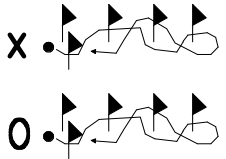
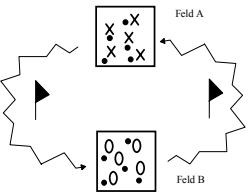
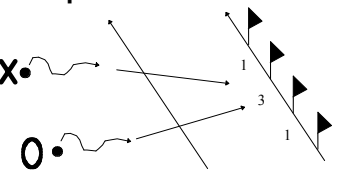
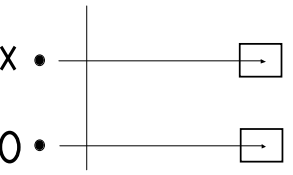
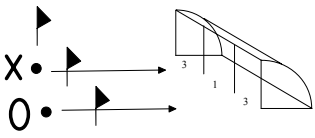
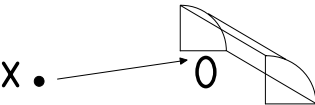
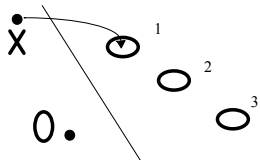
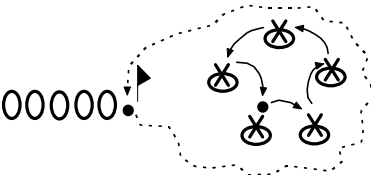


## 5.1 Einfache Übungen für den Technikparcours F-Junioren 5er-Fussball


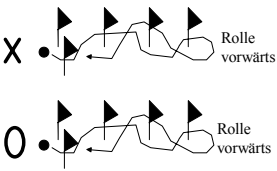
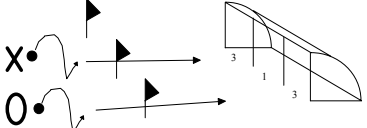
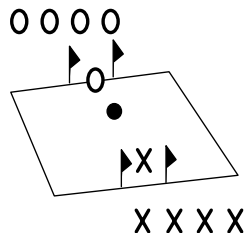
Übung	Markierung und Ausführung	Wertung und Varianten
<p><b>1. Ballführen um Fanions</b></p> 	<p>Zwei Hütchen im Abstand von 1m bilden das Start- und Zieltor. Drei weitere Hütchen werden in eine Linie (Abstand 3m) aufgestellt. Je 1 Spieler pro Team führt den Ball möglichst schnell um die Hütchen und zurück ins Ziel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam. Wer das Duell gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt. Sieger ist das Team mit den meisten Punkten.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren und Platzwechsel</li> <li>◆ Varianten : Übung ohne Ball, Ball von Hand rollen, 2 Bälle gleichzeitig mit Fuss führen (Fortgeschrittene)</li> <li>◆ ev. auch als Stafette durchführen</li> </ul>
<p><b>2. Ballführen von Feld zu Feld</b></p> 	<p>Zwei Felder 5x5m markieren, jeder Spieler mit einem Ball. Die Spieler führen den Ball um ein Fanion ins andere Feld.</p> <p>Einzelwettkampf : Spieler sind nummeriert von 1-5, auf Aufruf einer Nummer starten die beiden Spieler los.</p> <p>Gruppenwettkampf : Auf Kommando sprinten alle Spieler gleichzeitig los</p>	<p>Einzelwettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ der Sieger gewinnt für sein Team einen Punkt, jeder Spieler 2x Sieger ist das Team mit den meisten Punkten</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren - Richtung wechseln</li> </ul> <p>Gruppenwettkampf :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sieger ist, wer schneller alle Bälle im andern Feld hat</li> <li>◆ Variante : 1 ganze Runde um beide Fanions zurück ins gleiche Feld</li> </ul>
<p><b>3. Zielpass durch Fanions</b></p> 	<p>Auf der Outlinie werden 4 Stäbe im Abstand von 2m aufgestellt. Sie bilden drei Tore. In 10m Entfernung wird eine Linie markiert. Der Spieler nimmt mit dem Ball Anlauf und passt <u>mit dem Innenrist</u> den Ball durch die Tore.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>◆ Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und linken Fuss</li> <li>◆ Trifft er das mittlere Tor = 3 Punkte</li> <li>◆ Trifft er eines der äusseren Tore (oder die mittleren Stäbe) = 1 Punkt</li> <li>◆ Trifft er die äusseren Stäbe oder daneben = 0 Punkte</li> <li>◆ Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>
<p><b>4. Zielpass in ein Feld</b></p> 	<p>Je ein Spieler spielt einen Ball hinter einer Startlinie mit dem rechten Fuss und einen Ball mit dem linken Fuss in ein Feld von ca 2x2m (oder in einen Reif)</p> <p>Distanz Startlinie - Feld = 6m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team spielt seine 2 Bälle, bleibt der Ball im Feld liegen, gibt es einen Punkt für sein Team.</li> <li>◆ Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Varianten : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball von Hand ins Feld werfen</li> <li>- Ball mit dem Fuss aus der Luft direkt ins Feld treffen</li> <li>- Distanz auf 8 oder 10m erhöhen</li> </ul> </li> </ul>

