

# KICKSTARTprojekt 2015/2016 - Technikübungen für E/F-Juniorinnen

1. Station	Jonglieren	Jonglierkönigin	siehe Anlage	Seite 2
2. Station	Schnelligkeit/Dribbling	Dribbelkönigin	siehe Anlage	Seite 3
3. Station	Passspiel	Passspielkönigin	siehe Anlage	Seite 4
4. Station	Torschuss	Torschützkönigin	siehe Anlage	Seite 5
5. Station	Turnier	Teamspielerin	Spielplan Jeder gegen Jeden	am Spieltag

## Grundlegende Erläuterungen:

- ⇒ Jede Spielerin absolviert jede Station
- ⇒ das beste Ergebnis jeder Station geht in die Wertung für die Mannschaft ein
- ⇒ Es darf jedoch jede Spielerin nur eine Bestleistung einbringen (hat eine Spielerin bei 2 oder mehr Stationen das beste Ergebnis, muss das Ergebnis der Zweitbesten für die Gesamtwertung genommen werden.
- ⇒ An jeder Station entsteht dadurch eine Tabelle der teilnehmenden Mannschaften
- ⇒ Das Turnier wird als "5. Station" eingerechnet

## **WERTUNG:**

- ⇒ es werden unabhängig von den teilnehmenden Mannschaften (mindestens 5 Teams) jeweils Punkte für die 5 besten erbrachten Leistungen vergeben:

z.B.

### **Station 1**

Verein	Platzierung	Punkte
Team 1	1. Platz	5
Team 2	2. Platz	4
Team 3	3. Platz	3
Team 4	4. Platz	2
Team 5	5. Platz	1

Anmerkungen (Name Spielerin)

Spielerin 1  
Spielerin 2  
Spielerin 3  
Spielerin 4  
Spielerin 5

## Station 1 - Jonglieren

## **Ziel: Förderung des Ballgefühls**

Seite 2



### Aufgabe:

- ▶ jede Spielerin hat 3 Versuche (Versuche unter 3 dürfen wiederholt werden)
- ▶ der Ball ist zu jonglieren (Kopf, Fuß, Oberschenkel, es zählt jede Berührung)
- ▶ der jeweils beste Versuch geht in die Wertung

### Benötigte Materialien:

- ▶ 1 Fußball (Größe 5 Leichtball)

### Bewertung:

- bis 5 Kontakte = 2 Punkte
- bis 10 Kontakte = 4 Punkte
- bis 15 Kontakte = 6 Punkte
- bis 20 Kontakte = 8 Punkte
- bis 25 Kontakte = 10 Punkte
- bis 30 Kontakte = 12 Punkte
- bis 35 Kontakte = 15 Punkte
- ab 40 Kontakten = 20 Punkte

