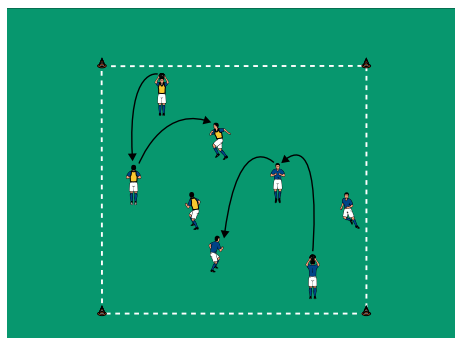
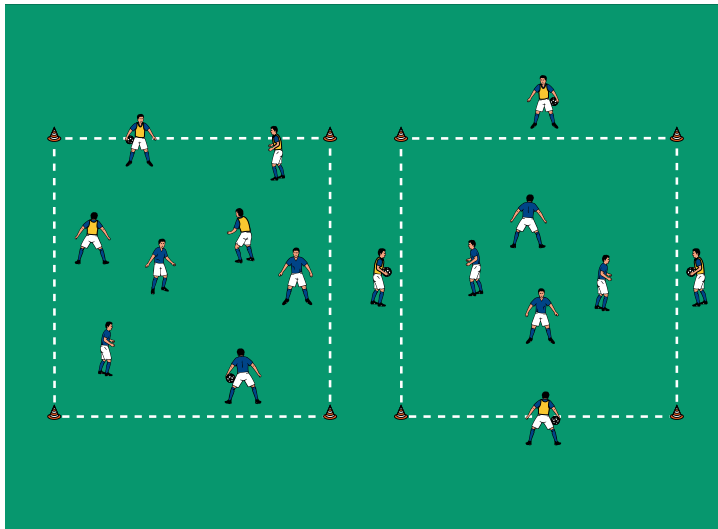
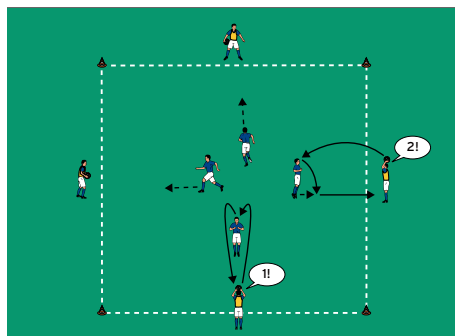


## D-JUNIoren



Feld 1



Feld 2

### AUFWÄRMEN 1:

#### KOPFBALL ZUM DRITTEN

##### ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadrate errichten
- ▶ 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

##### ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jede Gruppe erhält 1 Ball.
- ▶ Der jeweilige Ballbesitzer wirft hoch zu einem seiner Mitspieler, der anschließend zu einem anderen Mitspieler weiterköpft.
- ▶ Dieser fängt das Zuspiel mit der Hand.
- ▶ Nach einigen Durchgängen ein Wettspiel durchführen: Für jede gelungene Aktion erhält die jeweilige Gruppe 1 Punkt.

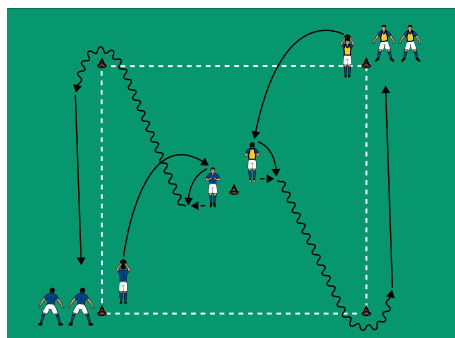
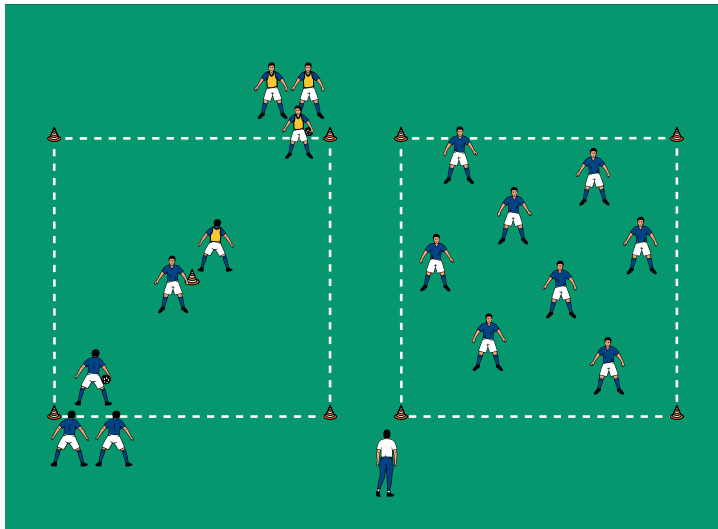
##### ABLAUF FELD 2

- ▶ 4 Spieler verteilen sich mit jeweils 1 Ball in den Händen an den Seiten des Feldes.
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich ohne Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler im Feld fordern durch entsprechendes Freilaufen ein Zuspiel.
- ▶ Die Zuspieler werfen hoch ins Feld und rufen dabei laut eine Zahl.
- ▶ Auf Kommando 1 müssen die Spieler direkt zurückköpfen.
- ▶ Auf Kommando 2 müssen sie den Ball zunächst mit dem Kopf kontrollieren. Anschließend passen sie mit dem Fuß zurück.

