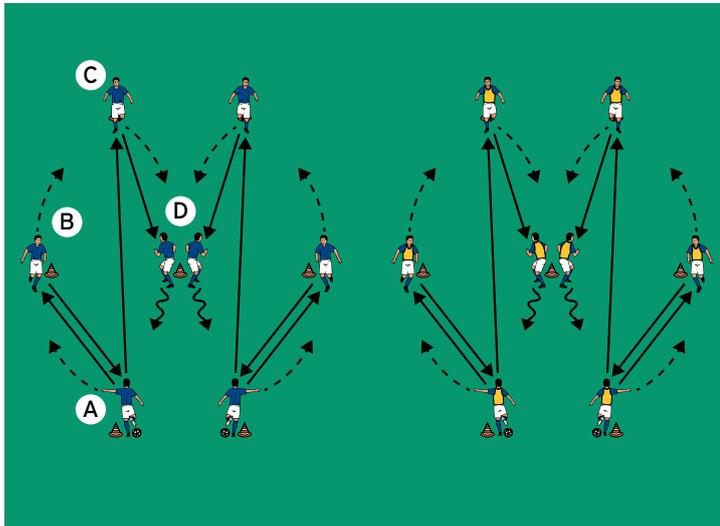


## B-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### DREIECKS-SPIEL

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Passparcours errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A zu C, der auf D ablegt.
- ▶ D nimmt in die Bewegung, dribbelt auf Position A und startet von hier die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Aktionen jeweils eine Position weiter.

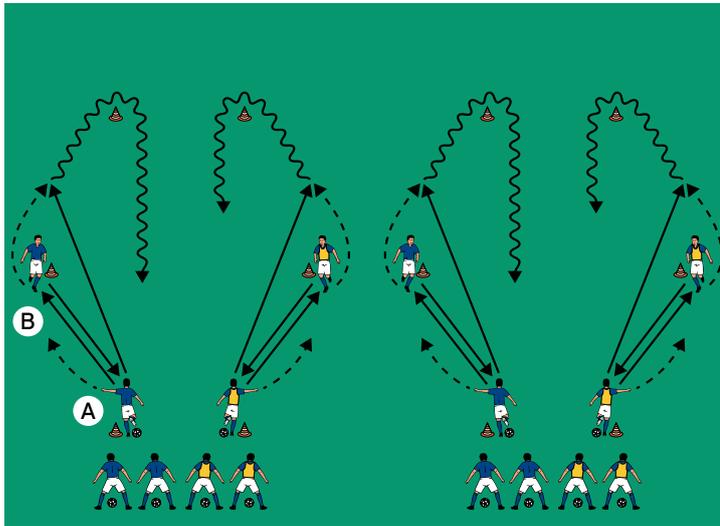
##### VARIATIONEN

- ▶ B und C müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ D baut eine Finte ins Dribbling ein (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich möglichst schnell und direkt zupassen und nach der Aktion schnell zur jeweils nächsten Position weiterrücken.
- ▶ Nach einigen Durchgängen tauschen je 2 Gruppen die Positionen, so dass die Zuspiele mit dem jeweils anderen Fuß erfolgen müssen.

## B-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## SCHNELLES DRIBBELDUELL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen D entfernen
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ A spielt zu B, der direkt zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend umläuft B das Hütchen und erhält ein Zuspiel von A in den Raum.
- ▶ B umdribbelt das Wendehütchen und dribbelt anschließend zurück zum Starthütchen.
- ▶ Der Spieler, der das Starthütchen des jeweiligen Teams zuerst erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

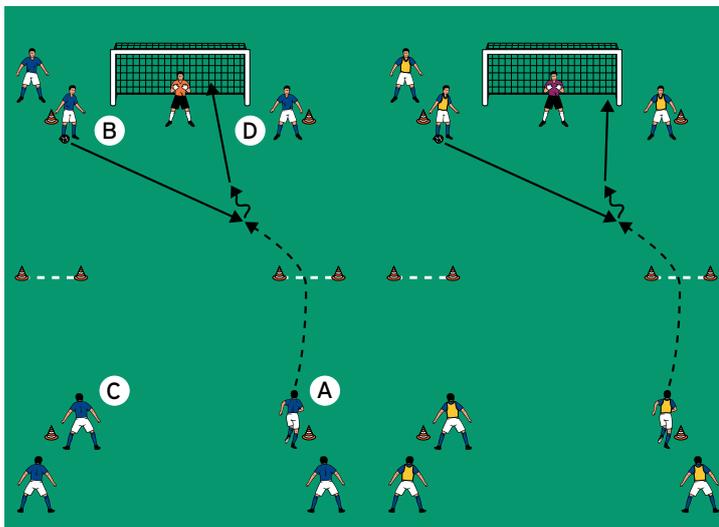
### VARIATIONEN

- ▶ Je 2 Teams treten gegeneinander an: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Der Trainer gibt jeweils eine Finte vor, die von B auf dem Weg zum Starthütchen ausgeführt werden muss (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es können sowohl alle Mannschaften gegeneinander antreten als auch jeweils 2 Teams (siehe Variationen).
- ▶ In diesem Wettbewerb werden die Spieler auf den Schwerpunkt der Trainingseinheit, die viele schnelle Richtungswechsel enthält, vorbereitet.

