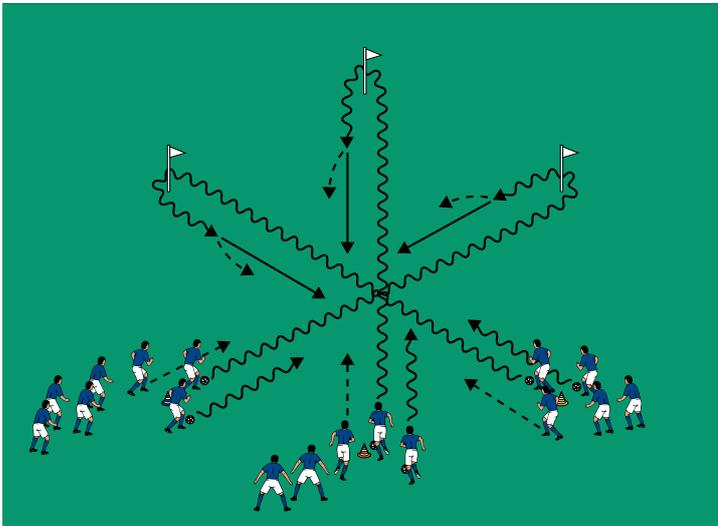


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASSSPIEL-STANGEN

von Klaus Pabst (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen jeweils eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten beiden Spieler haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln jeweils um die Slalomstangen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange passen sie zum jeweils Spieler zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Stange erreicht hat.

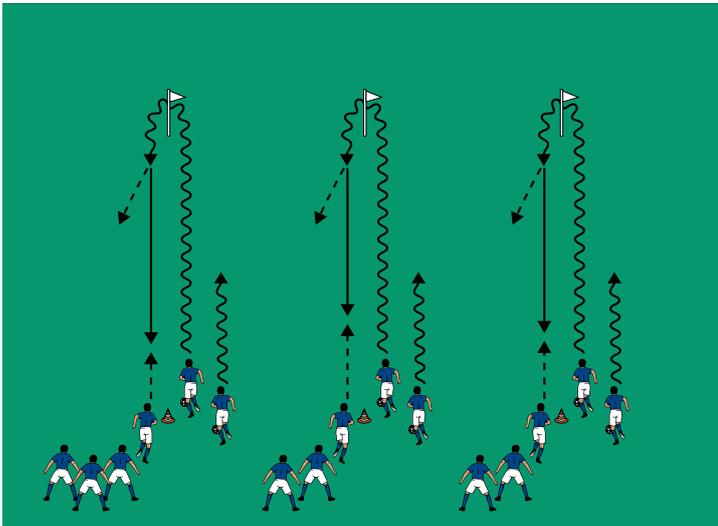
#### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 1 Ball an jedem Starthütchen spielen.
- ▶ Mit 3 Bällen an jedem Starthütchen spielen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zu einem anderen Starthütchen passen, aber zum eigenen Starthütchen zurücklaufen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zum eigenen Starthütchen passen, aber zu einem anderen Starthütchen laufen.
- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange zu einem anderen Starthütchen passen und laufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen darauf achten, dass immer alle Bälle im Spiel sind.
- ▶ Auf einen freien Passweg achten und nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspiesen.
- ▶ Die Techniken im Detail korrigieren.

## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

#### PASSSPIEL-STAFFEL

von Klaus Pabst (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 20 Meter vor jedem Starthütchen eine Slalomstange errichten

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler gleichzeitig, umdribbeln die Slalomstange, passen zum nächsten Spieler und laufen ihrem Abspiel nach.
- ▶ Die jeweils nächsten Ballbesitzer starten, sobald der Vordermann die Stange erreicht hat.
- ▶ Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

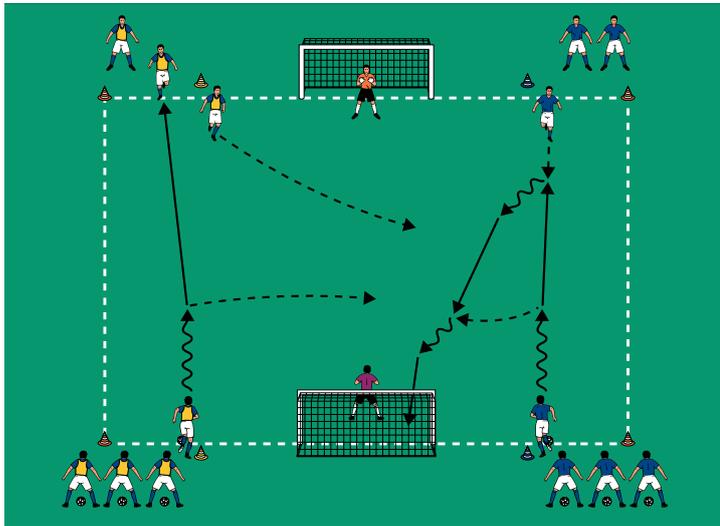
#### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 1 Ball an jedem Starthütchen spielen.
- ▶ Mit 3 Bällen an jedem Starthütchen spielen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei ungleicher Spielerzahl einzelne Spieler doppelt laufen lassen.
- ▶ Nur bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen. Bei jedem Zuspiel den Namen des Passempfängers aufrufen.
- ▶ In Ballbesitz nicht stehen bleiben, sondern weiterdribbeln bis ein Abspiel möglich ist.
- ▶ Sind alle Durchgänge absolviert, setzen sich die Spieler hin, damit der Trainer die siegreiche Gruppe sofort erkennen kann.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

#### PASS-SPIEL I

von Klaus Pabst (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhütern errichten
- ▶ Seitlich neben jedem Tor 2 Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team an 2 gegenüberliegenden Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler neben einem Tor haben Bälle
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- ▶ Der Spieler von Blau passt zum Mitspieler gegenüber, der ins Spielfeld an- und mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler ohne Ball von Gelb zum 2 gegen 2 ins Feld, und der Ballbesitzer von Gelb passt zum zweiten Spieler von gegenüber.
- ▶ 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Ist der Ball verspielt, passt der Empfänger des zweiten Zuspiels von Gelb erneut zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Nach der zweiten Aktion starten die jeweils nächsten Ballbesitzer usw.

