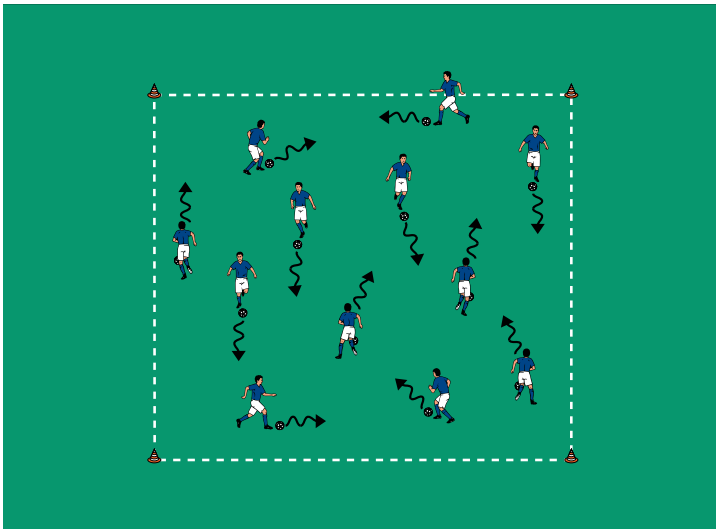


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BALLGEWÖHNUNG

ORGANISATION

- ▶ Ein Viereck von 20 x 20 Metern markieren
- ▶ Jeder Spieler mit Ball
- ▶ Der Trainer steht mit Ball am Spielfeldrand, sagt die Übungen an und macht sie gegebenenfalls vor

ABLAUF

- ▶ Übung 1: Die Spieler dribbeln 2 Minuten frei im Viereck.
- ▶ Übung 2: Die Spieler dribbeln mit dem starken Fuß, wechseln dabei ständig zwischen Innen- und Außenseite, Spann und Sohle. Nach 1 Minute Fußwechsel.
- ▶ Übung 3: Den Ball nach 5-maligem Hin- und Herpendeln zwischen den Innenseiten mit der Sohle diagonal vorspielen.
- ▶ Übung 4: Die Spieler dribbeln frei, Richtungsänderungen erfolgen durch Zurückziehen des Balles mit der Sohle.
- ▶ Übung 5: Die Spieler jonglieren in verschiedenen Höhen (auf Knie-, Hüft- und Kopfhöhe).

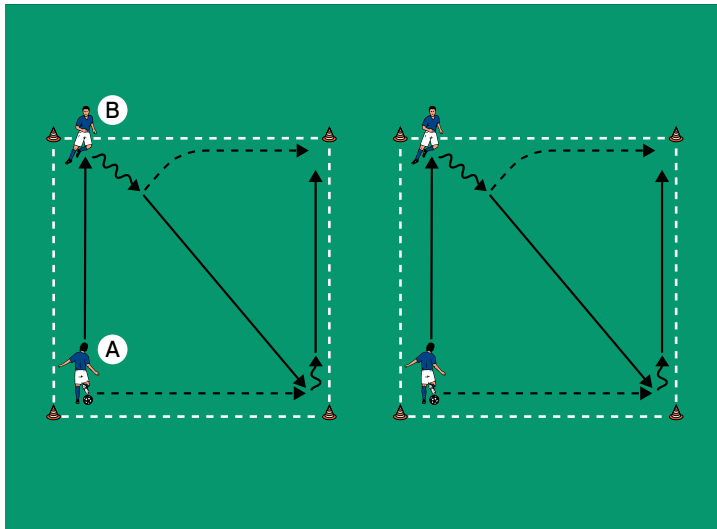
WEITERE ÜBUNGEN

- ▶ Übung 6: Aus dem freien Dribbling eine Körper-täuschung mit Ausfallschritt ausführen. Dabei mit dem Außenrist des anderen Fußes in die entgegengesetzte Richtung wegstarten.
- ▶ Übung 7: Übersteiger ins Dribbling einbauen.
- ▶ Übung 8: Aus dem Dribbling einen Schuss an-täuschen, den Ball mit der Sohle zurückziehen und nach einer 180 Grad-Drehung weiterdribbeln.
- ▶ Übung 9: Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 1 und 4. Daraufhin dribbeln die Spieler schnellst-möglich um die entsprechende Anzahl an Markierungen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach den Finten mit einer kurzen Tempo-steigerung über 5 bis 8 Meter wegdribbeln.
- ▶ Beim Dribbeln und Fintieren den Oberkörper leicht vorbeugen.
- ▶ Die Spieler können sich mit den Übungen auch sehr gut an andere Platzverhältnisse gewöhnen (Matsch, 'seifiger' Untergrund).

