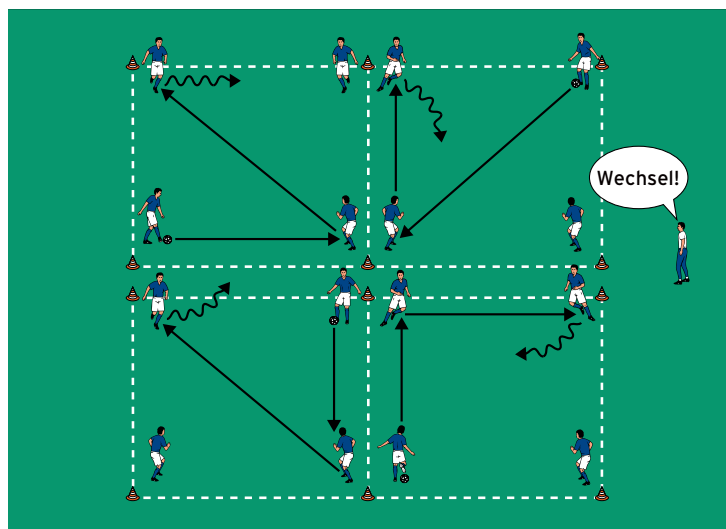


C-JUNIOREN



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.