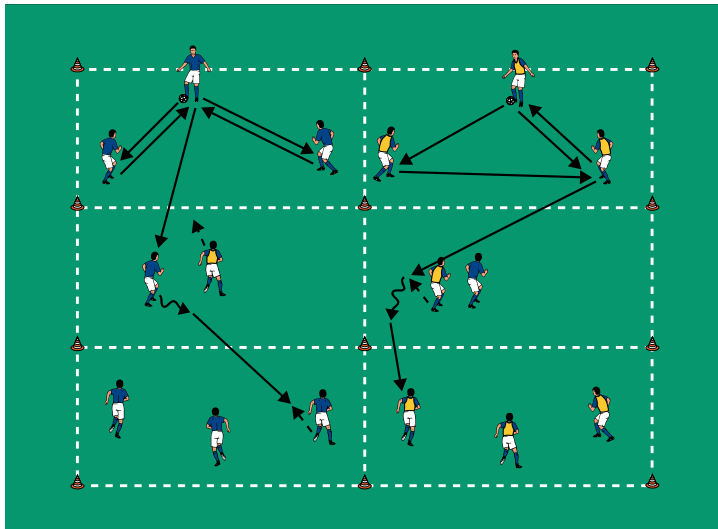


## B-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### HEISSE MITTE

##### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend 6 Felder markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Störspieler im mittleren Feld

##### ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet im oberen Feld: Die Spieler müssen schnellstmöglich 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Anschließend passen sie zum Mitspieler ins mittlere Feld, der in das untere Feld weiterspielt.
- ▶ Jeder Felderwechsel ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

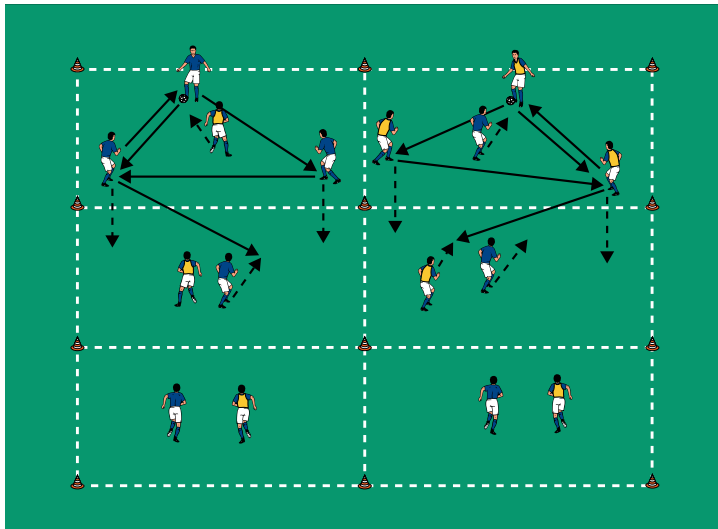
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler können den Mitspieler im mittleren Feld alternativ auch sofort überspielen.
- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel des Spiels ist, möglichst viele Felderwechsel zu erzielen.
- ▶ Der Störspieler kann jeweils Passwege zustellen und Pässe abfangen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

## B-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

### 3-GEGEN-1-LEITER

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Spieler starten im oberen Feld mit einem 3-gegen-1-Eckespiel.
- ▶ Nach 4 Pässen in den eigenen Reihen dürfen die Ballbesitzer zum Mitspieler im mittleren Feld spielen.
- ▶ Gelingt dies, so rücken 2 weitere Spieler zum erneuten 3 gegen 1 nach.
- ▶ Welches Team erreicht zuerst das untere Feld?

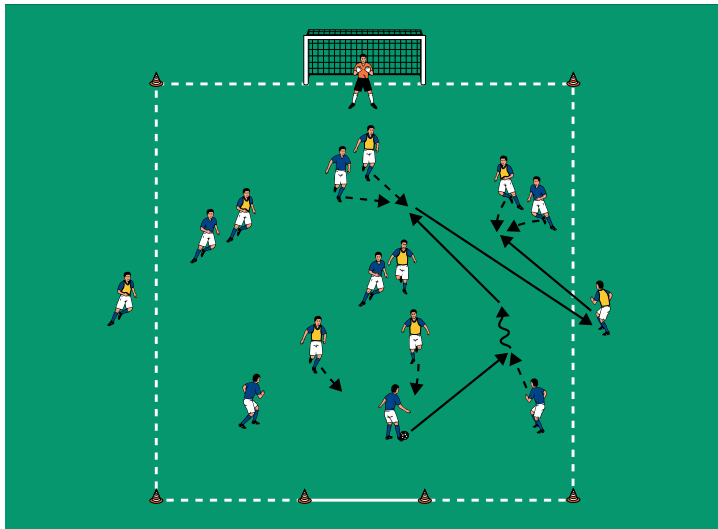
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern und aus dem Feld zu dribbeln, so wird dem gegnerischen Team 1 Punkt abgezogen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen unter Zeitdruck eine scheinbar einfache Überzahlsituation ausspielen.
- ▶ Sie müssen zudem schnell reagieren und schnellstmöglich mit 2 Spielern ins nächste Feld nachrücken.
- ▶ Die Spielzeit sollte 2 Minuten nicht übersteigen.
- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

