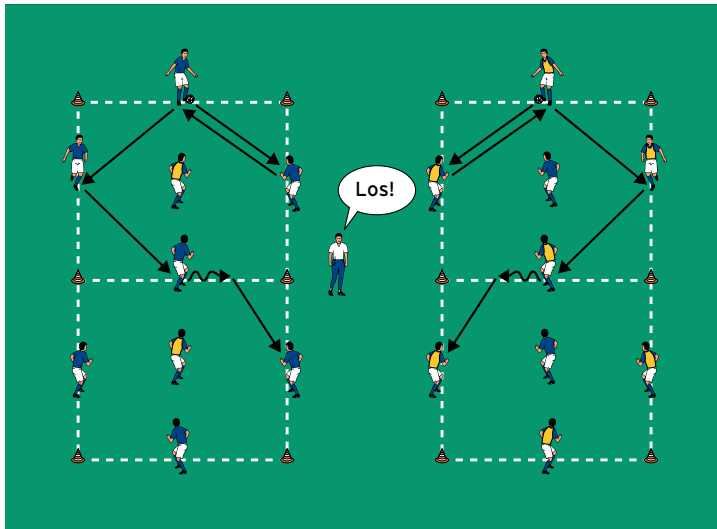


B-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

4-GEGEN-1-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 2 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Jedes Team hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando versuchen die Spieler jeweils, im 4 gegen 1 vier Pässe in den eigenen Reihen zu spielen, ohne dass der gegnerische Verteidiger den Ball berührt.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie zu einem Mitspieler ins andere Feld zu passen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen die Spieler hier ebenfalls, 4 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen usw.
- ▶ Jeder Felderwechsel zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

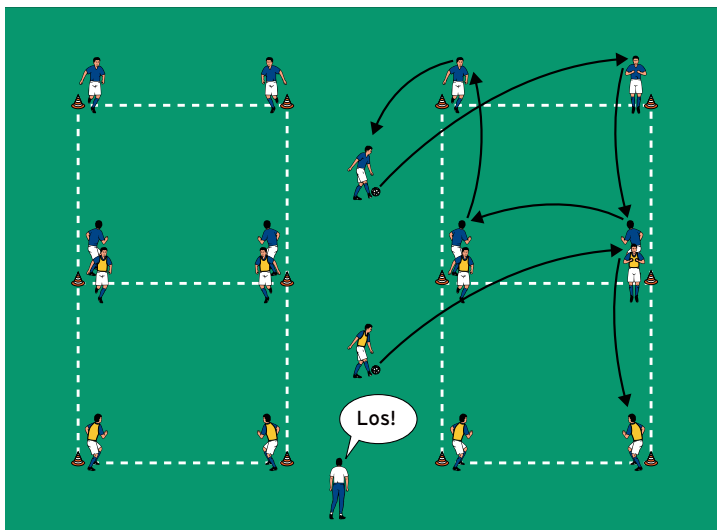
VARIATIONEN ▶

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Spieler müssen im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dieser Spielform ein allgemeines Aufwärmprogramm mit Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen.
- ▶ Jedes Team bestimmt einen Spieler, der jeweils in beiden Feldern aktiv ist. Dieser postiert sich auf der Mittellinie und dreht sich um, sobald der Felderwechsel erfolgt ist.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang sollte maximal 2 Minuten betragen.
- ▶ Die Verteidiger nach jedem Durchgang wechseln.

B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

LUFTIGE BALLROTATION

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando spielen die Ballbesitzer zwischen den Feldern per Flugball zu einem Mitspieler in einem der kleinen Felder.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele mit dem Kopf und köpfen sich dann in den eigenen Reihen zu, so dass jeder Spieler mindestens einmal am Ball war.
- ▶ Gelingt dies, so passen die Spieler zu ihrem Mitspieler in der Feldmitte zurück, der einen Flugball ins jeweils andere Feld spielt usw.
- ▶ Jeder Felderwechsel ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

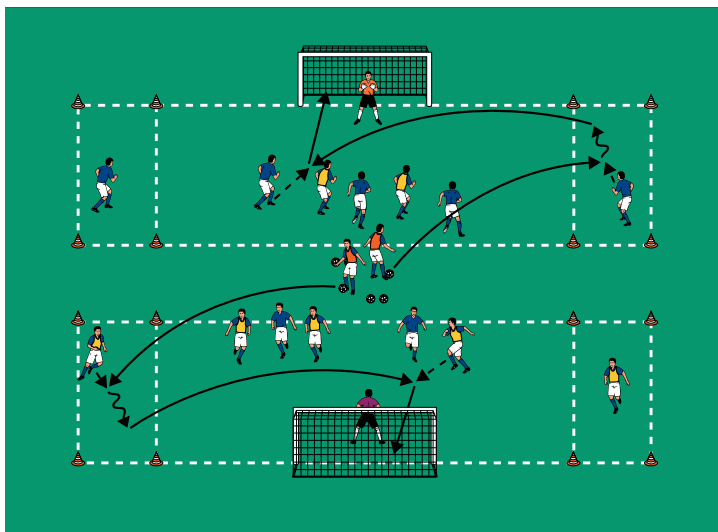
VARIATIONEN▶

- ▶ Die Zuspieler passen per Volleyschuss aus der Hand hoch in die Felder.
- ▶ Gelingt es den Spielern, dass der Ball in einer Aktion nicht den Boden berührt, so zählt der anschließende Felderwechsel doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3 GEGEN 2 IM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter und 2 Flügelzonen errichten
- ▶ 2 Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Anspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler passen in eine Flügelzone.
- ▶ Die Flügelspieler nehmen in die Bewegung mit und flanken hoch vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 2 auf das jeweilige Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zurück zum Anspieler zu passen.

