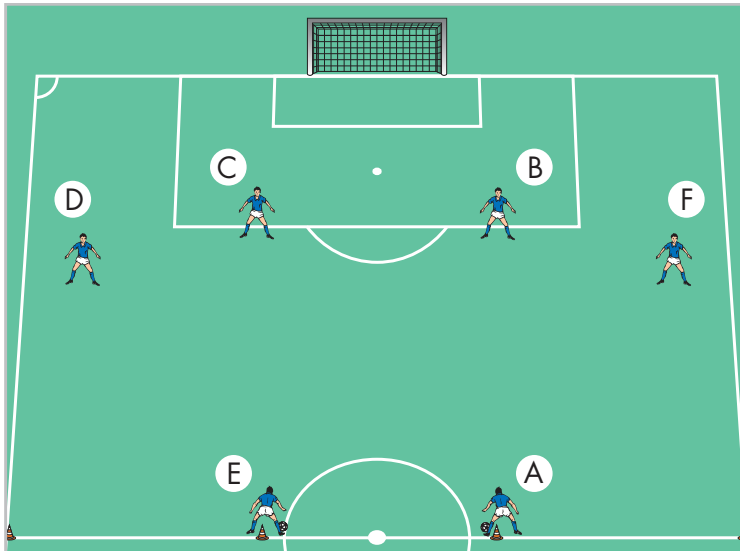


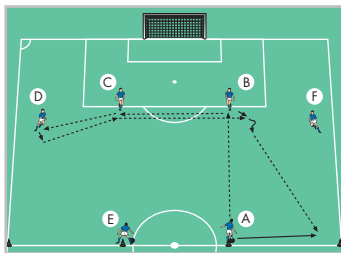
## TRAINIEREN MIT DEN U17-JUNIORINNEN

### HAUPTTEIL 1: Spielaufbau aus der Viererkette

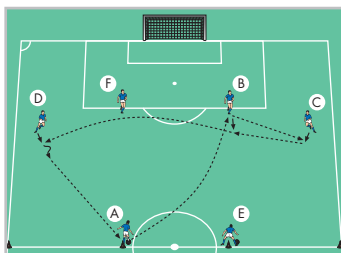
von Ralf Peter (23.12.2008)



#### Übung 1



#### Übung 2



#### ORGANISATION

- 2 Innen- und 2 Außenverteidiger sowie 2 Anspieler den vorgegebenen Positionen zuweisen
- Auf der Mittellinie 4 Hütchen postieren
- A und E mit je einem Ball

#### ABLAUF

##### Übung 1

- A leitet die Aktion mit einem flachen scharfen Zuspiel zu B ein. B nimmt das Zuspiel an und mit und leitet es zu C weiter.
- C passt zu D, die abbricht und zu C zurückspielt. C spielt anschließend durch zu B.
- B nimmt den Ball ins Tempo nach vorne mit und passt zu A in die Tiefe.
- A bietet sich dazu entweder auf der 10er-Position im Zentrum oder auf der 11er-Position am äußeren Hütchen an.
- E leitet anschließend die nächste Aktion über die andere Seite ein.

##### Übung 2

- A leitet die Aktion mit einem Flugball zu B ein. B kontrolliert das hohe Zuspiel und passt zu C.
- C dribbelt kurz nach vorne weg, bricht ab und passt zurück zu B.
- B legt sich den Ball kurz vor und spielt einen diagonalen Flugball auf D, die nach vorne wegdrückt und zu A zurückspielt.
- E leitet anschließend die nächste Aktion mit einem Flugball zu F ein.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Bei Übung 1 mit dem Rückpass der Außenverteidigerin das Tempo verschärfen und die Kombination mit schnellen Pässen zu Ende spielen. Die Passkombination simuliert das Locken des Gegners auf eine Ballseite mit anschließender Spielverlagerung und Pass in die Tiefe.
- Übung 2 schult die Spielverlagerung mit einem diagonalen Flugball. Die rechte Innenverteidigerin sollte den Ball dabei mit rechts, die linke Innenverteidigerin mit links spielen.
- Die übrigen Spielerinnen spielen in der anderen Spielfeldhälfte in 2 Gruppen 5 gegen 2.