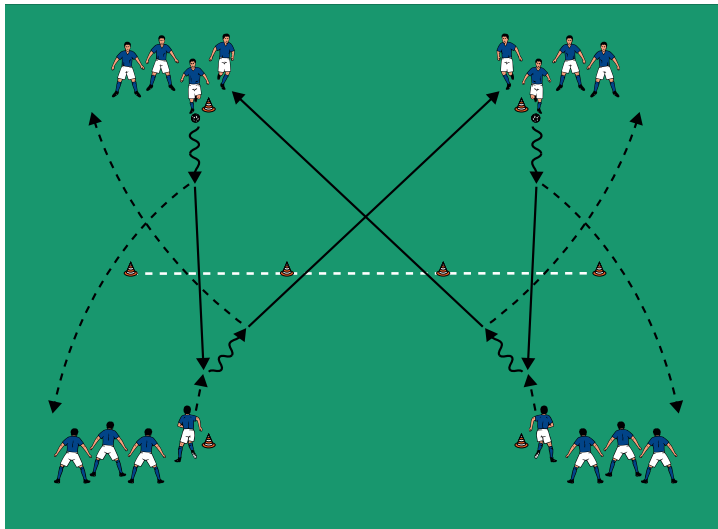


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENTOR-PASSEN

von Klaus Pabst (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend drei 5 Meter breite Hütchenlinien nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor und hinter jedem äußeren Hütchentor 1 Starhütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starhütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 nebeneinanderliegenden Starhütchen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln kurz an und passen durch das jeweils äußere Hütchentor zum ersten Spieler gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und passen diagonal durch das mittlere Hütchentor zum jeweils nächsten Spieler auf der anderen Seite.
- ▶ Nach jedem Pass laufen die Passgeber zum jeweils gegenüberliegenden Hütchen.

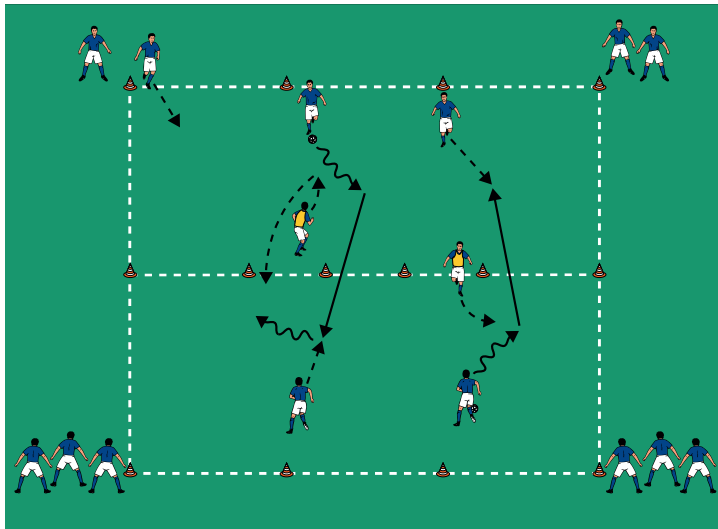
VARIATIONEN

- ▶ Gerade durch die äußeren Tore passen und gerade zu den jeweils gegenüberliegenden Hütchen laufen.
- ▶ Gerade durch die äußeren Tore passen und durch die Mitte zu den jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen laufen.
- ▶ Diagonal durch das mittlere Hütchentor passen und laufen.
- ▶ Mit 4 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Möglichst schnell mit 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Nach einer Weile auch ein Direktspiel zulassen.
- ▶ Als Passgeber zum Mitspieler orientieren, Blickkontakt aufnehmen und nur bei freiem Passweg zuspieren.
- ▶ An den Hütchen vorbei zielgenau durch die Hütchentore passen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHENTOR-PASSEN MIT GEGNER

von Klaus Pabst (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld drei 5 Meter breite Hütchentore markieren
- ▶ 10 Meter vor und hinter jedem äußeren Hütchentor 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Störspieler bestimmen und in den Hütchentoren postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler an 2 Hütchen haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln kurz an und versuchen, durch ein Hütchentor zu einem gegenüberstehenden Spieler zu passen, ohne dass ein Störspieler das Zuspiel abfängt.
- ▶ Nach jedem Pass laufen die Passgeber zum gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Gleichzeitig starten die jeweils nächsten Spieler ins Feld.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und mit, passen erneut usw.
- ▶ Jeder angefangene Pass ergibt 1 Punkt für das Störspieler-Paar.
- ▶ Welches Spielerpaar gewinnt als Störspieler die meisten Punkte?

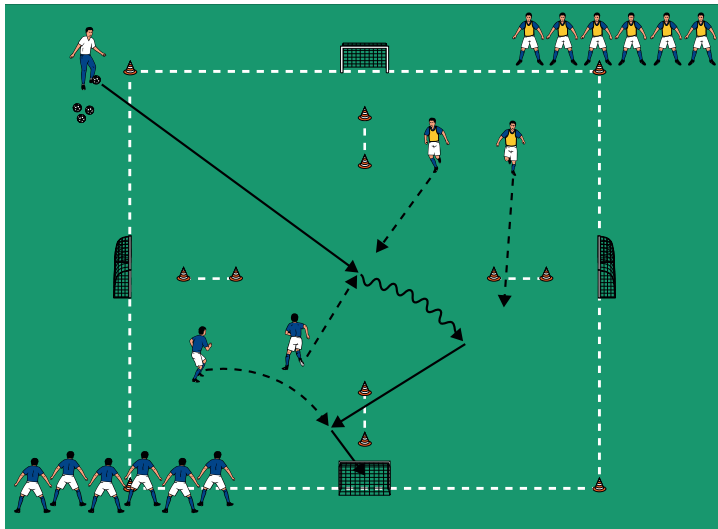
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit 1 Störspieler spielen.
- ▶ Mit 3 Störspielern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Störspieler dürfen sich nur zwischen den Hütchentoren aufhalten.
- ▶ Abgefangene Pässe zu den Spielern zurückspielen und die Punkte zählen.
- ▶ Die Störspieler nach jeweils 1 Minute wechseln.
- ▶ Die Spieler ohne Ball sollen nicht am Hütchen stehen bleiben, sondern sich seitlich für Zuspiele anbieten.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

