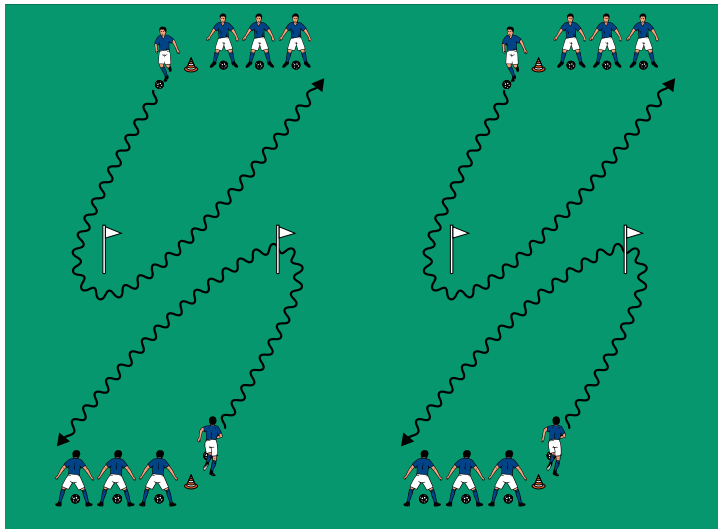


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### STANGEN-SLALOM

von Marcus Sorg (16.05.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ 4 Slalomstangen in einem Abstand von 2 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 10 Meter auf jeder Seite neben den Slalomstangen jeweils 2 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln die rechte Stange vor dem Starthütchen und dribbeln dann zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald die Vordermänner die Stange umdribbelt haben.

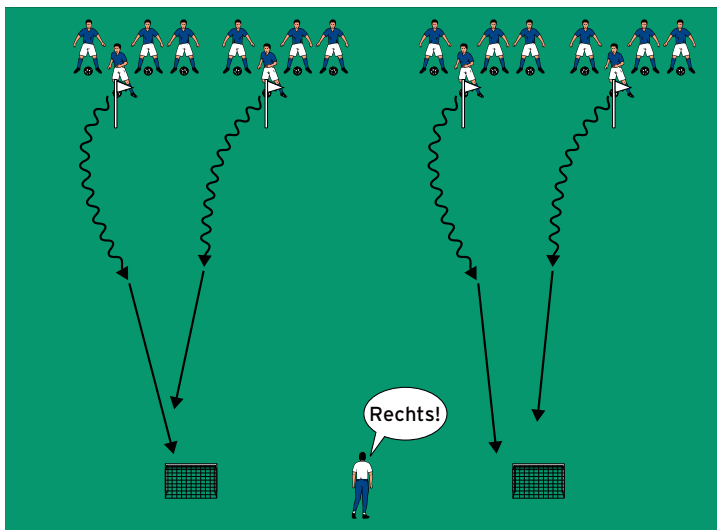
#### VARIATIONEN

- ▶ Beide Stangen vor dem Starthütchen im Slalom von rechts durchdribbeln und zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.
- ▶ 3 Stangen von rechts umdribbeln und zum eigenen Starthütchen zurückkehren.
- ▶ Mittig durch die beiden Stangen vor dem Starthütchen zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die ersten Spieler sollen sich abstimmen und gleichzeitig starten.
- ▶ Zwischen den Stangen orientieren, Mitspielern ausweichen und in freie Räume dribbeln.
- ▶ Schnell dribbeln und den Ball mit wenigen Kontakten kontrollieren.
- ▶ Alle Übungen auch im Laufen ohne Ball durchführen. Dabei zunächst immer vorwärts laufen, später die Blickrichtung beibehalten und dann vorwärts/seitwärts/rückwärts laufen.

## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## STANGEN-KAPPEN

von Marcus Sorg (16.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 4 Slalomstangen in einem Abstand von 4 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter mittig hinter 2 Slalomstangen jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen in 4 Gruppen hinter den Slalomstangen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando kappen die Spieler seitlich an der Stange vorbei und schließen aus dem Dribbling auf das Minitor mittig vor den Stangen ab.
- ▶ Der Spieler, der jeweils zuerst auf das Minitor trifft, gewinnt 1 Punkt.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt zuerst 10 Punkte?