B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-PASSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Pro Spielerpaar ein Feld von 12 x 12 Metern markieren
- ▶ Jedes Spielerpaar 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt gerade zu B gegenüber.
- ▶ Dieser nimmt an und diagonal in Richtung gegenüberliegende Markierung mit.
- ▶ A läuft mit dem Pass die Linie entlang und fordert das diagonale Zuspiel.
- ▶ Nach dem Zuspiel läuft B ebenfalls die Linie entlang und fordert den Querpass.
- ▶ Anschließend startet B die Übung usw.

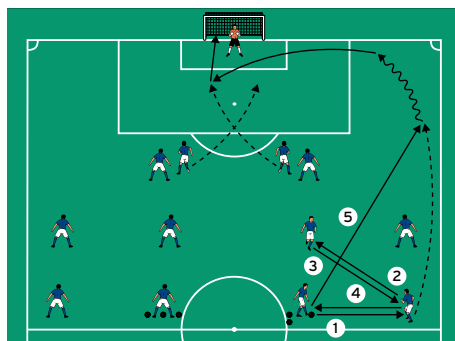
VARIATIONEN

- ▶ Den zweiten Pass direkt spielen.
- ▶ Die Passhärte erhöhen (für leistungsstarke Spieler).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur mit den Innenseiten passen!
- ▶ Der Fuß des Standbeins zeigt immer in Zielrichtung.
- ▶ Die Übung simuliert das fürs Dreiecksspiel unerlässliche "spiel und geh".

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

SPIELERÖFFNUNG I

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte vor einem Tor mit Torhüter die Spieler positionsspezifisch einteilen
- ▶ Die Innenverteidiger mit Bällen
- ▶ Die Positionen der Stürmer doppelt besetzen

ABLAUF

- ▶ Der Innenverteidiger passt zum rechten Verteidiger (1), der zum zentralen Mittelfeldspieler weiterleitet (2).
- ▶ Dieser spielt direkt zurück (3), und der rechte Verteidiger spielt zurück zum Innenverteidiger (4).
- ▶ Mit dem Pass nach innen startet der rechte Verteidiger sofort die Linie entlang.
- ▶ Der Innenverteidiger spielt in den Lauf des rechten Verteidigers (5), der das Zuspiel kontrolliert und auf die beiden kreuzenden Stürmer flankt, die das Zuspiel verwerten sollen.
- ▶ Anschließend startet der gleiche Ablauf von der anderen Seite.

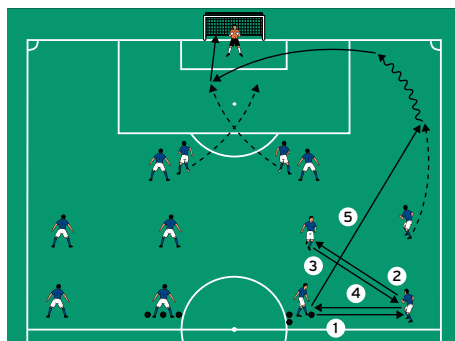
VARIATIONEN

- ▶ Die inneren und äußeren Mittelfeldspieler tauschen nach jeder Aktion die Positionen.
- ▶ Der Stürmer wechselt mit dem zentralen Mittelfeldspieler die Positionen.
- ▶ Der zentrale Mittelfeldspieler setzt sich bei Eröffnung durch den Innenverteidiger in Richtung Tor ab, bricht ab und kommt dem Außenverteidiger entgegen.

