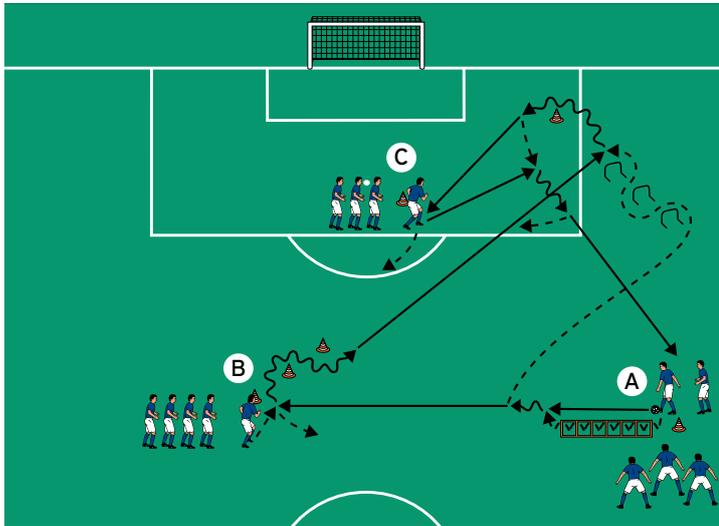


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATION, DRIBBELN UND PASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Einen Technikparcours aufbauen
- ▶ Zusätzlich eine Koordinationsleiter auslegen und 3 Minihürden aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A passt sich kurz vor, überläuft die Koordinationsleiter und pass zu B.
- ▶ B nimmt im Slalom um die Dribbelhütchen mit.
- ▶ Gleichzeitig umläuft A die Minihürden ebenfalls im Slalom.
- ▶ B passt in den Lauf von A, der um das Wendehütchen an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend spielt er mit C einen Doppelpass und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Nach jeder Aktion wechseln A zu C, B zu A und C zu B.

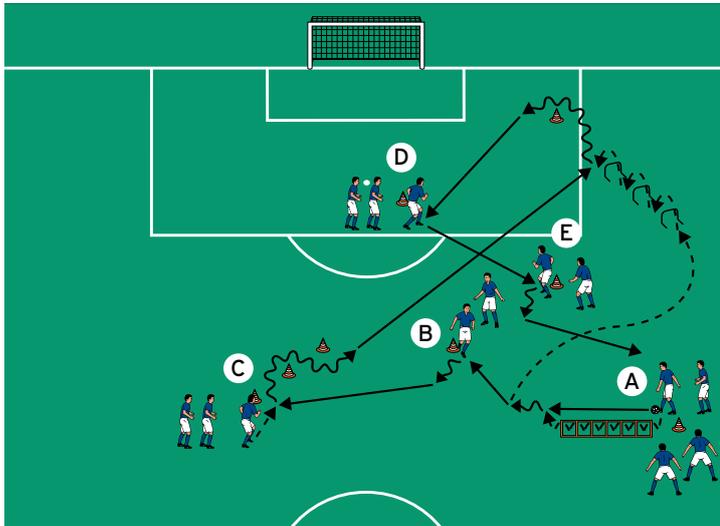
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler bei A startet, sobald der erste Spieler von B durch den Hütchenparcours gedribbelt ist.
- ▶ Den Parcours auf der jeweils anderen Spielfeldseite aufbauen und über diese Seite spielen.
- ▶ Verschiedene Laufaufgaben beim Lauf durch die Koordinationsleiter stellen (z. B. 2 oder 3 Kontakte in jedem Feld, beidbeinig hüpfen usw.).
- ▶ Über die Minihürden springen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstelle der Koordinationsleiter und der Minihürden können auch Stangen bzw. große Hütchen verwendet werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Koordinationsaufgaben stets konzentriert und vollständig durchgeführt werden.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Gut getimte Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATION, DRIBBELN UND PASSEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Den Parcours um 2 Positionen ergänzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A spielt sich kurz vor, überläuft die Koordinationsleiter und passt zu B.
- ▶ Dieser nimmt kurz an und mit und Passt zu C weiter.
- ▶ Gleichzeitig läuft A auf den Flügel und springt über die Minihürden.
- ▶ C dribbelt durch den Slalomparcours und passt in den Lauf von A.
- ▶ A umdribbelt das Wendehütchen und passt zu D, der auf E prallen lässt.
- ▶ E nimmt kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Nach jeder Aktion stellen sich alle Spieler bei der jeweils nächsten Position wieder an.

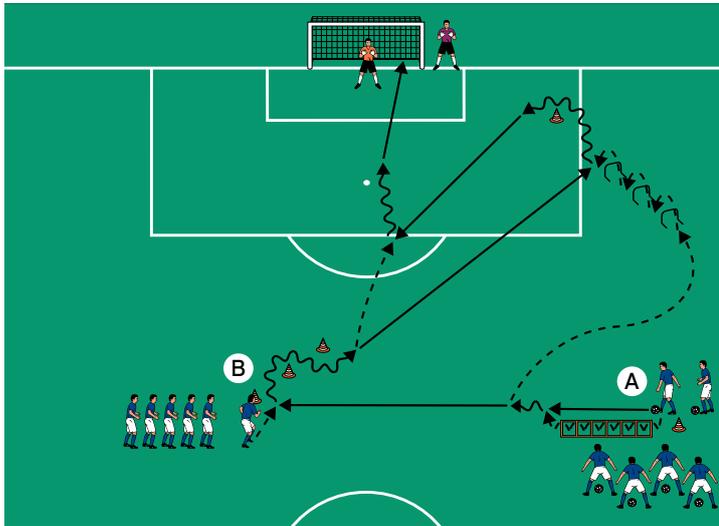
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Spieler bei A startet, sobald der erste Spieler bei C durch den Slalomparcours gedribbelt ist.
- ▶ Den Parcours auf der jeweils anderen Spielfeldseite aufbauen und über diese Seite spielen.
- ▶ An den Stationen B, D und E mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übungen in der Koordinationsleiter variieren.
- ▶ Die Zuspiele jeweils mit dem ersten Kontakt sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

