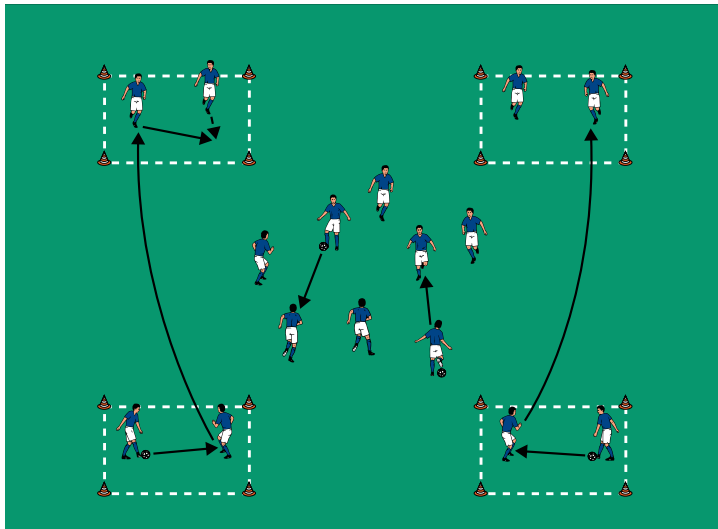


## B-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### BALLROTATION I

##### ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchenquadrate errichten
- ▶ 1 Pass- und 1 Flugballgruppe bilden
- ▶ Die Flugballgruppe gleichmäßig in den Feldern verteilen
- ▶ In 2 Feldern je 1 Ball bereithalten
- ▶ Die Spieler der Passgruppen postieren sich mit 2 weiteren Bällen zwischen den Feldern

##### ABLAUF

- ▶ Die Pass-Spieler in der Mitte des Feldes passen sich 2 Bälle in der Gruppe zu.
- ▶ Die Flugball-Spieler spielen Flugbälle in das jeweils gegenüberliegende Feld.
- ▶ Die Passempfänger legen kurz zum Mitspieler ab, der den jeweils nächsten Flugball spielt usw.

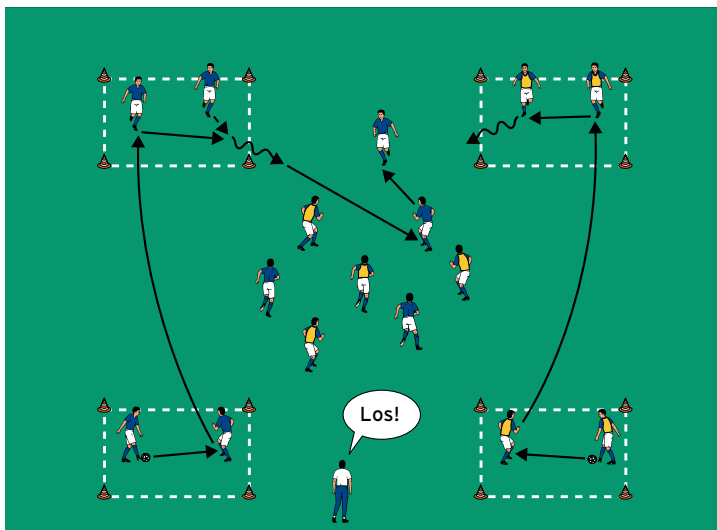
##### VARIATIONEN

- ▶ Die Pass-Spieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Flugball-Spieler führen einen Wettbewerb aus: Welche Gruppe spielt in 1 Minute die meisten Flugbälle?

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Passspiel sollten die Spieler darauf achten, dass kein Ball zur Ruhe kommt oder zu weit wegrollt.
- ▶ Die Flugball-Spieler sollten die Flugbälle konzentriert zu spielen.
- ▶ Dadurch, dass kein Gegnerdruck besteht, haben sie ausreichend Zeit, sich den Ball zum Zuspiel zurechtzulegen.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

## B-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## BALL-ROTATION II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Team 1 Pass- und 1 Flugballgruppe bilden

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- ▶ Die Startspieler passen zu ihren Mitspielern, die einen Flugball ins jeweils andere Feld spielen.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und leiten zu ihren Mitspielern weiter.
- ▶ Diese spielen zu den Mitspielern ins mittlere Feld weiter, die versuchen, schnellstmöglich zu jedem Spieler in den eigenen Reihen zu passen.
- ▶ Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

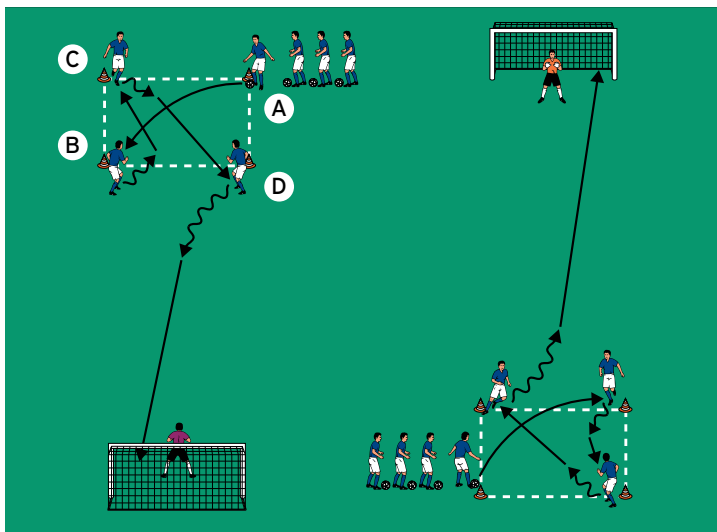
### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler im mittleren Feld müssen sich mit höchstens 3 Kontakten zuspielen.
- ▶ Die Spieler im mittleren Feld müssen sich mit rechts/links zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem Spiel kommen alle Spieler in jeder Aktion in Ballbesitz.
- ▶ Nach 4 bis 5 Aktionen können die Spieler die Aufgaben tauschen.
- ▶ Da das Spiel nicht sehr laufintensiv ist, können die Spieler zum Abschluss des Aufwärmens noch einige Antritte absolvieren.

