



FLVW
Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V.



Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V. (FLVW)
Jakob-Koenen-Straße 2
D-59174 Kamen

Westfalenpferdchen

Das Fußballabzeichen

F E D Junioren/innen



F
Junioren/
innen

E
Junioren/
innen

D
Junioren/
innen

**Liebe Jugendtrainerinnen, liebe Jugendtrainer,
liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,**

Fußball ist mehr als ein Spielergebnis und nicht jeder ist zum Fußballprofi geboren. Dennoch sollte nicht darauf verzichtet werden, die Spielerinnen und Spieler durch ein altersgerechtes Kinder- und Jugendtraining immer wieder neu zu motivieren. Für die interessante und herausfordernde Vermittlung von Technik und Ballgefühl im Training stellt der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V. (FLVW) Anregungen und Hilfen zur Verfügung.

Wenn die Spielerinnen und Spieler die vorgestellten Übungen beherrschen, können sie die Spielabzeichen der F-, E- und D-Junioren erwerben. Für diese Leistung erhalten sie eine Urkunde und das Abzeichen „Westfalenpferdchen“. Die Prüfungen können von Ihnen angeleitet und abgenommen werden.

Für die Durchführung des Westfalenpferdchens können Flyer, Plakate, Bügelabzeichen und Urkunden kostenlos über den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen in Kooperation mit der AOK erworben werden.

Kostenloses Material anfordern

Für die Durchführung des Westfalenpferdchens können Sie

- ✓ Plakate
- ✓ Flyer
- ✓ Bügelabzeichen
- ✓ Urkunden

kostenlos über den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen anfordern:

Tel: 02307 – 371 550 oder

Tel: 02307 – 371 481

E-Mail: spielabzeichen@flvw.de



Westfalenpferdchen

Anleitung zur Durchführung des Fußballabzeichens

D 1
Übung 1
Alleingang und Torschuss

Die Spielerin / der Spieler steht an der Strafraumlinie mit dem Rücken oder seitlich zum Tor. Sie / er muss sich den Ball mindestens schulterhoch zur Seite werfen und nach einmaligen Aufprallen des Balles diesen aus der Dribblingvolley in das große leere Jugendtor (in der Halle aus mindestens 6-7 m Entfernung (Kreis) in das Hallentor) schießen.

D 2
Übung 2
Flugball „Lufter“

Die Spielerin / der Spieler muss den Ball auf ein 2,15 m hohes Hindernis zuführen und ihn dann aus selbstgewählter Entfernung über das Hindernis spielen, ohne den Ball vorher anzuhängen.

D 3
Übung 3
Dribbling

Die Spielerin / der Spieler muss den Ball durch einen Slangenparcours von 5 Stangen (Hälchen) führen, die im Abstand von 2 m hintereinander stehen. Sie / er darf nur die Innenseite beider Füße zum Dribbling benutzen und mit dem Ball keine Stange (Hälchen) berühren.

D 4
Übung 4
An- und Mitnahme zum Torschuss

Die Übungsleiterin / der Übungsleiter steht mit dem Ball 15-20 m vor dem leeren Jugendtor (15 m vor dem Hallentor), die Spielerin / der Spieler steht 12 m vor dem leeren Tor (in der Halle an der Freiwurflinie 5m vor dem Tor) und muss den Ball in den Fuß eingegenommenen Ball mit der Innenseite oder Außenseite zum Tor hin an- und mitnehmen und aus 8-10 m in das leere Tor schießen (in der Halle aus 6-7 m).

D 5
Übung 5
An- und Mitnahme des fliegenden Balles

Die Spielerin / der Spieler muss sich den Ball mindestens schulterhoch werfen und ihn nach einmaliger kurzer Bodenberührung (Dribbling) in die Bewegung miteinnehmen und durch ein 2 m breites und 4 m hohes Stangentor (Hälchentor) führen. Als Anschlussübung kann ein Torschuss durchgeführt werden.

FLVW | **AOK**