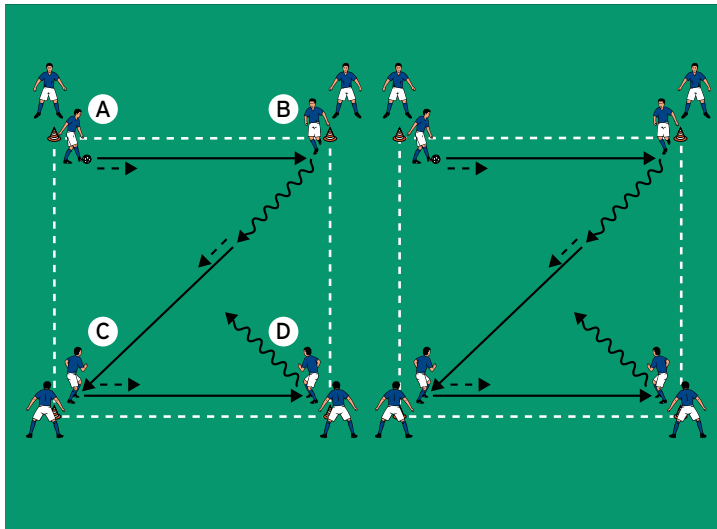


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE DRIBBELFOLGE

von Ralf Peter (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel verarbeitet und nach einem kurzen Dribbling auf C weiterleitet.
- ▶ C legt quer zu D, der nach einem kurzen Dribbling zur Ausgangsposition zurückpasst.
- ▶ Im Anschluss an die jeweilige Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

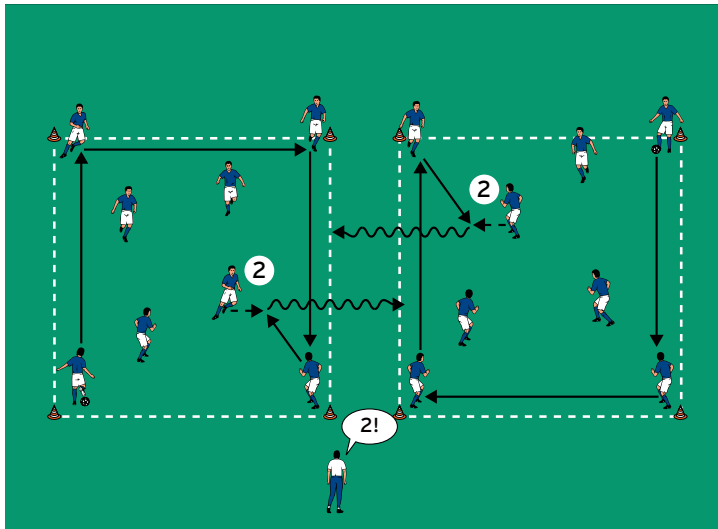
VARIATIONEN

- ▶ Im Uhrzeiger- bzw. Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position wechseln.
- ▶ Nach einigen Durchgängen einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler jeweils schnell und flüssig in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Die Spieler sollen durch ihre Stellung zeigen, in welchen Fuß sie das Zuspiel fordern.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Spielrichtung wechseln.

B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

NUMMERN-FELDERWECHSEL

von Ralf Peter (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Jeweils 4 Spieler an den Eckhütchen sowie im eigenen Feld postieren
- ▶ Die Spieler im Feld jeweils durchnummerieren
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen passen sich zunächst frei zu.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler fordern das Zuspield und dribbeln mit höchstmöglichem Tempo ins jeweils andere Feld.

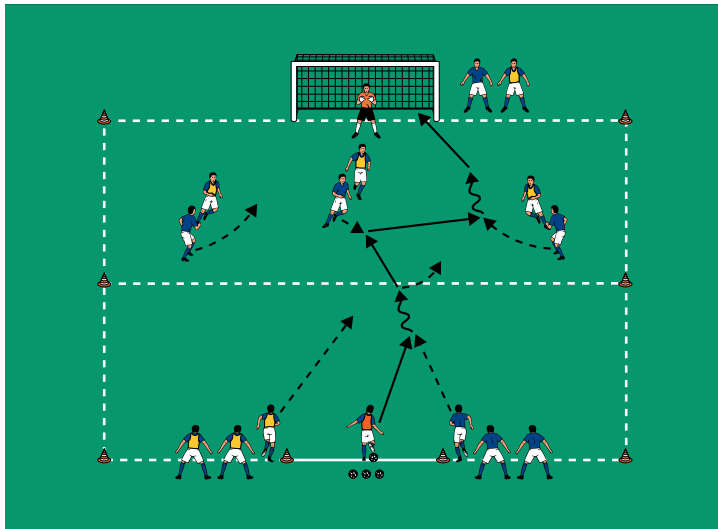
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler dürfen nur mit rechts oder links passen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst das andere Feld erreicht, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die aufgerufenen Passempfänger sollen sich sofort orientieren und aktiv anbieten.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

4 GEGEN 4 MIT AUFTAKT I

von Ralf Peter (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 1 Torhüter und 1 Anspieler benennen
- ▶ Alle übrigen Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zum Startspieler der Angreifer.
- ▶ Dieser dribbelt in die Angriffshälfte und startet die Aktion.
- ▶ Sobald der Angreifer in Ballbesitz ist, kann auch der Verteidiger von der Grundlinie nachstarten.
- ▶ 4 gegen 4 bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, zum Anspieler zu passen.

