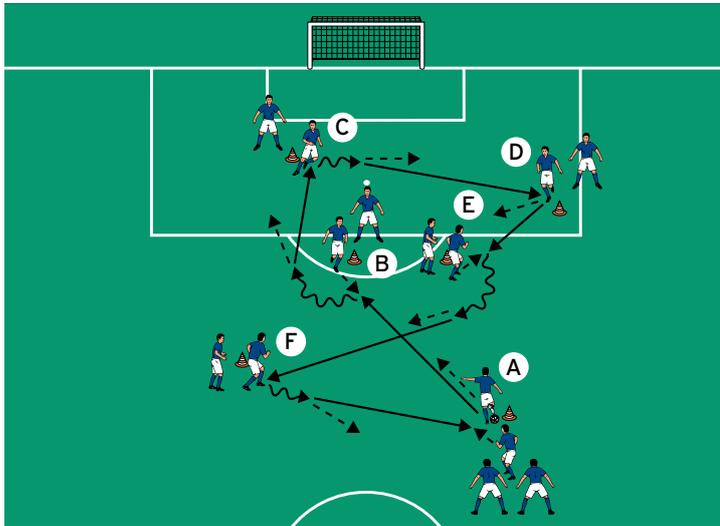


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG I

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ A passt zum entgegenkommenden B, der in die Drehung an- und mitnimmt und zu C weiterleitet.
- ▶ C nimmt zur Seite mit und passt zu D.
- ▶ D spielt auf E, der ebenfalls in die Drehung mitnimmt und zu F weiter spielt.
- ▶ F spielt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

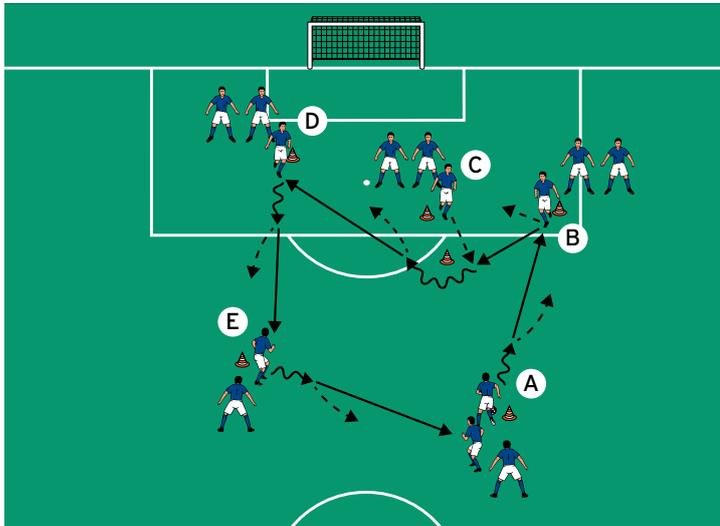
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D starten gleichzeitig.
- ▶ Die Annahmetechnik vorgeben: Mit der Innen- oder Außenseite in die Drehung mitnehmen.
- ▶ Die Annahmerichtung vorgeben: Nach außen oder nach innen mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler bei B und E den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Den Ball eng am Körper mitnehmen.
- ▶ Mit der An- und Mitnahme schnell zum Tor aufdrehen.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die beiden zentralen Hütchen entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf den nach vorne startenden C spielt.
- ▶ C nimmt mit dem Rücken zum Tor an, dreht sich zu D auf und spielt diesem zu.
- ▶ D passt auf E, der zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

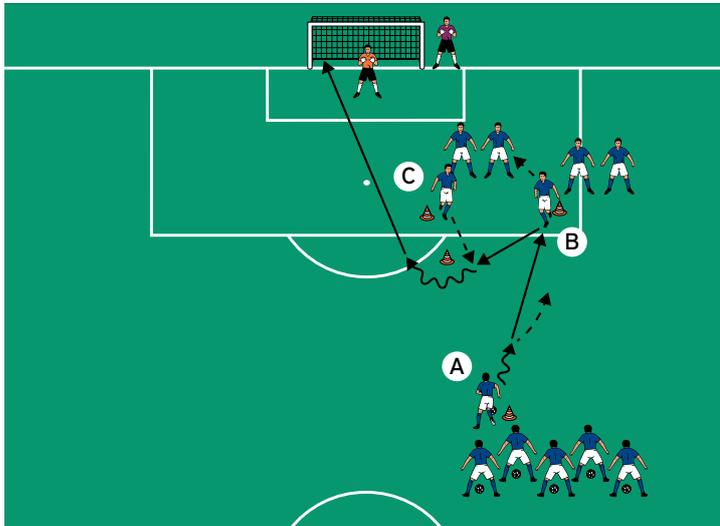
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Von A und D gleichzeitig starten.
- ▶ C muss mit der Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Zwischen D und E bzw. E und A je 3 Stangen aufstellen, die umdribbelt werden müssen, ehe zum jeweils nächsten Mitspieler gepasst werden darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B präzise vor das Hütchen zu C passt.
- ▶ C muss den Zuspielen nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten und mit der rechten Innenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Die Pässe stets vor den Mitspieler zuspielen.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

IN DIE DREHUNG MITNEHMEN UND SCHIESSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter Positionshütchen aufstellen und die Spieler daran verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der hinter den Strafraum ablegt.
- ▶ C erläuft das Zuspiel und dreht mit dem ersten Kontakt zum Tor auf.
- ▶ Er nimmt kurz mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken eine Position weiter.