GEGENPRESSING I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld mit 1 Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie errichten
- ▶ 7 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen
- ▶ 2 Verteidiger an den Seitenlinien außerhalb des Feldes aufstellen

ABLAUF

- ▶ Blau greift zunächst im 7 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Dabei dürfen sie die beiden Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

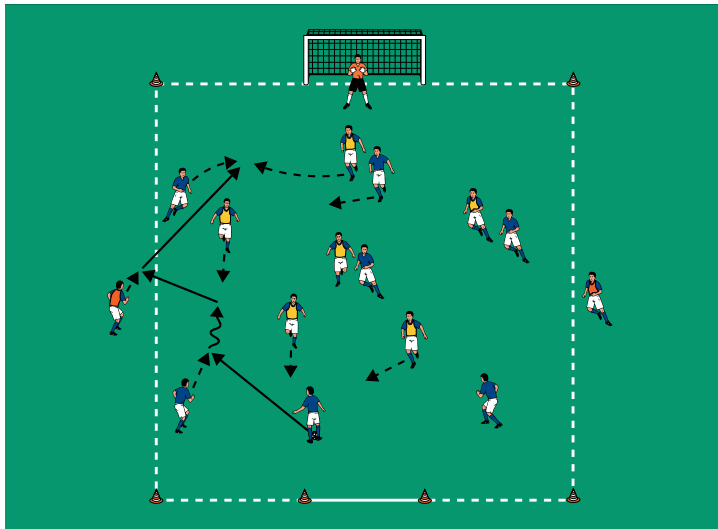
VARIATIONEN

- ▶ Liniendribblings der Kontermannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Kontermannschaft muss mit 3 Pflichtkontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Mittelpunkt des Spiels steht das sofortige Nachsetzen (Gegenpressing) der Überzahlmannschaft.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern nach einer Balleroberung der Pass nach außen auf den eigenen Mitspieler, ist die Gelegenheit zur Rückeroberung des Balles vertan.
- ▶ Entsprechend müssen die Angreifer sofort nachsetzen und den Ball zurückerobern.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben neu verteilen.

## B-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## GEGENPRESSING II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 neutrale Anspieler bestimmen und an den Seitenlinien aufstellen

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt dürfen beide Mannschaften die Anspieler in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so dürfen sie jetzt auch über die Hütchenlinie passen.

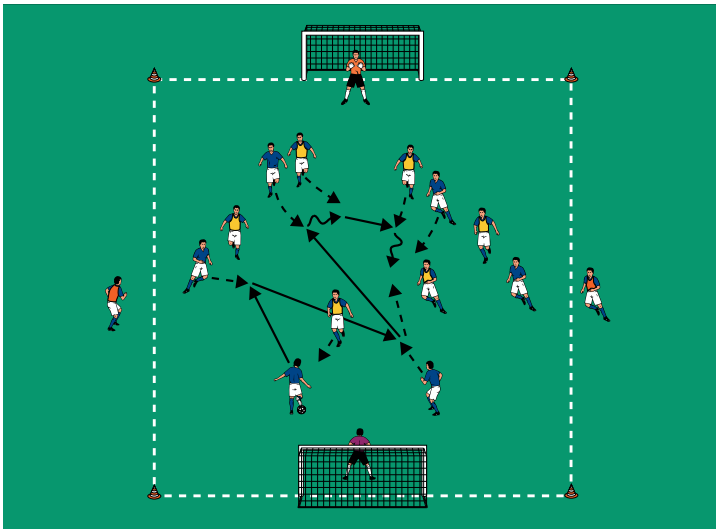
### VARIATIONEN

- ▶ Tore der Kontermannschaft zählen doppelt.
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem Spiel können beide Mannschaften die Anspieler einbeziehen.
- ▶ Im Falle eines Ballverlusts an die Verteidiger müssen die Ballbesitzer jetzt noch schneller nachsetzen, da die Kontermannschaft ansonsten auch über die Linie passen darf.

## B-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## VERZÖGERTE ANSPIELER

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Anstelle der Konterlinie auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein Großtor aufstellen
- ▶ 2 neutrale Anspieler bestimmen und auf den Seitenlinien postieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Anspiel auf einen der Außenspieler erzielt werden.
- ▶ Der Pass zum Anspieler darf jedoch erst erfolgen, nachdem die Mannschaft mindestens 4-mal in den eigenen Reihen gespielt hat.

### VARIATIONEN

- ▶ Tore sind von überall möglich. Treffer, die nach einem Zuspiel durch einen Anspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Abschlussspiel wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit, das schnelle und entschlossene Gegenpressing, noch einmal aufgegriffen.
- ▶ Da die Anspieler erst nach 4 Pässen angespielt werden dürfen, müssen die Teams nach einem Ballverlust schnell nachsetzen und eine Wiedereroberung des Balles anstreben.
- ▶ Mit Ecken, aber ohne Einwürfe spielen.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.