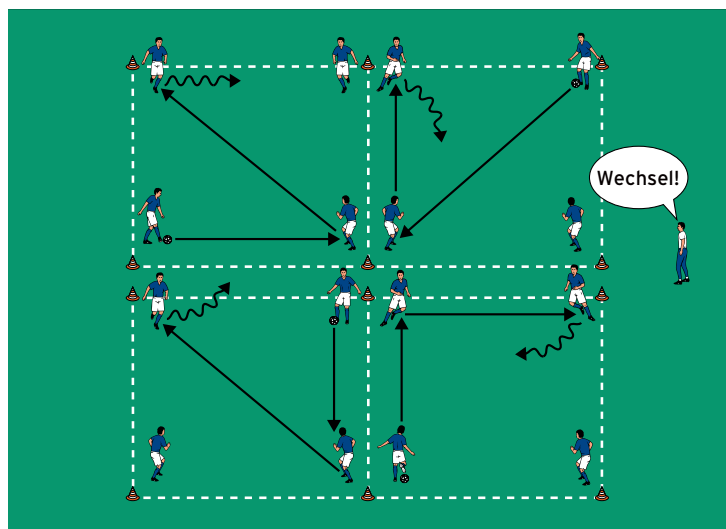


C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-PASSEN

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vier 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ In jedem Feld 4 Spieler an den Eckhütchen aufstellen
- ▶ 1 Spieler pro Feld erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich in jedem Feld in beliebiger Reihenfolge zu.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Wechsel!" dribbeln die Ballbesitzer im Uhrzeigersinn ins nächste Feld, passen zu einem beliebigen Spieler, laufen ans freie Hütchen usw.

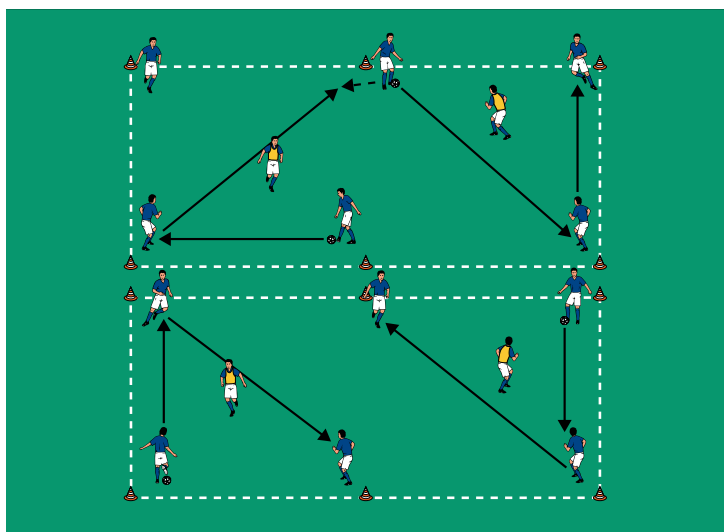
VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn ins nächste Feld dribbeln.
- ▶ Die Spieler ohne Ball laufen jeweils ins nächste Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Uhrzeigersinn und die Spieler ohne Ball laufen im Gegenuhrzeigersinn ins jeweils nächste Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ohne Ball immer aktionsbereit auf den Fußballen agieren und stets anspielbereit sein.
- ▶ Die Hütchen dienen nur zur Orientierung. Deshalb nicht am Hütchen stehen, sondern sich aktiv anbieten, das Zuspiel fordern und entgegenlaufen.
- ▶ Das Zuspiel kurz an- und mitnehmen und möglichst mit dem zweiten Kontakt bereits sofort weiterspielen.
- ▶ Später gegebenenfalls auch im Direktspiel agieren lassen.

C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

4-FELDER-RONDO

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Je 2 Felder zusammenführen
- ▶ Pro Feld 2 Störspieler bestimmen
- ▶ 2 Spieler pro Feld haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ In beiden Felder 6 gegen 2 auf Ballhalten mit je 2 Bällen.
- ▶ Gelingt es einem Störspieler, den Ball zu erobern, so wechselt er mit dem Spieler, der den Ballverlust verursacht hat, die Positionen und Aufgaben.