## B-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## FLUGBALL-AUFTAKT I

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchenquadrat errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ A spielt einen gefühlvollen Flugball zu B.
- ▶ B kontrolliert das Zuspiel und passt zu C weiter.
- ▶ C nimmt in die Bewegung mit und spielt zu D.
- ▶ D dreht zum Tor auf und schließt ab.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

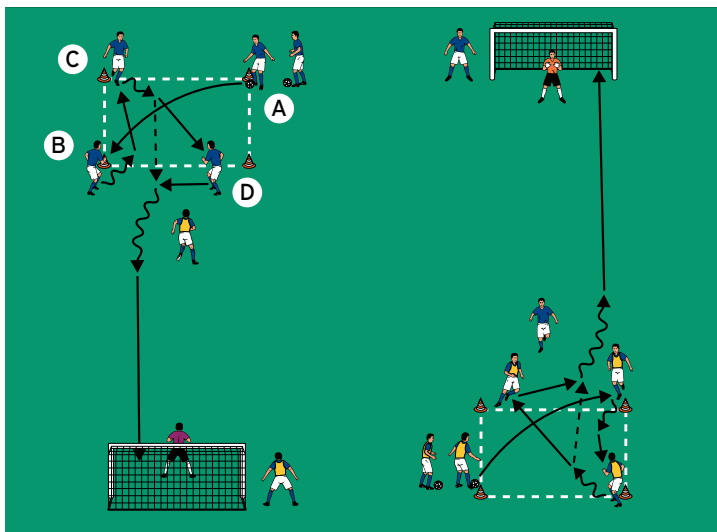
### VARIATIONEN

- ▶ Die Entfernung der Zuspiele von A variieren.  
Hierzu gegebenenfalls ein Positionshütchen außerhalb des Feldes markieren.
- ▶ C spielt einen weiteren Flugball zu D.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Übung steht die schnelle Ballverarbeitung im Mittelpunkt.
- ▶ Besonders die Flugbälle müssen schnell am Boden kontrolliert werden, um eine schnelle Spielfortsetzung ermöglichen zu können.
- ▶ D stellt sich nach seinem Torschuss bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

## B-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## FLUGBALL-AUFTAKT II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 2 Verteidiger
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Mit dem Zuspiel von C auf D starten diese beiden
- ▶ Spieler vor das Tor und versuchen, im 2 gegen 1 gegen den Verteidiger abzuschließen.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

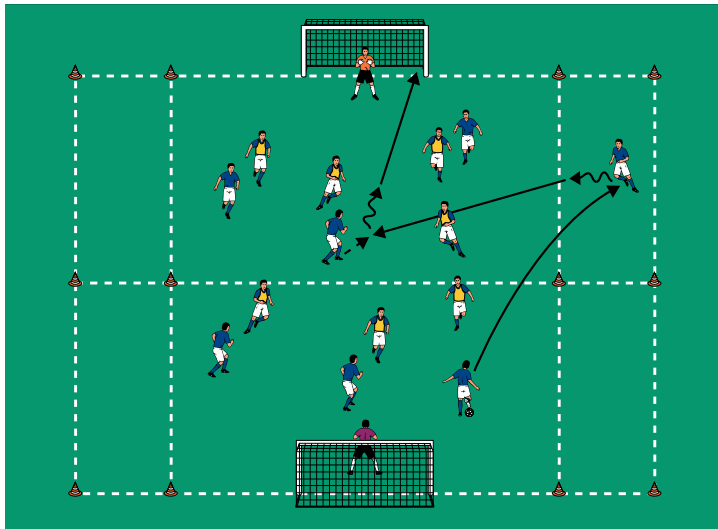
### VARIATIONEN

- ▶ Einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Zusatzpunkt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Verteidiger wird der Druck auf die Passempfänger erhöht und auch ein gewisser Taktikbezug hergestellt.
- ▶ Im Alter der B-Junioren sollte das Techniktraining möglichst stets einen klaren Bezug zum Spiel haben.
- ▶ Die Verteidiger regelmäßig wechseln.

## B-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

## SPIEL MIT FLÜGELZONEN

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Flügelzonen markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Flugball in eine der Flügelzonen erzielt werden.
- ▶ Die Flügelzonen dürfen dabei nur jeweils von 1 Angreifer betreten werden.
- ▶ Die Verteidiger dürfen hier nicht attackieren.

### VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die nach einem Zuspiel aus der Flügelzone erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Die Flügelzonen dürfen zusätzlich auch von 1 Verteidiger betreten werden.
- ▶ Die Spieler dürfen die Flügelzonen frei betreten.
- ▶ Die Ballbesitzer in der Flügelzone müssen nach spätestens 5 Sekunden zurück ins zentrale Feld spielen.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Flügelzonen gelingt es, möglichst viele hohe Zuspiele zu provozieren.
- ▶ So lässt sich der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch in das Abschlussspiel übertragen.
- ▶ Der Trainer kann jedoch auch freie Spielphasen einbauen.