4-TORE-SPIEL

von Klaus Pabst (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Seitenlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ 2 Meter vor jedem Minitor ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Mannschaften außerhalb des Feldes diagonal gegenüber postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich mit Bällen in einer weiteren Spielfelddecke auf

ABLAUF

- ▶ Der Trainer spielt neutral ein.
- ▶ Daraufhin laufen 2 Spieler pro Mannschaft ins Feld und versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ 2 gegen 2 auf die Minitore.
- ▶ Die Ballbesitzer können bei jedem Minitor gültige Treffer erzielen.
- ▶ Zuvor müssen sie jedoch durch das jeweilige Hütchentor vor dem Minitor passen oder dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel.

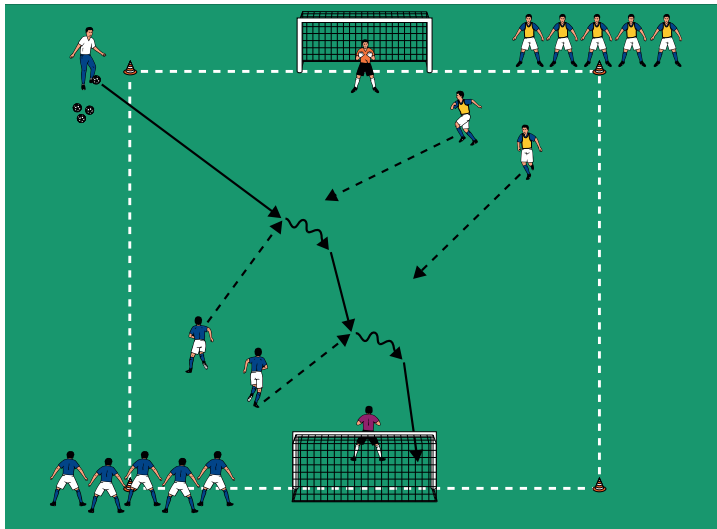
VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Im 4 gegen 4 spielen.
- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf, das in Überzahl im 3 gegen 2 spielt.
- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf, das in Überzahl im 4 gegen 3 spielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer so einspielen, dass Zusammenstöße der Spieler vermieden werden.
- ▶ In freie Räume orientieren.
- ▶ Mit vielen Richtungswechseln und Spielverlagerungen agieren.
- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Ist die Aktion zu früh beendet, gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

2-TORE-SPIEL

von Klaus Pabst (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Minitore entfernen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt greifen die Ballbesitzer auf beide Großtore mit Torhütern an.

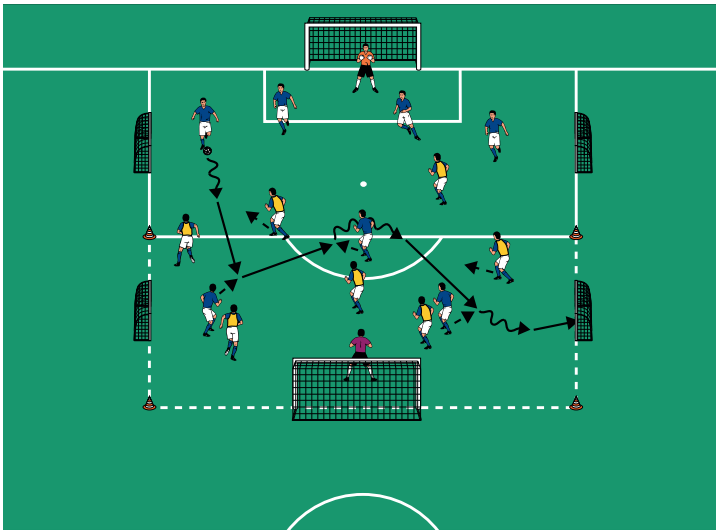
VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ Im 4 gegen 4 spielen.
- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf, das in Überzahl im 3 gegen 2 spielt.
- ▶ Der Trainer ruft ein Team auf, das in Überzahl im 4 gegen 3 spielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer möglichst immer leicht schräg einspielen, um Zusammenstöße der Spieler zu vermeiden.
- ▶ In freie Räume orientieren.
- ▶ Überraschende Spielverlagerungen einbauen.
- ▶ Jeden Durchgang so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Endet die Aktion zu früh, gegebenenfalls einen weiteren Ball einspielen.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

6-TORE-SPIEL

von Klaus Pabst (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Auf einem doppelten Strafraum 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ Zusätzlich auf den Seitenlinien je 2 Minitore errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 im Feld.
- ▶ Jedes Team greift auf 1 Tor mit Torhüter sowie 2 Minitore an und verteidigt die jeweils anderen Tore.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 5 Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Torzuweisung der Teams variieren.
- ▶ Ein Team greift auf die Minitore, das jeweils andere auf die Großtore mit Torhütern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen sich in die freien Räume orientieren.
- ▶ Ist ein Tor verstellt, schnell zu einem anderen kombinieren.
- ▶ Jede Möglichkeit zum Torabschluss zielstrebig nutzen.
- ▶ Unerzwungene Ballverluste vermeiden, da der Gegner auf drei Tore kontern kann.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten, um das Spiel schnell fortsetzen zu können.