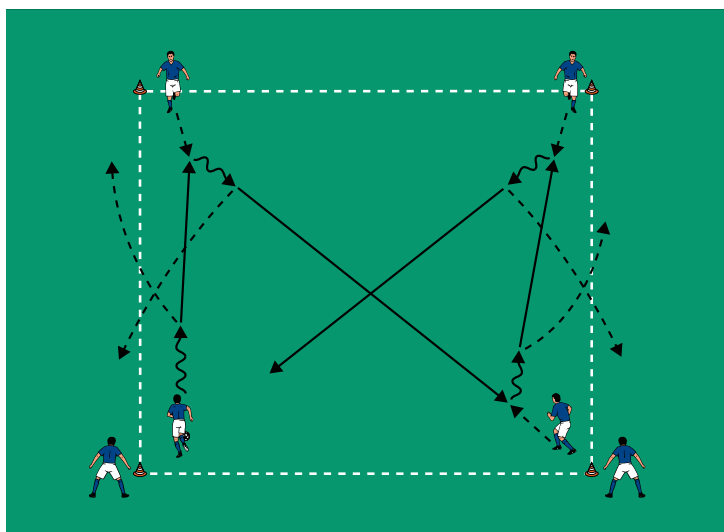


C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

VIERECKS-PASSEN

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der erste Spieler an einem Hütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- Der Ballbesitzer passt zum Spieler am gegenüberliegenden Hütchen und läuft seinem Pass nach.
- Der Passempfänger leitet diagonal weiter und läuft zu dem Hütchen, von dem er das Zuspiel erhalten hat.
- Der jeweils nächste Spieler passt wieder gerade zum gegenüberliegenden Hütchen, läuft seinem Pass nach usw.

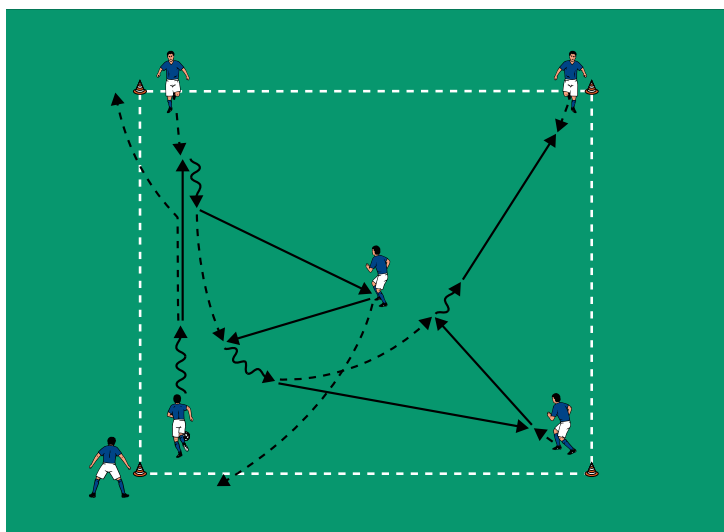
VARIATIONEN

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- Nach einem geraden Pass diagonal laufen.
- Nach jedem Pass zu einem beliebigen anderen Hütchen laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen immer aus der Bewegung heraus sicher mit 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).
- Innerhalb des markierten Feldes spielen.
- Nur bei freiem Passweg und Blickkontakt zum jeweils nächsten Spieler zuspielen.

C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

VIERECKS-PASSEN KOMPLEX

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten
- 1 Spieler in der Feldmitte postieren
- Der erste Spieler erhält 1 Ball.

ABLAUF

- Der Ballbesitzer dribbelt kurz an, passt zum Spieler gegenüber und läuft den Spieler als teilaktiver Verteidiger an.
- Der Passempfänger nimmt kurz an und mit und spielt einen Doppelpass mit dem zentralen Spieler.
- Nach dem Doppelpass spielt der Spieler zur jeweils anderen Seite weiter und tauscht mit dem zentralen Spieler die Position.
- Der Außenspieler lässt das Zuspiel prallen, und der neue zentrale Spieler passt zum Spieler am vierten Hütchen weiter.
- Dieser startet den nächsten Durchgang mit einem Pass zum Spieler gegenüber, den er dann wieder anläuft usw.

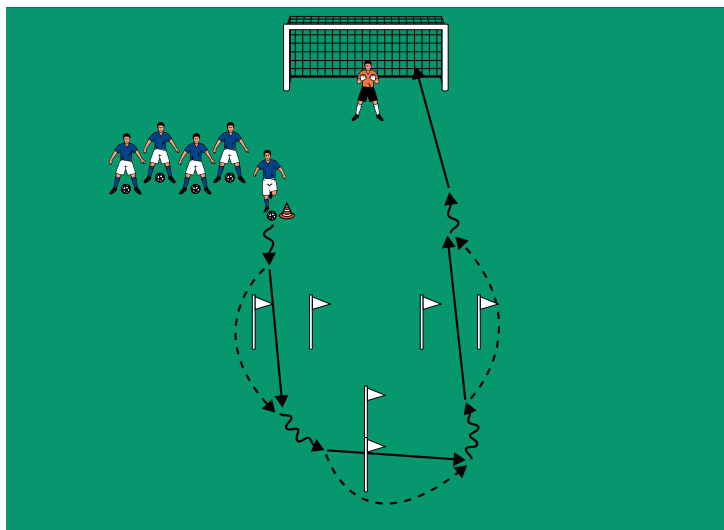
VARIATIONEN

- Auf ein Trainerkommando die Spielrichtung wechseln.
- Nur mit rechts/links passen bzw. an- und mitnehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Bei einem Start im Uhrzeigersinn vor allem mit dem rechten Fuß spielen, bei einem Start im Gegenuhrzeigersinn vor allem mit dem linken.
- Nur beim Doppelpass im Direktspiel agieren. Ansonsten sicher mit 2 Ballkontakten spielen (annehmen, passen).

