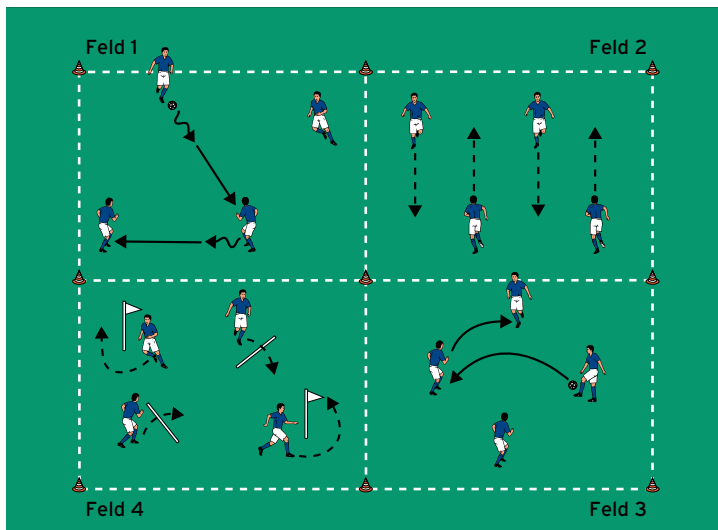


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

AUFWÄRM-ROTATION

Meikel Schönweitz (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ In einem Feld mehrere Stangen verteilen
- ▶ 4 Gruppen bilden und in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler müssen in den jeweiligen Feldern unterschiedliche Aufgaben absolvieren.
- ▶ Feld 1: Die Spieler passen sich mit 2 Kontakten zu.
- ▶ Feld 2: Die Spieler bewegen sich ohne Ball im Feld und bauen verschiedene Laufelemente ein.
- ▶ Feld 3: Die Spieler jonglieren und passen sich in der Luft zu.
- ▶ Feld 4: Die Spieler bauen die Stangen in die Bewegung ein.

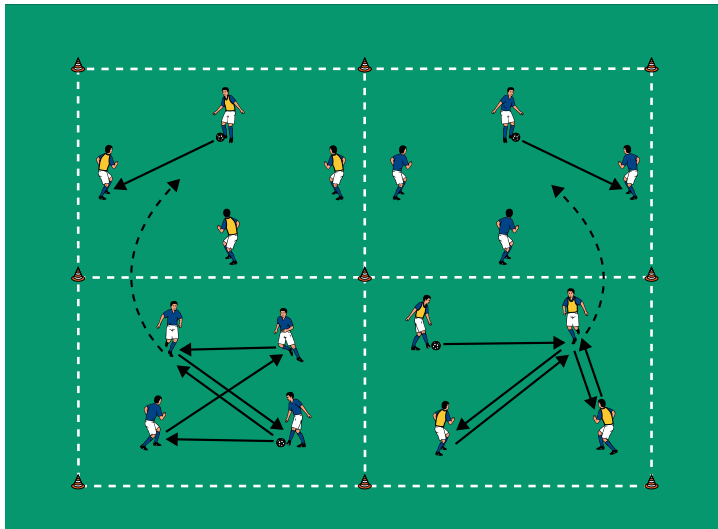
VARIATIONEN

- ▶ In den Lauffeldern macht jeweils 1 Spieler die Bewegungen vor, alle anderen machen nach.
- ▶ In den Technikfeldern nur mit rechts/links spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Kommando des Trainers wechseln die Gruppen im Uhrzeigersinn jeweils 1 Feld weiter.
- ▶ Mit zunehmender Dauer das Tempo erhöhen.

B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

NACHRÜCKENDE VERTEIDIGER

Meikel Schönweitz (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Pro Mannschaft Verteidiger und Angreifer benennen
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen
- ▶ Jede Gruppe erhält jeweils 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Verteidiger spielen zunächst 5 Pässe in der Gruppe.
- ▶ Der Empfänger des fünften Passes kann in das andere Feld starten und versuchen, den dortigen Ball im 1 gegen 4 aus dem Feld zu spielen.
- ▶ Nach 5 weiteren Pässen, kann der nächste Verteidiger ins Feld rücken usw.
- ▶ Welche Gruppe spielt zuerst den gegnerischen Ball aus dem Feld?

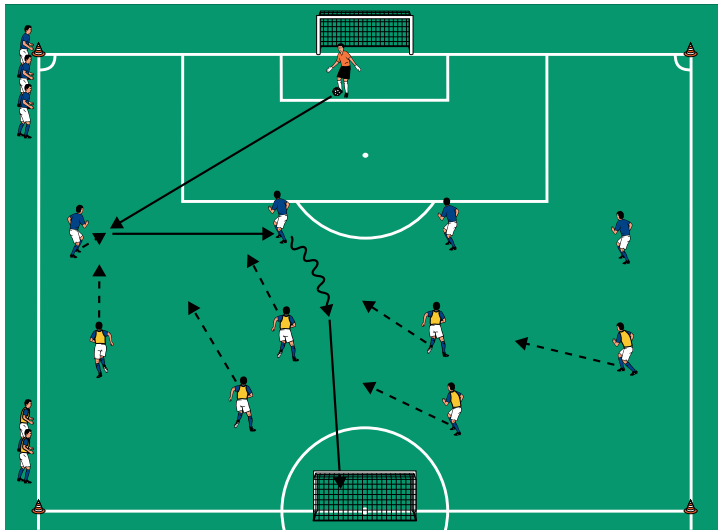
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe variieren.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Pässe achten.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler die Aufgaben.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

FORECHECKING I

Meikel Schönweitz (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ 4 Spieler von Blau und 6 von Gelb postieren sich im Feld.

