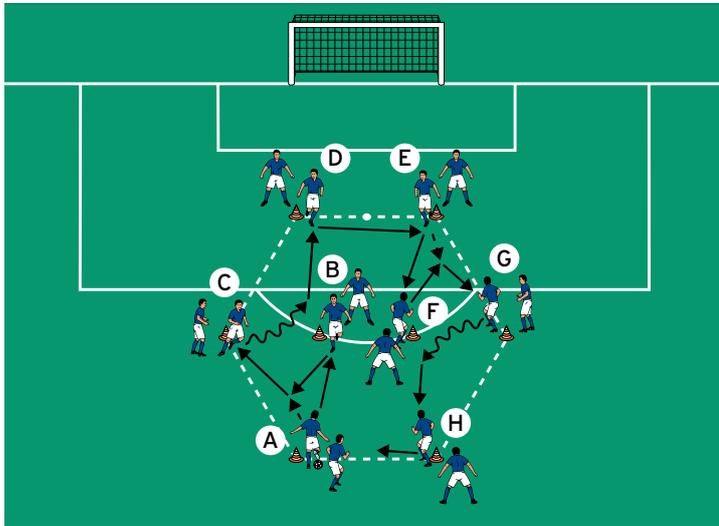


A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND PRALLEN LASSEN I

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B und leitet auf C weiter.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und spielt auf D weiter, der zu E passt.
- ▶ E spielt einen Doppelpass mit F und leitet auf G weiter.
- ▶ G nimmt kurz an und mit und spielt auf H weiter, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt usw.
- ▶ Die Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

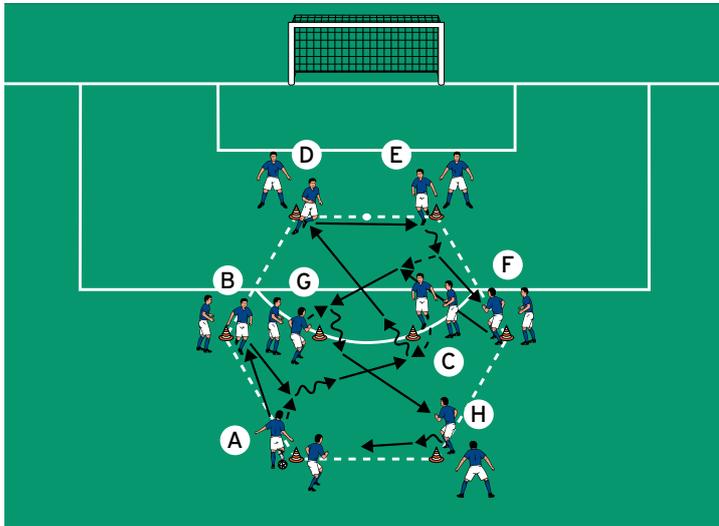
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ Den Parcours in die entgegengesetzte Richtung starten: H spielt einen Doppelpass mit F usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt vor dem Abspiel fordern.
- ▶ Den Zuspielen als Passempfänger jeweils nach einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Nach den Abspielen schnell die Positionen wechseln ("Spiel und geh!").

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASSEN UND PRALLEN LASSEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ C und G tauschen die Positionen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt passen A und E nach ihren Doppelpässen mit B bzw. F quer zum jeweils nächsten Spieler bei C bzw. G weiter, die die Passfolge anschließend wie in Aufwärmern 1 fortsetzen.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Aktionen eine Position weiter.

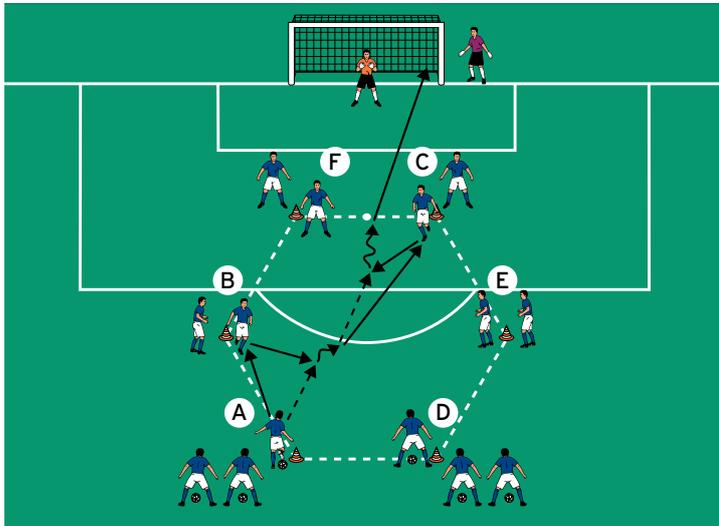
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ C und G dribbeln zu D bzw. H und übergeben dort die Bälle.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Leicht versetzt starten, so dass immer ein Spieler im Zentrum agiert.
- ▶ Flache Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Nach den Abspielen schnell die Positionen wechseln ("Spiel und geh!").

