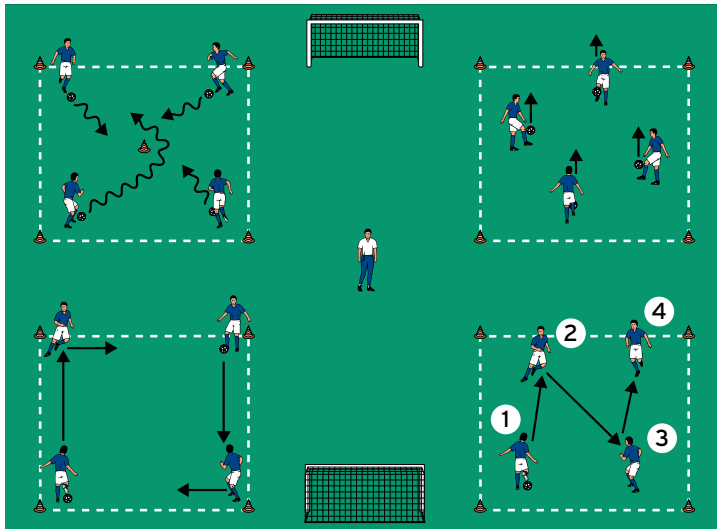


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ In einem Feld ein zentrales Hütchen aufstellen
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler absolvieren in den Feldern vorgegebene Aufgaben:
 - Feld 1: Die Spieler umdribbeln abwechselnd das mittlere Hütchen und dribbeln dann zu einem anderen Eckhütchen.
 - Feld 2: Die Spieler jonglieren den Ball im Feld.
 - Feld 3: Die Spieler passen sich mit genau 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).
 - Feld 4: Die Spieler durchnummerieren. Sie passen sich 2 Bälle in einer vorgegebenen Reihenfolge zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler jeweils im Uhrzeigersinn ein Feld weiter.

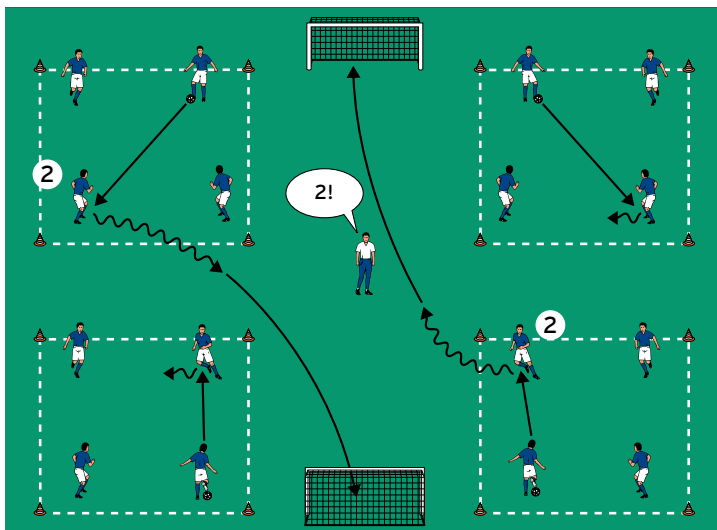
VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn die Felder wechseln.
- ▶ Der Trainer zeigt die Felder an, in die die Spieler jeweils wechseln sollen (z. B. 3 = 3 Felder weiter).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben in den Feldern sind bewusst einfach gehalten.
- ▶ So wird sichergestellt, dass die Spieler über einen langen Zeitraum dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Der Trainer kann das Stationstraining 10 bis 15 Minuten ohne Unterbrechung laufen lassen.
- ▶ Dabei mehrmals die Felder wechseln.

B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

FLUGBALL-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich zwischen den Feldern 2 Tore gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler in den Feldern jeweils durchnummerieren
- ▶ An den Ecken der Felder je 1 Ball auslegen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die Spieler in 2 diagonal gegenüberliegenden Feldern gleichzeitig:
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl auf.
- ▶ Die Spieler passen sofort zum aufgerufenen Spieler, der jeweils aus dem Feld dribbelt und einen Flugball ins gegenüberliegende Tor spielt.
- ▶ Der Spieler, der zuerst einen Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Anschließend starten die Spieler in den beiden anderen Felder die nächste Aktion usw.

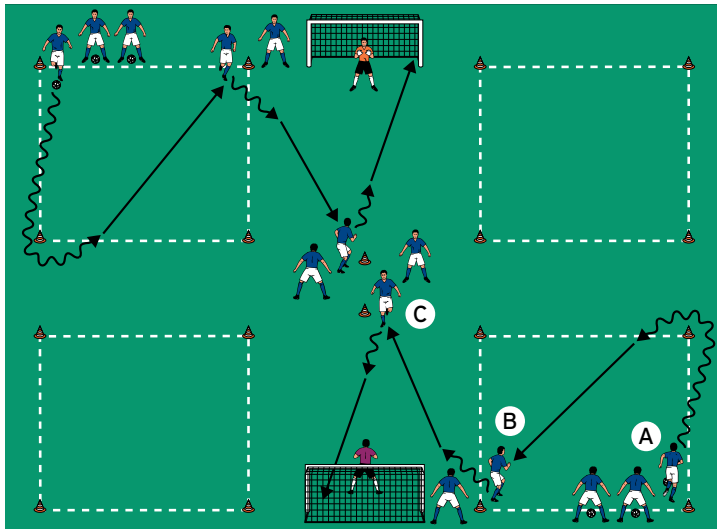
VARIATIONEN

- ▶ Alle 4 Felder treten gleichzeitig gegeneinander an.
- ▶ Mit Torhüter spielen: Welcher Spieler trifft zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Tore können alternativ bereits vor Beginn der Trainingseinheit aufgestellt werden.
- ▶ Auch wenn die Gruppen abwechselnd auf die Tore schießen, darauf achten, dass alle Spieler dauerhaft in Bewegung sind.