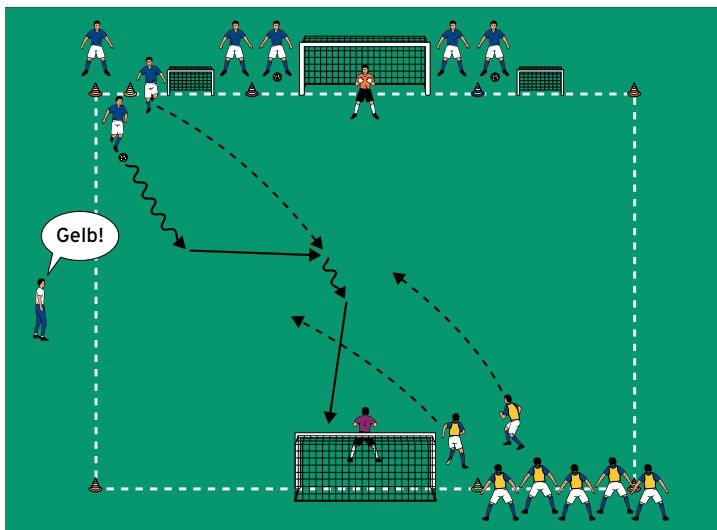
### VARIATIONEN

- ▶ Auf das Trainerkommando „rechts/links“ kappen die Spieler an der aufgerufenen Seite an der Stange vorbei.
- ▶ Der Trainer zeigt die Seite mit den Armen an, zu der die Spieler kappen sollen.
- ▶ Eine Finte ausführen und dann die Stange an der aufgerufenen/angezeigten Seite umdribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit einem Kontakt an der Stange vorbeikappen.
- ▶ Zur rechten/linken Seite den Ball mit der rechten/linken Außenseite oder linken/rechten Innenseite kappen.
- ▶ Als Trainer die gewonnenen Punkte jeder Gruppe laut mitzählen und den Punktestand immer wieder ansagen.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## GLEICHZAHL-ABWEHR

von Marcus Sorg (16.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor und auf einer Grundlinie zusätzlich 2 Minitorre aufstellen
- ▶ Neben einem Tor ein Starthütchen sowie zwischen dem anderen Tor und den Minitoren 3 weitere verschiedenfarbige Starthütchen postieren
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen
- ▶ Das Abwehrteam am Starthütchen, die Angreifer am anderen Hütchen postieren

### ABLAUF

- ▶ Ruft der Trainer die Farbe eines Hütchens, starten die ersten beiden Angreifer von diesem Hütchen ins Feld und greifen auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Gleichzeitig laufen die ersten beiden Verteidiger zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Erobern die Verteidiger, kontern sie auf das andere Tor und die Minitorre.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach einigen Durchgängen.

### VARIATIONEN

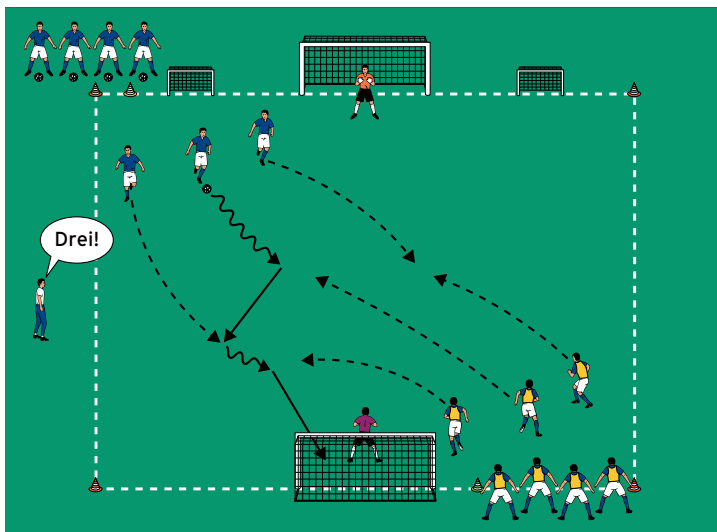
- ▶ Die Verteidiger werfen flach zu den Angreifern.
- ▶ Die Verteidiger werfen hoch zu den Angreifern.
- ▶ Die Verteidiger spielen per Volleyschuss zu den Angreifern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Verteidiger orientiert sich schnell zum Angriffshütchen, um Platz zum eigenen Tor zu gewinnen.
- ▶ Der ballnahe Verteidiger greift den ballführenden Angreifer an, stellt ihn schräg und drängt ihn vom Tor weg. Der andere Verteidiger sichert hinter dem Mitspieler in kurzer Distanz zum Tor ab.
- ▶ Die Angreifer stellen sich nach jedem Durchgang an unterschiedlichen Starthütchen an, so dass sich immer wieder neue Angriffsteams ergeben.



## C-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## VARIABLE ABWEHR II

von Marcus Sorg (16.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor und auf einer Grundlinie zusätzlich 2 Minitore aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor ein Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen
- ▶ Die Angreifer erhalten Bälle am Starthütchen, die Verteidiger werden am anderen Hütchen postiert

### ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer eine Zahl zwischen 2 und 4 aufruft, startet die aufgerufene Anzahl Spieler jedes Teams zum Spiel ins Feld.
- ▶ Die Angreifer dribbeln ein und greifen auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf das andere Tor und auf die Minitore.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis der Ball ins Aus gespielt wurde.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach einigen Durchgängen.

### VARIATIONEN

- ▶ Ein Team aufrufen, das in Überzahl 3 gegen 2 spielt.
- ▶ Ein Team aufrufen, das in Überzahl 4 gegen 3 spielt.
- ▶ Eine Zahl an Verteidigern und eine Zahl an Angreifern zuzurufen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der ballnahe Verteidiger greift den ballführenden Angreifer an und die anderen Verteidiger sichern dahinter gestaffelt ab.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jedes Teams mitzählen. Welches Team erzielt insgesamt die meisten Treffer?