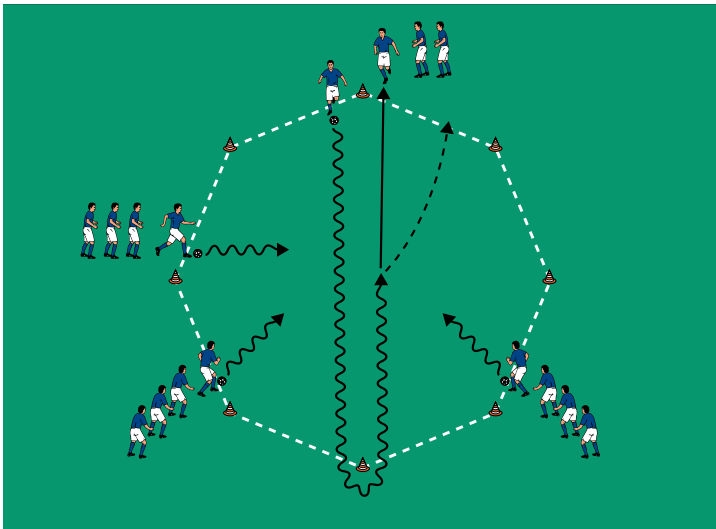


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL-KREIS

von Michael Feichtenbeiner (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Passspiel-Kreis mit 8 Hütchen markieren
- ▶ Die Spieler an 4 Hütchen verteilen, jedes zweite dabei freilassen
- ▶ Der jeweils erste Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Hütchen gegenüber, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler nehmen die Zuspiele direkt wieder ins Dribbling an und mit.

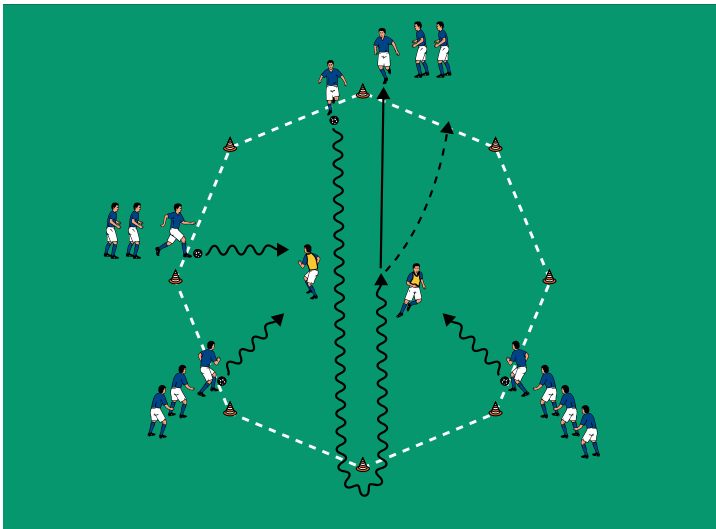
VARIATIONEN

- ▶ Zu einem beliebigen Starthütchen passen und laufen.
- ▶ Zu einem beliebigen Hütchen dribbeln.
- ▶ Mit 8 Bällen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur einfacheren Orientierung verschiedenfarbige Hütchen nutzen.
- ▶ Dem Passspieler helfen und sich am Starthütchen seitlich für ein Zuspiel anbieten.
- ▶ Die Spieler sollen darauf achten, dass immer alle Bälle im Spiel bleiben.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL-KREIS MIT GEGNER

von Michael Feichtenbeiner (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Störspieler im Passspiel-Kreis postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Hütchen gegenüber und versuchen, zum nächsten Spieler am Starthütchen zu passen, ohne dass die Störspieler den Ball abfangen.
- ▶ Die nächsten Spieler nehmen das Zuspiel direkt wieder ins Dribbling an und mit.
- ▶ Welche Störspieler erobern die meisten Bälle?

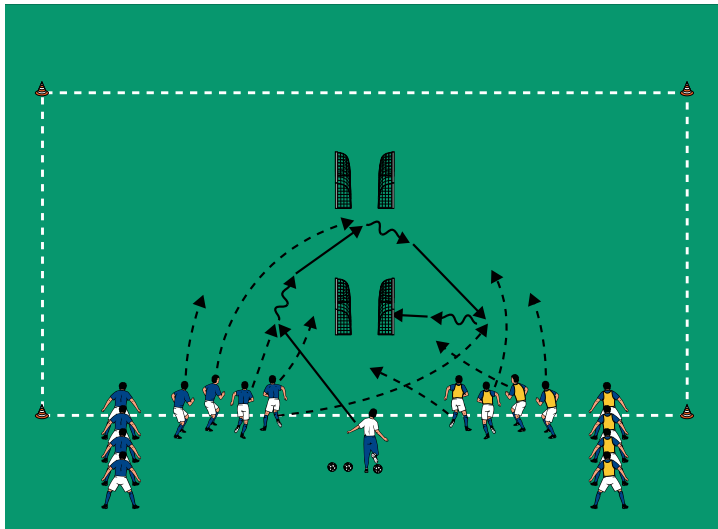
VARIATIONEN

- ▶ Zu einem beliebigen Hütchen dribbeln sowie zu einem beliebigen Starthütchen passen und laufen.
- ▶ Mit 1 Störspieler spielen.
- ▶ Mit 3 Störspielern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Störspieler dürfen dribbelnde Spieler nicht angreifen, sondern nur die Zuspiele abfangen.
- ▶ Freie Passwege schnell und mit druckvollen Pässen ausnutzen.
- ▶ Dem Passgeber helfen und sich am Starthütchen seitlich für ein Zuspiel anbieten.
- ▶ Die Störspieler gegebenenfalls als Torhüter agieren lassen, die gespielte Bälle mit den Händen und Füßen abfangen können.

