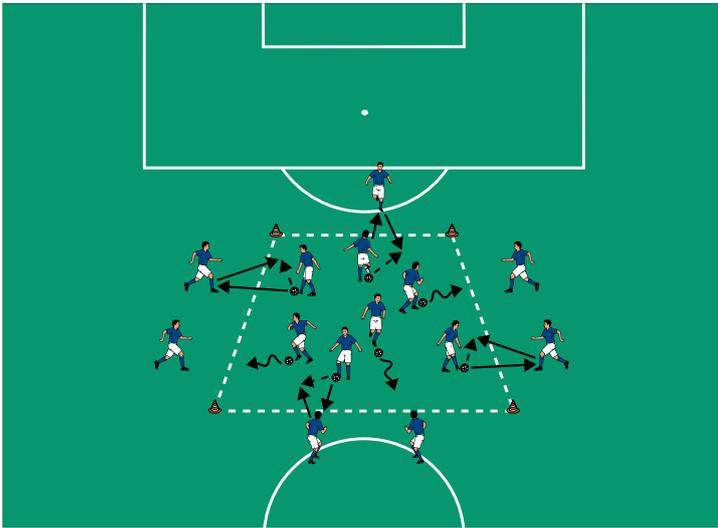


A-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN, PASSEN, PRALLEN LASSEN

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein Feld in Trapezform markieren
- ▶ 7 Spieler mit Ball in der Mitte des Feldes sowie 7 Spieler ohne Ball an den Linien postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Zentrum dribbeln frei umher und suchen sich freie Außenspieler, denen sie zupassen.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele sofort prallen usw.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.

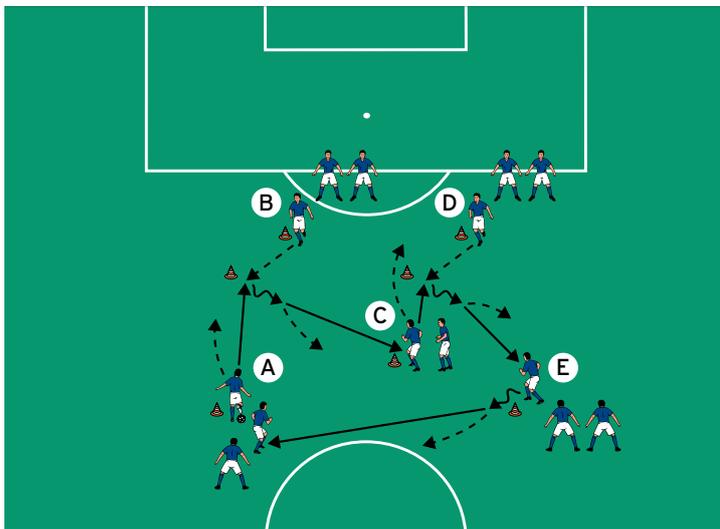
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler nehmen ins Feld mit und tauschen mit den Passgebern sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Ballbesitzer im Zentrum passen 2-mal zum jeweiligen Außenspieler und nehmen dann in die Drehung zu einem anderen Außenspieler mit.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßiges Dribbeln im Zentrum fordern.
- ▶ Vor den Zuspielen Blickkontakt aufnehmen.
- ▶ Nach dem 'Doppelpass' einen Wandspieler an einer anderen Außenlinie suchen.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASSKOMBINATION MIT ENTGEGENSTARTEN

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ A passt auf den zur Seite entgegenkommenden B.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und passt auf C weiter.
- ▶ C spielt auf den entgegenstartenden D, der auf E ablegt.
- ▶ E nimmt kurz an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.

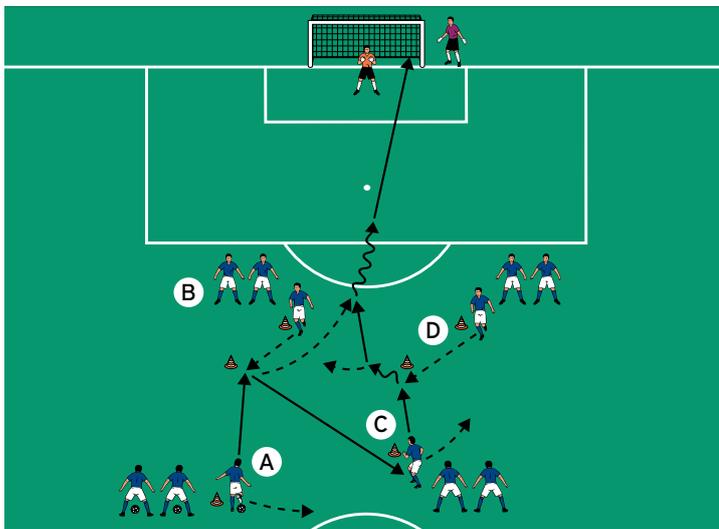
VARIATIONEN

- ▶ Alle Spieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Den Parcours so anpassen, dass B und D zur jeweils anderen Seite entgegenstarten müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Entgegenstarten von B und D achten.
- ▶ Flache Zuspiele in den Fuß des Mitspielers fordern.
- ▶ Nach dem Pass schnell die Positionen wechseln.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATION MIT TORABSCHLUSS I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Position E entfernen und den Parcours leicht anpassen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt auf den entgegenstartenden D weiter.
- ▶ Gleichzeitig läuft B in Richtung Strafraum und erhält das Zuspiel von D.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion wechseln alle Spieler im Gegenuhrzeigersinn eine Position weiter.