C-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

PASS-TIMING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter drei 2 Meter breite Stangentore im Halbkreis (Radius: 5 Meter) aufstellen
- ▶ 5 Meter vor einem äußeren Stangentor 1 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen am Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler startet, durchspielt und umläuft jedes Stangentor und schießt auf das Tor.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geschossen hat.

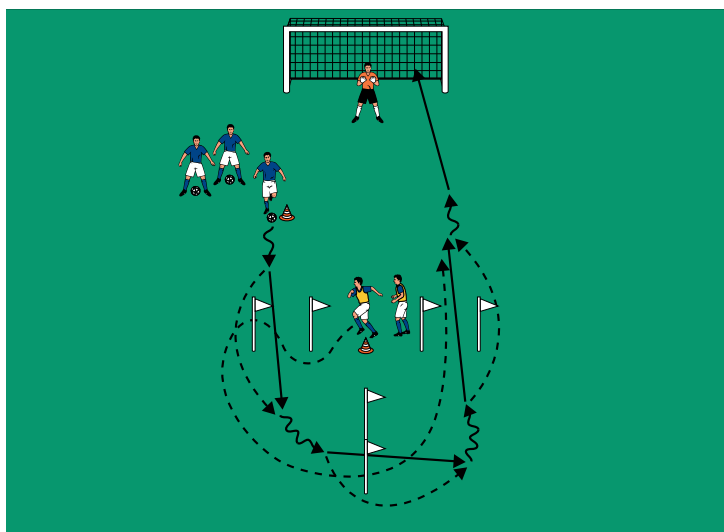
VARIATIONEN

- ▶ Nur 2 Stangentore aufstellen.
- ▶ Die Stangentore mit 2 Kontakten durchspielen.
- ▶ Das Starthütchen auf die andere Seite stellen, damit die Stangentore mit links durchspielt werden können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stangentore immer mit dem äußeren Fuß durchspielen.
- ▶ Das Durchspielen der Stangentore verbessert das Pass-Timing der Spieler.

C-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

PASS-TIMING UND VERFOLGUNG

ORGANISATION

- Den Grundaufbau beibehalten
- Zwischen dem ersten und dem dritten Stangentor ein weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen am Starthütchen vor dem Stangentor und ohne Ball am anderen Starthütchen verteilen

ABLAUF

- Der Ballbesitzer startet, durchspielt und umläuft jedes Stangentor und schießt auf das Tor.
- Sobald der Angreifer das erste Stangentor durchspielt hat, startet der erste Spieler vom anderen Starthütchen als Verteidiger ins Feld, durchläuft das erste Stangentor im Slalom sowie die anderen Stangentore und versucht, den Angreifer am Torabschluss zu hindern.
- Gewinnt der Verteidiger den Ball, so kann er ebenfalls auf das Tor abschließen.

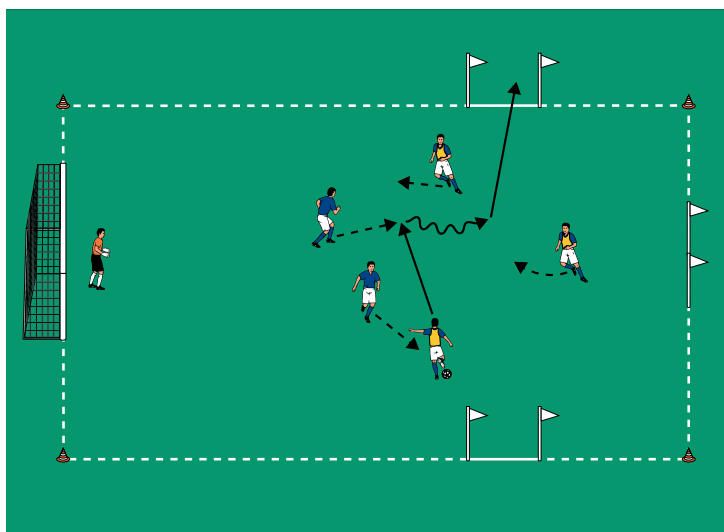
VARIATIONEN

- Nur 2 Stangentore aufstellen.
- Das Starthütchen auf die jeweils andere Seite stellen, damit die Stangentore mit links durchspielt werden können.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Positions- und Aufgabenwechsel von Angreifer und Verteidiger nach jedem Durchgang.
- Die Abstände der Spielerpaare zueinander dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

C-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

PASS-TOR-BELOHUNG

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor und auf der anderen Grundlinie sowie auf beiden Seitenlinien jeweils ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 2 auf das Tor und die 3 Stangentore.
- ▶ Nach einer Weile die Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Positionen der Stangentore verändern.
- ▶ Mit 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeweils 5 Minuten tauschen die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.