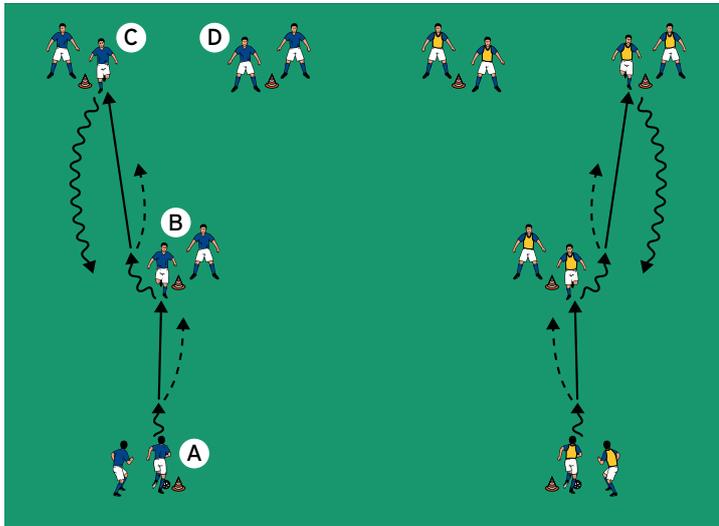


## C-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 1:

#### Y-FELD I

von Klaus Pabst (02.05.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Zwei Y-Felder nebeneinander markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der Felder verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A haben je 1 Ball

#### ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt zu B.
- ▶ B nimmt seitlich nach hinten an und mit und passt diagonal zu C oder D.
- ▶ C bzw. D nehmen nach vorne an und mit und spielen zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchen nach.

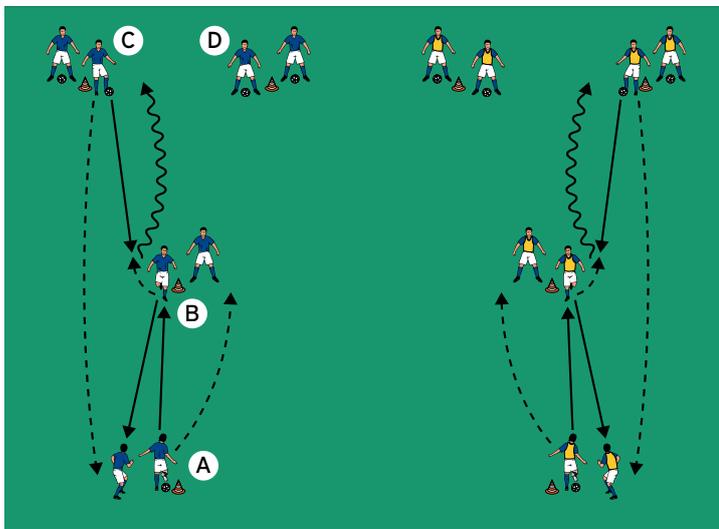
#### VARIATIONEN

- ▶ B lässt zu A zurückprallen, der dann zu C oder D passt.
- ▶ C oder D lassen auf B prallen, hinterlaufen das Hütchen und fordern ein erneutes Zuspiel von B.
- ▶ Die Spieler können frei im Y-Feld passen und laufen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion laufen die Spieler zum nächsten Hütchen.
- ▶ B passt abwechselnd zu C und D.
- ▶ Fehler im Ablauf sollen die Spieler selbstständig lösen und schnell weiterspielen.
- ▶ Als Trainer mit einigen Ersatzbällen zwischen den Y-Feldern postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.

## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

#### Y-FELD II

von Klaus Pabst (02.05.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Der jeweils erste Spieler A sowie die Spieler C und D haben Bälle

#### ABLAUF

- ▶ A passt zu B und läuft seinem Abspiel nach.
- ▶ B nimmt an, passt zum jeweils nächsten Spieler bei A, dreht sich und fordert ein Zuspil von C oder D.
- ▶ Dieses nimmt er nach vorne mit und dribbelt zu dem Hütchen, von dem das Zuspil kam.
- ▶ C bzw. D laufen nach dem Zuspil zum Starthütchen A.