A-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

PASSEN, PRALLEN LASSEN UND SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die zentralen Hütchen entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B, nimmt kurz an und mit und spielt auf C weiter.
- ▶ C lässt das Zuspiel direkt auf den nachstartenden A zurückprallen, der kurz an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend führen D, E und F die gleiche Aktion von der jeweils anderen Seite aus usw.

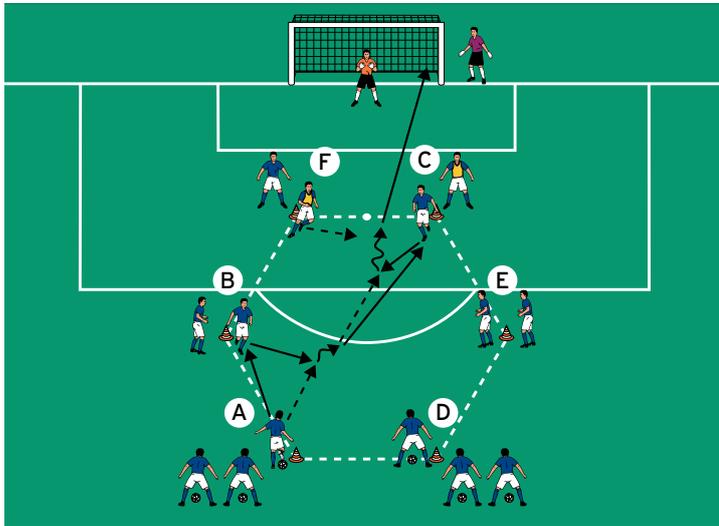
VARIATIONEN

- ▶ A muss spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen technisch sauberen und flüssigen Ablauf achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

PASSEN, PRALLEN LASSEN UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen und an den Positionen C und F aufstellen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Mit dem Pass auf C bzw. F rückt von der jeweils anderen Seite ein Verteidiger zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

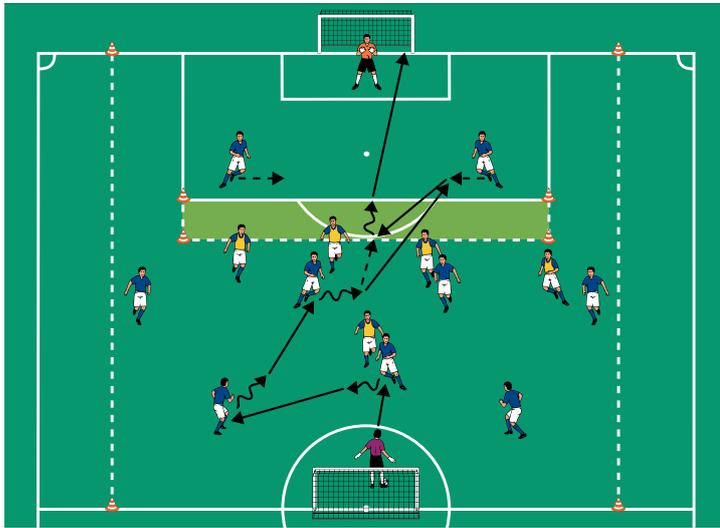
VARIATIONEN

- ▶ A bzw. D müssen zunächst im 1 gegen 1 aus dem Sechseck dribbeln und versuchen anschließend, den Torhüter im Alleingang auszuspielen.
- ▶ 2 Mannschaften bilden. Jedes Team stellt 1 Verteidiger. Einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Prallenlassen der Wandspieler mit höchstem Tempo in Richtung Tor ziehen und zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Verteidiger dürfen mit dem ersten Pass von A auf C bzw. von D auf F ins Feld starten.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH RÜCKPASS DURCH WANDSPIELER IM STRAUFRAUM

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ Vor dem Strafraum eine Zone markieren
- ▶ 9 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Wandspieler, die sich im Strafraum aufstellen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 mit dem Ziel, einen der Wandspieler im Strafraum anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so legt der Passempfänger direkt zum Torabschluss in die Zone ab.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Zone nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer in der Zone muss spätestens mit dem dritten Kontakt abgeschlossen haben.
- ▶ Die Verteidiger dürfen auch in der Zone attackieren.
- ▶ Die Zone entfernen, 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wandspieler sollen im Strafraum stets in Bewegung bleiben und sich seitlich so anbieten, dass sie jederzeit anspielbereit sind.
- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern, um Lücken für die Zuspiele in die Spitze herauszuspielen.