## Station 2 - Schnelligkeit/Dribbling

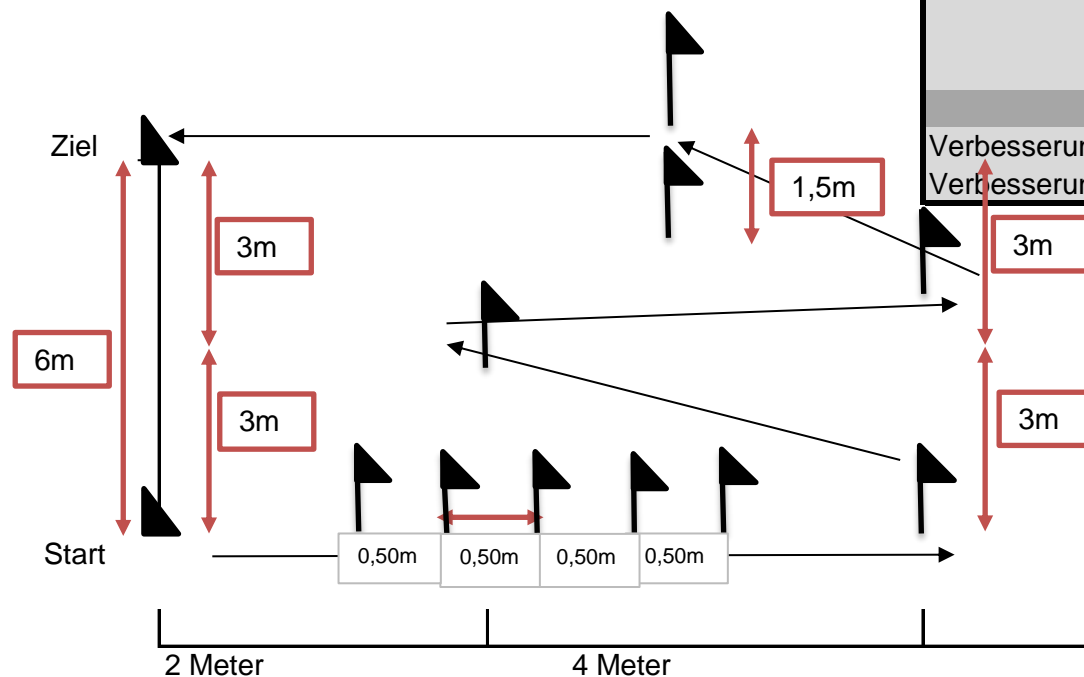
### Ziel: Test der Schnelligkeit

sowie

### Dribbling

Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination  
Verbesserung beim Dribbling und Schnelligkeit

Seite 3



### Aufgabe:

- ▶ jede Spielerin hat 2 Versuche

### Bewertung:

- ▶ die beste der beiden Zeiten geht in die Wertung

### Benötigte Materialien:

- ▶ 10 Stangen, 2 Hütchen
- ▶ 1 Fußball (Größe 5 Leichtball)
- ▶ 1 Stoppuhr

- ▶ beste Zeit 20 Punkte

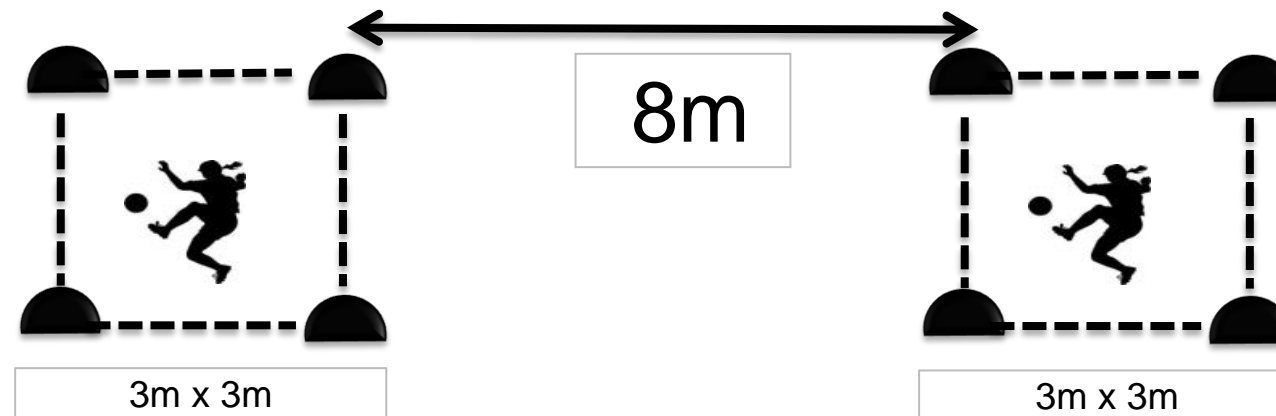
(gestaffelt nach unten  
je 4 Punkte weniger)

### Station 3 - Passspiel

### **Ziel: Verbesserung des Passspiels**

(direktes Passspiel flach)