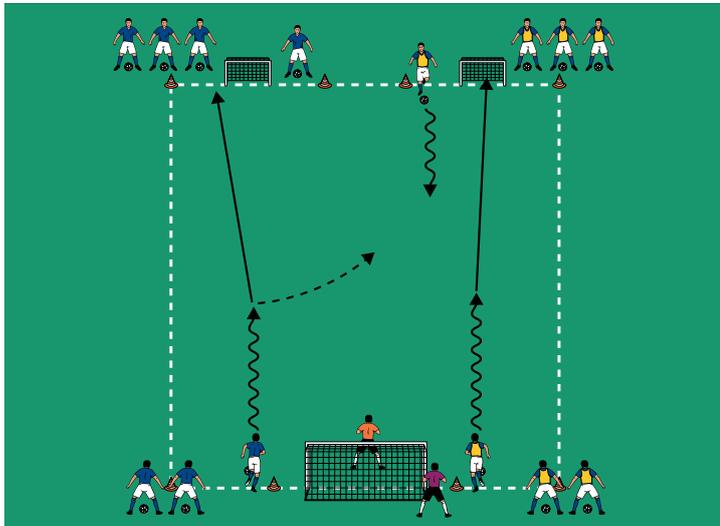
#### VARIATIONEN

- ▶ Zwischen den Hütchen A und B mit 2 Kontakten spielen.
- ▶ Zwischen den Hütchen A und B im Direktspiel agieren.
- ▶ C und D werfen hoch zu.
- ▶ C und D spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei Blickkontakt zum nächsten Spieler zuspülen.
- ▶ Weiterdribbeln, wenn kein Spieler am Hütchen steht.
- ▶ Als erster Spieler an den Hütchen orientieren und stets aktionsbereit sein.
- ▶ Fehler im Ablauf sollen die Spieler selbstständig lösen und schnell weiterspielen.
- ▶ Als Trainer mit einigen Ersatzbällen zwischen den Y-Feldern postieren und verspielte Bälle sofort ersetzen.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## ÜBERZAHL-SPIEL I

von Klaus Pabst (02.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und auf der anderen Grundlinie 2 Minitore aufstellen
- ▶ Neben dem Tor und zwischen den Minitoren jeweils 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler jedes Teams mit Bällen an 2 gegenüberliegenden Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen neben dem Tor ins Feld und passen ins gegenüberliegende Minitor.
- ▶ Der Spieler, dem dies zuerst gelingt, erspielt für sein Team zunächst das Angriffsrecht.
- ▶ Der Ballbesitzer des entsprechenden Teams dribbelt vom anderen Starthütchen zum 2 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, dribbelt der Mitspieler des Verteidigers vom anderen Starthütchen zum 2 gegen 2 ins Feld an.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.

