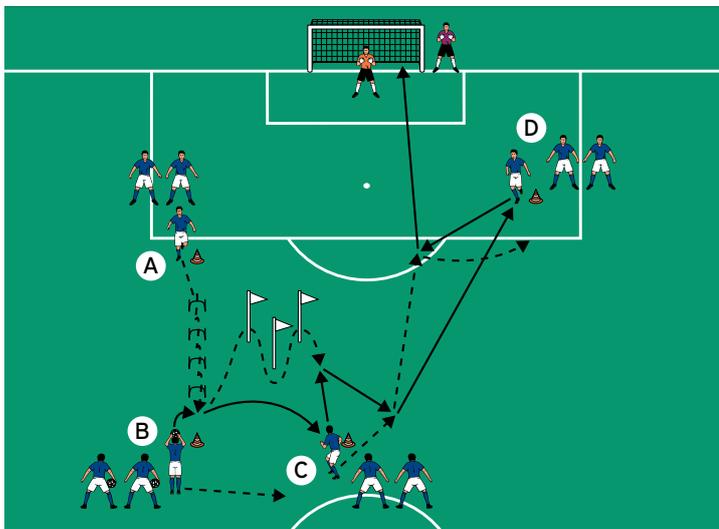


A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATIONSPARCOURS MIT TORSCHUSS

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ A springt über die Minihürden und erhält einen Einwurf von B, den er direkt auf C weiterleitet und im Slalom um die Stangen läuft.
- ▶ C spielt einen Doppelpass mit A und spielt dann auf D weiter.
- ▶ D lässt direkt zum Torabschluss in den Lauf von C zurückprallen.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihrer Aktion eine Position weiter.

VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten abschließen (annehmen, schießen).
- ▶ D nimmt den Ball mit den Händen auf und wirft C per Einwurf zum Torabschluss zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf kurze Bodenkontaktzeiten bei den Sprüngen achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!