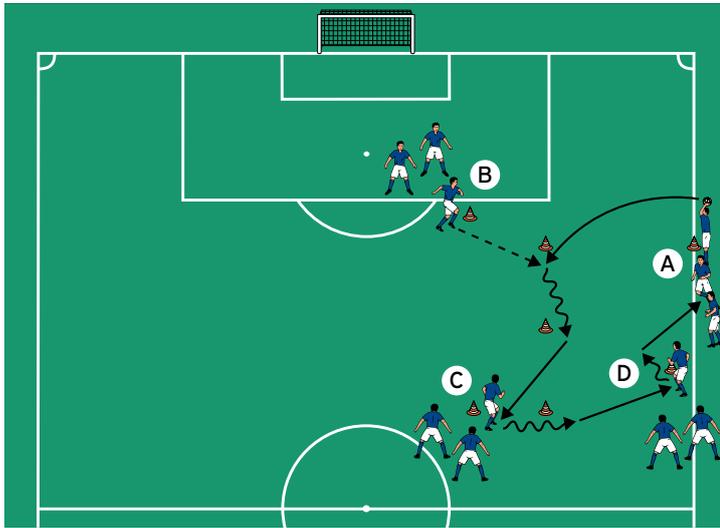


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

EINWERFEN, DRIBBELN UND PASSEN

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ A hat Bälle

ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf auf den entgegenkommenden B, der mitnimmt und um das Markierungshütchen dribbelt.
- ▶ Anschließend passt er zu C, der in die Vorwärtsbewegung mitnimmt und zu D passt.
- ▶ D passt zu A usw.
- ▶ Die Spieler laufen im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position.

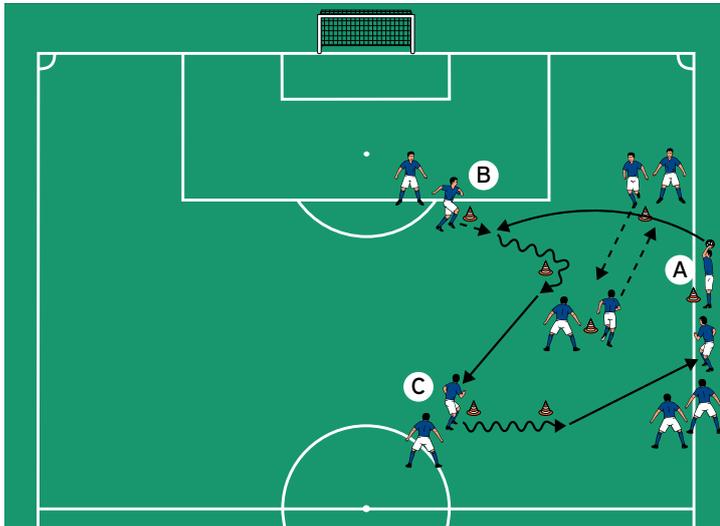
VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours nach vorne oder zur Mittellinie hin verschieben.
- ▶ Den Parcours auf der anderen Spielfeldseite aufbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Einwüfe von A in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ B muss im richtigen Timing entgegenkommen.
- ▶ C und D sind anspielbereit.

A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

EINWURF MIT LAUFWEGEN

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ 2 weitere Positionen errichten
- ▶ Wechsel-Spieler bestimmen und auf den neuen Positionen verteilen
- ▶ Alle übrigen Spieler ebenfalls verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Wechsel-Spieler tauschen die Positionen.
- ▶ Gleichzeitig wirft A per Einwurf auf B, der um das Wendehütchen dribbelt und auf C passt.
- ▶ C nimmt zur Seite an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen und Aufgaben wechseln.

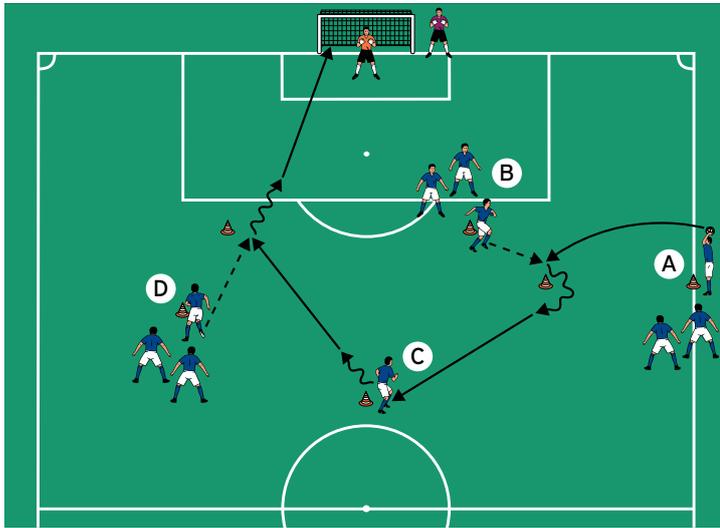
VARIATIONEN

- ▶ Die Abstände der Positionshütchen variieren.
- ▶ A wirft auf den in die Tiefe startenden Wechsel-Spieler, der auf B spielt usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing aller Spieler achten.
- ▶ B muss sauber in die Bewegung mitnehmen.
- ▶ C bietet sich anspielbereit an.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

