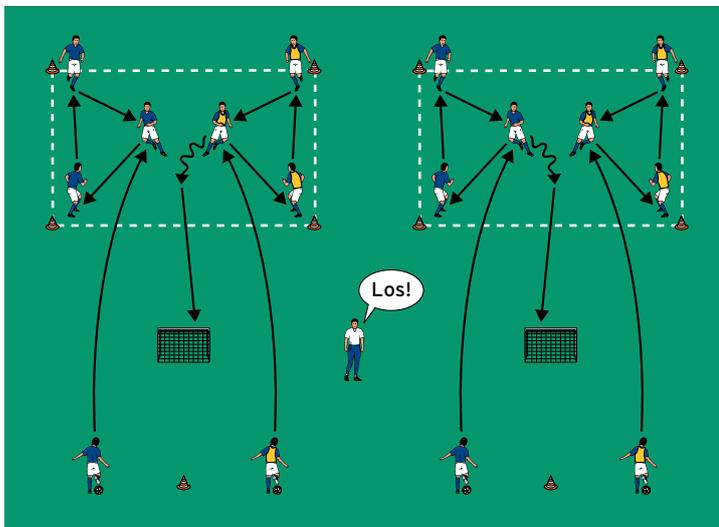


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

ZIELSTOSS-WETTKAMPF I

Von Christian Wück (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Vor jedem Feld 1 Mini-Tor und 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler den Positionen zuweisen
- ▶ Die Startspieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Startspieler per Flugball zu einem Mitspieler im Feld.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und passen jeweils zu einem Mitspieler an einem Hütchen weiter.
- ▶ Dieser passt jeweils zum letzten Mitspieler, der zurück zum jeweils ersten Passempfänger ins Feld spielt.
- ▶ Dieser nimmt kurz an und mit und schießt auf das Mini-Tor ab.

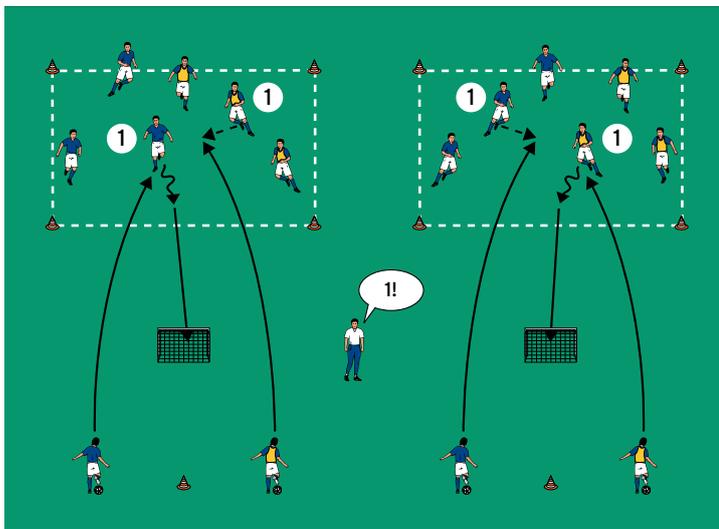
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: In jedem Feld erhält die Mannschaft 1 Punkt, die zuerst einen Treffer erzielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor Beginn der Übung sollten die Spieler eine allgemein Erwärmung durchführen (z. B. mit Übungen aus dem Lauf-ABC).
- ▶ Die Positionen im Feld nach jeder Aktion wechseln.
- ▶ Die Startspieler regelmäßig wechseln.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

ZIELSTOSS-WETTKAMPF II

Von Christian Wück (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft 2 Anspieler benennen
- ▶ Alle übrigen Spieler jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen zunächst frei durch das jeweilige Feld.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die Anspieler passen jeweils per Flugball zu den aufgerufenen Mitspielern.
- ▶ Diese kontrollieren die Zuspiele und passen aus dem Feld in die Mini-Tore.

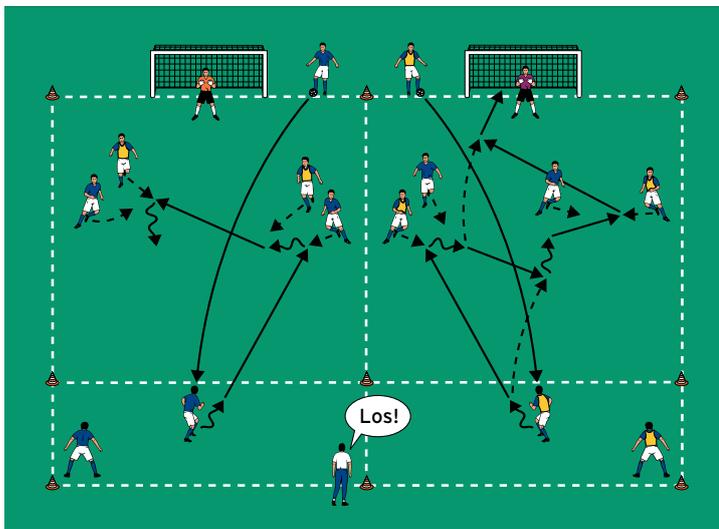
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler können sich aus dem Feld heraus einmal vorlegen und von außerhalb des Feldes mit dem jeweils nächsten Kontakt abschließen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wertungen erfolgen erneut zuerst in jedem Feld separat.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen sich so freilaufen, dass sie das Zuspiel sicher kontrollieren können.
- ▶ Die Spieler dürfen nicht aktiv von den Gegenspielern gestört werden.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-2-WETTKAMPF I

Von Christian Wück (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 2 Felder markieren
- ▶ In jedem Feld auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen sowie eine Ballkontroll-Zone errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jeweils Angreifer, Verteidiger und Anspieler sowie 1 Torhüter benennen und den Positionen zuweisen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Anspieler per Flugball in das Startfeld.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und passen jeweils zu einem Mitspieler vor das Tor.
- ▶ Anschließend rücken sie ins Feld nach.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 3 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie in die gegenüberliegende Ballkontroll-Zone.
- ▶ Nach jeweils 5 Aktionen die Positionen der Spieler wechseln.

