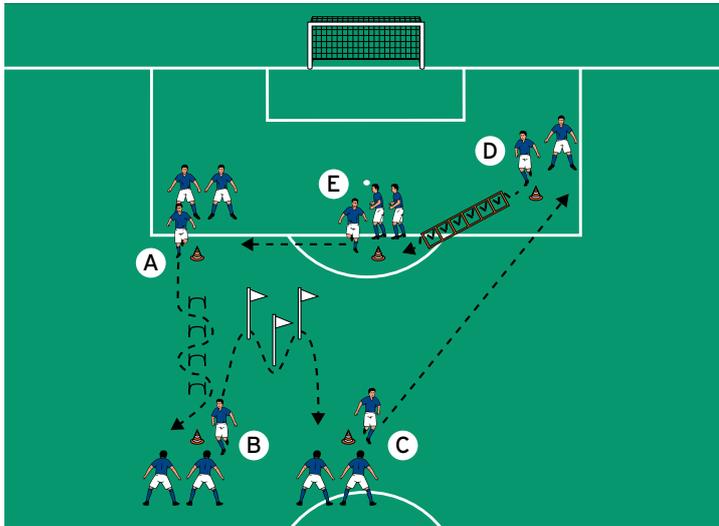


## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## KOORDINATIONSPARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Zwischen den Positionshütchen 1 Koordinationsleiter sowie Stangen und Minihürden auslegen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Von allen Positionen gleichzeitig starten.
- ▶ Der erste Spieler von A umläuft die Minihürden im Slalom mit nach vorne gerichteten Sidesteps und stellt sich bei B wieder an.
- ▶ B läuft im Rückwärtsslalom um die Stangen und stellt sich bei C wieder an.
- ▶ C läuft mit Sidesteps zu D.
- ▶ D durchläuft die Koordinationsleiter und stellt sich bei E wieder an.
- ▶ E führt auf seinem Weg zurück zu A Skippings aus.

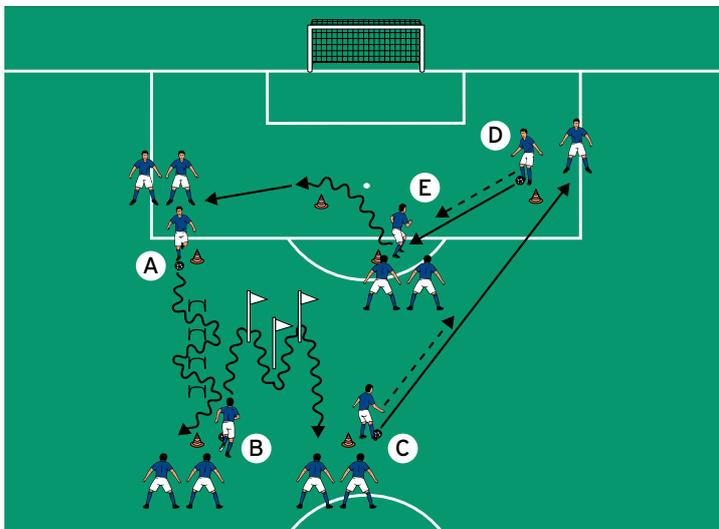
### VARIATIONEN

- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann die jeweils nächste Position erreicht hat.
- ▶ Die Spieler laufen mit einem Ball in Vorhalte vor der Brust.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf die exakte Durchführung des Lauf-ABCs achten.
- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler gleichmäßig und dauerhaft in Bewegung sind.

## A-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A, B, C und D haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Von allen Positionen gleichzeitig starten.
- ▶ A dribbelt im Slalom um die Minihürden und stellt sich bei B wieder an.
- ▶ B dribbelt im Slalom um die Stangen und stellt sich bei C wieder an.
- ▶ C passt zu D.
- ▶ D passt zu E.
- ▶ E nimmt um das Positionshütchen an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.

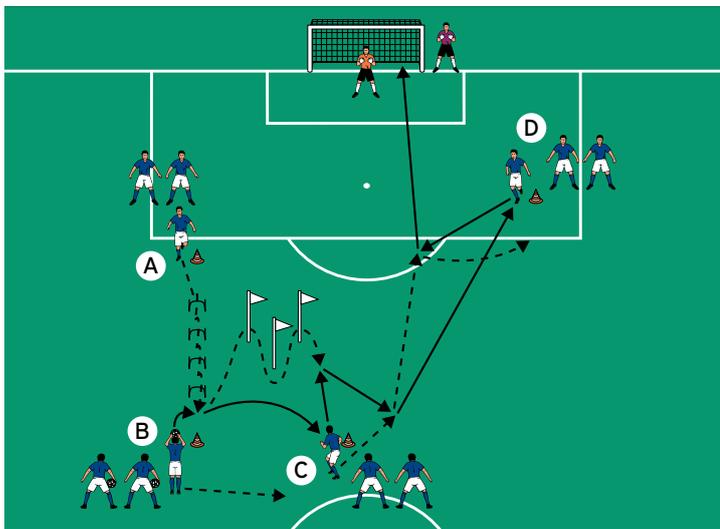
### VARIATIONEN

- ▶ Bei A seitlich an den Hürden vorbeilegen und über die Hürden springen.
- ▶ Bei E zusätzlich eine Finte vor dem Hütchen einbauen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Ballbesitzer von A und B übergeben jeweils an den nächsten Spieler bei B bzw. C.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbeln achten.
- ▶ Beidfüßigkeit fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber jeweils präzise in den Fuß der Passempfänger zuspielen.

