

TRAINIEREN MIT DEN U17-JUNIORINNEN

Aufwärmen 1: Zuspiele in der Gruppe

von Ralf Peter (23.12.2008)



Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4



Übung 5



Übung 6



ORGANISATION

- Zwei 50 x 30 Meter große Spielfelder markieren
- Die Spielerinnen gleichmäßig auf die Felder verteilen
- Je Feld 2 Bälle bereithalten

ABLAUF

Übung 1

- Freie Zuspiele mit 2 Bällen pro Gruppe.

Übung 2

- Weiträumiges Passspiel über Distanzen von mehr als 10 Metern.

Übung 3

- Weiträumiges Passspiel aus den Positionen.

Übung 4

- Halbhohe Zuspiele mit Fuß oder Oberschenkel an- und mitnehmen.

Übung 5

- Halbhohe Zuspiele aus den Positionen.

Übung 6

- 8 gegen 3 auf Ballhalten (direktes Spiel). Die Spielerin, die einen Ballverlust verursacht hat, wechselt in die Mitte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Mit möglichst wenigen Kontakten kombinieren. Den Ball mit dem ersten Kontakt in die Bewegung mitnehmen und mit dem zweiten weiterleiten.
- Beim weiträumigen Passspiel die Tiefe des Feldes nutzen. Keine kurzen Pässe!
- Beim Passspiel aus den Positionen besetzen die Spielerinnen ihre Spielposition im abgesteckten Feld (Außenspielerinnen auf den Außenbahnen, zentrale Spielerinnen im Zentrum).