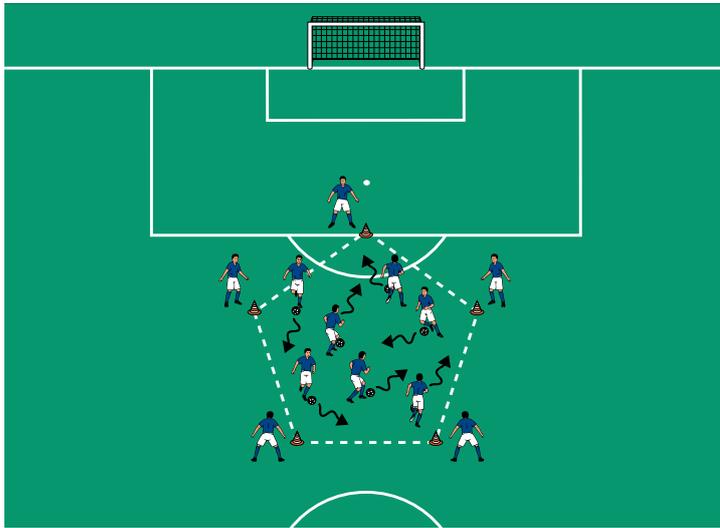


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, ANBIETEN UND PASSEN

von Armin Friedrich (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Fünfeck aufbauen
- ▶ Hinter jedem Hütchen einen Spieler aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Fünfeck.
- ▶ Sie suchen sich einen freien Partner an einem Hütchen und passen ihm zu.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln ins Zentrum.
- ▶ Gleichzeitig laufen die Passgeber auf die Außenpositionen und tauschen mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

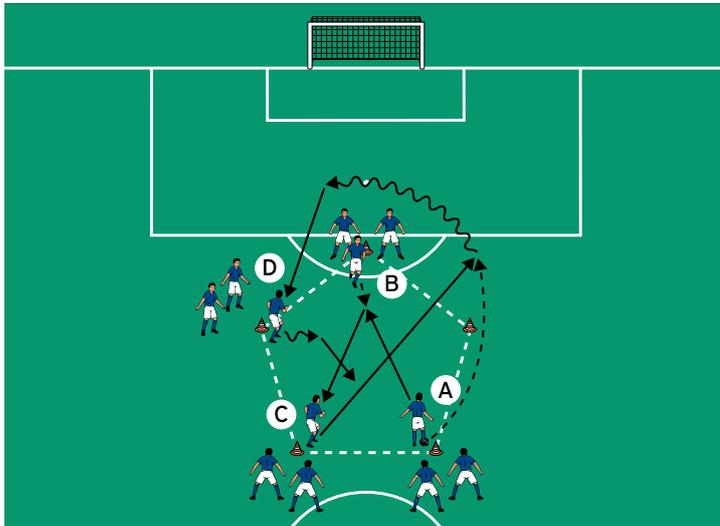
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler bieten sich jeweils zwischen den Hütchen an.
- ▶ Die Außenspieler stehen zunächst mit dem Rücken zum Zentrum und müssen vor dem Zuspiel vom Passgeber aufgerufen werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein enges und beidfüßiges Dribbling fordern.
- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel suchen.
- ▶ Den Zuspielen aktiv entgegenstarten.

A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION

von Armin Friedrich (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Das Fünfeck leicht verengen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der auf C prallen lässt.
- ▶ A umläuft das seitliche Hütchen, erhält von C das Zuspiel an der Strafraumlinie, dribbelt in den Strafraum und passt zu D.
- ▶ D nimmt kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Alle Spieler stellen sich bei der jeweils nächsten Position wieder an.

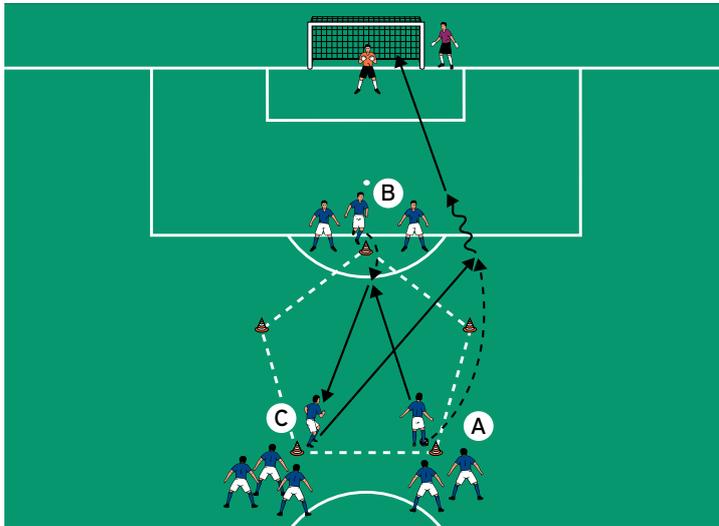
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf bei C starten und in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Einen Torhüter einbeziehen, indem A platziert auf den Torhüter schießt, der dann zu D abwirft.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ C soll versuchen, exakt vor die Strafraumlinie zu passen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATION MIT TOR-SCHUSS I