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter von Rot eröffnet durch einen Abstoß die Aktion.
- ▶ Gelb soll schnellstmöglich versuchen, den Ball zu erobern und umschalten.
- ▶ Blau kann nach einem Zuspiel oder einem Dribbling mit mindestens 4 Kontakten ins leere Tor schießen.

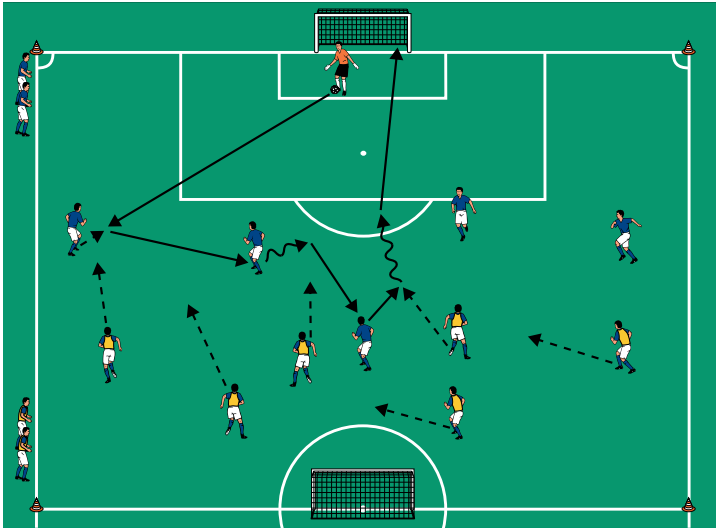
VARIATIONEN

- ▶ Zeit für erfolgreiche Balleroberungen und anschließende Torabschlüsse stoppen.
- ▶ 6 Pässe von Blau in den eigenen Reihen ergeben 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gelb sollte zunächst nicht zustellen, um ein Abspiel des Torhüters zu ermöglichen.
- ▶ Die Spieler wechseln in ihren Gruppen selbstständig.

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

FORECHECKING II

Meikel Schönweitz (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieleranzahl von Blau auf 5 erhöhen.

ABLAUF

- ▶ Der Torhüter von Blau eröffnet erneut durch einen Abstoß die Aktion.
- ▶ Blau kann einen weiteren Mittelfeldspieler in die Aktion einbeziehen.
- ▶ Die Spieler können nach einem Pass ins leere Tor schießen.
- ▶ Gelb soll den Ball schnellstmöglich erobern und auf das Tor abschließen.

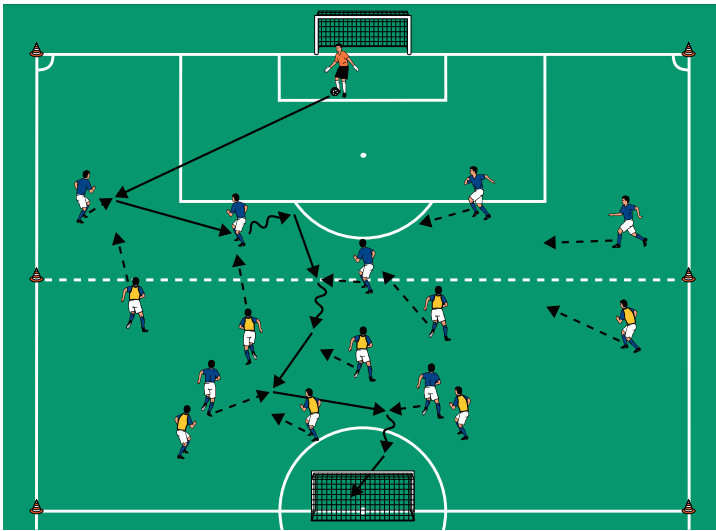
VARIATIONEN

- ▶ Gelb muss den Ball in einer vorgegebenen Zeit erobern.
- ▶ 6 Pässe von Blau in den eigenen Reihen ergeben 1 Zusatzpunkt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Überzahlsituation von Gelb wird nun verkleinert.
- ▶ Da Blau auf das leere Tor spielt, muss Gelb schnell nachrücken und alle möglichen Abspielmöglichkeiten zustellen.
- ▶ Auch ein Zuspiel zum Torhüter sollte unterbunden werden.

B-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

7 GEGEN 8

Meikel Schönweitz (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft übernimmt zunächst die Aufgabe des Spielaufbaus und eröffnet jede Aktion durch ihren Torhüter.
- ▶ Die andere Mannschaft spielt ohne Torhüter.
- ▶ Die Aufbaumannschaft darf Tore nur in der gegnerischen Hälfte erzielen.
- ▶ Die Spielzeit beträgt pro Durchgang 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Aufbaumannschaft muss über die Mittellinie dribbeln.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.
- ▶ Jetzt stellt das jeweils andere Team den Torhüter.