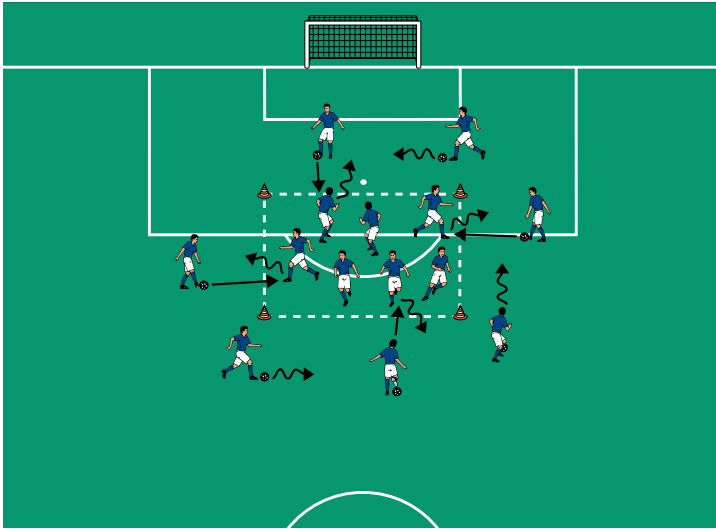


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND ZUSPIELEN

ORGANISATION

- ▶ An der Strafraumgrenze ein Feld markieren
- ▶ Die Hälfte der Spieler ohne Bälle im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich mit je 1 Ball außerhalb auf

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei umher und suchen sich freie Passempfänger im Feld, denen sie zupassen.
- ▶ Anschließend tauschen sie mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben, indem diese aus dem Feld dribbeln.

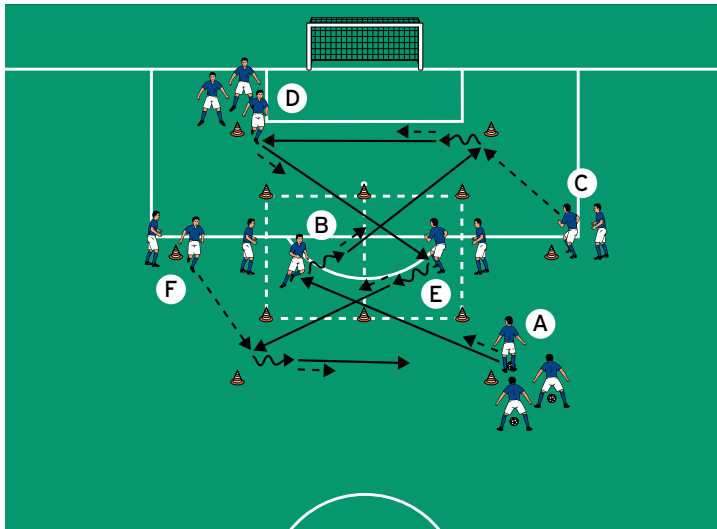
VARIATIONEN

- ▶ 3 Verteidiger bestimmen, die die Zuspiele ins Feld unterbinden sollen.
- ▶ Die Spieler im zentralen Feld dribbeln frei umher und suchen sich Passempfänger außerhalb des Feldes.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel aufnehmen.
- ▶ Im Zentrum immer wieder neu orientieren und nach abspielbereiten Außenspielern suchen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten und sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION UND AUF-DREHEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das Feld in der Mitte teilen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt auf B, der kurz mitnimmt und in den Lauf von C spielt.
- ▶ C nimmt mit und passt quer zu D.
- ▶ D, E und F passen sich in der gleichen Art und Weise zu.
- ▶ Der Passempfänger F spielt abschließend zum jeweils nächsten Spieler bei A, der den Ablauf erneut startet usw.

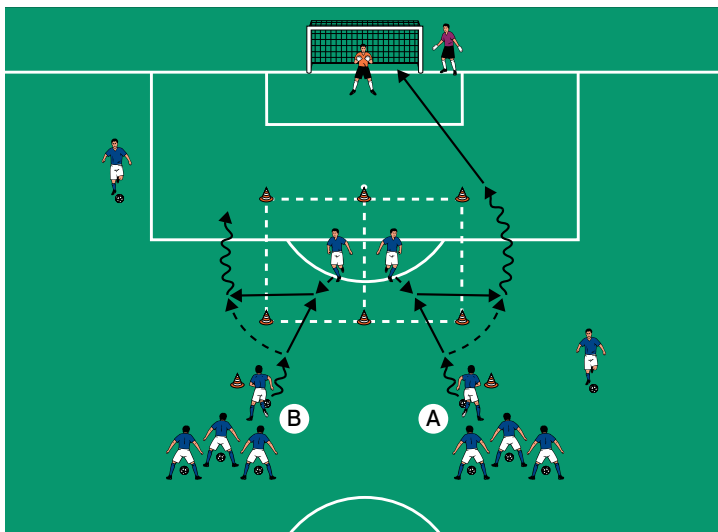
VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ In entgegengesetzter Richtung spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B und E einen Schulterblick durchführen, ehe sie angespielt werden.
- ▶ Mit der Ballannahme sofort in die neue Spielrichtung aufdrehen.
- ▶ Als Passempfänger C bzw. F auf ein korrektes Timing beim Hereinstarten in den Ball achten.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS NACH ANSPIEL INS ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Hütchen an den Seiten sowie vor dem Tor entfernen
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A spielt auf den entgegenkommenden Stürmer ins Feld, der seitlich in den Lauf zurückprallen lässt.
- ▶ A schließt nach einem kurzen Dribbling in den Strafraum auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend startet der erste Spieler bei B usw.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.
- ▶ Die Anspieler holen die Bälle und stellen sich bei der eigenen Gruppe wieder an.