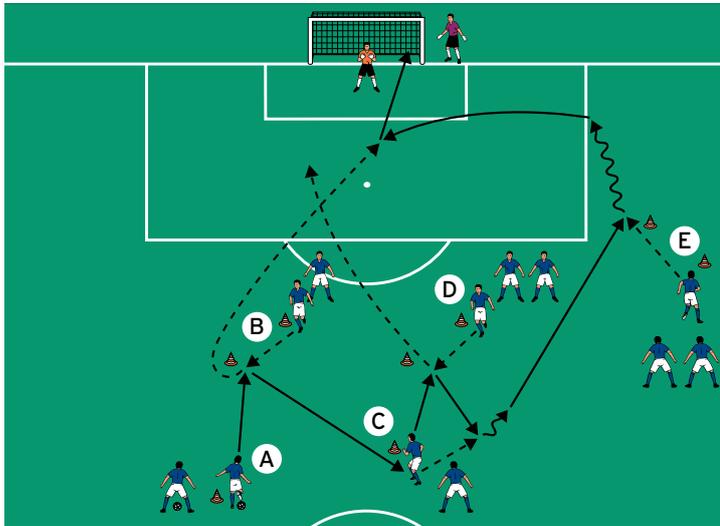
VARIATIONEN

- ▶ B schießt per Direktschuss ab.
- ▶ 1 Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss von B zu verhindern.
- ▶ Den Parcours umbauen und über die jeweils andere Seite spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B nicht zu früh in den Strafraum startet ('Abseits').
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

PASSKOMBINATION MIT TORABSCHLUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Den Parcours um eine Position am Flügel erweitern
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt lässt D das Zuspiel von C direkt in den Lauf von C zurückprallen.
- ▶ C nimmt kurz an und mit und spielt zu dem nach vorne startenden E weiter.
- ▶ Gleichzeitig laufen B und D vor das Tor.
- ▶ E nimmt in Richtung Grundlinie an und mit und flankt vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer im Zentrum versuchen, die Hereingabe zu verwerten.

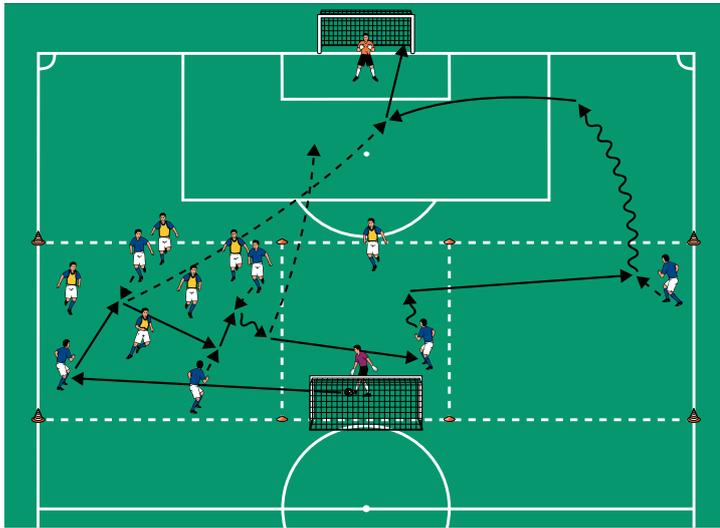
VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich Verteidiger bestimmen, die versuchen, den Torabschluss von B bzw. D zu verhindern.
- ▶ Den Parcours umbauen und über die jeweils andere Seite spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B nicht zu früh in den Strafraum startet ('Abseits').
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

3-ZONEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ Vor einem Tor 3 Zonen errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst mindestens 3 Pässe in einer der Außenzone spielen, ehe sie auf das gegenüberliegende Tor abschließen dürfen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen zunächst mindestens 5 Pässe in einer der Außenzonen spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen nach der Passvorgabe in einer Außenzone zusätzlich in die jeweils andere Außenzone verlagern, ehe sie auf das Tor mit Torhüter angreifen dürfen.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein schnelles Kombinieren der Ballbesitzer achten.
- ▶ Die Verteidiger sollen aggressiv attackieren und die gegnerischen Ballbesitzer möglichst doppeln.
- ▶ Zielstrebig abschließen!