VOM EINWURF ZUM TORSCHUSS

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter einige Positionshütchen aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf auf B, der entgegenkommt, kurz annimmt und auf C passt.
- ▶ C nimmt kurz an und leitet auf D weiter.
- ▶ D startet in den Pass, nimmt an die Strafraumlinie mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

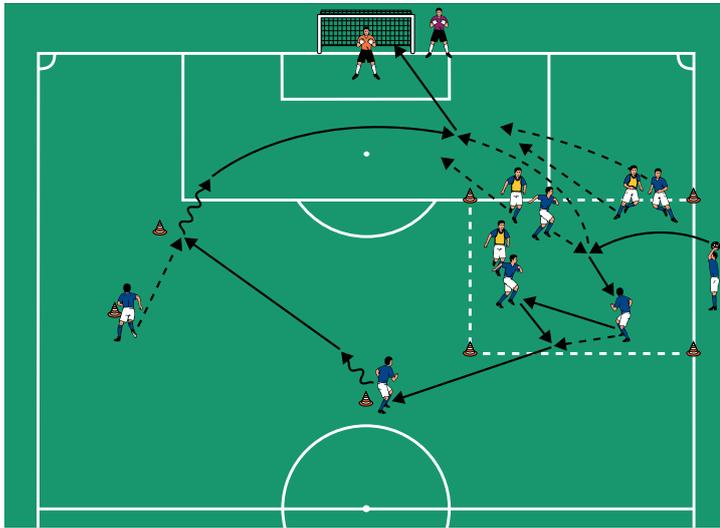
VARIATIONEN

- ▶ Die Position des Einwurfes variieren.
- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B startet mit höchstmöglichem Tempo entgegen und dreht sich mit Blick zu C auf.
- ▶ C spielt einen präzisen Pass auf D.
- ▶ D schießt platziert ab.

A-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

4 PLUS 1 GEGEN 3 AM FLÜGEL MIT SPIELVERLAGERUNG

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie in Hauptteil 1
- ▶ Anstelle der Positionshütchen an der Seite 1 Feld markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler wirft per Einwurf zum 4 plus 1 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, sich mindestens 3-mal in den eigenen Reihen zuzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so können sie aus dem Feld an den Mittelkreis zurücklassen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt kurz an und mit und leitet auf den von der anderen Seite des Feldes in Richtung Strafraumgrenze startenden Mitspieler weiter.
- ▶ Gleichzeitig rücken alle Spieler vor das Tor nach.
- ▶ Die Angreifer versuchen, in Überzahl auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

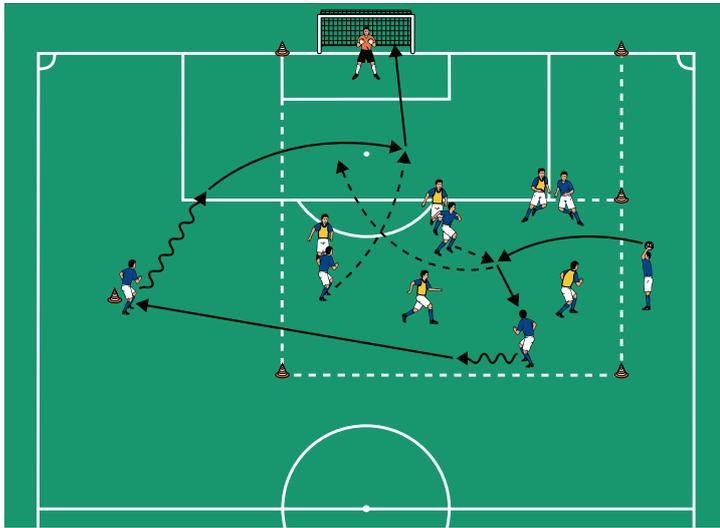
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer im Feld müssen mindestens 5-mal in den eigenen Reihen spielen, ehe sie aus dem Feld passen dürfen.
- ▶ Die Spieler aus dem Feld dürfen nicht nachrücken. Der letzte Passempfänger schließt selbst auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Das Feld auf der jeweils anderen Spielfeldseite aufbauen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen sich vor dem Einwurf geschickt vom Gegenspieler lösen.
- ▶ Im Feld muss zunächst auf Ballhalten gespielt werden, bevor verlagert werden darf.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

A-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

5 PLUS 1 GEGEN 5

von Armin Friedrich (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vor einem Tor mit Torhüter ein Feld abstecken sowie ein Positionshütchen außerhalb des Feldes aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der Einwerfer hat Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler wirft per Einwurf zum 5 plus 1 gegen 5 ins Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, sich 5-mal in den eigenen Reihen zuzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so passen sie aus dem Feld zum Mitspieler auf der anderen Spielfeldseite weiter.
- ▶ Gleichzeitig rücken alle Spieler in den Strafraum nach.
- ▶ Die Angreifer versuchen, in Überzahl auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Größe des Feldes variieren.
- ▶ Die Position des Einwerfers variieren.
- ▶ Ein zweites Großtor mit Torhüter aufstellen, auf das die Verteidiger bei einem Ballgewinn kontern dürfen.
- ▶ Das kleine Feld und das Positionshütchen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer kreuzen beim Nachrücken in den Strafraum.
- ▶ Auf ein korrektes Timing aller beteiligten Spieler achten.
- ▶ Zielstrebig abschließen.