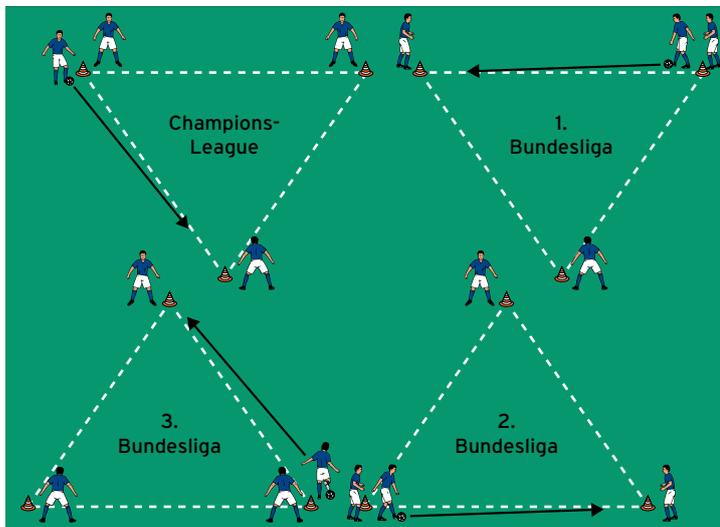


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DREIECKS-WETT-PASSEN

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vier Dreiecke (Seitenlängen: jeweils 15 Meter) markieren
- ▶ Die Dreiecke mit 'Champions League', 'Bundesliga', '2. Liga' und '3. Liga' benennen
- ▶ Die Spieler an den Hütchen der Dreiecke verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler der doppelt besetzten Hütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer versuchen, mit einem Pass das im Uhrzeigersinn nächste Hütchen zu treffen (= 1 Punkt).
- ▶ Der jeweils nächste Spieler stoppt den Ball hinter dem Hütchen und passt im Uhrzeigersinn weiter usw.
- ▶ Jeder Spieler läuft seinem Pass nach.
- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Sieger in die 'Champions League', die Spieler mit den zweitmeisten Punkten in die 'Bundesliga', die Dritten in die '2. Liga' und die Verlierer in die '3. Liga'.

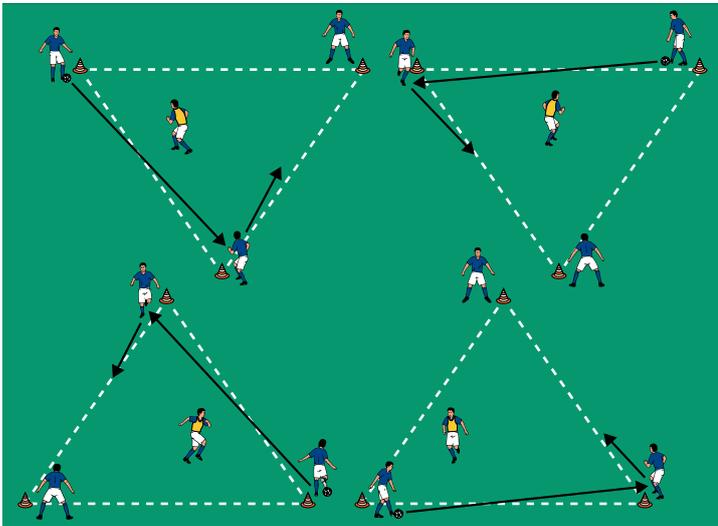
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler bestimmen die Passrichtung selbst.
- ▶ Treffer am Hütchen nach Direktspiel zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Gegenuhrzeigersinn mit dem rechten Fuß, im Uhrzeigersinn mit dem linken Fuß passen.
- ▶ Immer auf Höhe des eigenen Hütchens passen und die Pässe nicht vor dem Hütchen anhalten.
- ▶ Die Größe der Dreiecke dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-RONDO

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Mittig in jedem Feld 1 Verteidiger postieren

ABLAUF

- ▶ In jedem Dreieck spielen 3 Angreifer gegen 1 Verteidiger auf Ballhalten.
- ▶ Jede Balleroberung ergibt 1 Punkt für den Verteidiger.
- ▶ Welche Verteidigergruppe gewinnt in 2 Minuten die meisten Punkte?

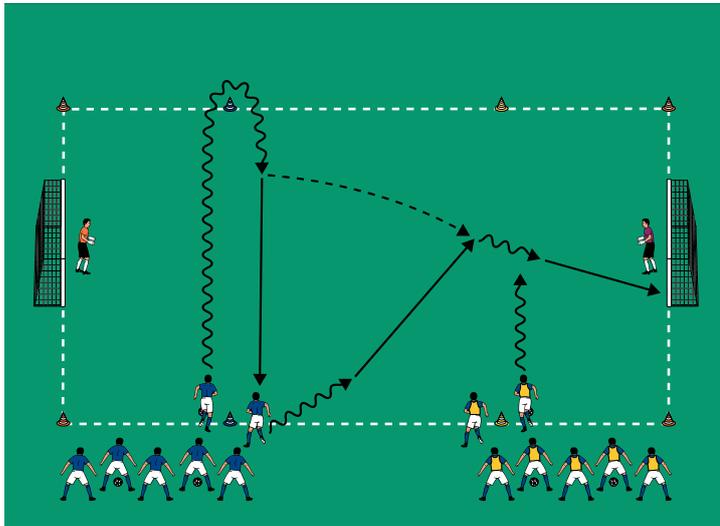
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.
- ▶ Die Verteidiger agieren im Sitzen und können die Bälle mit Armen und Beinen aufhalten.
- ▶ Die Verteidiger agieren im Lauf als Torhüter und können die Bälle mit Armen und Beinen aufhalten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dreiecke vergrößern oder verkleinern und dem Leistungsniveau der Spieler anpassen.
- ▶ Die Spieler können sich frei auf den Linien und innerhalb der Dreiecke bewegen sowie anbieten und freilaufen.
- ▶ Als Verteidiger den Ball berühren oder erobern, aber nicht einfach wegschießen (Zeitverlust).

