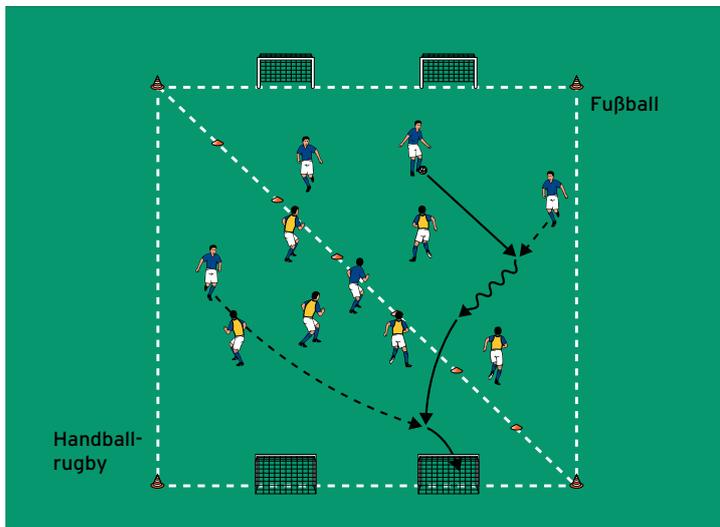
##### VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer mitspielen.
- ▶ Mit verschiedenen Bällen spielen

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den unteren Altersklassen ist keine klassische Erwärmung erforderlich.
- ▶ Der direkte Einstieg ins Spielen fördert die Motivation und den Einzwillen.

## F-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## FUSSBALL UND HANDBALLRUGBY

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau übernehmen
- ▶ Das Feld quer mit Hütchen oder Plättchen teilen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

### ABLAUF

- ▶ Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf die anderen beiden an.
- ▶ In der einen Hälfte wird Fußball gespielt.
- ▶ In der anderen Hälfte wird Handballrugby gespielt, die Tore dürfen nur per Kopf erzielt werden.

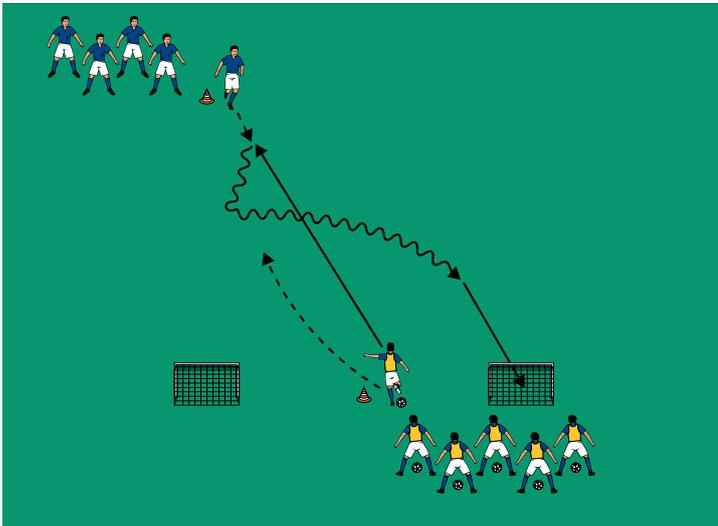
### VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer mitspielen.
- ▶ Mit zwei Bällen spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen mitdenken und beim Überqueren der Linie von dem einen auf das andere Spiel umschalten.
- ▶ Handballrugby fördert die Laufgeschicklichkeit und die Zweikampffreude.

## F-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## EIN ZWEIKAMPF, ZWEI OPTIONEN

### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Linie zwei kleine Tore errichten
- ▶ 10 Meter davor in seitlicher Position ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf der Grundlinie zwischen den beiden Toren ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Startpositionen verteilen
- ▶ Die Spiele zwischen den Toren haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer passt zum Spieler am anderen Starthütchen und rückt als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Passempfänger greift auf die beiden Tore an und versucht einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Nach der Aktion tauschen beide Spieler die Positionen und Aufgaben.

### VARIATIONEN

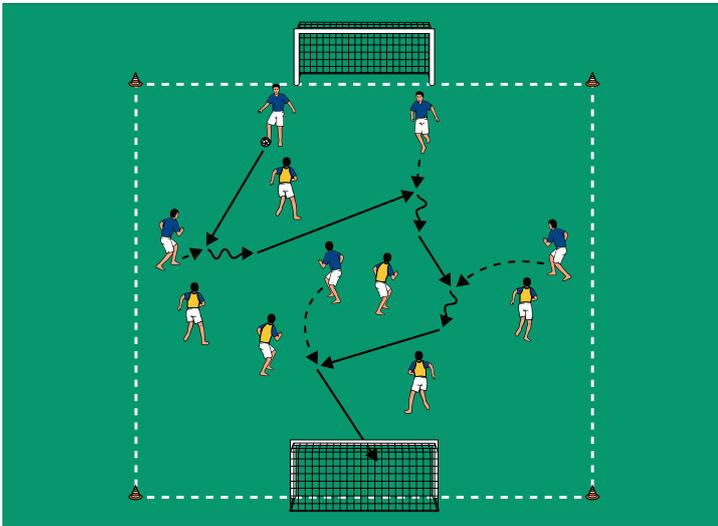
- ▶ Die Angreifer starten von der anderen Seite.
- ▶ Der Verteidiger darf nach der Balleroberung auch auf die beiden Tore angreifen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer gehen mit Tempo in den Zweikampf.
- ▶ Den Spielern beim Dribbeln und Fintieren viele Freiheiten lassen.
- ▶ Die Spieler dazu ermutigen, die Seite zu wechseln und auf das Tore anzugreifen.



## F-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

## BARFUSS-FUSSBALL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor postieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler ziehen ihre Schuhe und Strümpfe aus

### ABLAUF

- ▶ Es wird ohne Vorgaben gespielt.
- ▶ Es gibt keine Torhüter.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer spielt mit.
- ▶ Wird ins Aus gespielt oder ein Treffer erzielt, wird ein zweiter Ball eingespielt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer gehen mit Tempo in den Zweikampf.
- ▶ Den Spielern beim Dribbeln und Fintieren viele Freiheiten lassen.
- ▶ Die Spieler sowohl zum 1 gegen 1 als auch zum Abspiel motivieren.