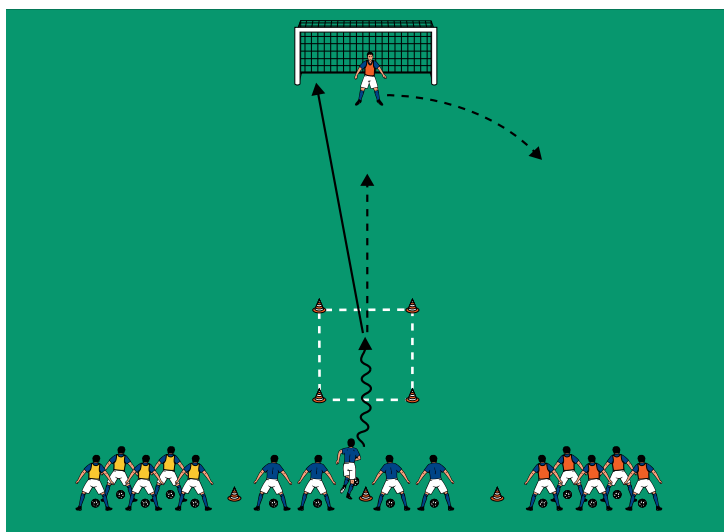
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 1 Ball spielen.
- ▶ Die Felder zunächst beibehalten und jeweils im 3 gegen 1 agieren.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die zentralen Spieler müssen sich zu beiden Seiten orientieren, um stets anspielbereit zu sein.
- ▶ Den Störspielern gegebenenfalls ein Leibchen in die Hand geben, damit diese besser zu erkennen sind.
- ▶ Die Spieler sollen sich jeweils frei auf den Linien bewegen und nicht nur an den Hütchen stehen.

C-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

3-TEAM-TORSCHUSS I

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ 30 Meter vor einem Tor 3 Starthütchen aufstellen
- ▶ 20 Meter vor dem Tor ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler jedes Teams mit Bällen an den Starthütchen verteilen
- ▶ Ein Spieler einer Mannschaft postiert sich als erster Torhüter im Tor

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer einer Mannschaft dribbelt ins Feld, schießt ab und läuft anschließend sofort als nächster Torhüter ins Tor.
- ▶ Sobald der Spieler geschossen hat, dribbelt der erste Spieler des jeweils nächsten Teams ins Feld, schießt und wird ebenfalls Torhüter.
- ▶ Danach startet der erste Spieler des dritten Teams usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

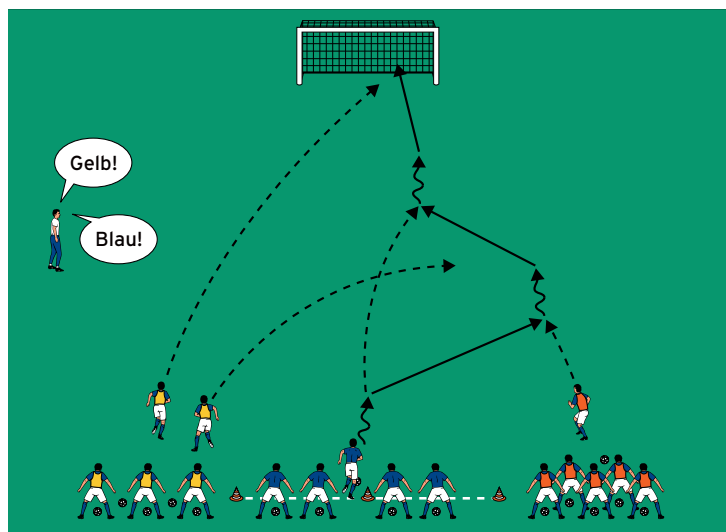
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem ersten Kontakt ins Feld passen und mit dem zweiten sofort abschließen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, ins Feld laufen und per Volleyschuss aus der Hand schießen.
- ▶ Den Ball ins Feld hoch werfen, ins Feld laufen und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können gültige Treffer nur innerhalb des markierten Feldes erzielen.
- ▶ Nach jedem Torschuss sofort zu den Starthütchen aufdrehen und die Torwartaufgabe übernehmen.