C-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

ÜBERZAHL-PASS-SPIEL I

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- ▶ Auf einer Seitenlinie 2 Starthütchen sowie gegenüber je ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer starten gleichzeitig, umdribbeln das Hütchen auf der anderen Seitenlinie, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen und laufen ins Feld.
- ▶ Der Spieler, der das Zuspiel zuerst kontrolliert, dribbelt ins Feld und greift mit seinem Mitspieler gegen den ersten Spieler des anderen Teams im 2 gegen 1 auf das gegnerische Tor an.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, so dribbelt der Spieler des jeweils anderen Teams zum 2 gegen 2 ins Feld.

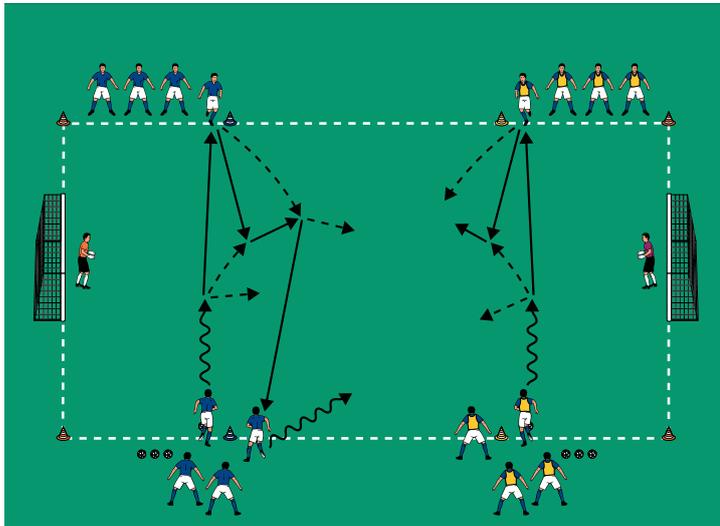
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler passen ins Feld ein.
- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 verspielt, spielt der Trainer erneut neutral ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter spielen mit den Teams zusammen und können jederzeit einbezogen werden.
- ▶ Die Teams nach einem Treffer im 2 gegen 2 weiterspielen lassen.
- ▶ Innerhalb der Teams nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

ÜBERZAHL-PASS-SPIEL II

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler an den jeweils gegenüberliegenden Hütchen postieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler mit Ball starten gleichzeitig, dribbeln ins Feld und spielen einen doppelten Doppelpass mit dem Mitspieler am gegenüberliegenden Hütchen.
- ▶ Danach passt der Spieler von gegenüber zum jeweils nächsten Spieler beim Starthütchen weiter.
- ▶ Der Spieler, der das Zuspiel zuerst kontrolliert, dribbelt ins Feld und greift mit seinen Mitspielern im 3 gegen 2 auf das jeweils gegenüberliegende Tor mit Torhüter an.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt, so dribbelt der Spieler des jeweils anderen Teams zum 3 gegen 3 ins Feld.

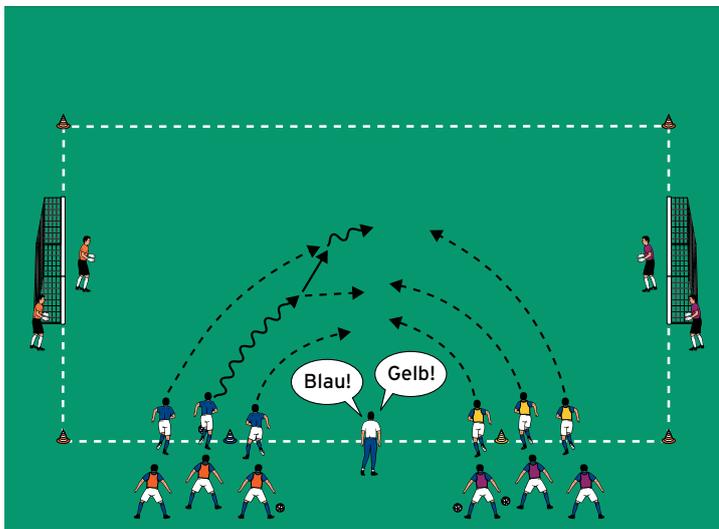
VARIATIONEN

- ▶ Das Überzahl-Team muss innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen haben.
- ▶ Wird der Ball im 3 gegen 3 verspielt, so spielt der Trainer erneut neutral ein.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter spielen mit den Teams zusammen und können jederzeit einbezogen werden.
- ▶ Innerhalb der Teams nach jedem Durchgang die Aufgaben selbstständig so wechseln, dass immer alle Positionen mit ausreichend Spielern besetzt sind.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

REAKTIONS-WECHSEL-SPIEL

von Klaus Pabst (27.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ 4 Teams einteilen und mit Bällen an einer Seitenlinie neben dem Trainer postieren
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft 2 Teams auf, die gegeneinander spielen.
- ▶ Das jeweils zuerst aufgerufene Team ist in Ballbesitz.
- ▶ Sobald der Trainer 2 neue Teams aufruft, wechseln die Teams sofort die Positionen und Aufgaben und setzen das Spiel fort.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer spielt jeweils neutral ein.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer darauf achten, die Teamwechsel nicht im laufenden Spiel, sondern nur in Spielpausen aufzurufen.
- ▶ Die Teams sollen sich geschickt an der Seitenlinie verteilen, um sofort ins Spielgeschehen eingreifen zu können.