

## TRAINIEREN UND VERFEINERN MIT B- UND A-JUNIoren

## FUSSBALLSPEZIFISCHES KONDITIONSTRaining

# Praxis-Katalog: **Schnelligkeit**

Suchen Sie sich in der Gruppe 2 Trainingsformen aus und bauen Sie diese in eine Trainingseinheit für B- und A-Junioren ein!

<b>ANTRITT AUF TRAINERVORLAGE</b>	<b>Trainingsform 1</b> <p>Der Trainer stellt sich zwischen 2 Spielern und passt plötzlich Richtung Tor. Wer zuerst am Ball ist, darf schießen.</p>	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spieler starten aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen (z.B. Bauch- oder Rückenlage, Hocke, Kniestand, Langsitz).</li> <li>• Der Trainer prellt den Ball auf, so dass der Angreifer den hohen Ball zunächst unter Kontrolle bringen muss.</li> </ul>	<b>START BEI RICHTUNGSÄNDERUNG</b>	<b>Trainingsform 4</b> <p>A legt seinen Ball auf die Strafraumlinie und bewegt sich in lockerem Tempo bis 3 Meter auf B zu. Die Drehung von A ist das Signal für beide zum Wettlauf Richtung Ball. Wer den Ball zuerst erreicht, darf gegen die Störversuche des anderen auf das Tor schießen.</p>	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwischen Ball und Spieler B ist eine Linie markiert. B darf erst starten, wenn A diese Linie überquert hat.</li> <li>• A bewegt sich zunächst in lockerem Tempo im Rückwärtslauf vom Ball weg. Sobald A „umschaltet“ und vorwärts zum Ball spurtet, startet B, der den Torschuss von A noch zu verhindern versucht.</li> </ul>
<b>WENDELAUF ZUM BALL</b>	<b>Trainingsform 2</b> <p>2 Spieler laufen um 2 Wendemale und dann zum Ball, der mittig vor dem Tor mit Torhüter bereitliegt. Der Antritt von Angreifer A ist das Startsignal für B, der versucht, den Torschuss von A zu verhindern. Anschließend Aufgabenwechsel.</p>	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spieler starten aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen (z. B. Bauch- oder Rückenlage, Hocke, Kniestand, Langsitz).</li> <li>• Beide Spieler dürfen auf das Tor schießen.</li> <li>• Die Spieler müssen beim Lauf zum Ball ein Hindernis überwinden: z.B. eine Hürde oder einen kurzen Slalomparcours.</li> </ul>	<b>NUMMERNWETTlauf ZUM BALL</b>	<b>Trainingsform 5</b> <p>Die Spieler stehen in 2 durchnummerierten Gruppen rechts und links neben einem Tor mit Torhüter. Der Trainer ruft laut eine Nummer auf und spielt gleichzeitig einen Ball vor das Tor. Die beiden Spieler mit der betreffenden Nummer starten sofort zum Ball. Wer den Ball zuerst erreicht, versucht einen Torabschluss, der andere verteidigt.</p>	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen (z.B. Bauchlage, Hocke, Liegestütz, Schneidersitz).</li> <li>• Der Trainer spielt die Bälle hoch vor das Tor.</li> <li>• Wettbewerb: Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 (10) Tore?</li> </ul>
<b>START BEI RICHTUNGSÄNDERUNG</b>	<b>Trainingsform 3</b> <p>2 Spieler bewegen sich im Rückwärtslauf auf gleicher Höhe von einem Ball weg. Sobald A vorwärts Richtung Ball antritt, beginnt ein Wettlauf um den Ball und zum 1 gegen 1 bis zum Torabschluss auf das Tor mit Torhüter.</p>	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fügt in seinen Rückwärtslauf unterschiedliche Bewegungen ein (z. B. Hocke, Kopfballimitation), die B jeweils blitzschnell nachmachen muss.</li> <li>• Gleicher Ablauf auf ein kleines Stangentor.</li> </ul>	<b>JONGLIEREN ALS STARTZEICHEN</b>	<b>Trainingsform 6</b> <p>Die Spieler stehen paarweise hinter einer Startlinie etwa 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter. Kurz vor der Strafraumlinie jongliert ein weiterer Spieler (oder der Trainer) einen Ball. Sobald der Ball zu Boden fällt, ist dies das Startzeichen für beide Spieler. Wer den Ball zuerst erreicht, versucht einen Torabschluss, der andere versucht, diesen zu verhindern.</p>	<b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A ist von vornherein Angreifer, und B soll einen Torschuss verhindern.</li> <li>• 2 Spieler jonglieren mit einem Ball an der Strafraumgrenze.</li> <li>• An beiden Strafraumecken jongliert je ein Spieler einen Ball. Fällt der erste Ball zu Boden, ist dies das Startsignal.</li> <li>• Starts zum Ball aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen.</li> </ul>