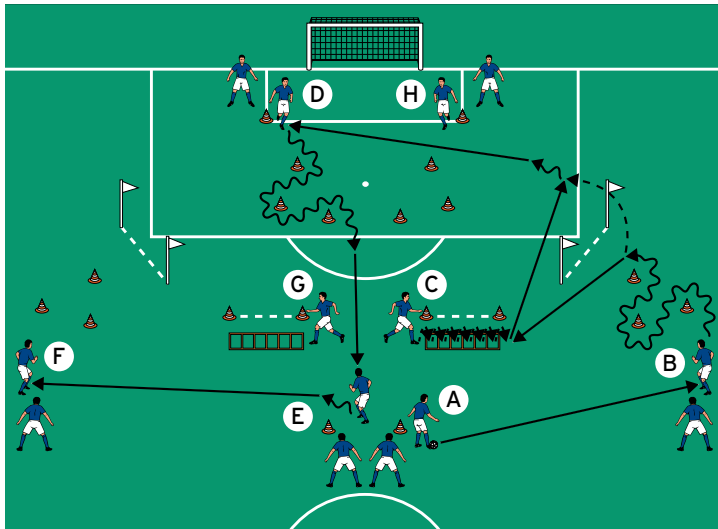


## A-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 1:

## KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS I

### ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der im Slalom um die Stangen dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig läuft C durch die Koordinationsleiter.
- ▶ B spielt einen Doppelpass mit C und passt zu D.
- ▶ D umdribbelt die Hütchen im Strafraum und passt aus dem Halbkreis zu E.
- ▶ E spielt zu F, der im Slalom um die Stangen dribbelt.
- ▶ Gleichzeitig durchläuft G die Koordinationsleiter.
- ▶ F spielt einen Doppelpass mit G und passt zu H.
- ▶ H umdribbelt die Hütchen im Strafraum und passt aus dem Halbkreis zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

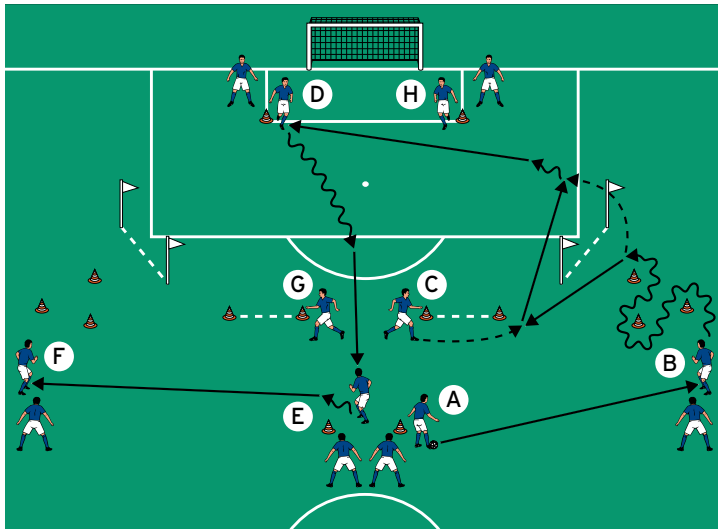
### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A, D, E und H haben je 1 Ball.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Doppelpass achten.
- ▶ Den Doppelpass mit höchstmöglichem Tempo ausführen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

## A-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## KOORDINATIONS- UND PASSPARCOURS II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleitern und die Hütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt anstelle der Koordinationsübungen das Passtempo steigern.
- ▶ Die Spieler rücken nach ihren Abspielen jeweils eine Position weiter.

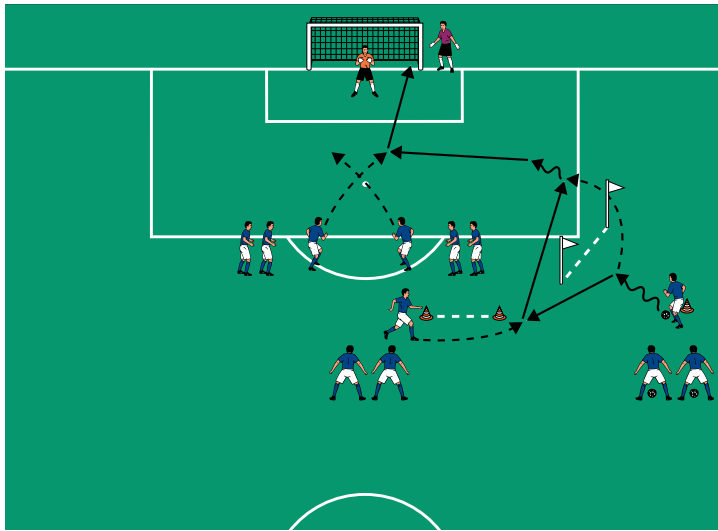
### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball.
- ▶ C und G müssen mit 2 Pflichtkontakten agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Abläufe mit höchstmöglichem Tempo fordern.
- ▶ Auf den richtigen Moment beim Entgegenkommen achten.
- ▶ Darauf achten, dass D und H jeweils in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## DOPPELPASS AN DER STRAFRAUMECKE

### ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ An der Strafraumecke ein Stangentor markieren
- ▶ Etwa 25 Meter vor dem Tor leicht seitlich ein Hütchentor errichten
- ▶ Am Flügel ein Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler am Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Startspieler dribbelt mit Tempo auf das Stangentor zu.
- ▶ Gleichzeitig startet der zentrale Spieler am Hütchentor vorbei und bietet sich zum Zuspiel an.
- ▶ Der Ballbesitzer spielt einen Doppelpass mit dem entgegenstartenden Mitspieler, umläuft dabei das Stangentor und passt in die Mitte.
- ▶ Gleichzeitig kreuzen von der Strafraumlinie 2 Angreifer vor das Tor und versuchen, die Hereingabe zu verwerten.

