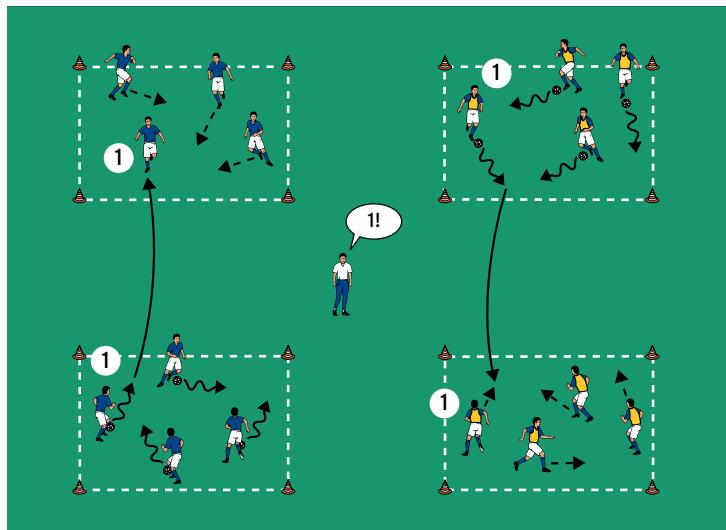


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

FLUGBALL-GEWÖHNUNG

von Meikel Schönweitz (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung in den Feldern postieren und jeweils durchnummernieren
- ▶ Die Spieler in 2 Feldern haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln bzw. laufen frei in den Feldern.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer spielen einen Flugball zu ihrem Partner im anderen Feld.
- ▶ Die Passemppfänger kontrollieren die Zuspiele und dribbeln in ihren Feldern weiter usw.

VARIATIONEN

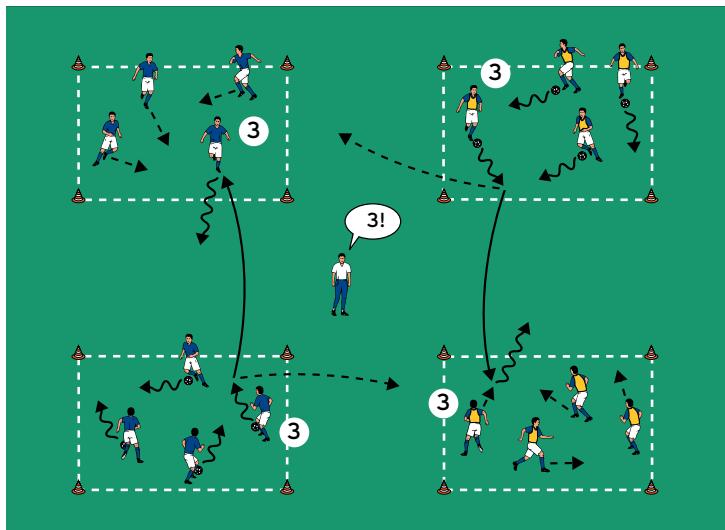
- ▶ Nach den Abspielen sprinten die Passgeber kurz an.
- ▶ Nach dem Zuspiel die Felder tauschen: Der Passgeber läuft, der Passemppfänger dribbelt ins jeweils andere Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Die Spieler ohne Ball sollen jeweils viele Elemente aus dem Lauf-ABC in ihre Bewegungen einbauen (z. B. Hopserlauf, Sidesteps usw.).



B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

DOPPEL-AKTION

von Meikel Schönweitz (07.03.2017)

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- Grundablauf wie zuvor.
- Mit dem Flugball auf das Trainerkommando sprinten die Passgeber jeweils ins gegnerische Feld und versuchen, einen Spieler zu fangen.
- Gleichzeitig dribbeln die Passemfänger ins Ausgangsfeld.
- Welcher Fänger fängt zuerst einen Läufer des Gegners (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?
- Welcher Passemfänger dribbelt zuerst ins gegenüberliegende Feld (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

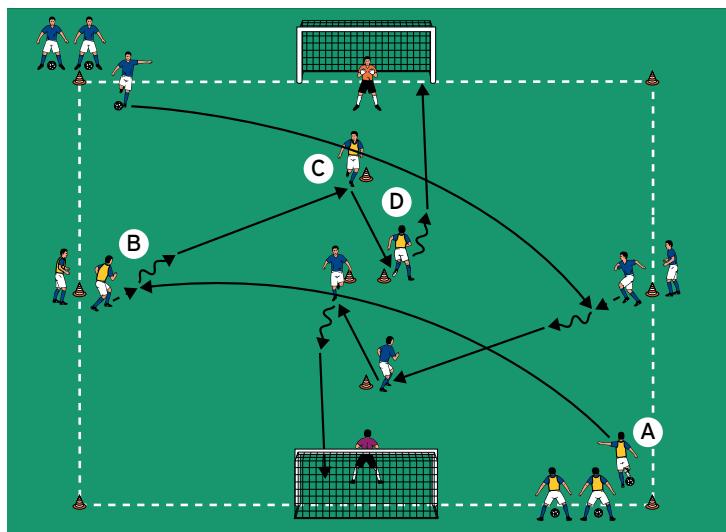
VARIATIONEN

- Beim Dribbling ins andere Feld müssen die Spieler eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Fänger können mehrere Spieler des Gegners fangen: Welcher Fänger fängt innerhalb von 10 Sekunden die meisten Gegner?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach der Aktion wechseln die aufgerufenen Spieler jeweils das Feld.
- Der Flugball muss jeweils im Feld kontrolliert werden.