## 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.

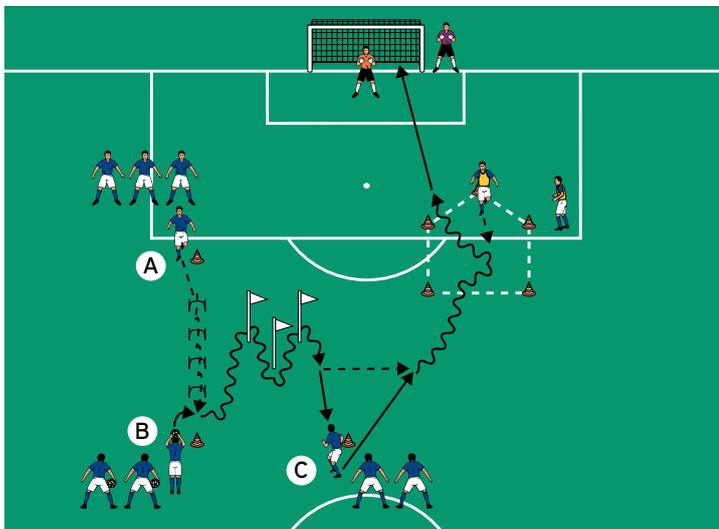
### VARIATIONEN

- ▶ 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!

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## KOORDINATIONSPARCOURS UND 1 GEGEN 1

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich an der Strafraumgrenze ein Fünfeck markieren
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei B haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ A springt über die Hürden und erhält einen Einwurf von B, den er ins Slalomdribbling um die Stangen an- und mitnimmt.
- ▶ Anschließend spielt A einen Doppelpass mit C und dribbelt ins Fünfeck.
- ▶ Hier versucht er, im 1 gegen 1 über eine Seitenlinie des Fünfecks aus dem Feld zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so schießt er auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Aktionen eine Position weiter.

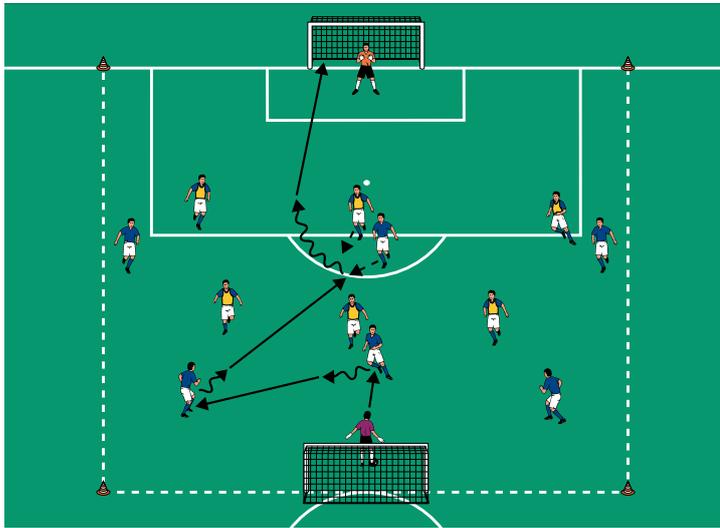
### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen die Verteidiger im Fünfeck mit einer vorgegebenen Finte ausspielen (z. B. Schere, Übersteiger).
- ▶ Die Verteidiger dürfen den Torschuss verhindern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ A soll den Einwurf von B mit der Brust annehmen und den Ball schnellstmöglich am Boden kontrollieren.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo um die Stangen dribbeln.
- ▶ Dabei auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Im Anschluss an den Doppelpass das Tempo erneut steigern und mit höchstmöglicher Geschwindigkeit auf den Verteidiger im Fünfeck zudribbeln.
- ▶ Dieser darf zunächst nur im Fünfeck verteidigen.

## A-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## TORE NACH 1 GEGEN 1 ODER DIREKTABNAHMEN

### ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 50 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur nach einem Dribbling im 1 gegen 1 oder per Direktschuss nach einem Zuspiel erzielt werden.

### VARIATIONEN

- ▶ 7 Angreifer gegen 5 Verteidiger spielen lassen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer immer wieder zu mutigen Dribblings im 1 gegen 1 motivieren.
- ▶ Torchancen gezielt herausspielen und zielstrebig verwerten.