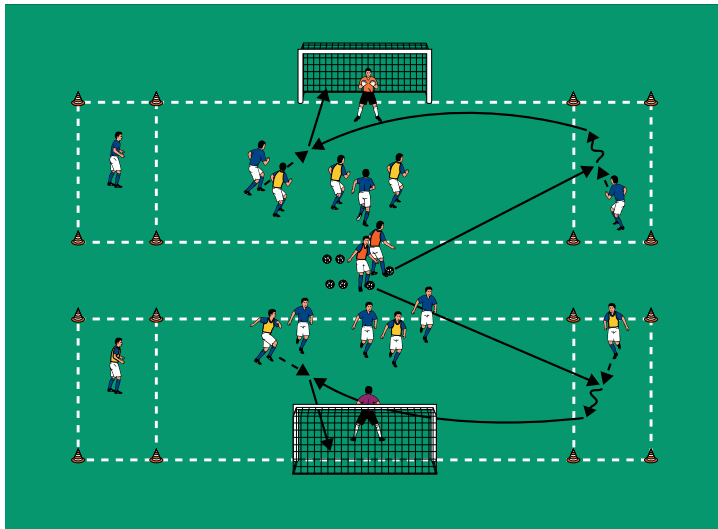
VARIATIONEN▶

- ▶ Die Flügelspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 5 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Kopfballtore zählen doppelt!

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform sind die Angreifer in Überzahl, und der Angriffskopfball steht somit im Mittelpunkt.
- ▶ Die Angreifer müssen versuchen, alle Räume vor dem Tor zu besetzen.
- ▶ Nicht zu früh vor das Tor starten!
- ▶ Der Spieler, der in Richtung 'kurzer Pfosten' startet, kann selbst abschließen oder die Hereingabe auch per Kopf nach hinten verlängern.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 3 IM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler auf den neuen Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt agieren die Verteidiger vor beiden Toren in Überzahl.
- ▶ Die Angreifer versuchen, die Hereingabe im 2 gegen 3 zu verwerten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, zurück zum Anspieler zu passen.

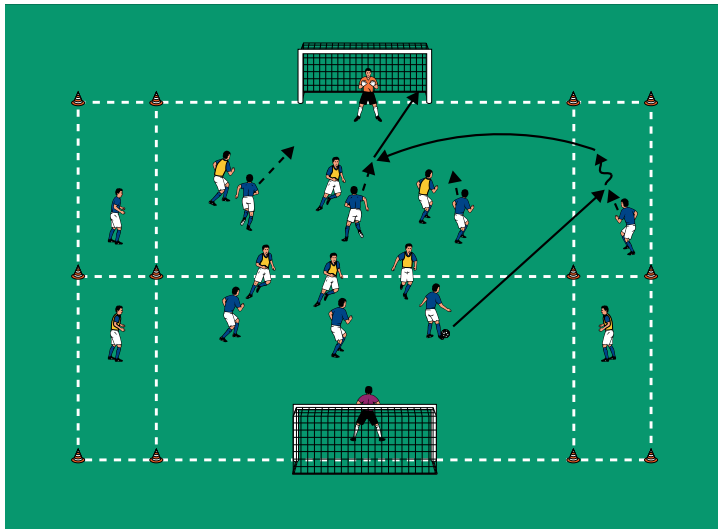
VARIATIONEN▶

- ▶ Tore der Angreifer zählen doppelt.
- ▶ Kopfbaltore zählen dreifach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform rückt der Defensivkopfball in den Mittelpunkt.
- ▶ Darüber hinaus müssen sich die Verteidiger gut organisieren: Überzahlsituationen der Verteidiger verleiten oftmals dazu, sich auf den Nebenmann zu verlassen. So kommt es häufig zu Torerfolgen, obwohl sich die Angreifer in einer klaren Unterzahlsituation befinden.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

B-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

FLANKEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren und 4 Flankenzonen errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter und 2 Flankenspieler
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer können die eigenen Flankenspieler jederzeit in den Angriffsaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Flankenzonen nicht betreten.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen.
- ▶ Jede Aktion wird von den Torhütern aus gestartet.

VARIATIONEN▶

- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Die Flankengeber dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Flankenzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Flankenspieler können ungestört vor das Tor flanken. So soll eine hohe Zahl an Flanken ermöglicht werden.
- ▶ Auch wenn es mit Spielern im B-Junioren-Alter nicht mehr unbedingt spielnah ist, die Flanken ohne Gegnerdruck zu spielen, so wird in dieser Spielform bewusst auf die Störaktion verzichtet.
- ▶ Die Flankenspieler regelmäßig wechseln.
- ▶ Gegebenenfalls auch freie Spielphasen ohne Flankenzonen einbauen (siehe Variationen).