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

SPIELVERLAGERUNG I

von Meikel Schönweitz (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Die Mannschaften beibehalten
- ▶ 2 Tore gegenüber aufstellen und mit Torhütern besetzen
- ▶ Positionsstückchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Flugball auf B.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt nach einem kurzen Tempodribbling zu C weiter.
- ▶ C legt auf D ab, der kurz an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

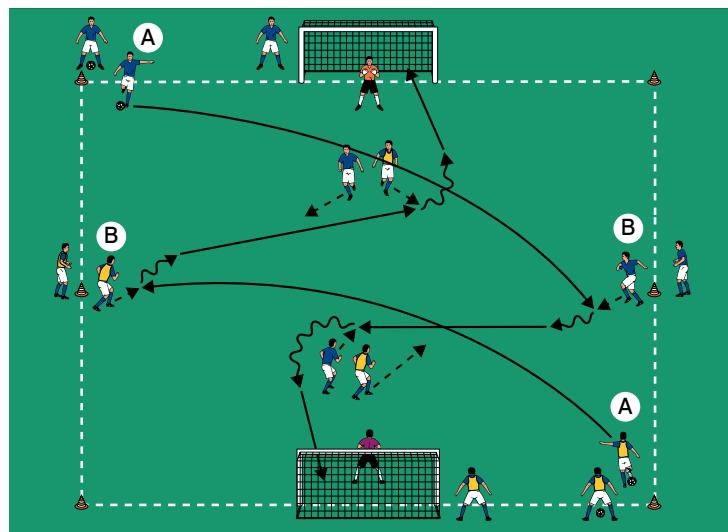
VARIATIONEN

- ▶ B baut eine Finte ins Dribbling ein, bevor er zu C spielt.
- ▶ Wettbewerb I: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Wettbewerb II: Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Zuspiele achten.
- ▶ Jeden Durchgang gegebenenfalls auf ein Trainerkommando starten, damit die Aktionen jeweils gleichzeitig ablaufen.
- ▶ Zielstrebig abschließen.

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

SPIELVERLAGERUNG II

von Meikel Schönweitz (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Jedes Team stellt 2 Verteidiger
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Je 1 Verteidiger und 1 Angreifer im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ A spielt einen Flugball zu B, der in Richtung Gegner-Tor an- und mitnimmt.
- ▶ Jetzt versucht B, im Zusammenspiel mit dem Mitspieler vor dem Tor im 2 gegen 1 zum Abschluss zu kommen.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter.

VARIATIONEN

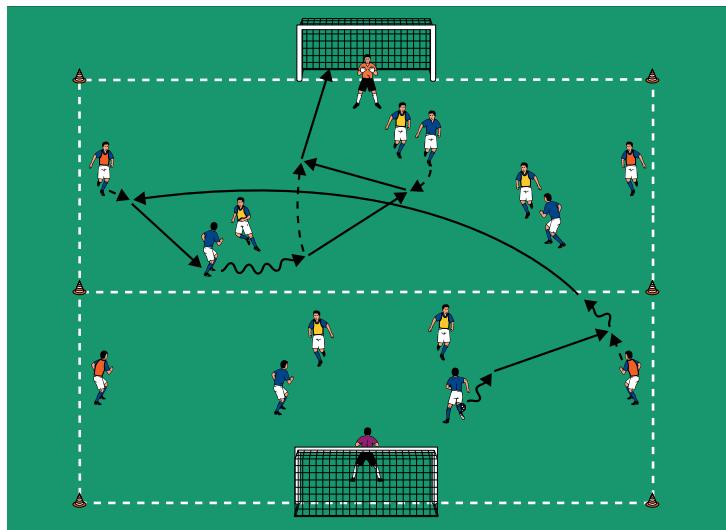
- ▶ Die Angriffe müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen sein.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten: Das Team, das zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aktionen starten in beiden Feldern gleichzeitig.
- ▶ B wird nach der Aktion Angreifer, und der alte Angreifer wechselt auf Position A.
- ▶ Die Verteidiger wechseln selbstständig.



B-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

VERLAGERUNGS-BONUS

von Meikel Schönweitz (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 4 neutrale Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien aufstellen
- ▶ 2 Teams zu je 5 Spielern bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Anspieler dürfen nur in der eigenen Hälfte in den Aufbau im Kurzpassspiel einbezogen werden.
- ▶ Zusätzlich dürfen sie jedoch per Flugball auf den diagonal gegenüberstehenden Anspieler verlagern.
- ▶ Treffer nach einer Spielverlagerung zählen doppelt.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Pro Aktion darf nur einmal zu einem Anspieler gepasst werden.
- ▶ Die Anspieler dürfen ausschließlich per Diagonalball weiterspielen.
- ▶ 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Spielfeldgröße genügt zunächst der doppelte Strafraum.
- ▶ Durch die Spielverlagerungen kommt der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Abschlusspiel zur Anwendung.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.