C-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

3-TEAM-TORSCHUSS II

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Das kleine Feld entfernen
- Zwischen den Starthütchen 2 Konterlinien markieren

ABLAUF

- Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Teams aufruft.
- Der erste Spieler des zuerst aufgerufenen Teams läuft als Torhüter ins Tor und der zweite als Verteidiger ins Feld.
- Gleichzeitig passt der erste Spieler des zuletzt aufgerufenen Teams zum ersten Spieler des nicht aufgerufenen Teams.
- Beide versuchen, im 2 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, so kontert er über die Linien zwischen den Starthütchen.

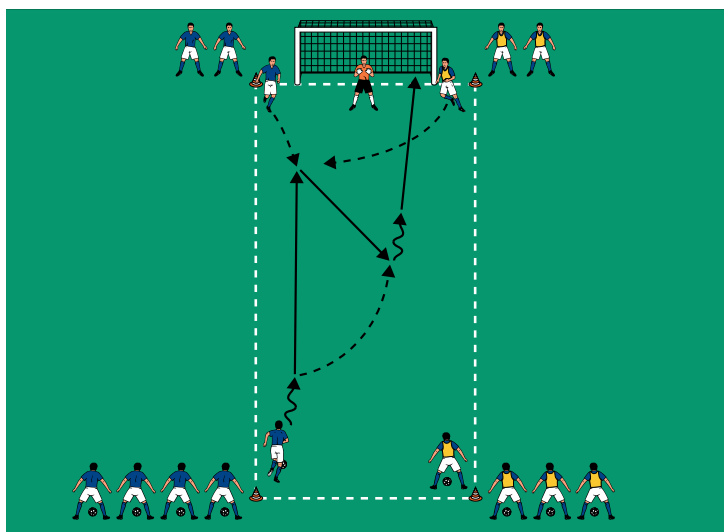
VARIATIONEN

- Jedes Team bestimmt einen festen Torhüter, der sich jeweils am Tor aufstellt.
- Konter Tore zählen doppelt.
- Sobald der erste Angreifer zum Spieler des dritten Teams gepasst hat, darf ein weiterer Verteidiger zum 2 gegen 2 nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Ballbesitzer den Verteidiger andribbeln und dann zwischen Abspiel und Alleingang entscheiden.
- Einen Wettbewerb durchführen: Jeder Treffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung. Für jeden Treffer beim Tor einen Punkt für die Teams beider Angreifer vergeben. Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

C-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-TORSCHUSS

von Klaus Pabst (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben dem Tor und auf der anderen Grundlinie jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und jeweils einer Feldseite zuweisen
- ▶ Die Spieler ohne Ball jeweils an den Starthütchen neben dem Tor aufstellen
- ▶ Die Ballbesitzer starten jeweils von der gegenüberliegenden Seite

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt ins Feld und passt zu seinem Mitspieler gegenüber.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Verteidiger des Gegners ins Feld.
- ▶ 2 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, dribbelt der erste Spieler des jeweils anderen Teams zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Anschließend startet wieder der erste Spieler des ersten Teams zum 3 gegen 2 usw.
- ▶ Zum Schluss 4 gegen 4 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Zum Mitspieler einwerfen.
- ▶ Die Startspieler dürfen auch ins Feld dribbeln und ohne Pass auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils zwei gespielten Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- ▶ Es ergibt sich ein ständiger Spielrichtungswechsel. Das Team, dessen Spieler eindribbelt, greift immer auf das Tor mit Torhüter an.