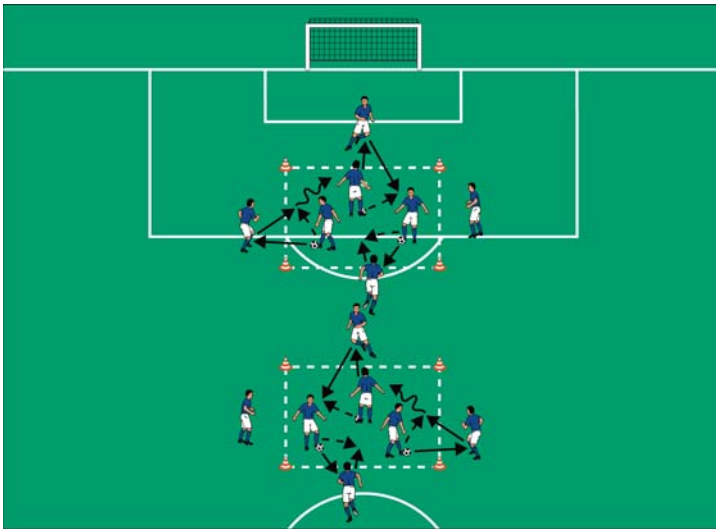


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

ANBIETEN IM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Auf beiden Seiten 10 Meter hinter dem Feld je 2 Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Spieler im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld bieten sich bei A zum Zuspiel an.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt zur Seite aus dem Feld und passt zu B weiter.
- ▶ Gleichzeitig rückt A ins Feld.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und passt zu C.
- ▶ Die beiden Spieler im Feld bieten sich nun bei C zum Zuspiel an.
- ▶ Der Passempfänger dribbelt aus dem Feld und passt zu D.
- ▶ Gleichzeitig läuft C ins Feld.
- ▶ D passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber rücken eine Position weiter.

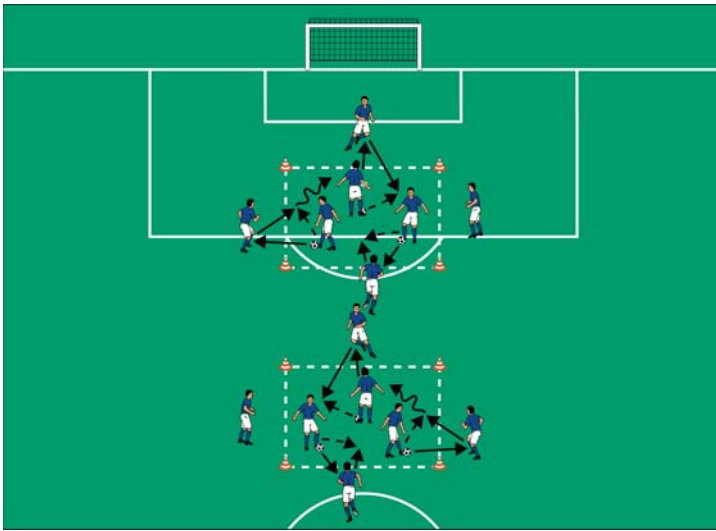
VARIATIONEN

- ▶ Bei D und B starten und den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ 2 Störspieler bestimmen und an 2 Ecken des Feldes postieren. Die Spieler versuchen, die Passempfänger bei der Ballannahme unter Druck zu setzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel fordern.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten.
- ▶ Sofort in die Drehung an- und mitnehmen.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

ANSPIELER-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Jetzt die beiden äußeren Rechtecke als Felder nutzen
- ▶ 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- ▶ Je 3 Spieler mit Ball in den Feldern postieren
- ▶ An jeder Außenlinie 1 Anspieler ohne Ball aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei in den Feldern und passen zu einem Mitspieler an den Linien.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele direkt zurückprallen.
- ▶ Anschließend suchen sich die Ballbesitzer einen neuen Anspieler usw.

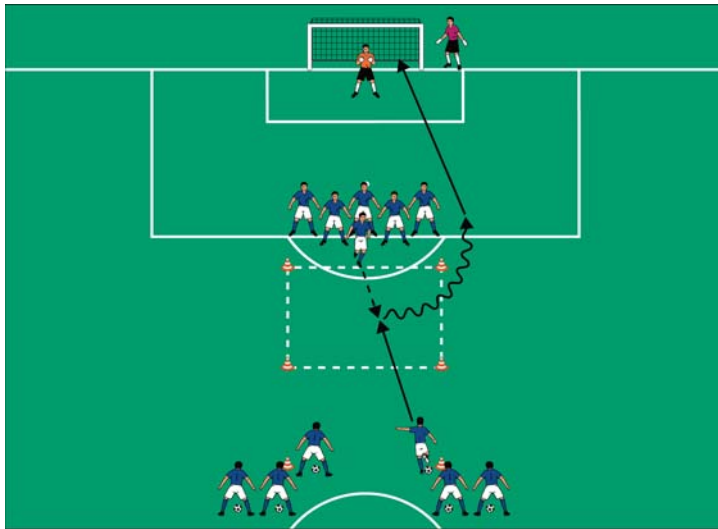
VARIATIONEN

- ▶ Die zentralen Spieler tauschen nach jedem Zuspiel mit den Außenspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Ballbesitzer im Zentrum ein Eckhütchen und kehren in ihr Feld zurück.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die Ballbesitzer ins jeweils andere Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf kurze Bewegungen und Drehungen bei der Ballannahme achten.
- ▶ Die Außenspieler sollen sich leicht hinter den Linien postieren.
- ▶ Nach jeweils 3 Minuten neue Anspieler bestimmen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