## 5.2 Einfache Übungen für den Technikparcours F-Junioren 5er-Fussball

Übung	Markierung und Ausführung	Wertung
<b>5. Torschuss auf 7m-Tor</b> 	<p>Das Tor wird mit Stäben oder Schläuchen in drei gleiche Teile aufgeteilt.</p> <p>Bei 9m- wird mittels Hütchen eine Linie markiert.</p> <p>Ein Team schießt von der linken Seite, die andere von der rechten Seite.</p> <p>Von ausserhalb des 16m legt sich der Spieler den Ball vor und schießt vor der 9m-Linie aufs Tor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>◆ Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und mit dem linken Fuss</li> <li>◆ Trifft er einen der beiden äusseren Drittel erhält er 3 Punkte</li> <li>◆ Trifft er den mittleren Drittel erhält er 1 Punkt</li> <li>◆ Trifft er Pfosten, Latte oder daneben erhält er 0 Punkte.</li> <li>◆ Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für seine Team einen Punkt.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welche mehr Duelle gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>
<b>6. Penaltyschiessen auf E-Tor</b> 	<p>Penaltypunkt Distanz 6 - 8m,</p> <p>Abwechselnd schießt je ein Spieler gegen den gegnerischen Torhüter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Pro Treffer 1 Punkt, Sieger ist das Team mit den meisten Punkten bei unentschieden weiter Schiessen bis zur Entscheidung</li> <li>◆ Variante : jeder schießt nur mit rechts, bzw. nur mit links</li> <li>◆ Revanche</li> </ul>
<b>7. Outeinwurf</b> 	<p>Im Abstand von 3 / 5 / 7m von der Outlinie werden drei Reifen auf den Boden gelegt (oder ein Kreis mit Durchmesser 1m markiert).</p> <p>Der Spieler wirft mit einem korrekten Einwurf den Ball <u>in den Reif</u>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>◆ Jeder Spieler wirft 3x (maximal 9 Punkte)</li> <li>◆ Trifft er in den Reif auf 3m Distanz = 1 Punkt</li> <li>◆ Trifft er in den Reif auf 5m Distanz = 2 Punkte</li> <li>◆ Trifft er in den Reif auf 7m Distanz = 3 Punkte</li> <li>◆ Trifft er nicht oder führt er falsch aus = 0 Punkte</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welche mehr Duelle gewinnt.</li> <li>◆ Revanche</li> </ul>
<b>8. Stafette</b> 	<p>Team A : Jeder Spieler startet hinter einem Fanion und führt den Ball um die 5 Reifen herum und übergibt den Ball dem nächsten Spieler</p> <p>Team B : Die 5 Spieler befinden sich innerhalb von 5 auf dem Boden liegenden Reifen. Sie werfen einander den Ball im Kreis zu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wenn die 5 Spieler des Team A ihre 5 Runden beendet haben, ist die Stafette zu Ende. Ein Betreuer zählt, wie viele vollständige Runden das Team B den Ball im Kreis werfen kann.</li> <li>◆ Nachher wechseln die Team. Wer mehr Runden werfen kann, gewinnt</li> <li>◆ Jeder Spieler des Team A muss vollständig um die Reifen laufen. Der Ball darf nur mit dem Fuss gespielt werden Die Übergabe des Balles muss hinter dem Fanion stattfinden</li> <li>◆ Falls ein Spieler des Team B den Ball fallen lässt, muss er ihn holen und darf ihn erst weiterwerfen, wenn er sich wieder in seinem Reif befindet</li> </ul>

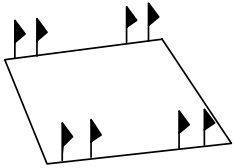
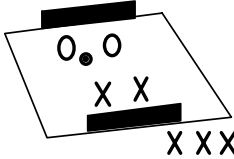
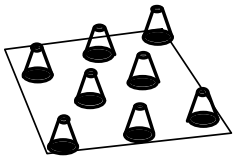
## 5.3 Schwerere Übungen für den Technikparcours F-Junioren 5er-Fussball

Diese Übungen sind für Fortgeschrittene und müssen im Training gezielt geübt werden !

