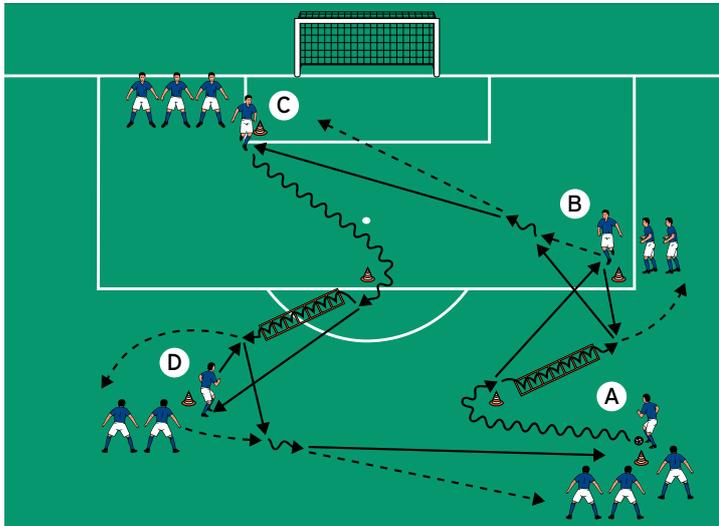


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Zwei Koordinationsleitern mit je einem Hütchen davor postieren
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A dribbelt um das Hütchen, passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Er erhält den Pass zurück und spielt B in den Lauf, der direkt auf C weiterleitet.
- ▶ C dribbelt um das Hütchen, passt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ Er erhält den Pass zurück und spielt D in den Lauf, der direkt auf A weiterleitet.
- ▶ Alle Spieler folgen ihrem Pass.

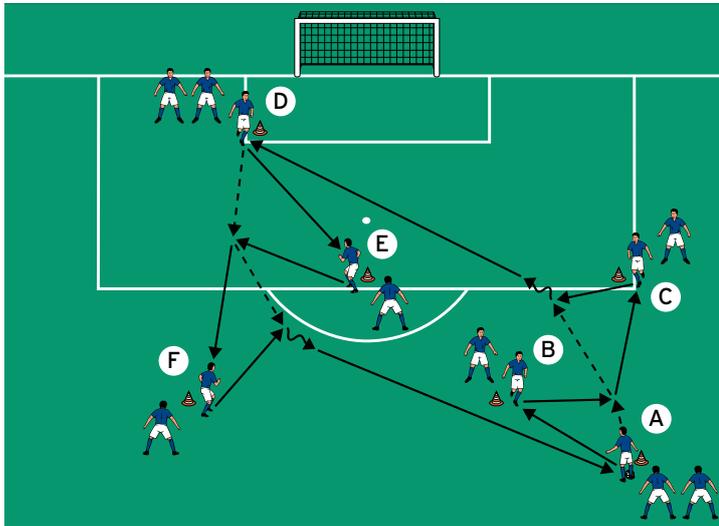
VARIATIONEN

- ▶ A und C starten gleichzeitig.
- ▶ B und D orientieren sich direkt zur nächsten Station und spielen keinen Doppelpass mit A und C.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bewegungen in der Koordinationsleiter exakt durchführen.
- ▶ Auf präzises Passspiel achten.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours beibehalten, die Koordinationsleiter jedoch entfernen
- ▶ Die Spieler auf die Stationen aufteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt zu B, der klatschen lässt.
- ▶ A spielt zu C, der quer in den Lauf von A spielt, so dass dieser diagonal auf D passen kann.
- ▶ D passt zu E, der klatschen lässt.
- ▶ D spielt auf F, der quer in den Lauf von D weiterleitet, so dass dieser diagonal zu A passen kann.

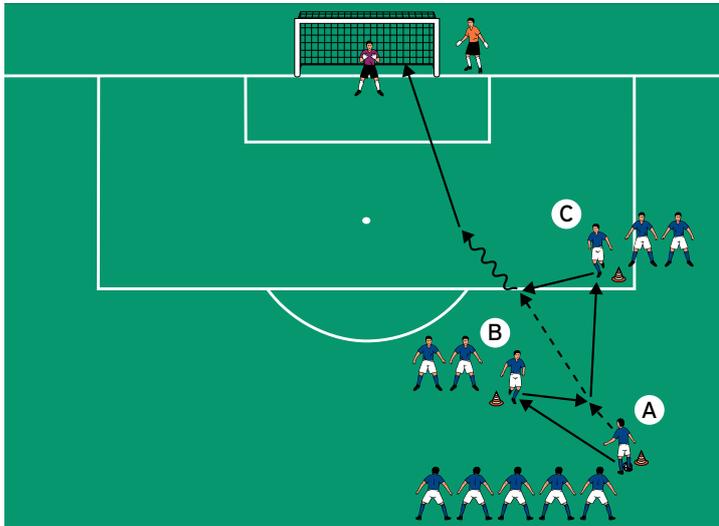
VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombination mit zwei Pflichtkontakten durchführen.
- ▶ Die Passkombination im Direktspiel durchführen.
- ▶ Bei A und D gleichzeitig beginnen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Pässe präzise spielen.
- ▶ Vor den Mitspieler passen und nicht in den Rücken spielen.