Seite 4



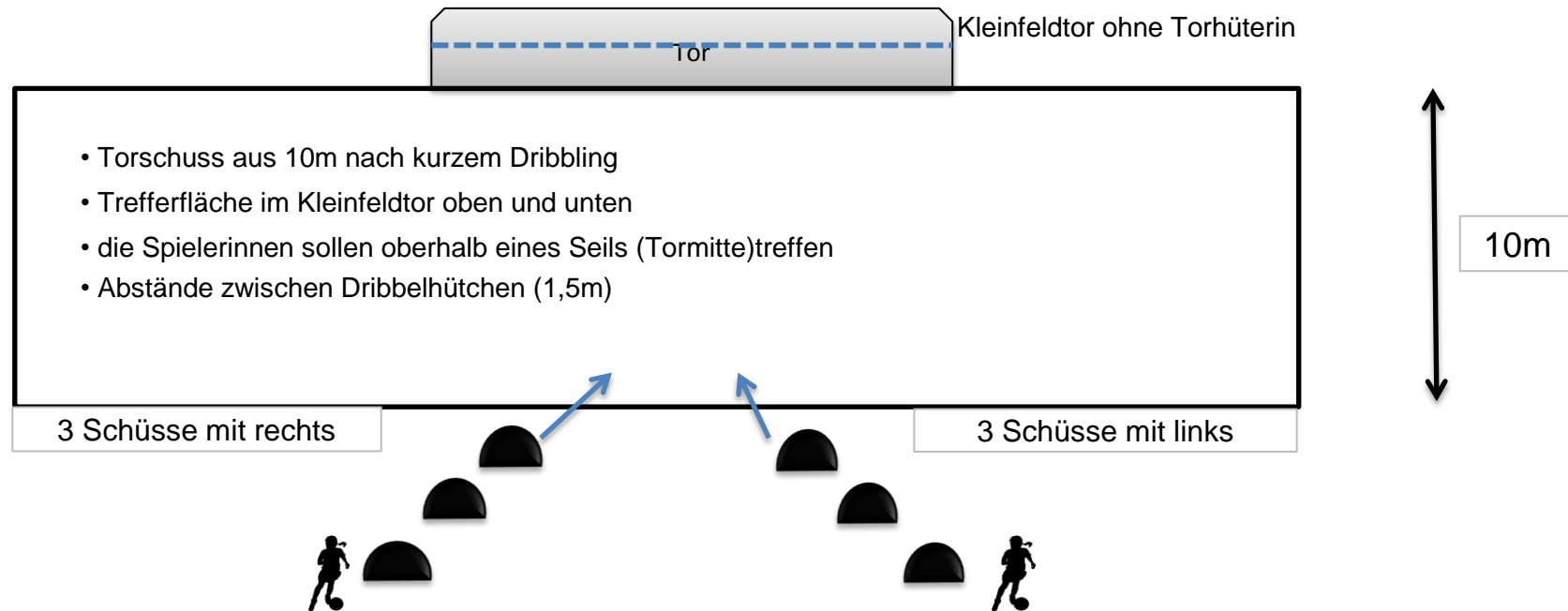
- Aufgabe:**
- ▶ die Spielerinnen haben jeweils 3 Versuche (gemeinsam als Paar)
  - ▶ sie versuchen, sich den Ball so oft wie möglich per flachen Pass in das Feld zu spielen & direkt zurück zu spielen
  - ▶ jeder Treffer im Feld geht in die Wertung ein (max = 20 Pkte.)

**Benötigte Materialien:**

- ▶ 8 Hütchen oder Kegel
- ▶ 1 Fußball, Größe 5 - Leichtball

**Bewertung:**

direkte Pässe hin und her im Feld  
zählen 1 Punkt  
(max. 20 direkte Pässe = 20 Punkte)



### Benötigte Materialien:

- ▶ 6 Hütchen oder Kegel, 2 Stangen (im Tor)
- ▶ 1 Seil (quer durch Tormitte)
- ▶ 1 Fußball (Größe 5 Leichtball)

- Aufgabe:**
- ▶ 3 Torschüsse nach Zuspiel direkt ins Tor schießen mit rechts
  - ▶ 3 Torschüsse nach Zuspiel direkt ins Tor schießen mit links
  - ▶ 1 Fußball (Größe 5 Leichtball)

### **Ziel: Verbesserung Torabschluss**

sowie

### **Beidfüßigkeit**

### Bewertung:

- ▶ Je Treffer oben 3 Punkte, unten 1 Punkt
- ▶ 6 Schussversuche (max. 18 Punkte)
- ▶ sollten alle 6 Versuche oben treffen erhält die Spielerin 2 Zusatzpunkte

