

Ausbildung Junioren B & A (11:11)

Grundsätze

- Wille zum Sieg
- Dynamik, Einsatz und Teamgeist
- Konsequentes Spiel über Aussenzonen
- Langer Pass als gezielte Alternative
- Spiel in die Tiefe und Abschluss
- Verengung gegnerischer Spielräume durch Zonendeckung und Pressing
- Aggressives und kollektives Zweikampf- und Spielverhalten
- Flexibles 4:4:2, 4:3:3, oder 3:4:3 als Grundordnung
- Spiel **ohne** Libero
- Beide Aussenverteidiger und die beiden Mittelfeldspieler (aussen) schalten sich in den Angriff ein über die Aussenzonen
- Alle Spieler beteiligen sich am Offensiv- und Defensivspiel
- 4er-Kette



Schwerpunkte Ausbildung

(Koord./Kondition/Soz. Elem. nur provisorisch)

Technik	Taktik	Koordination	Kondition	Soziale Elemente
<ul style="list-style-type: none"> ■ Zweikampf/Unterstützung (1:1, 1:2, 2:1, 1:2, 2:3, 3:2, 3:3) off./def. <p><i>Technik unt. Druck & in Bewegung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dribblings ■ Ballkontrolle ■ Pass ■ Flanke ■ Kopfball ■ Spezifisches Torhütertraining 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Organisation (4:4:2, 3:4:3) ■ Ballgewinn und Umschalten auf Angriff ■ Aufbau hinten ■ Flügelspiel, Flanken, Tor ■ Zonendeckung ■ Ballverlust und Umschalten ■ Abwehrkette ■ Stehende Bälle off./def. ■ Gegenangriffe (schnell) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Orientierung ■ Antizipation ■ Rhythmisierung ■ Antizipation ■ Reaktion ■ Zeitliche Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schnelligkeit ■ Ausdauer ■ Schnellkraft 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teamgeist ■ Disziplin ■ Selbständigkeit ■ Aufgaben übernehmen ■ Verantwortung ■ Mut und Kreativität

Umsetzung

Trainer/Coach/Betreuer	Junior
<ul style="list-style-type: none"> ■ Besitz C-Diplom/evtl. B-Diplom ■ Wettkampfnahes Training ■ Übungen in Bewegung und unter Druck ■ Fairness bei Niederlagen zeigen ■ Übungen in Bewegung und intensiv ■ Spielaufbau von hinten im Wettkampf 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorbild für jüngere Junioren ■ Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit ■ Kurzes Zusammenkommen vor/nach Training ■ Ordnung in Garderoben