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-SCHLEIFE I

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zwischen den beiden Toren 2 Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A umdribbelt das gegenüberliegende Hütchen und passt zu B.
- ▶ B nimmt in die Bewegung mit und spielt zu C.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und schießt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

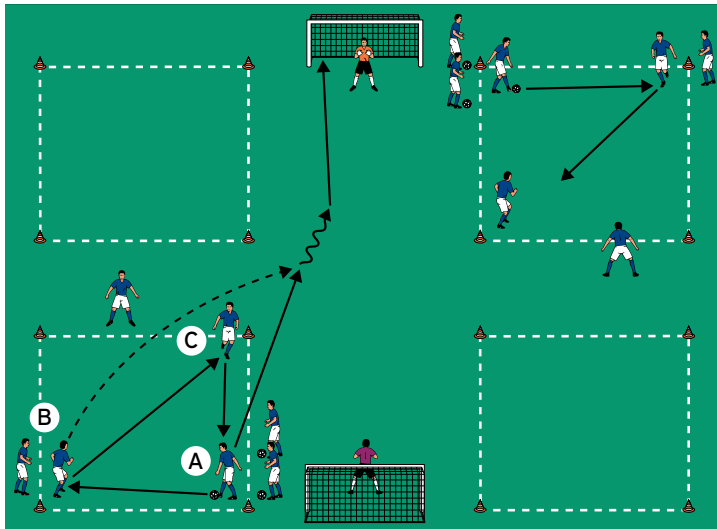
VARIATIONEN

- ▶ Mit 4 Gruppen spielen.
- ▶ Ohne Torhüter spielen. Dabei in den Toren mit Stangen Zielzonen markieren, in die die Spieler treffen müssen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um den Ablauf kennenzulernen, sollte der Trainer zunächst mit nur 2 Gruppen üben lassen.
- ▶ Je nach Leistungsstärke der Spieler kann er später auf 4 Gruppen erweitern.
- ▶ Hierdurch werden die Pausen der Spieler minimiert.
- ▶ Da die Belastung für die Torhüter sehr hoch ist, sollten immer Phasen mit einfachen Zielstößen ohne Torhüter eingebaut werden (siehe Variationen).

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-SCHLEIFE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchen zwischen den Toren entfernen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ C legt auf A ab.
- ▶ Gleichzeitig hinterläuft B Spieler C vor das Tor und erhält das Zuspiel von A in den Lauf.
- ▶ B schließt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor mit Torhüter ab und stellt sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

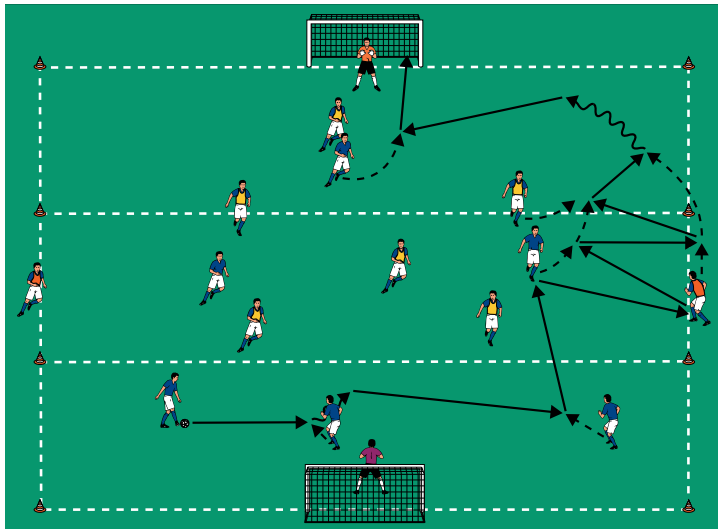
VARIATIONEN

- ▶ Die Gruppen üben gleichzeitig.
- ▶ Mit 4 Gruppen gleichzeitig spielen: Je 2 diagonal gegenüberliegende Gruppen starten gleichzeitig.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden Gruppen üben zunächst minimal zeitversetzt.
- ▶ Auch in dieser Übungsform steht der erhöhte Laufumfang im Mittelpunkt.
- ▶ Durch die eingebauten Torabschlüsse merken die Spieler die Belastung nicht so intensiv.
- ▶ Als Trainer durch ein aktives und motivierendes Coaching stets für einen flüssigen Ablauf sorgen!

B-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

NIMM 2

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen eine Mittelzone markieren
- ▶ 2 Anspieler bestimmen, die sich an den Seiten der Mittelzone postieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Beide Mannschaften können die Anspieler jederzeit in den Aufbau einbeziehen.
- ▶ Nach 5 gespielten Pässen in den eigenen Reihen dürfen die Anspieler nach einem Zuspiel ins Feld rücken.
- ▶ Die Ballbesitzer agieren dann in Überzahl, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Ohne Ecken und Einwürfe spielen: Jede Aktion wird von den Torhütern aus gestartet.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Nach 10 Zuspielen in den eigenen Reihen rücken beide Außenspieler sofort ohne weiteres Zuspiel ins Feld und schaffen so eine doppelte Überzahl.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Für das Abschlussspiel müssen keine großen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden.
- ▶ Die durch den Einsatz der Anspieler entstehende Überzahlsituation soll die Intensität des Spiels in Grenzen halten.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.