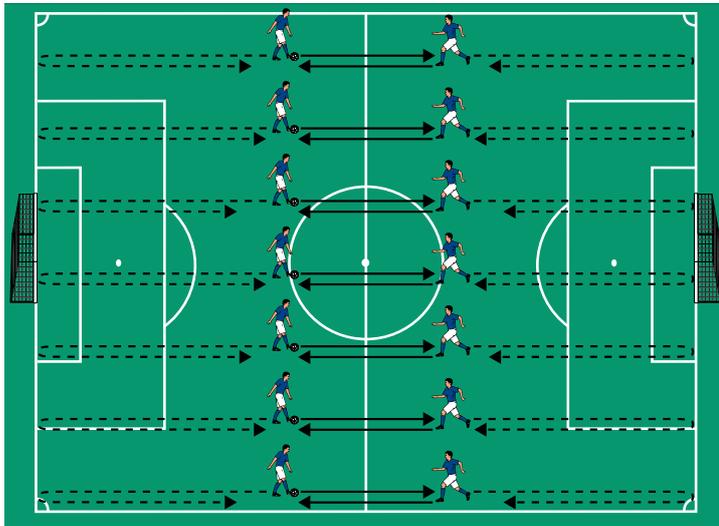


## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### TECHNIKLÄUFE

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Jeweils 2 Spieler stellen sich an der Mittellinie im Abstand von etwa 10 Metern gegenüber auf
- ▶ Pro Spielerpaar 1 Ball

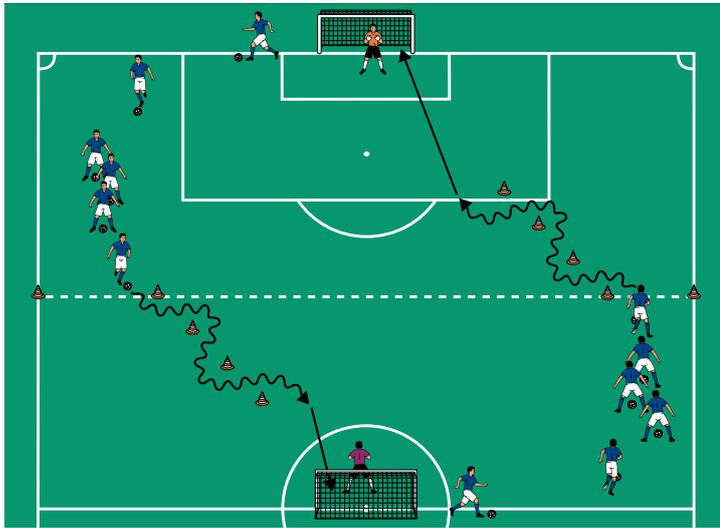
#### ABLAUF

- ▶ Die Durchgänge beginnen jeweils mit einer Technikübung. Anschließend laufen die Spieler zur jeweiligen Torauslinie und zurück zur Ausgangsposition, wo sie eine Gymnastikaufgabe absolvieren.
  - Durchgang 1: 10 Zuspiele mit der Innenseite; normaler Lauf; Stretching-Übung (Oberschenkel-Rückseite).
  - Durchgang 2: 10 Zuspiele mit dem Spann; leichter Hopselauf, Stretching-Übung (Oberschenkel-Vorderseite).
  - Durchgang 3: Zuspiele in Ziehharmonika-Form; Sidesteps; Stretching-Übung (Adduktoren).
  - Durchgang 4: 10 halbhohe Zuspiele; Rückwärtslauf; Stretching-Übung (Wade).

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf saubere und genaue Zuspiele achten!
- ▶ Die Läufe in mittlerem Tempo ausführen.
- ▶ Falsche Körperhaltungen bei den Stretching-Übungen korrigieren.
- ▶ Auch die Torhüter machen die Übung mit.

## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

#### RUNDLAUF

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte jeweils 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Auf jeder Seite jeweils schräg versetzt mit Hütchen einen Slalomparcours errichten
- ▶ Die Spieler mit Ball in 2 Gruppen aufteilen und jeweils an den beiden Schnittpunkten Mittellinie/Außenlinie verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt durch den Slalom und schießt auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Anschließend holt er den Ball/bekommt den Ball vom Torhüter zugespielt und stellt sich bei der anderen Gruppe an usw.