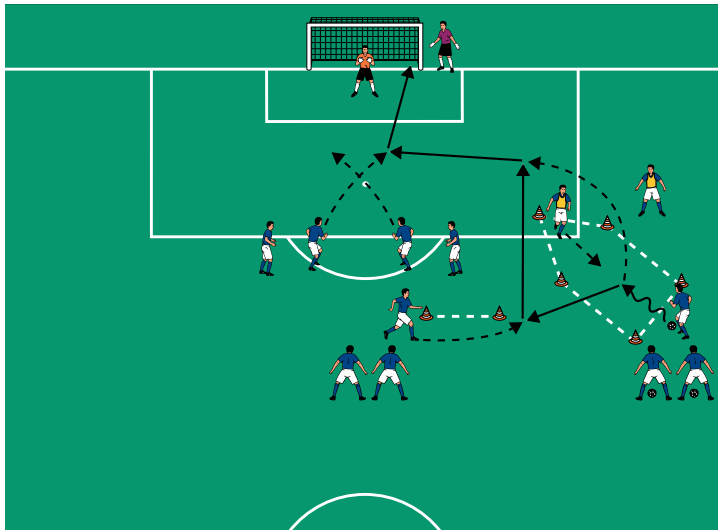
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Doppelpass zur Grundlinie dribbeln und von dort hoch vor das Tor flanken.
- ▶ 1 Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss der beiden Angreifer zu verhindern. Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf das Hütchentor.
- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Doppelpass nicht zu tief spielen, damit der Außenspieler mehrere Optionen für die Spielfortsetzung hat (Dribbling zur Grundlinie, flache Hereingabe, eigener Abschluss usw.).
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Kreuzen der Stürmer achten.

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## FLÜGELSPIEL MIT GEGNER

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Anstelle des Stangentors ein fünfeckiges Feld aufbauen
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Außenspieler haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt versucht der Verteidiger, den gegnerischen Ballbesitzer am Doppelpass zu hindern.
- ▶ Gelingt dies, so kontert er auf das Hütchentor.

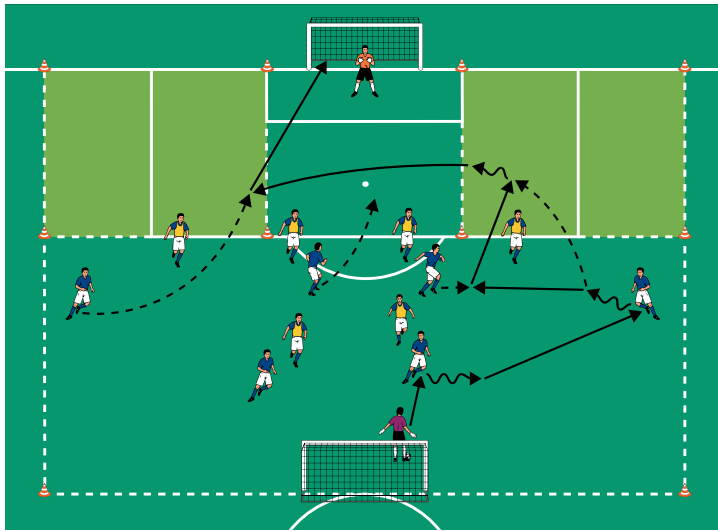
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Doppelpass zur Grundlinie dribbeln und von dort hoch vor das Tor flanken.
- ▶ Der Außenspieler darf den gegnerischen Verteidiger alternativ auch im Dribbling ausspielen und über eine der vorderen Seitenlinien aus dem Fünfeck dribbeln.
- ▶ Einen zusätzlichen Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss der beiden Angreifer im Zentrum zu verhindern. Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er ebenfalls auf das Hütchentor.
- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln.
- ▶ Präzise in den Fuß der hereinstartenden Angreifer passen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

## A-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## TORE NACH DOPPELPASS IN DIE ANGRIFFSZONE

### ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Vor einem Tor 2 Flügelzonen errichten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Doppelpass in eine der Flügelzonen erzielt werden.
- ▶ Anschließend freies Spiel, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus geschossen wurde.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Nach einiger Zeit die Seiten und die Aufgaben wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer agieren in einer 7-gegen-5-Überzahl, um häufiger Doppelpässe spielen zu können.
- ▶ Die Außenzonen entfernen und zum Schluss freispiel lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Die Außenspieler müssen die Breite halten, um Raum für einen Doppelpass zu schaffen.
- ▶ Die Stürmer immer wieder dazu ermutigen, zum Doppelpass entgegenzustoßen.