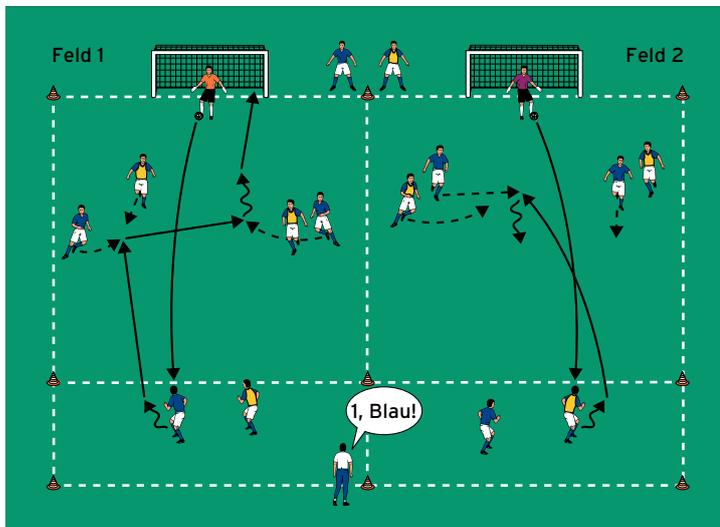
VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb I: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Wettbewerb II: Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen das hohe Zuspiel möglichst schnell am Boden kontrollieren, um sofort die Überzahlsituation vor dem Tor starten zu können.
- ▶ Die Überzahl-Teams sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Schnell kombinieren und zielstrebig abschließen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

3-GEGEN-2-WETTKAMPF II

Von Christian Wück (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Von jeder Mannschaft stellt sich je 1 Spieler im Ballkontroll-Feld auf.
- ▶ 1 Spieler pro Team pausiert außerhalb
- ▶ Die Felder durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- ▶ Der Torhüter im aufgerufenen Feld passt per Flugball zur vorgegebenen Mannschaft.
- ▶ Gleichzeitig passt der Torhüter im anderen Feld per Flugball zur jeweils anderen Mannschaft.
- ▶ Die Passempfänger werden Angreifer und versuchen, im Zusammenspiel mit ihren Mitspielern im Feld im 3 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie ins gegenüberliegende Ballkontroll-Feld.

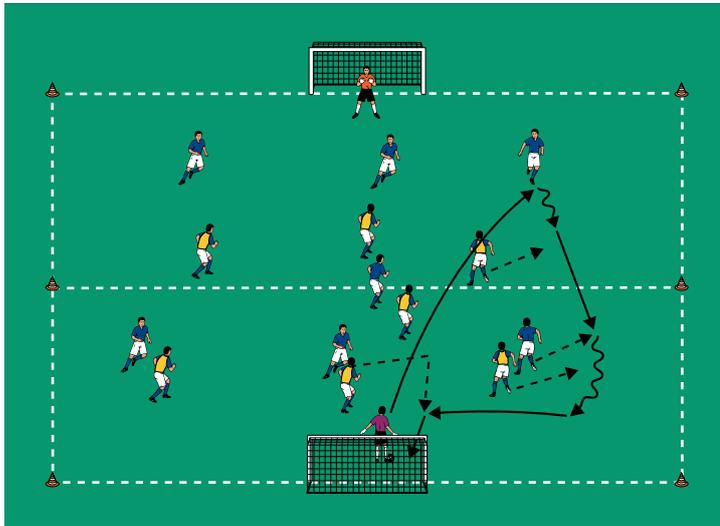
VARIATIONEN

- ▶ Die Überzahl-Teams müssen innerhalb von 15 Sekunden auf die Tore mit Torhütern abgeschlossen haben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Konter Tore der Verteidiger zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Grundidee des Spiels bleibt unverändert.
- ▶ In diesem Spiel rückt die schnelle Reaktion auf das Trainerkommando verstärkt in den Mittelpunkt.
- ▶ Die Torhüter müssen ebenfalls als neutrale Anspieler hellwach sein, so dass sie immer zu den richtigen Spielern passen.
- ▶ Die Positionen der Spieler regelmäßig wechseln.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

FLUGBALL-ERÖFFNUNG

Von Christian Wück (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jede Aktion wird von einem Torhüter mit einem Flugball in die jeweils gegnerische Spielhälfte eröffnet.

VARIATIONEN

- ▶ Eine Mannschaft erhält das Angriffsrecht. Der Torhüter des jeweils anderen Teams startet jede Aktion mit einem Flugball in die gegnerische Hälfte.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen den Ball unter Gegnerdruck sichern, um anschließend Abschlussmöglichkeiten herauszuspielen.
- ▶ Hierfür den Ball schnellstmöglich am Boden kontrollieren, schnell kombinieren und zielstrebig abschließen.
- ▶ Der Trainer kann jeweils auch komplett freie Spielphasen einbauen (siehe Variationen).