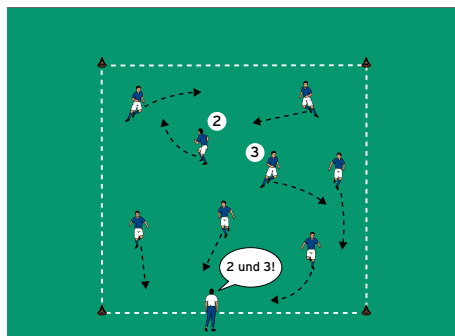
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In beiden Feldern sollten die Spieler darauf achten, dass sie einen ausreichenden Abstand zum Passgeber einhalten.
- ▶ Die Zuspiele zum Kopfball können alternativ auch als hohe Aufsetzer erfolgen.
- ▶ Je nach Leistungsstand müssen die Spieler den Ball aus dem Stand bzw. nach beidbeinigem und einbeinigem Absprung zurückköpfen.

## D-JUNIOREN



Feld 1



Feld 2

### AUFWÄRMEN 2:

## HANDBALL/KOPFBALL-STAFFEL

### ORGANISATION

- ▶ Die Gruppen und den Grundaufbau beibehalten
- ▶ In Feld 1 zusätzlich 1 Hütchen in der Feldmitte aufstellen

### ABLAUF FELD 1

- ▶ Die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ 1 Spieler beider Gruppen ohne Ball am mittleren Hütchen postieren.
- ▶ Die übrigen Spieler beider Gruppen stellen sich an zwei diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen auf.
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wirft der jeweils erste Spieler an den Eckhütchen zu seinem Mitspieler am zentralen Hütchen.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel mit dem Kopf und umdribbelt anschließend das jeweils rechte Eckhütchen.
- ▶ Danach passt er zurück zur Startposition und stellt sich in der Reihe an.
- ▶ Der Zuspieler läuft zum mittleren Hütchen und fordert das nächste Zuspiel.
- ▶ Welche Mannschaft absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

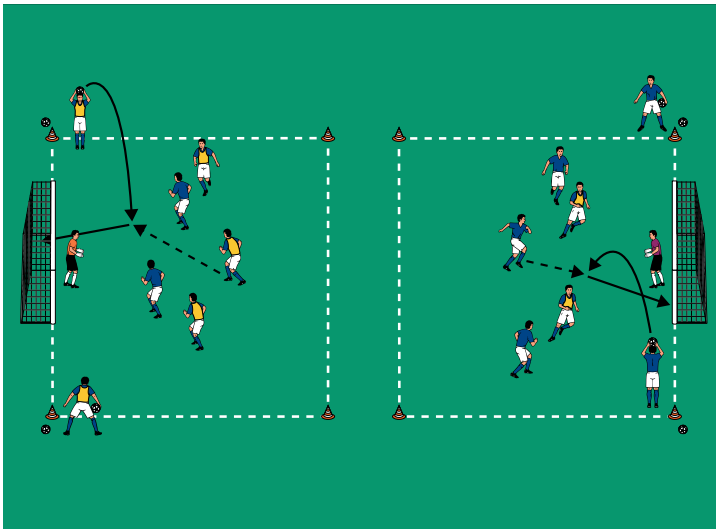
### ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler durchnummerieren.
- ▶ Sie bewegen sich frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft laut 2 Zahlen.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler müssen versuchen, innerhalb von 20 Sekunden möglichst viele Läufer abzuschlagen.
- ▶ Der Spieler, der mehr Läufer abschlägt, erhält 1 Punkt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 nach jedem Durchgang die Spielrichtung ändern.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Zuspieler auch per Einwurf zuwerfen bzw. volley aus der Hand zuspielen lassen.
- ▶ Gelingt es den Spielern nicht, das Zuspiel mit dem Kopf zu kontrollieren bzw. ist der Zuwurf ungenau, so muss der Spieler zunächst 5-mal jonglieren, bevor er um das äußere Hütchen dribbeln darf.
- ▶ In Feld 2 darf ein soeben gefangener Läufer nicht unmittelbar erneut abgeschlagen werden.

## D-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## EINWURF-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 großen Tor mit Torhüter und 2 Hütchenlinien errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen

### ABLAUF

- ▶ Vor den Toren jeweils 3 Angreifer und 2 Verteidiger postieren.
- ▶ Zusätzlich stellen sich Anspieler mit Bällen an den Ecken des Spielfeldes auf.
- ▶ Die Anspieler werfen abwechselnd per Einwurf hoch vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer versuchen, per Kopf zu verwerten.
- ▶ Gewinnen die Verteidiger den Ball, kontern sie auf die beiden Hütchenlinien.
- ▶ Jede Aktion wird bis zum Torabschluss ausgespielt.