GESCHICKLICHKEIT UND TORABSCHLUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Stationen B, D und E entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt läuft B nach seinem Pass in den Lauf von A vor das Tor.
- ▶ A umdribbelt das Wendehütchen und passt auf den vor das Tor startenden B.
- ▶ Dieser nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

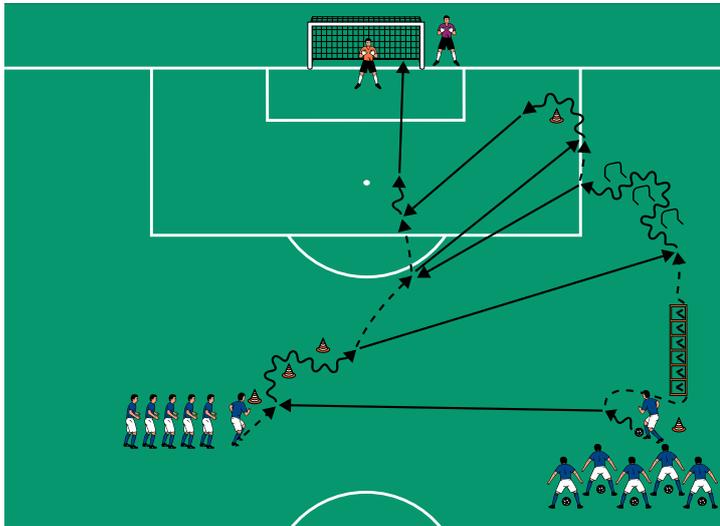
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ B muss per Direktschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein exaktes Zuspiel von B hinter die Hürden achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

GESCHICKLICHKEIT UND TORABSCHLUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleiter jetzt parallel zur Seitenlinie auslegen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt durchläuft A die Koordinationsleiter an der Seitenlinie entlang und erhält das Zuspiel von B vor den Minihürden.
- ▶ A umdribbelt die Hürden im Slalom, spielt einen Doppelpass mit B und dribbelt um das Wendehütchen.
- ▶ Anschließend passt er ins Zentrum auf den vor das Tor startenden B, der abschließt.
- ▶ Danach tauschen die beiden Spieler die Positionen und Aufgaben.

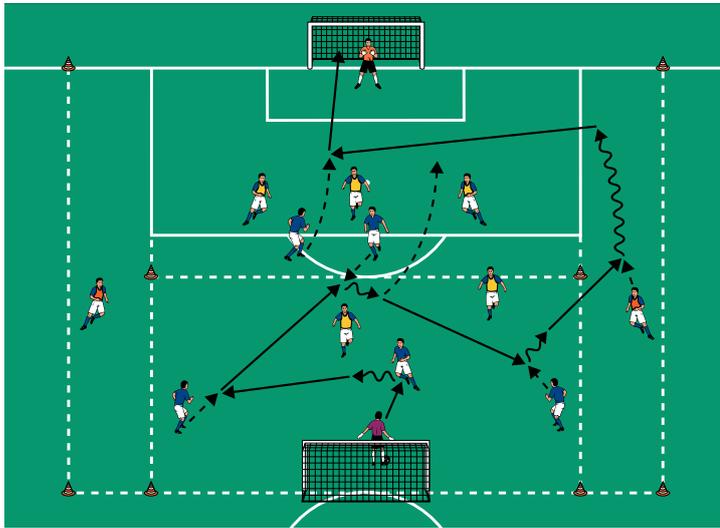
VARIATIONEN

- ▶ Einen Verteidiger im Strafraum postieren, der versucht, die Abschlüsse von B zu verhindern.
- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf exakte Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Auf flüssige Abläufe achten. Den Parcours gegebenenfalls der Leistungsstärke der Spieler anpassen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

RÜCKPASS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Zusätzlich an den Seiten zwei 6 Meter breite Flügelzonen errichten
- ▶ 2 neutrale Flügelspieler bestimmen und in den Außenzonen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 im Zentrum.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zu einem Außenspieler passen dürfen.
- ▶ Diese dribbeln zur Grundlinie und passen auf die vor das Tor startenden Angreifer, die abschließen.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Zuspiel von einem der Flügelspieler erzielt werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können auch sofort aus dem Feld erzielt werden. Treffer nach einem Zuspiel von außen zählen doppelt.
- ▶ Im Zentrum mindestens 8 Pässe in den eigenen Reihen spielen lassen.
- ▶ Die Flügelzonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer die Tiefe und Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel im Zentrum fordern.
- ▶ Als Verteidiger die Ballbesitzer aggressiv anlaufen und aktiv stören.