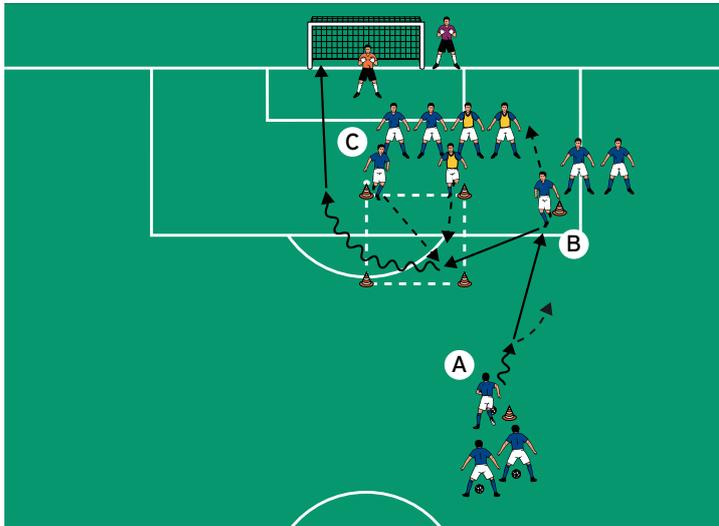
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- ▶ An der Strafraumgrenze 2 versetzte Slalomstangen aufstellen: C muss nach der Ballmitnahme um die Stangen dribbeln, ehe er auf das Tor mit Torhüter abschließt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Andribbeln von rechts mit dem linken Fuß schießen und umgekehrt.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt schnell zum Tor aufdrehen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

MITNEHMEN IN DIE DREHUNG UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich an der Strafraumgrenze 1 Feld markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nimmt C das Zuspiel von B im Feld an und versucht, im 1 gegen 1 aus dem Quadrat zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so schließt er auf das Tor mit Torhüter ab.

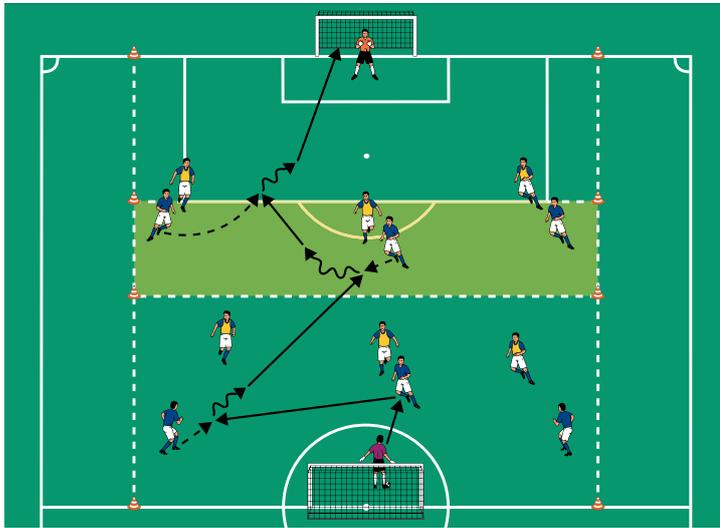
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- ▶ Die Position des Quadrats variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen die Ballbesitzer nur im Quadrat attackieren.
- ▶ Als Passempfänger den Körper zwischen Ball und Gegner schieben und schnellstmöglich zum Tor aufdrehen.

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH BALLANNAHME IN DER ANSPIELZONE

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Zwischen der Mittellinie und dem Strafraum in einer Feldhälfte eine Zone abstecken
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ 3 Angreifer in der Zone sowie 3 Verteidiger im Strafraum postieren

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Zuspiel zu einem Angreifer in der Zone erzielt werden.
- ▶ Mit dem Anspiel freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Nach einer Weile die Seiten und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn alle Mitspieler der erfolgreichen Mannschaft in die gegnerische Hälfte aufgerückt sind.
- ▶ Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bis zum Pass in die Zone dürfen sich dort nur die drei Angreifer aufhalten.
- ▶ Die drei Angreifer sollen mit dem Anspiel in die Zone möglichst schnell aufdrehen und zielstrebig in Richtung Tor spielen.
- ▶ Sofort nachrücken und zielstrebig abschließen!