**Wertungen - Übersicht - KICKSTARTprojekt (5 teilnehmende Mannschaften)**

**Station 1**

Verein	Platzierung	Punkte
	1. Platz	5
	2. Platz	4
	3. Platz	3
	4. Platz	2
	5. Platz	1

Anmerkungen (Name Spielerin)

---

---

---

---

---

---

**Station 2**

Verein	Platzierung	Punkte
	1. Platz	5
	2. Platz	4
	3. Platz	3
	4. Platz	2
	5. Platz	1

Anmerkungen (Name Spielerin)

---

---

---

---

---

---

**Station 3**

Verein	Platzierung	Punkte
	1. Platz	5
	2. Platz	4
	3. Platz	3
	4. Platz	2
	5. Platz	1

Anmerkungen (Name Spielerin)

---

---

---

---

---

---

**Station 4**

Verein	Platzierung	Punkte
	1. Platz	5
	2. Platz	4
	3. Platz	3
	4. Platz	2
	5. Platz	1

Anmerkungen (Name Spielerin)

---

---

---

---

---

---

**Station 5**

Verein	Platzierung	Punkte
	1. Platz	5
	2. Platz	4
	3. Platz	3
	4. Platz	2
	5. Platz	1

Anmerkungen (Name Spielerin)

---

---

---

---

---

---

## KICKSTARTprojekt - WERTUNGEN - Mannschaft einzeln

### Grundlegende Erläuterungen:

- ⇒ Jede Spielerin absolviert jede Station
- ⇒ das beste Ergebnis einer Spielerin aus jeder Mannschaft jeder Station geht in die Wertung für die Mannschaft ein
- ⇒ Es darf jedoch jede Spielerin nur eine Bestleistung einbringen (hat eine Spielerin bei 2 oder mehr Stationen das beste Ergebnis, muss das Ergebnis der Zweitbesten für die Gesamtwertung genommen werden).
- ⇒ An jeder Station entsteht dadurch eine Tabelle der teilnehmenden Mannschaften
- ⇒ Das Turnier wird als "5. Station" eingerechnet

<u>E-Juniorinnen</u>	VEREIN: 1. FC Musterhausen			Punkte: 14 (4 Stationen)
Spielerin	Station 1 / Bestleistung	Station 2 / Bestleistung	Station 3 / Bestleistung	Station 4 / Bestleistung
(Name eintragen)	Beste Spielerin hat 11mal jongliert, liegt damit im Vgl. aller Bestwerte auf Rang 3 von 5 Werten (da 5 Mannschaften), bekommt also <b>3 Punkte für Mannschaft</b>	Beste Spielerin hat beste Dribbelzeit 0:48 erreicht im Vgl. aller Bestwerte auf Rang 1 von 5 Werten (da 5 Mannschaften), bekommt also <b>5 Punkte für Mannschaft</b>	Bester Versuch liegt bei 3 Flugbällen, liegt im Vgl. aller Bestwerte auf Rang 4 von 5 Werten (da 5 Mannschaften), bekommt also <b>2 Punkte für Mannschaft</b>	Bester Versuch liegt bei 4 Treffern = 12 Punkte, liegt im Vgl. aller Bestwerte auf Rang 2 von 5 Werten (da 5 Mannschaften), bekommt also <b>4 Punkte für Mannschaft</b>
1 - Marie Muster	4	00:59	1	6
2 - Merle Musterchen	6	01:22	2	9
3 - Anna Mister	7	01:45	2	9
4 - Anne Muster	9	01:15	2	12
5 - Lisa Muster	10	01:30	1	6
6 - Lea Schneider		01:03	3	12 (hat schon eine Bestleistung in der Wertung bei Station 3)
7 - Anne Muster	11	00:55	1	6
8 - Sarah Koch	4	00:48	1	9

Kopiervorlage

<b><u>E-Juniorinnen</u></b>	<b>VEREIN:</b>			<b>Punkte: ____ (4 Stationen)</b>
Spielerin	Station 1 / Bestleistung	Station 2 / Bestleistung	Station 3 / Bestleistung	Station 4 / Bestleistung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				