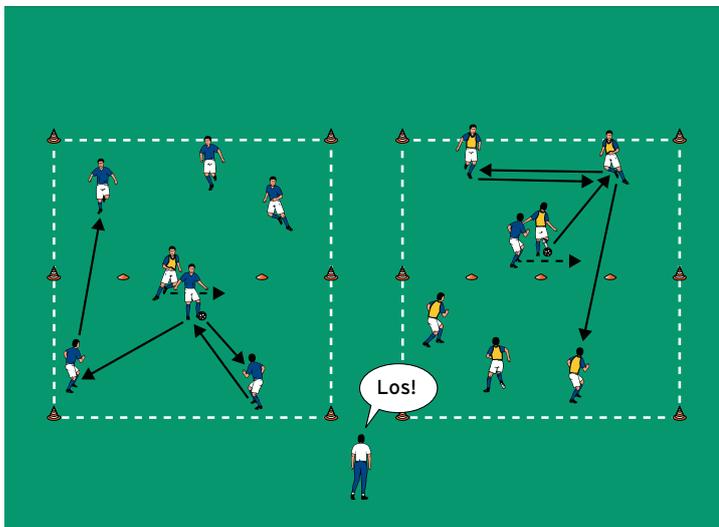


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

LINIEN-WECHSEL

Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ Mit Hütchen eine Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 1 Störspieler benennen, der sich im jeweils anderen Feld aufstellt
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passen sich die Spieler in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Nach 3 Pässen in der eigenen Feldhälfte versuchen die Ballbesitzer, im 3 gegen 1 zu einem Mitspieler in die andere Hälfte zu spielen (= 1 Punkt).
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, Neustart auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 1 Minute.

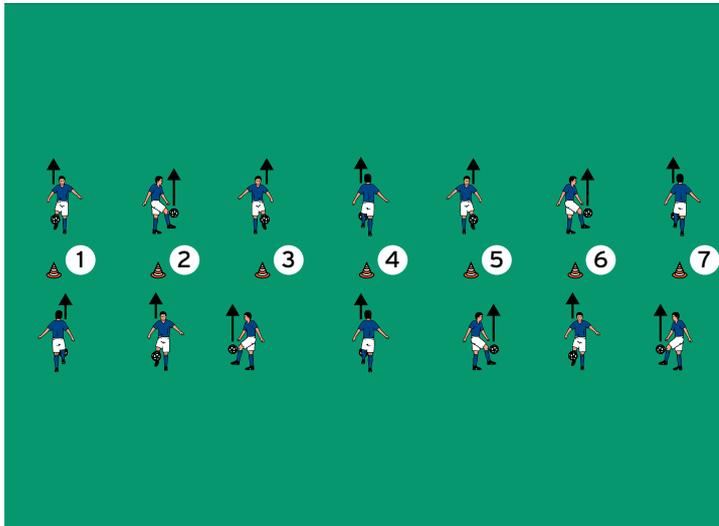
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Gelingt es dem Passempfänger in der anderen Hälfte, das Zuspiel sofort in die Ausgangshälfte zurückprallen zu lassen, so zählt dies 2 Punkte.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Störspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Die Spieler lernen, den Ball schnell zirkulieren zu lassen, um dem Störspieler den Ballgewinn zu erschweren.

B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

JONGLIER-LIGEN

Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 7 Hütchen aufstellen und hierdurch 7 Ligen markieren
- ▶ Die Spieler paarweise an den Hütchen verteilen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler treten paarweise zum Jonglierduell gegeneinander an.
- ▶ Der Spieler, der in 20 Sekunden mehr Kontakte hat, steigt eine Liga auf, während der unterlegene Spieler eine Liga absteigt.
- ▶ Der Spieler, der das letzte Duell in der Ersten Liga gewinnt, ist der Sieger.

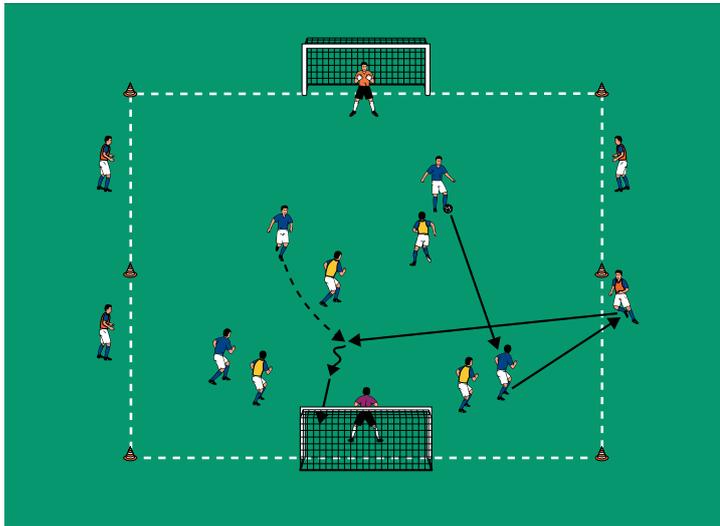
VARIATIONEN

- ▶ Der Ball darf den Boden nicht berühren.
- ▶ Abwechselnd mit rechts/links jonglieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer zu Beginn die Duelle in den Ligen vorgeben.
- ▶ Die Spieler so auf die Ligen verteilen, dass die leistungsstärkeren Spieler zunächst in den unteren Ligen antreten müssen.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

WECHSELNDE TEAMS I

Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Torhüter bestimmen
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Mannschaften im Feld postieren
- ▶ Das dritte Team agiert als Anspieler an den Seitenlinien

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können die Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.