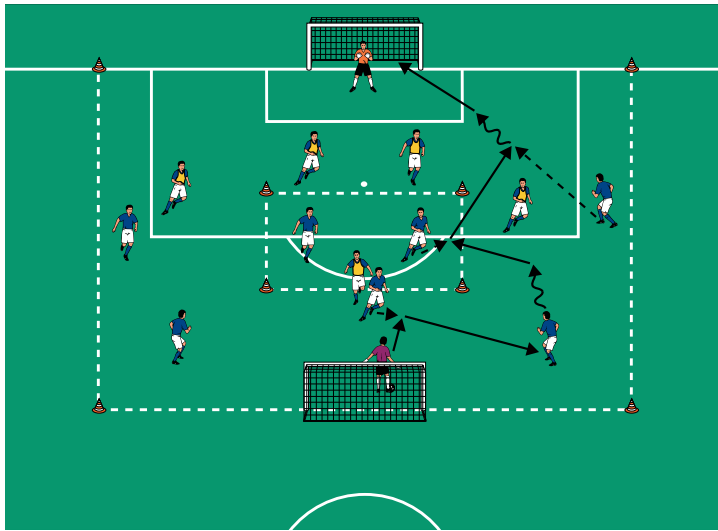
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Prallen lassen einen erneuten Doppelpass spielen und per Direktschuss abschließen.
- ▶ Verteidiger bestimmen, die im Rücken der Anspieler agieren.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Zuspiel Blickkontakt zum Stürmer aufnehmen.
- ▶ Auf flache und präzise Zuspiele bzw. Passablagen achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

TORE NACH ZUSPIEL AUF EINEN STÜRMER I

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 35 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ In der Mitte ein zentrales Feld markieren
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Anspieler im zentralen Feld

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Anspieler dürfen das zentrale Feld nicht verlassen, dürfen hier jedoch auch nicht angegriffen werden.
- ▶ Vor einem Torschuss muss einer der beiden Angreifer im Rechteck angespielt worden sein.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

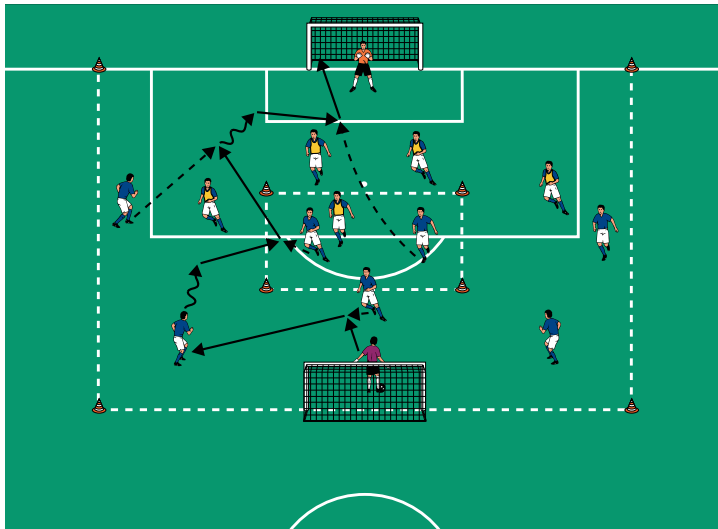
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Mit 2 neutralen Spielern in der Mittelzone spielen: Beide Teams müssen mindestens einen Anspieler einbeziehen, ehe sie auf das gegenüberliegende Tor abschließen dürfen.
- ▶ Beide Anspieler müssen einbezogen werden, ehe der Abschluss erfolgen darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die vollständige Breite und Tiefe des Feldes nutzen.
- ▶ Darauf achten, dass die beiden Stürmer im Rechteck stets in Bewegung sind und ständig ihre Positionen wechseln.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH ZUSPIEL AUF EINEN STÜRMER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt postieren sich 2 Angreifer und 1 Verteidiger fest in der zentralen Zone.
- ▶ Vor einem Torschuss muss einer der beiden Stürmer im Rechteck angespielt worden sein.

VARIATIONEN

- ▶ Die Stürmer in der zentralen Zone dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Mit einem Zuspiel in die Zone dürfen die Zonenspieler das Feld verlassen. Freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Die Zone entfernen und 2 Teams zu je 6 Spielern bilden: Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- ▶ Die beiden Stürmer im Rechteck sollen in alle Richtungen laufen, um sich vom Gegenspieler lösen und bestmöglich anbieten zu können.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.