von Armin Friedrich (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie zuvor
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zum seitlich entgegenkommenden B, der direkt auf C prallen lässt.
- ▶ A umläuft das seitliche Hütchen, erhält das Zuspiel von C an die Strafraumlinie und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.

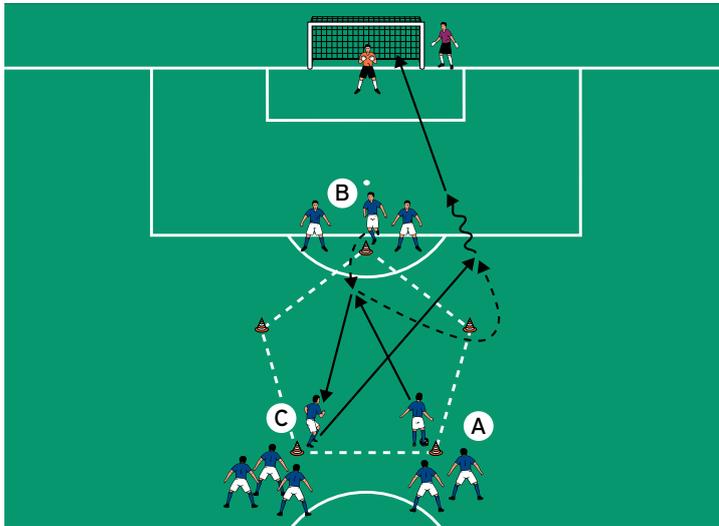
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf bei C starten und in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Nur mit rechts/links auf das Tor mit Torhüter schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Der Torschütze soll mit maximal 3 Kontakten abschließen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

PASSKOMBINATION MIT TOR-SCHUSS II

von Armin Friedrich (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umläuft B das seitliche Hütchen und erhält das Zuspiel von C zum Torabschluss in den Lauf.

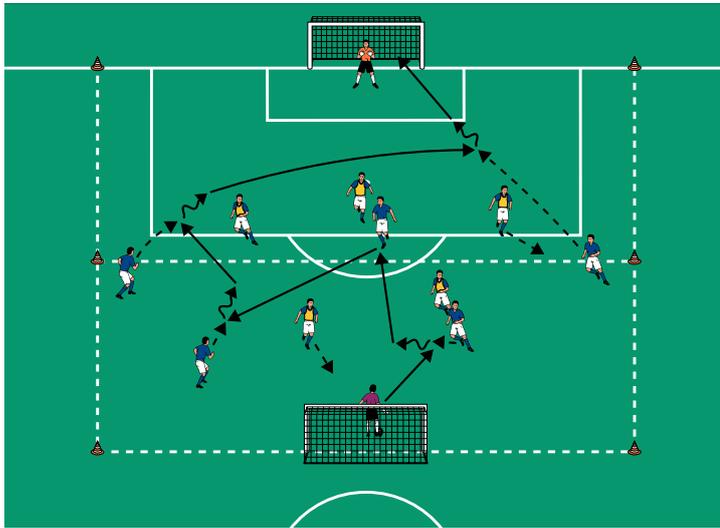
VARIATIONEN

- ▶ C läuft nach dem Zuspiel auf B mit vor das Tor und erhält einen erneuten Querpass zum Torabschluss.
- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen und bei C starten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Gezielt und flach in die Torecken schießen.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

5 GEGEN 5 PLUS 2 TORHÜTER

von Armin Friedrich (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 50 Meter großes Feld mit Toren aufbauen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Pass aus der eigenen in die gegnerische Hälfte erzielt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer den Zuspielen jeweils mit einem kurzen Antritt nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Auf eine gute Raumaufteilung der Angreifer achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!