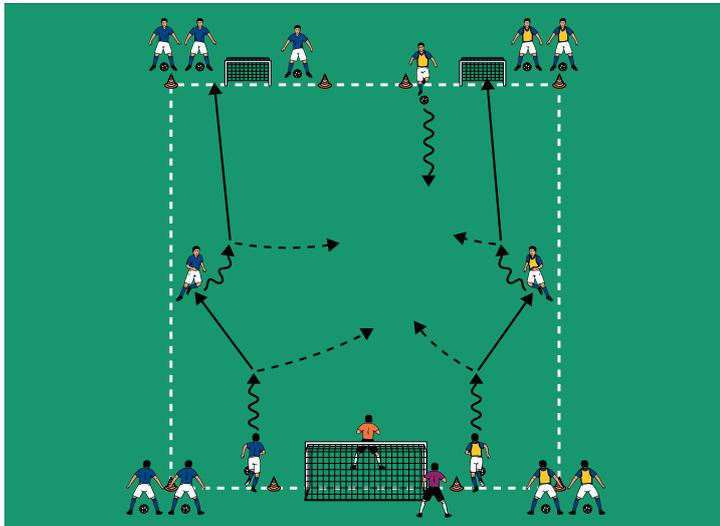
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links ins Minitor passen.
- ▶ Die erlaubten Ballkontakte bis zum Pass ins Minitor begrenzen.
- ▶ In das diagonal gegenüberliegende Minitor passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Mannschaften greifen nacheinander auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Als Trainer das Team aufrufen, dessen Spieler zuerst ins Minitor gepasst hat und somit im 2 gegen 1 auf das Tor spielen darf.
- ▶ Erzielt kein Team einen Treffer, die Angreifer per Zuruf bestimmen.
- ▶ Die beiden Torhüter wechseln sich ab und spielen dem Verteidiger zum Kontern zu.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## ÜBERZAHL-SPIEL II

von Klaus Pabst (02.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Einen weiteren Spieler jedes Teams mittig im Feld postieren

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler von den Starthütchen neben dem Tor ins Feld und passen zum Mitspieler im Feld.
- ▶ Der Passempfänger nimmt an und mit und passt ins Minitor gegenüber.
- ▶ Der Mitspieler des Spielers, der zuerst trifft, dribbelt vom anderen Starthütchen zum 3 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde, dribbelt der Mitspieler des jeweils anderen Teams vom anderen Starthütchen zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel innerhalb der Teams nach jedem Durchgang.

### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links ins Minitor passen.
- ▶ Die erlaubten Ballkontakte bis zum Pass ins Minitor begrenzen.
- ▶ In das diagonal gegenüberliegende Minitor passen.
- ▶ Der Passempfänger im Feld lässt zurückprallen und der Passgeber passt ins Minitor gerade/diagonal gegenüber.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beide Mannschaften greifen nacheinander auf das Tor mit Torhüter an.
- ▶ Als Trainer das Team aufrufen, dessen Spieler zuerst in Minitor gepasst hat und somit im 3 gegen 2 auf das Tor angreift.
- ▶ Erzielt kein Team einen Treffer, werden die Angreifer per Zuruf bestimmt.
- ▶ Beim Überzahlspiel schnell die Positionen im Dreieck einnehmen und dem Ballbesitzer möglichst zwei Anspielpositionen anbieten.
- ▶ Die beiden Torhüter wechseln sich ab und spielen den Verteidigern zum Kontern zu.

## C-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

### QUALI-SPIEL

von Klaus Pabst (02.05.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Großtor aufstellen
- ▶ An der gegenüberliegenden Grundlinie eine 30 x 10 Meter breite Zone mit Minitoren markieren
- ▶ 4 Teams einteilen
- ▶ 2 Teams in der Spielzone postieren
- ▶ Das dritte Team postiert sich vor dem Großtor und stellt 1 Torhüter
- ▶ Das vierte Team pausiert außerhalb

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Minitore.
- ▶ Sobald ein Team einen Treffer erzielt, erspielt es sich das Angriffsrecht auf das Großtor und dribbelt zum 4 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig startet das wartende Team zum erneuten 4 gegen 4 in die Spielzone mit den Minitoren.
- ▶ Erobern die Verteidiger vor dem Großtor den Ball, so kontern sie über die gegenüberliegende Grundlinie.
- ▶ Gelingt dies, so tauschen sie mit der Mannschaft, die den Ballverlust verursacht hat, die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Teams müssen 2 Treffer auf die Minitore erzielen, ehe sie auf das Großtor angreifen dürfen.
- ▶ Auf den Grundlinien der Spielzone je 2 Minitore aufstellen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spiele regulär mit Einwurf, Eckball und Abstoß spielen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle neben den Feldern bereithalten.
- ▶ Jedes Abwehrteam stellt einen Torhüter.