C-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

MINITOR-VERTIKAL-SPIEL I

von Michael Feichtenbeiner (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Mittig im Feld 4 Minitore nach außen gedreht aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und an einer Seitenlinie nebeneinander postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Teams

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer einspielt, laufen die ersten vier Spieler jedes Teams zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Jedes Team greift auf 2 Minitore nebeneinander an und verteidigt die anderen beiden Minitore.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde.

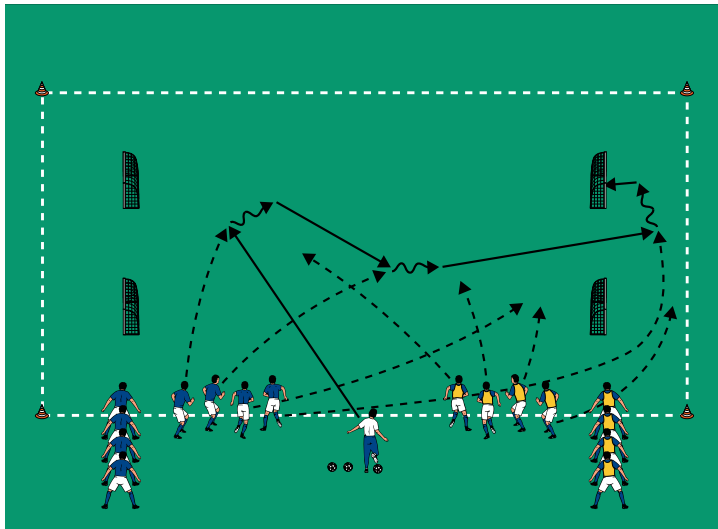
VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ In Überzahl 4 gegen 3 spielen.
- ▶ In Überzahl 4 gegen 2 spielen.
- ▶ Bei einem Treffer einen weiteren Ball einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ So einspielen, dass die Teams zunächst in der eigenen Spielfeldhälfte sind und nicht direkt abschließen können.
- ▶ Bei Ballbesitz schnell in der Tiefe vor den Minitoren Anspielpositionen schaffen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

MINITOR-VERTIKAL-SPIEL II

von Michael Feichtenbeiner (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Jetzt 5 Meter vor jeder Grundlinie jeweils 2 Minitorre nach außen gedreht aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und an einer Seitenlinie nebeneinander postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Teams

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer einspielt, laufen die ersten vier Spieler jedes Teams zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Jedes Team greift auf 2 Minitorre nebeneinander an und verteidigt die anderen beiden Minitorre.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Anschließend spielt der Trainer den nächsten Ball ein, die nächsten 4 Spieler jedes Teams starten ins Feld usw.

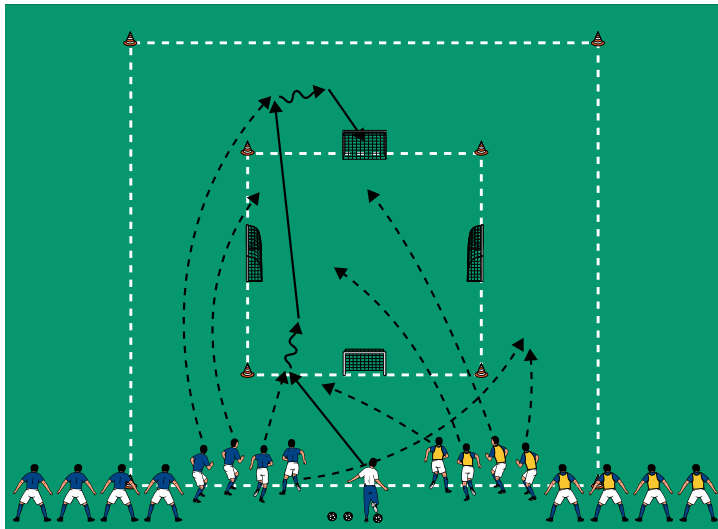
VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ In Überzahl 4 gegen 3 spielen.
- ▶ In Überzahl 4 gegen 2 spielen.
- ▶ Auf jeweils 2 diagonal gegenüberliegende Minitorre angreifen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu jedem Team ungefähr gleich oft einspielen.
- ▶ Ein Umdribbeln der Tore ist wenig sinnvoll, da die Verteidiger den Torschuss aufgrund des kürzeren Weges effektiv blockieren können.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

MINITOR-VERTIKAL-SPIEL III

von Michael Feichtenbeiner (30.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren und darin ein weiteres 20 x 20 Meter großes Feld errichten
- ▶ Auf jeder Seitenlinie 1 Minitor nach außen geöffnet aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und an einer Seitenlinie nebeneinander postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den Teams

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer einen Ball ins kleine Spielfeld einspielt, laufen die ersten vier Spieler jedes Teams zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Jedes Team kann an allen 4 Minitoren Treffer erzielen.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Anschließend spielt der Trainer erneut ein, die nächsten 4 Spieler jedes Teams starten ins Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 3 spielen.
- ▶ In Überzahl 4 gegen 3 spielen.
- ▶ In Überzahl 4 gegen 2 spielen.
- ▶ Jedes Team greift nur auf 2 Minitore an und verteidigt die anderen beiden Minitore.
- ▶ Im kleinen Feld mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu jedem Team ungefähr gleich oft einspielen.
- ▶ Nach einem Zuspiel vor ein Minitor im großen Feld schnell und entschlossen abschließen.