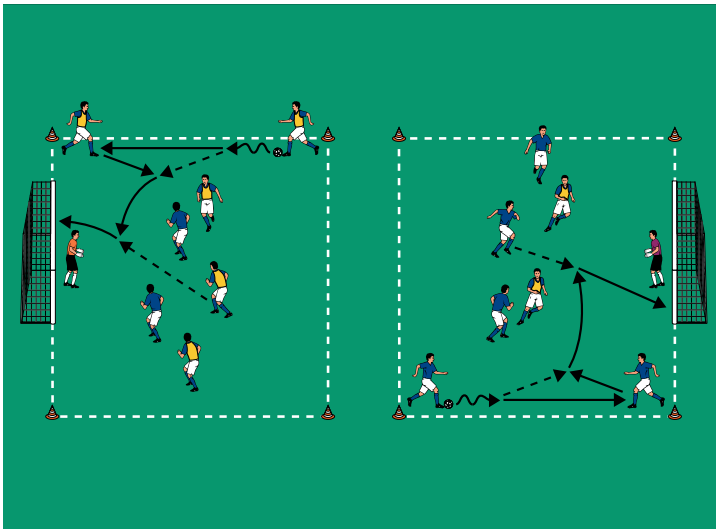
### VARIATIONEN

- ▶ Aus der Hand volley vor das Tor spielen.
- ▶ Nur jeweils 1 Anspieler bestimmen. 3 gegen 3 im Feld.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer möglichst gestaffelt stehen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Einlaufen achten: Stets versuchen, aus vollem Lauf 'in den Ball' hineinzustarten.
- ▶ Darüber hinaus sollte sich immer 1 Stürmer im Rückraum postieren, um einen eventuell abgewehrten Ball per Nachschuss verwerten zu können ('2. Ball').

## D-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## FLANKEN-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung postieren

### ABLAUF

- ▶ 2 Flankenspieler benennen und mit Bällen an einer Seitenlinie aufstellen.
- ▶ Der erste Flankenspieler passt zu seinem Partner, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Der Startspieler flankt anschließend vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer versuchen, die Flanke zu verwerten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie über die Hütchenlinien.

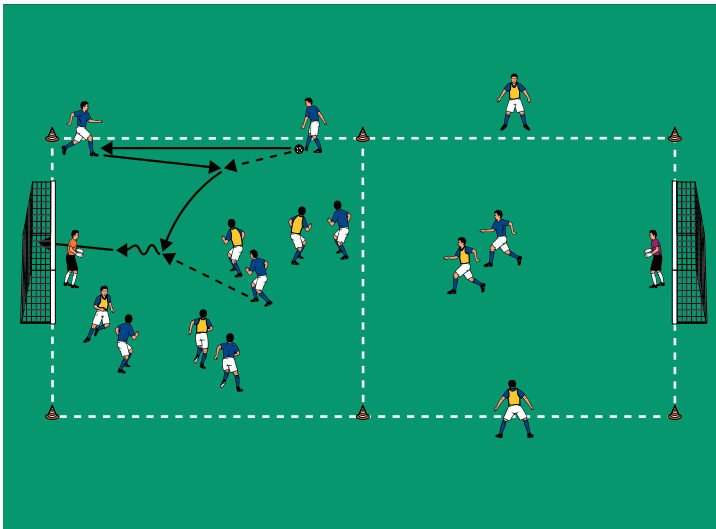
### VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombinationen am Flügel variieren.
- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Mit Abseits spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Aktion wird von den Flankenspielern gestartet.
- ▶ Die beiden Flankenspieler tauschen nach jeder Aktion die Positionen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen von der jeweils anderen Seite flanken lassen.
- ▶ Die Flankenspieler sowie die Angreifer und Verteidiger regelmäßig wechseln.

## D-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

### FLÜGEL-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 2 großen Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Eine Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

#### ABLAUF

- ▶ Je 2 Anspieler benennen und in der jeweiligen Angriffshälfte postieren.
- ▶ Die Anspieler von Blau postieren sich mit Bällen an einer Seitenlinie.
- ▶ Die Anspieler von Gelb stellen sich ohne Ball an beiden Seitenlinien gegenüber auf.
- ▶ Die Anspieler von Blau starten jede Aktion.
- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 2 beibehalten.
- ▶ Die Angreifer versuchen, die Hereingabe von außen zu verwerten.
- ▶ Freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie auf das andere Tor.
- ▶ Dabei dürfen sie ihre beiden Anspieler an den Außenlinien jederzeit einbeziehen.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombinationen am Flügel variieren.
- ▶ Der Flankengeber darf nach seiner Hereingabe ins Feld nachrücken und so eine Überzahlsituation vor dem Tor herstellen.
- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Alle Anspieler ohne Bälle auf jeweils beiden Seiten des Feldes postieren. Jetzt starten die Torhüter jede Aktion.
- ▶ Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Mit Abseits spielen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zum Schluss werden die Inhalte des Hauptteils im möglichst freien Spiel angewendet.
- ▶ Als Trainer darauf achten, die Aktionen nicht mehr zu häufig für Korrekturen zu unterbrechen.