## B-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## RICHTUNGSWECHSEL I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufbauen
- ▶ Vor jedem Tor einen Parcours mit je einer Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei B und D haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler bei A überläuft die Hütchenlinie.
- ▶ Sobald er die Linie überquert hat, sprintet er nach innen und erhält ein Zuspiel von B.
- ▶ A schießt möglichst per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend holt er den Ball und tauscht mit B die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Jetzt überläuft C die Hütchenlinie und erhält ein Zuspiel von D usw.

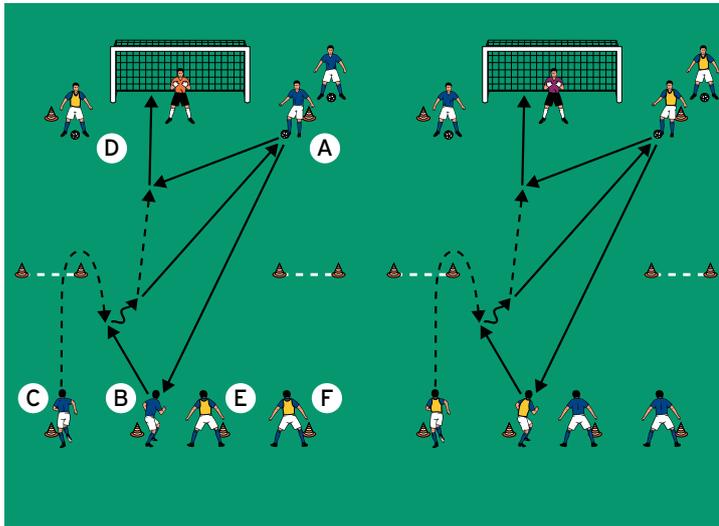
### VARIATIONEN

- ▶ Die Torschützen müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, schießen).
- ▶ Die Passgeber dribbeln an und spielen aus der Bewegung zu.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Aufbau und Ablauf dieser Übung sind bewusst einfach gehalten.
- ▶ Im Mittelpunkt steht der plötzliche Richtungswechsel nach innen, der mit höchstmöglichem Tempo erfolgen soll.
- ▶ Nach 6 Aktionen eine kurze Pause einlegen und jeweils die Seiten tauschen.

## B-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 2:

## RICHTUNGSWECHSEL II

### ORGANISATION

- ▶ Die Tore, die Hütchenlinien und die Gruppen beibehalten
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen markieren
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und D haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ A passt auf B.
- ▶ Gleichzeitig überläuft C die Hütchenlinie, wechselt die Richtung und fordert durch einen kurzen Antritt ein Zuspiel.
- ▶ B spielt auf C, der kurz an- und mitnimmt und einen Doppelpass mit A spielt.
- ▶ Danach schließt C auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.
- ▶ Anschließend startet D die nächste Aktion von der jeweils anderen Seite usw.

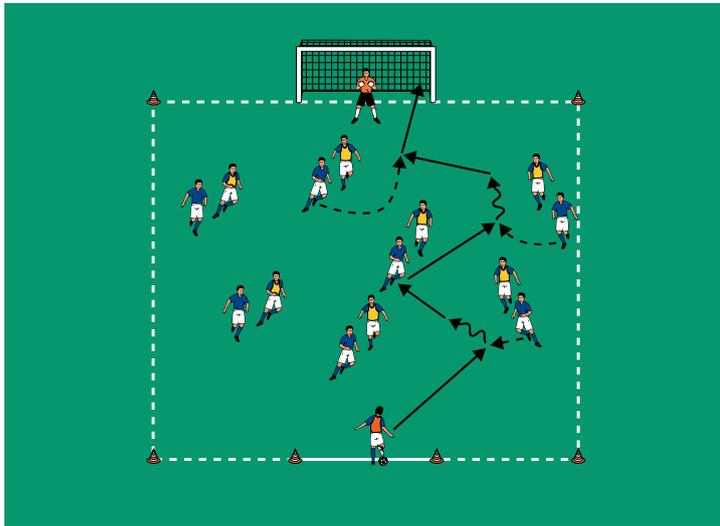
### VARIATIONEN

- ▶ C und F müssen jeweils 1 Hütchen umlaufen, bevor sie das Zuspiel fordern.
- ▶ Der Torabschluss soll mit genau 2 Kontakten erfolgen (annehmen, schießen).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C und F müssen sich bei diesem Richtungswechsel vollständig aus der Spielrichtung herausdrehen, um das Zuspiel zu erhalten.
- ▶ Darauf achten, dass trotzdem alle Richtungswechsel mit höchstmöglichem Tempo erfolgen.

## B-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## RICHTUNGSWECHSEL-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 2 Torhüter bestimmen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Ein Torhüter übernimmt zunächst die Anspieler-aufgabe auf der Hütchenlinie

### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 im Feld.
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und greift auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Jeder Angriff wird durch ein Zuspiel vom Anspieler aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zum Anspieler zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so wechselt sofort das Angriffsrecht, und Gelb greift auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 5 Minuten.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zuspiele zum Anspieler ergeben ebenfalls 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Treffer auf das Tor mit Torhüter zählen doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Wechsel der Spielrichtung nach einem Zuspiel auf den Anspieler kommt es auch im Abschlusspiel zu vielen Richtungsänderungen.
- ▶ Die Angreifer können den Anspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Die Torhüter tauschen nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben.