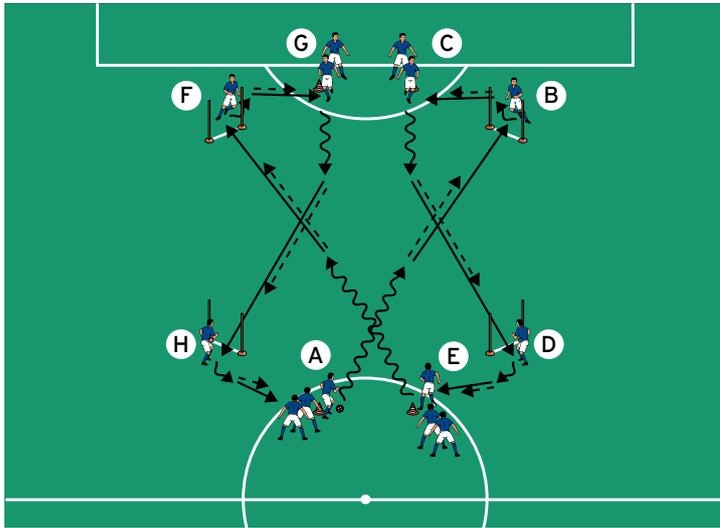


A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN

von Armin Friedrich (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ In den Ecken je ein 6 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt diagonal an und passt durch das Stangentor zu B.
- ▶ B nimmt zur Seite mit und passt quer auf C.
- ▶ C dribbelt gerade in die Mitte und passt auf D, der annimmt und auf E weiterleitet.
- ▶ E dribbelt diagonal an und spielt durch das Stangentor zu F.
- ▶ F nimmt zur Seite mit und spielt quer auf G, der ebenfalls in die Mitte dribbelt und auf H passt.
- ▶ H leitet zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

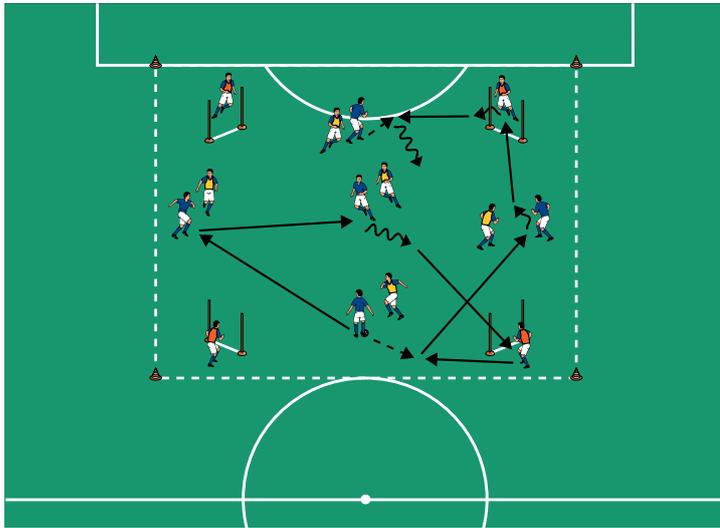
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele jeweils vor den Stangentoren an- und durch das Stangentor mitnehmen.
- ▶ 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, C, E und G haben je 1 Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Zuspiele durch die Stangentore einfordern.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore aufbauen.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

STANGENTORE DURCHSPIELEN

von Armin Friedrich (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Positionshütchen entfernen
- ▶ Hinter jedem Stangentor 1 Zielspieler postieren
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 im Feld mit dem Ziel, einen der Zielspieler hinter den Stangentoren anzuspielen.
- ▶ Gültige Punkte können nur per Zuspiel durch ein Stangentor erzielt werden.
- ▶ Das erfolgreiche Team bleibt jeweils in Ballbesitz und greift auf ein anderes Stangentor an usw.

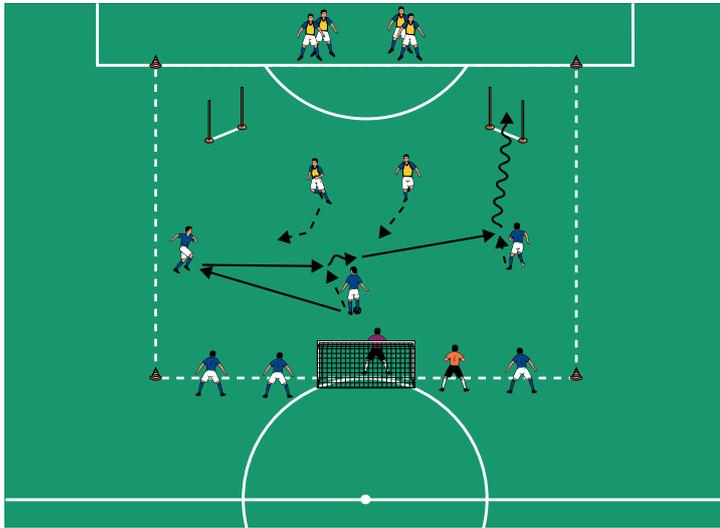
VARIATIONEN

- ▶ Die Zielspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler hinter den Stangentoren immer in Erwartungshaltung agieren.
- ▶ Auf ausreichend Pausen achten.
- ▶ Die Zielspieler regelmäßig wechseln.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 2 AUF 2 STANGENTORE SOWIE 1 GROSSTOR

von Armin Friedrich (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf einer Seite die Stangentore entfernen und auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 2 auf die beiden Stangentore, die durchdribbelt werden müssen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Angreifer und Verteidiger nach jedem Angriff wechseln.

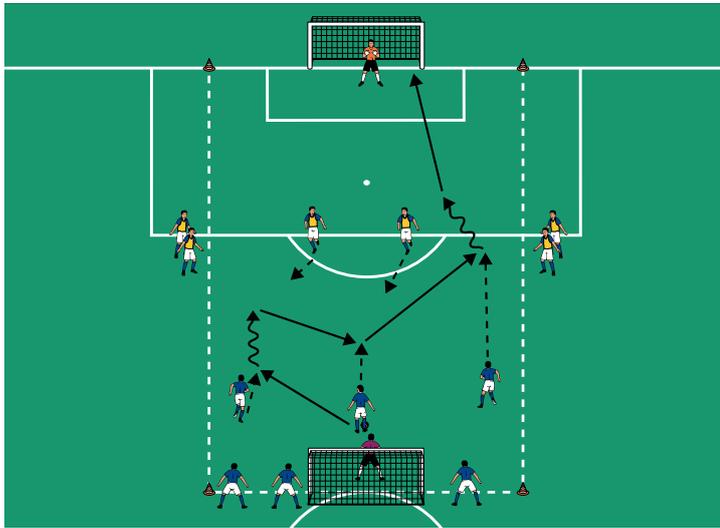
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Angriff muss nach 10 Sekunden abgeschlossen sein.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen mit höchstem Tempo agieren.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger sofort umschalten und schnell abschließen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 2 AUF 2 GROSSTORE

von Armin Friedrich (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die beiden Stangentore entfernen
- ▶ Das Feld bis zur Grundlinie erweitern
- ▶ Auf der Grundlinie ein weiteres Tor mit Torhüter aufstellen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, die Verteidiger im 3 gegen 2 auszuspielen und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

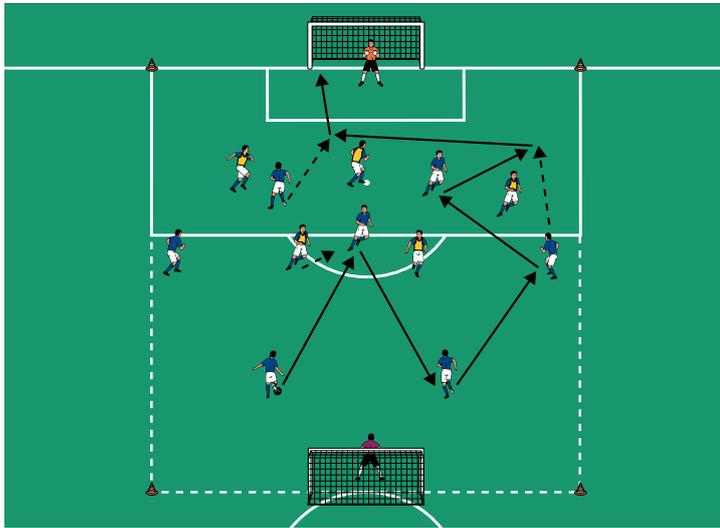
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Angriff muss nach 10 Sekunden abgeschlossen sein.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer die vollständige Breite des Feldes ausnutzen.
- ▶ Mit höchstem Tempo in Richtung Gegner-Tor kombinieren und zielstrebig abschließen.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 5 AUF 2 GROSSTORE

von Armin Friedrich (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.

VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team muss innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.
- ▶ Zum Schluss 2 Teams zu je 6 Spielern bilden und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- ▶ Jede Torchance klar herausspielen und zielstrebig abschließen.