ANSPIEL - DREHUNG - TOR-ABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Das zentrale Rechteck als Feld nutzen
- ▶ Zusätzlich 1 Tor mit Torhüter auf der Grundlinie aufstellen
- ▶ Die Positionshütchen vor dem Tor entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Passgeber spielt zum entgegen-startenden Angreifer ins Feld.
- ▶ Dieser nimmt zu einer Seite in die Drehung an und mit, dribbelt an die Strafraumlinie und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

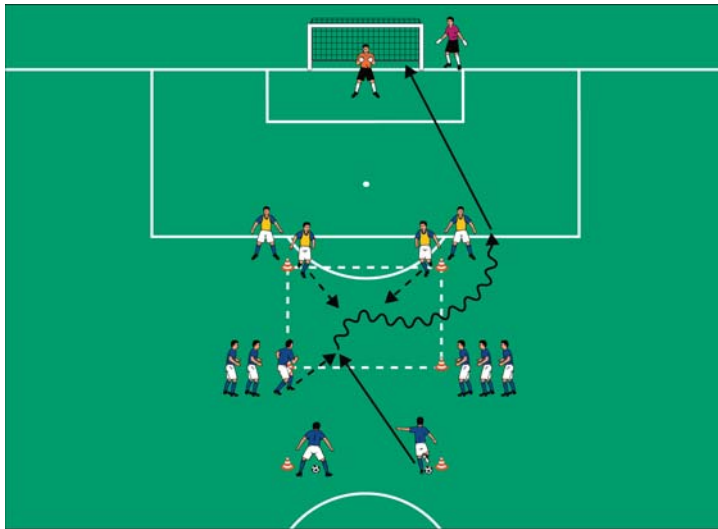
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger sollen vor einem Eckhütchen eine Finte ausführen, ehe sie zur Strafraumlinie dribbeln und auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Verteidiger bestimmen, die die Passempfänger bei der Ballannahme stören.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf feste und präzise Zuspiele der Passgeber achten.
- ▶ Als Passempfänger die Zuspiele möglichst in offener Stellung zum Tor an- und mitnehmen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

PASS IN DEN LAUF UND 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Verteidiger bestimmen und an den tornahen Eckhütchen aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler ohne Bälle an den gegenüberliegenden Eckhütchen bzw. mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Passgeber spielt zum ins Feld startenden Angreifer, der in Richtung Tor an- und mitnimmt.
- ▶ Die beiden Verteidiger rücken von den tornahen Eckhütchen ins Feld und stellen den Ballbesitzer.
- ▶ Dieser versucht, im 1 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die torferne Linie aus dem Feld zu dribbeln.

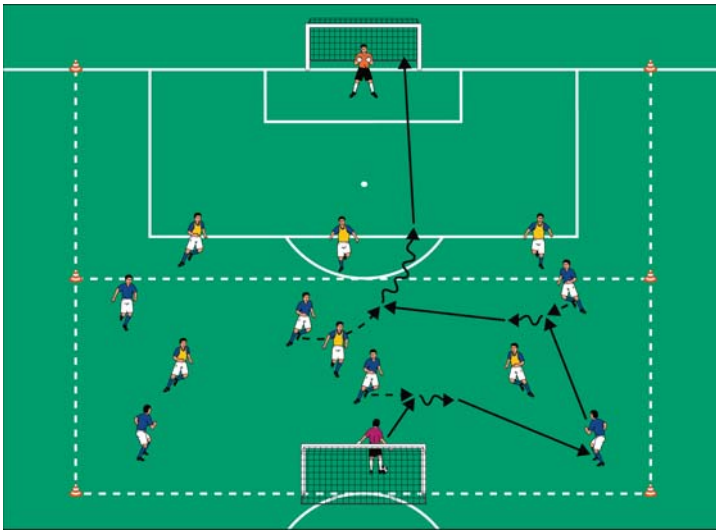
VARIATIONEN

- ▶ Die Stürmer müssen zunächst aus dem Feld dribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Erleichterung: Nur 1 Verteidiger läuft zum 1 gegen 1 ins Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo dribbeln.
- ▶ Die Verteidiger dürfen erst nach der Ballannahme des Passempfängers ins Feld starten.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

ABSCHLUSS NACH ÜBER- DRIBBELN DER MITTELLINIE

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern aufbauen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen über die Mittellinie in die gegnerische Hälfte dribbeln, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur unmittelbar im Anschluss an ein Dribbling erzielt werden.
- ▶ Die Angreifer in 5-gegen-7-Unterzahl spielen lassen, um noch mehr Dribblings zu provozieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern, um das Überdribbeln der Mittellinie zu ermöglichen.
- ▶ Die Spieler immer wieder zu Dribbling ermutigen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!