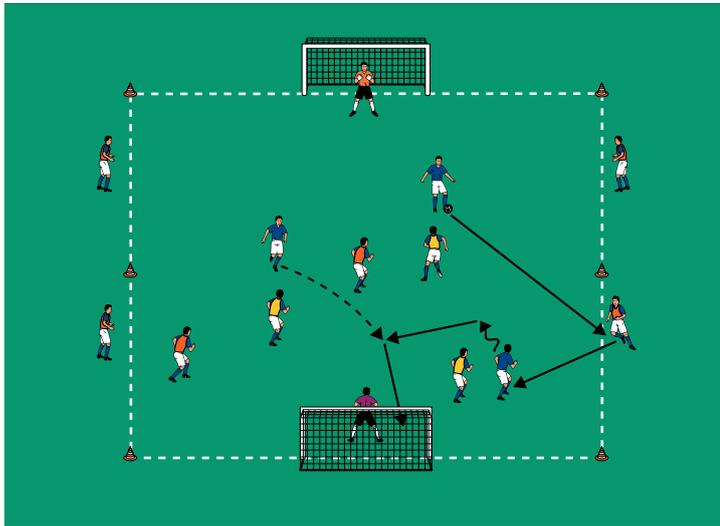
VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Anspieler den Mannschaften zuweisen und jeweils hinter den Grundlinien aufstellen.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Ballbesitzer schnell in die Breite orientieren und die Überzahlsituationen am Flügel zielstrebig ausspielen.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

WECHSELNDE TEAMS II

Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Teams zu je 3 Spielern bilden
- ▶ Die Spieler der beiden pausierenden Teams stellen 4 Anspieler an den Seitenlinien sowie 2 im Feld

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt spielen die Teams im 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Dabei dürfen sie sowohl die Anspieler an den Seitenlinien als auch die neutralen Spieler im Feld jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.

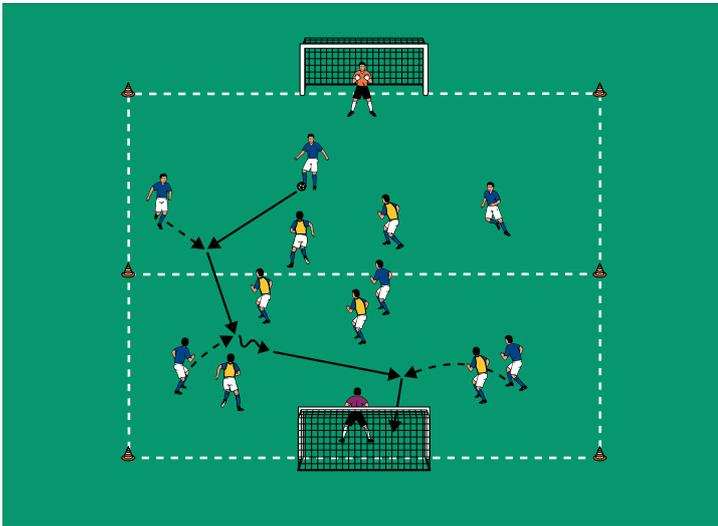
VARIATIONEN

- ▶ Je 2 äußere Anspieler fest den Mannschaften zuweisen und jeweils auf den Grundlinien neben den gegnerischen Toren postieren.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler behalten ihr Punktekonto aus Hauptteil 1.
- ▶ Darauf achten, dass die Anspieler möglichst neutral spielen.

B-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

FLACHE MITTELLINIE

Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten
- ▶ Zusätzlich die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Teams bilden: Die Spieler dabei nach Punktestand abwechselnd auf die beiden Mannschaften aufteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Mittellinie muss flach überspielt werden.
- ▶ Die Spieler der Siegermannschaft erhalten jeweils 6 Punkte.

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen die Mittellinie überdribbeln.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Schlusspiel läuft bewusst weitgehend frei ab.
- ▶ Der Spieler, der im Laufe des gesamten Trainings die meisten Punkte erzielt, gewinnt.
- ▶ Vorab gegebenenfalls kleinere Zusatzaufgaben für die punktschwächsten Spieler ankündigen (z. B.: Materialien und Bälle aufräumen)