A-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS NACH PASSKOMBI- NATION

ORGANISATION

- ▶ Die Station A, B und C beibehalten
- ▶ Die Spieler auf die Stationen aufteilen
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der klatschen lässt.
- ▶ A spielt danach auf C der wiederum in den Lauf klatschen lässt, so dass A nach der An- und Mitnahme schießen kann.
- ▶ A geht auf die Position von C, C geht auf die Position von B, B geht auf die Position von A.

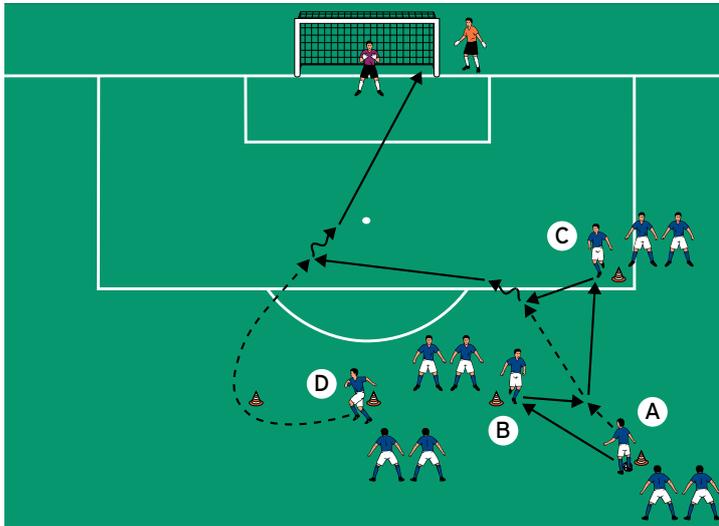
VARIATIONEN

- ▶ Direktes Kombinationsspiel fordern.
- ▶ C legt direkt zum Torschuss auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein exaktes Ballvorlegen vor dem Schuss achten.
- ▶ Die Torschüsse präzise in die Ecken platzieren.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH PASSKOMBINATION UND QUERPASS

ORGANISATION

- ▶ Die Station A, B und C beibehalten
- ▶ Station D mit einem Hütchen und seitlich ein weiteres Hütchen markieren
- ▶ Die Spieler auf die Stationen aufteilen
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der klatschen lässt.
- ▶ A spielt danach auf C, der wiederum in den Lauf klatschen lässt, so dass A einen Querpas auf D spielen kann, der zuvor das freie Hütchen umläuft.
- ▶ D schießt auf das Tor.

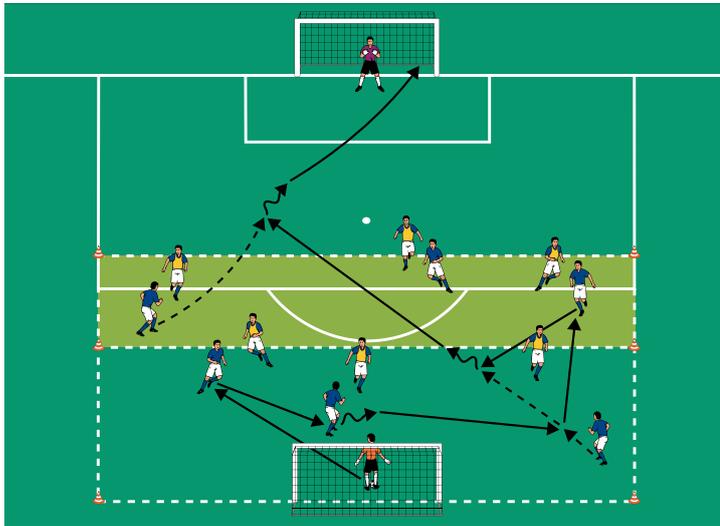
VARIATIONEN

- ▶ D nimmt mit links an und schießt mit rechts.
- ▶ D baut vor dem Torschuss eine Finte ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Pässe exakt zuspielen.
- ▶ Auf das Timing von D achten, so dass der Spieler zur richtigen Zeit in Schussposition ist.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

TORSCHUSS NACH ZUSPIEL AUS DER MITTELZONE

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Zwei Großtore aufstellen
- ▶ Eine Mittelzone markieren
- ▶ Zwei Teams einteilen
- ▶ Die Torhüter gehen ins Tor

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 mit zwei Torhütern auf zwei Großtore
- ▶ Ziel ist es, einen Angreifer in der Mittelzone anzuspielen, der klatschen lässt und somit eine direkte oder indirekte Torschussvorlage eingeleitet werden kann.

VARIATIONEN

- ▶ 2 Rückpässe aus der Mittelzone heraus spielen und erst danach auf das Tor angreifen.
- ▶ Die Vorlage aus der Mittelzone muss zum direkten Torschuss führen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Tiefe und Breite im Angriffsspiel besetzen.
- ▶ Schnelles Kombinationsspiel einfordern.