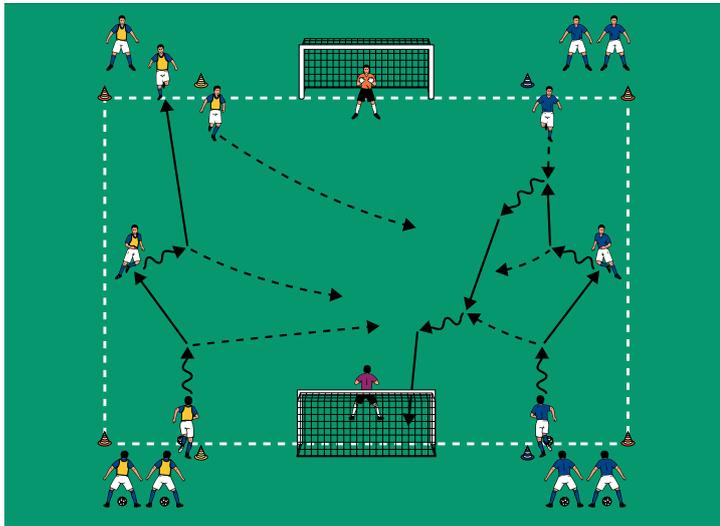
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler der Teams am jeweils diagonal gegenüberliegenden Starthütchen postieren.
- ▶ Der Spieler, der den zweiten Ball einspielt, läuft mit dem Pass zum 3 gegen 2 ins Feld.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.
- ▶ Nach dem Abspiel möglichst sofort in die Tiefe starten und erneut anbieten.
- ▶ Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

#### PASS-SPIEL II

von Klaus Pabst (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ 1 Spieler zusätzlich im Feld postieren

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig ins Feld und passen zu ihrem Mitspieler im Feld.
- ▶ Die Passempfänger spielen zum Mitspieler am anderen Starthütchen, der ins Spielfeld an- und mitnimmt.
- ▶ Jetzt Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Der Passempfänger von Blau dribbelt zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Der Passempfänger von Gelb spielt einen zweiten Ball ein, sobald der erste verspielt wurde.
- ▶ Spiel 3 gegen 3 bis ein Tor erzielt oder ins Aus gespielt wird.
- ▶ Anschließend spielt der Spieler den gestoppten Ball als zweiten Ball zu einem Mitspieler ein.
- ▶ Die Passempfänger im Feld lassen die Zuspiele prallen, und die Startspieler passen zur jeweils anderen Seite weiter.

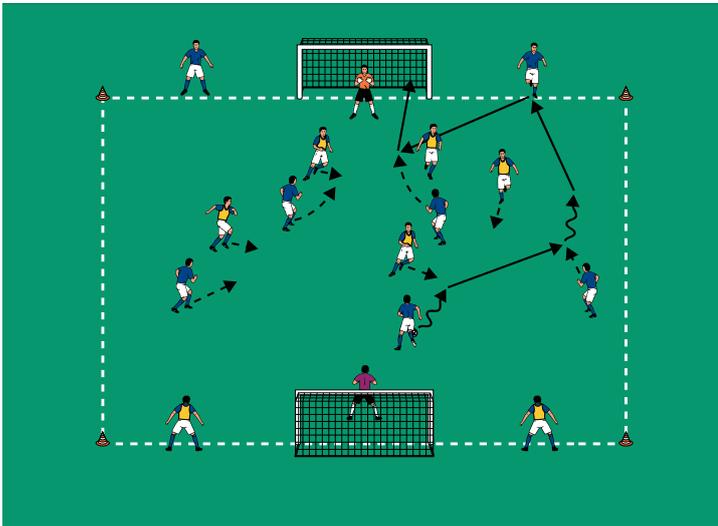
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jedes Teams am diagonal gegenüberliegenden Starthütchen postieren.
- ▶ Der angespielte Spieler im Feld lässt prallen, so dass der Passgeber zum ersten/zweiten Mitspieler am anderen Hütchen weiterspielt.
- ▶ Der Spieler, der den zweiten Ball einspielt, läuft mit dem Pass zum 4 gegen 3 ins Feld.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang rücken die Spieler schnell eine Position weiter, um sofort den nächsten Durchgang starten zu können.
- ▶ Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.

## C-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

### ANSPIELER-SPIEL

von Klaus Pabst (21.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhütern markieren
- ▶ Jedes Team stellt zudem zwei Anspieler
- ▶ Die Anspieler auf der Grundlinie neben dem gegnerischen Tor postieren

#### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5
- ▶ Treffer, nach einem Zuspiel durch einen der Anspieler, zählen doppelt.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Anspieler dürfen mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Ballbesitzer können die Anspieler jederzeit ins Spiel einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler können das Spiel hinter das Tor verlagern.
- ▶ Die Spieler im Feld dürfen mit maximal drei Kontakten spielen.
- ▶ Nach jedem Zuspiel zu einem Anspieler tauschen die Passgeber mit den Passempfängern die Positionen und Aufgaben.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler beim Vertikalspiel sowie zum Spiel in den Rücken der Abwehr möglichst oft einbeziehen.
- ▶ Die Anspieler sollen sich auf der Grundlinie frei bewegen, um sich für Zuspiele anzubieten.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.