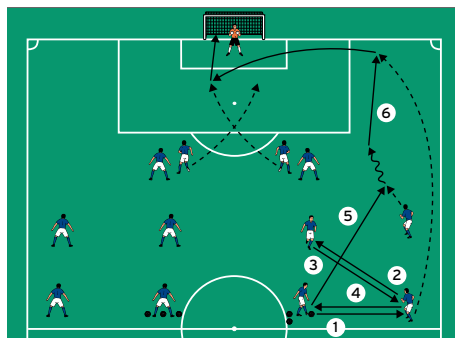
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ungenaue Anspiele kurz annehmen und mit dem 2. Kontakt spielen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen laufen die Kombinationen sehr flüssig ab.
- ▶ Die Stürmer sollen mit Druck in die Flanken gehen und nicht auf die Bälle warten!

B-JUNIoren



Übung 1



Übung 2

HAUPTTEIL 2:

SPiELERÖFFNUNG II

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte vor einem Tor mit Torhüter die Spieler positionsspezifisch einteilen (siehe Hauptteil 1)

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Der Innenverteidiger passt zum rechten Verteidiger (1), der zum zentralen Mittelfeldspieler weiterleitet (2).
- ▶ Dieser spielt direkt zurück (3), und der rechte Verteidiger spielt zurück zum Innenverteidiger (4).
- ▶ Der Innenverteidiger spielt in den Lauf des rechten Mittelfeldspielers (5), der das Zuspiel kontrolliert und auf die beiden kreuzenden Stürmer flankt, die das Zuspiel verwerten sollen.
- ▶ Anschließend startet der gleiche Ablauf von der anderen Seite.

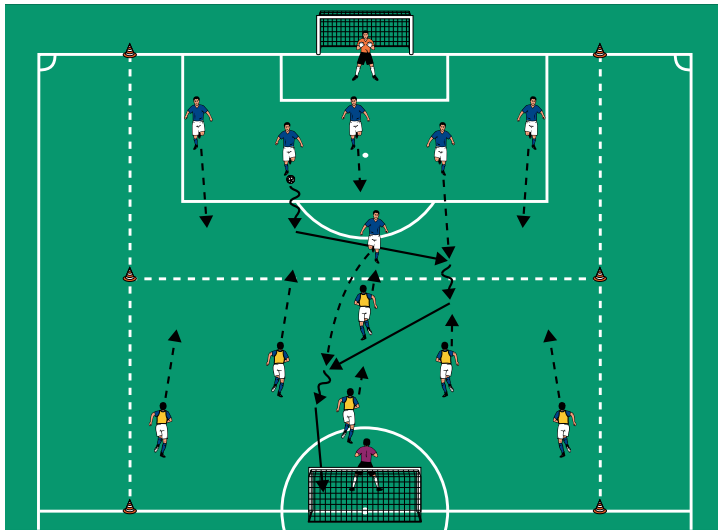
ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei Übung 1.
- ▶ Der äußere Mittelfeldspieler dribbelt nach dem Zuspiel (5) Richtung Tor, der Außenverteidiger hinterläuft, wird angespielt (6) und flankt auf die kreuzenden Stürmer.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ungenaue Anspiele kurz annehmen und mit dem 2. Kontakt spielen.
- ▶ Die Stürmer sollen mit Druck in die Flanken gehen und nicht auf die Bälle warten!

B-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

SCHWERPUNKT DREIECKSSPIEL

ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte mit 2 Toren mit Torhütern um jeweils 10 Meter an den Seiten verkleinern
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils in einer Tannenbaumformation (3-2-1) aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften spielen gegeneinander.
- ▶ Ab der Mittellinie gilt die Abseitsregel.
- ▶ Treffer im Anschluss an die Spieleröffnung über das hintere Dreieck zählen doppelt.
- ▶ Spielzeit: 2-mal 12 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Eine Mannschaft spielt eine Halbzeit Pressing, die andere tut dies in der zweiten Hälfte.
- ▶ Eine Mannschaft zieht sich bei Defensive bis in die eigene Hälfte zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Grundordnung der 'Tannenbaumformation' wird das Dreiecksspiel begünstigt.
- ▶ Verschiedene taktische Angriffsmittel nutzen. Beim Spiel 1 gegen 1 mit Risiko in den Zweikampf gehen und den Abschluss suchen.