Übung	Markierung und Ausführung	Wertung und Varianten
<p><b>9. Jonglieren</b></p> 	<p>Je 1 Spieler pro Team wirft den Ball gleichzeitig aus der Hand. Beide jonglieren den Ball solange als möglich. Wenn der Ball zu Boden fällt, kann der Spieler trotzdem weiter jonglieren, solange der Ball in der Luft ist. Rollt oder ruht der Ball auf dem Boden ist der Versuch beendet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam : Wer den Ball länger in der Luft halten kann, gewinnt für seine Mannschaft einen Punkt.</li> <li>◆ Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren</li> <li>◆ Variante: Die Spieler müssen abwechselnd den rechten oder linken Fuss nehmen</li> </ul>
<p><b>10. Ballführen</b></p> 	<p>Zwei Hütchen im Abstand von 1m bilden das Start- und Zieltor. Drei weitere Hütchen werden in eine Linie (Abstand 3m) aufgestellt. Je 1 Spieler pro Team führt den Ball möglichst schnell um die Hütchen. Beim Umkehrpunkt muss er den Ball kurz liegen lassen und einen Purzelbaum machen. Dann führt er den Ball zurück um die Hütchen ins Ziel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die beiden Gegner beginnen gemeinsam. Wer das Duell gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt.</li> <li>◆ Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit andern Spielpaaren und Platzwechsel</li> <li>◆ Variante: Als Stafette durchführen</li> </ul>
<p><b>11. Torschuss aus der Luft</b></p> 	<p>Die gleiche Markierung wie bei Übung 5. Der Spieler steht ausserhalb des 16m und wirft den Ball in die Luft und schießt ihn direkt oder indirekt von hinter der 11m-Linie aufs Tor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Je 1 Spieler pro Team schießt abwechselnd</li> <li>◆ Jeder Spieler schießt je 2x mit dem rechten und mit dem linken Fuss</li> <li>◆ Trefferpunkte wie bei Übung 5</li> <li>◆ Wer dieses Duell (Spieler gegen Spieler) gewinnt, bekommt für sein Team einen Punkt.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches mehr Duelle gewinnt.</li> <li>◆ Revanche mit Platzwechsel.</li> </ul>
<p><b>12. Zweikampf 1:1</b></p> 	<p>2 Tore (Pfosten 3m auseinander) , Feld 15m x 15m. Der erste Spieler des Team A beginnt mit dem Ball bei seinem Tor, führt den Ball und versucht gegen den ersten Spieler von B ein Tor zu erzielen. Gelingt es dem abwehrenden Spieler von B den Ball zu erkämpfen, kann er seinerseits bei A ein Tor erzielen. Der nächste Angriff startet der 2.Spieler von B gegen den 2.Spieler von A, usw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Höhe des Tores entspricht der Höhe des Pfostens</li> <li>◆ Wechsel, wenn ... <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ein Tor erzielt wird</li> <li>→ der Ball ins Out, in behind oder in Corner geht</li> <li>→ nach spätestens 20 sec</li> </ul> </li> <li>◆ 10 Angriffe, d.h. jeder Spieler ist einmal Angreifer und einmal Verteidiger</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches nach 10 Angriffen mehr Tore erzielt hat.</li> <li>◆ Revanche (die Spieler so wechseln, dass andere Paare aufeinander treffen)</li> </ul>

## 6. Spielformen F-Junioren 5er-Fussball

Spielformen müssen im Training geübt werden !

Spielform	Markierung und Ausführung	Wertung
<b>1. Spiel 5:5 auf E-Tore</b>	Feld 20m x 30m oder 25m x 35m, ev. Handballtore, 2 hohe Stangen oder 2 gekippte Bänkli Je 1 Torhüter, keinen Strafraum zeichnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Normale Regeln der F-Junioren</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> </ul>
<b>2. Spiel 5:5 auf je 2 Tore</b> 	Feld 20m x 30m oder 25m x 35m. Je 2 Tore (Hütchen / Pfosten 3m auseinander) im Abstand von ca 10-15m auf der Grundlinie  Kein Torhüter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jedes Team greift auf 2 Tore an und verteidigt 2 Tore.</li> <li>◆ Höhe des Tores entspricht der Höhe des Pfostens</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> <li>◆ Penalty : Direktschuss von der Grundlinie aufs leere Tor.</li> </ul>
<b>3. Spiel 2:2</b> 0 0 0 	Eine gekippte Langbank dient als Tor. Es sind jeweils 2 Spieler auf dem Feld, die übrigen 3 sind als Wechselspieler bereit.  Die Spieler wechseln : a) wenn ein Tor fällt b) wenn sie länger als 20-30 sec auf dem Feld sind (Betreuer entscheidet)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ein Tor ist gültig, wenn der Ball die Langbank trifft und wieder zurück ins Feld springt.</li> <li>◆ Penalty : Direktschuss von der eigenen Grundlinie aufs leere Tor.</li> <li>◆ Einkick statt Einwurf</li> </ul>
<b>4. Kegel umschieszen</b> 	Feld 25m x 25m oder 30m x 30m 12 Kegel / Hütchen werden auf dem ganzen Feld verteilt  Alle Spieler des Team A haben einen Ball. Sie versuchen möglichst schnell (Zeitmessung) die Kegel mit dem Ball umzuschieszen. Die Spieler des Team B verteidigen und können den Ball aus dem Feld schieszen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Wenn das Team A 10 Kegel (alle bis auf 2) umgeschossen haben, wird die Zeit gestoppt. Nachher Wechsel der Aufgaben.</li> <li>◆ Sieger ist das Team, welches weniger Zeit braucht, um die Kegel umzuschieszen.</li> <li>◆ Revanche</li> </ul>