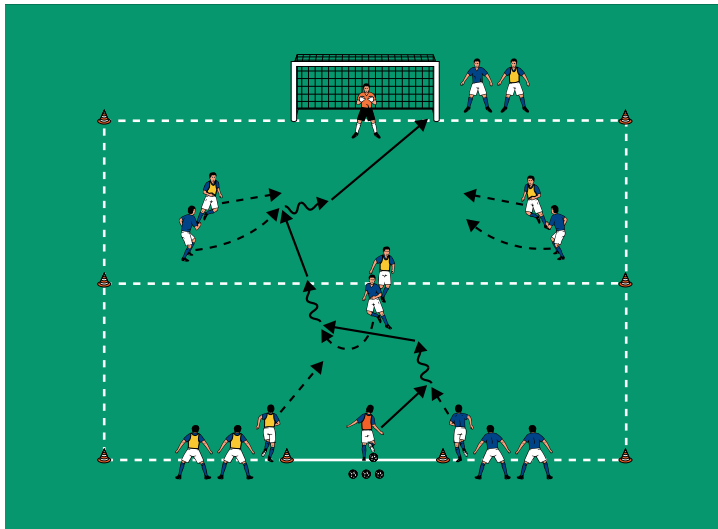
VARIATIONEN

- ▶ Der vierte Verteidiger darf erst nach 3 Sekunden ins Feld nachstarten.
- ▶ Der Anspieler passt neutral ins Feld. Der Startspieler, der den Ball gewinnt, erhält für sein Team das Angriffsrecht.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer muss nach der Ballkontrolle den Laufweg des Verteidigers kreuzen, um bis in die Angriffshälfte dribbeln zu können.
- ▶ Hier läuft die Aktion frei ab.
- ▶ Nach jeweils 2 Aktionen jeweils 1 Angreifer und 1 Verteidiger wechseln.
- ▶ Nach 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

4 GEGEN 4 MIT AUFTAKT II

von Ralf Peter (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Positionen der Spieler variieren
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zum Startspieler der Angreifer.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 2 gegen 2 in die Angriffshälfte zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so startet das freie 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Nach Balleroberung passen die Verteidiger zurück zum Anspieler.

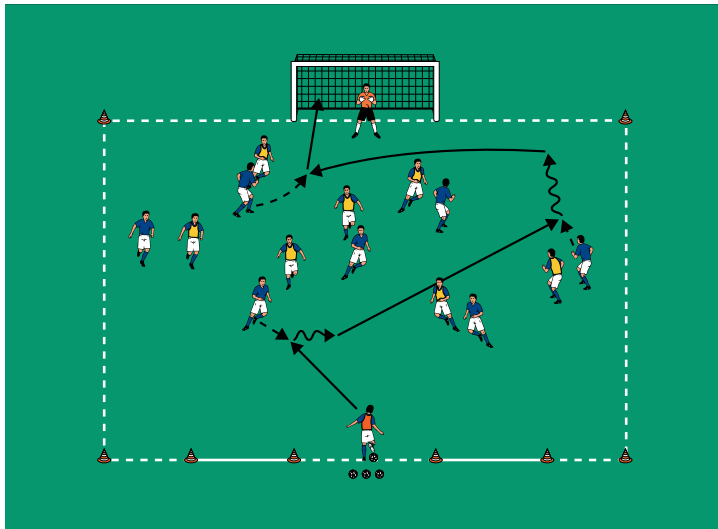
VARIATIONEN

- ▶ Treffer aus der Aufbauhälfte zählen doppelt.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angriff kann zunächst nur in der Angriffshälfte abgeschlossen werden.
- ▶ Der Verteidiger an der Grundlinie darf erst ins Feld starten, wenn der Angreifer in Ballbesitz ist.
- ▶ Nach jeweils 2 Aktionen jeweils 1 Angreifer und 1 Verteidiger wechseln.
- ▶ Nach 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

B-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-KONTER

von Ralf Peter (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 1 Torwart und 1 neutralen Anspieler benennen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler startet jede Aktion von der Grundlinie, indem er zu einem Angreifer passt.
- ▶ 7 gegen 7 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Gelingt es Gelb, den Ball zu erobern, so kontern sie über eine der beiden Hütchenlinien.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten das Angriffsrecht wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Kontertore zählen doppelt.
- ▶ Die Kontermannschaft darf den Anspieler als zusätzlichen Wandspieler einbeziehen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Kontertore wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit spielerisch in das Abschluss-training integriert.
- ▶ Ansonsten läuft das Spiel recht frei ab.
- ▶ Den neutralen Spieler regelmäßig wechseln.