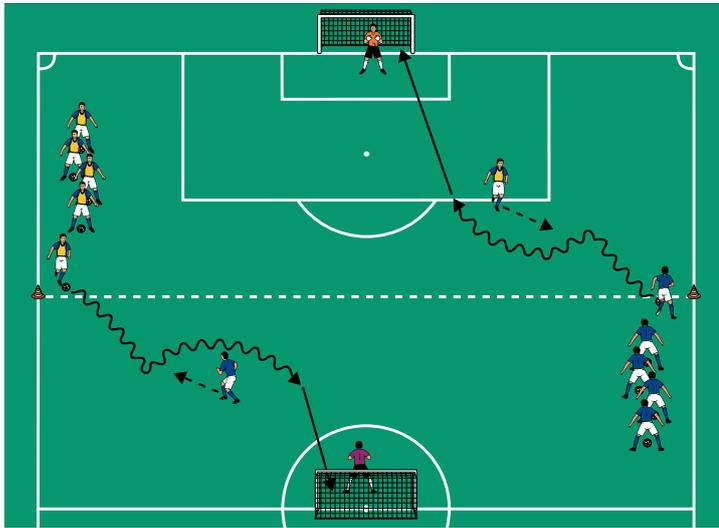
#### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer startet jeweils aus der Mitte.
- ▶ Einen versetzten Slalom aufbauen.
- ▶ Das letzte Hütchen einmal komplett umdribbeln.
- ▶ Nach dem letzten Hütchen eine Finte ausführen.
- ▶ Stangen quer legen. Den Ball vorbeispielen und die Stangen überwinden: Kniehebeläufe, Skipings, Sidesteps.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn locker auf den Torhüter spielen. Dann aber die Schusshärte erhöhen und Tore erzielen.
- ▶ Beim Torabschluss aus spitzem Winkel möglichst den langen Pfosten anvisieren.
- ▶ Jeder Spieler ist für seinen Ball verantwortlich.

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

#### 1 GEGEN 1-RUNDLAUF I

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Aufwärmen 2
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen

#### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt auf den Verteidiger zu, versucht den Gegner auszuspielen und ein Tor zu erzielen.
- ▶ Gelingt dies, stellt er sich bei der anderen Gruppe an.
- ▶ Verfehlt er das Tor oder der Verteidiger kann klären, tauscht er mit dem Verteidiger Position und Aufgabe.
- ▶ Bei einem Torerfolg erhält der Schütze 1 Punkt, der Verteidiger bekommt einen abgezogen.

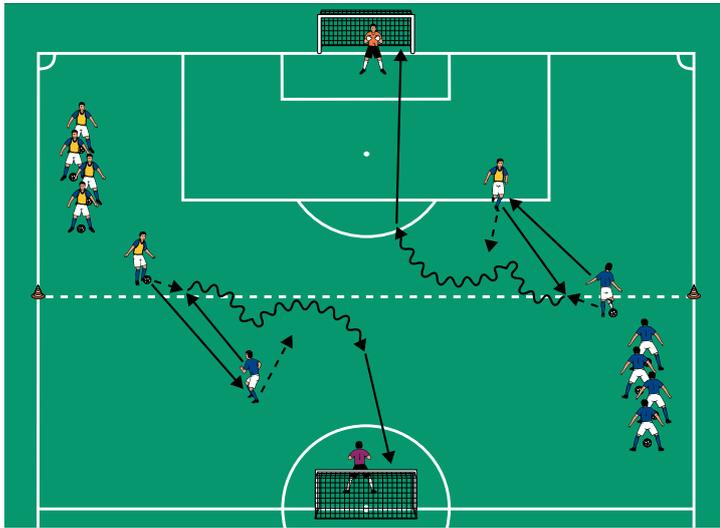
#### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer startet jeweils aus der Mitte.
- ▶ Der Verteidiger tauscht nur dann mit dem Angreifer Position und Aufgabe, wenn er den Ball erobert und es schafft, über die Mittellinie zu dribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Verteidiger mit einer Täuschung und einem explosiven Antritt überspielen.
- ▶ Ist der Verteidiger ausgespielt, ihm keine weitere Chancen zum Eingreifen geben und entschlossen und zielstrebig abschließen.
- ▶ Beim Torabschluss aus spitzem Winkel möglichst den langen Pfosten anvisieren.

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

#### 1 GEGEN 1-RUNDLAUF II

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Gleicher Aufbau wie bei Hauptteil 1

#### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler jeder Gruppe spielt einen Flugball auf den Verteidiger, der klatschen lässt. Anschließend dribbelt er auf den Verteidiger zu, versucht den Gegner auszuspielen und ein Tor zu erzielen.
- ▶ Gelingt dies, stellt er sich bei der anderen Gruppe an.
- ▶ Verfehlt er das Tor oder der Verteidiger kann klären, tauscht er mit dem Verteidiger Position und Aufgabe.
- ▶ Bei einem Torerfolg erhält der Schütze 1 Punkt, der Verteidiger bekommt einen abgezogen.

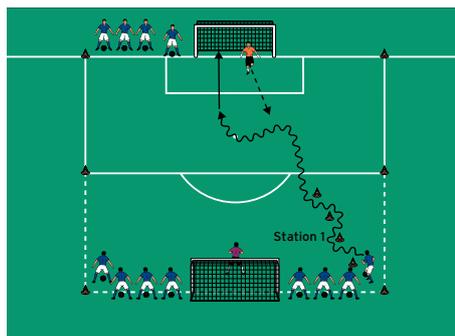
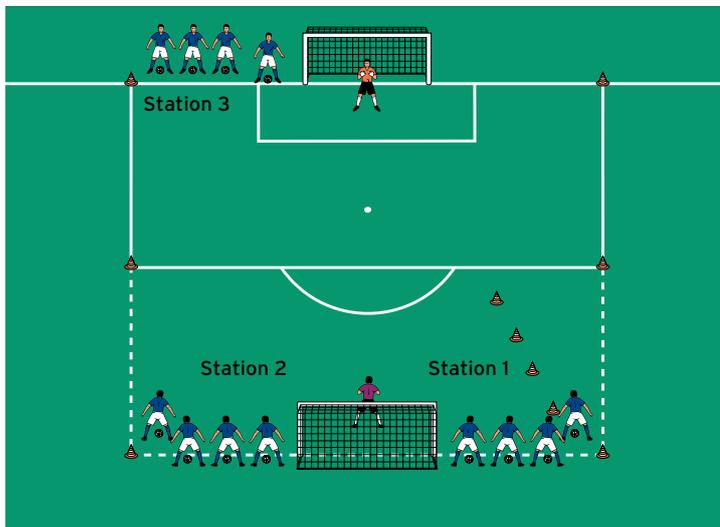
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer starten aus der Mitte.
- ▶ Anspiele nur mit dem schwachen Fuß.
- ▶ 2 Verteidiger spielen gegen 1 Angreifer.

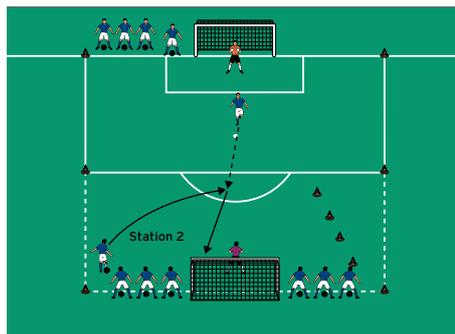
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Genaue Flugbälle spielen, da ansonsten der Übungsablauf nicht reibungslos ablaufen kann.
- ▶ Mit Tempo auf den Verteidiger zudribbeln und entschlossen den Torabschluss suchen.
- ▶ Vor dem Verteidiger auf eine enge Ballführung des Angreifers achten.

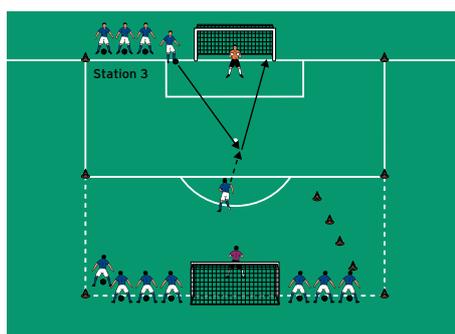
## A-JUNIOREN



Station 1



Station 2



Station 3

### SCHLUSSTEIL:

### 3ER-AKTIONEN

von Meikel Schönweitz (04.04.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Die Spieler jeweils mit Ball in drei 4er-Gruppen einteilen und an den Stationen verteilen
- ▶ Bei Station 1 einen Hütchenparcours errichten
- ▶ Jeweils eine 4er-Gruppe steht vor der Hütchenreihe (Station 1), eine an der Ecke der gleichen Seite (Station 2) und die dritte neben dem Tor auf der gegenüberliegenden Seite

#### ABLAUF STATION 1

- ▶ Der erste Spieler an Station 1 dribbelt durch die Hütchenreihe und soll den Torhüter im gegenüberliegenden Tor im 1 gegen 1 ausspielen und zum Torerfolg kommen (weiter mit Station 2).

#### ABLAUF STATION 2

- ▶ Anschließend läuft er zum anderen Tor und bekommt vom ersten Spieler an Station 2 eine Flanke, die er verwerten soll (weiter mit Station 3).

#### ABLAUF STATION 3

- ▶ Dann dreht er sich zum anderen Tor, bekommt ein flaches Zuspiel vom ersten Spieler an Station 3 und soll möglichst per Direktschuss einen Treffer erzielen.
- ▶ Nach Abschluss der Aktion wechseln die 3 beteiligten Spieler die Stationen im Uhrzeigersinn.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei allen 3 Aktionen volle Konzentration verlangen.
- ▶ Wichtig sind präzise Zuspiele der Anspieler.
- ▶ Sind an den Stationen jeweils nur 3er-Gruppen, öfter unterbrechen und individualtaktische Korrekturen vornehmen.
- ▶ Wenn noch Zeit bleibt, ein freies Abschluss-Spiel auf die beiden Tore mit Torhütern durchführen.