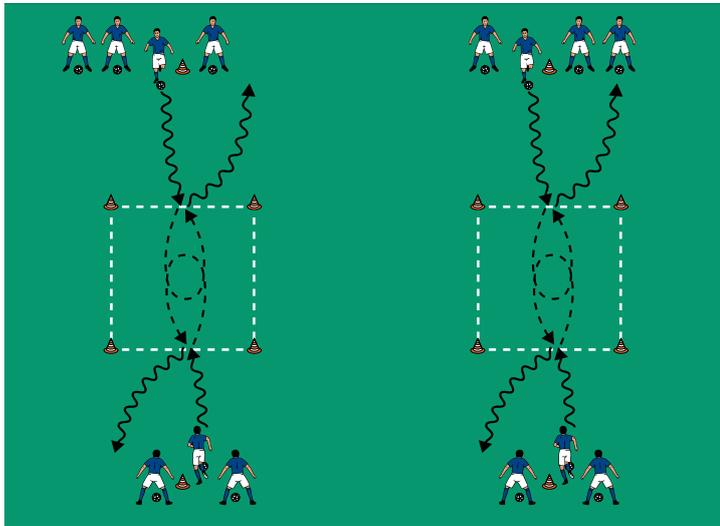


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL-VIERECKE

ORGANISATION

- ▶ Zwei 5 x 5 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ 5 Meter vor und hinter jedem Feld jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten ins Dribbling und stoppen auf der Seitenlinie des Feldes.
- ▶ Dann laufen die Spieler ins Feld, umlaufen den Partner und dribbeln mit dem eigenen Ball zum Starthütchen zurück.

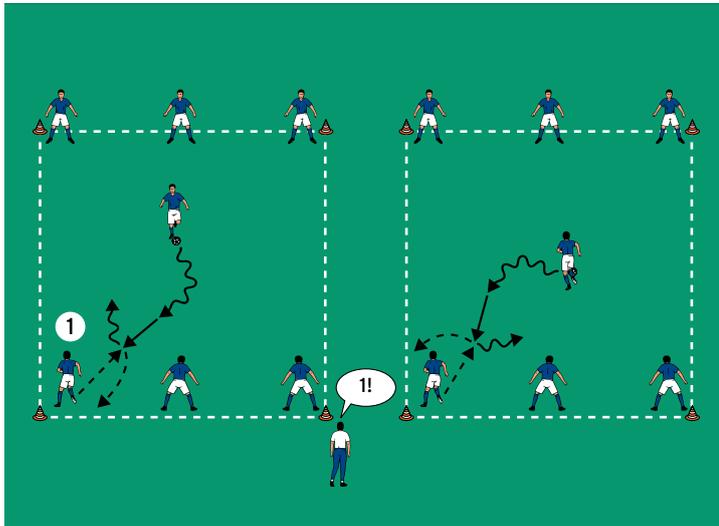
VARIATIONEN

- ▶ Den Partner unter Beibehaltung der Blickrichtung umlaufen.
- ▶ Den Partner mit eingehakten Armen umlaufen.
- ▶ Den Partner einmal komplett umlaufen und mit dem anderen Ball zum gegenüberliegenden Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler stimmen sich nach einigen Durchgängen ab und starten selbstständig.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle auf der Seitenlinie des Feldes stoppen, so dass er ruht.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLE VIERECKE

ORGANISATION

- ▶ Mit jeweils 4 Hütchen zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie drei Spieler ohne Ball und mittig im Feld einen Spieler mit Ball postieren
- ▶ Die Spielerpositionen auf den Grundlinien in jedem Feld von 1 bis 6 nummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Spieler mit Ball dribbelt im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl und der Ballbesitzer passt zum genannten Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt in die Mitte, während der Passgeber seine Position auf der Grundlinie einnimmt.

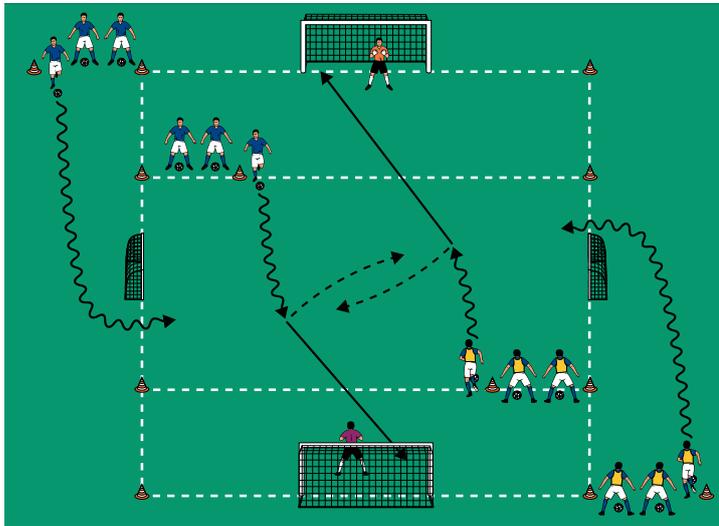
VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler in der Feldmitte trägt den Ball in der Hand und wirft zum Spieler am aufgerufenen Hütchen zu.
- ▶ Der Passgeber nimmt die identische Position auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein, während der dort postierte Spieler auf die andere Seite sprintet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verschiedene Hütchenfarben zu nutzen, anstatt sie zu nummerieren.
- ▶ Die Kommandos in kürzerer Abfolge geben, um so die Geschwindigkeit zu erhöhen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS-ZWEIKAMPF-FELD I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Mittig im Feld ein 15 x 20 Meter großes Feld quer markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Versetzt auf jeder Seitenlinie des inneren Feldes sowie neben jedem Tor ein Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und diese auf die Starthütchen aufteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler an den Starthütchen des inneren Feldes starten gleichzeitig.
- ▶ Sie dribbeln ins Feld, schießen auf das gegenüberliegende Tor und werden zu Verteidigern.
- ▶ Die Spieler von den Starthütchen des äußeren Feldes umdribbeln das Minitor und versuchen als Angreifer im gegenüberliegenden Minitor einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball kontern sie auf das andere Minitor.

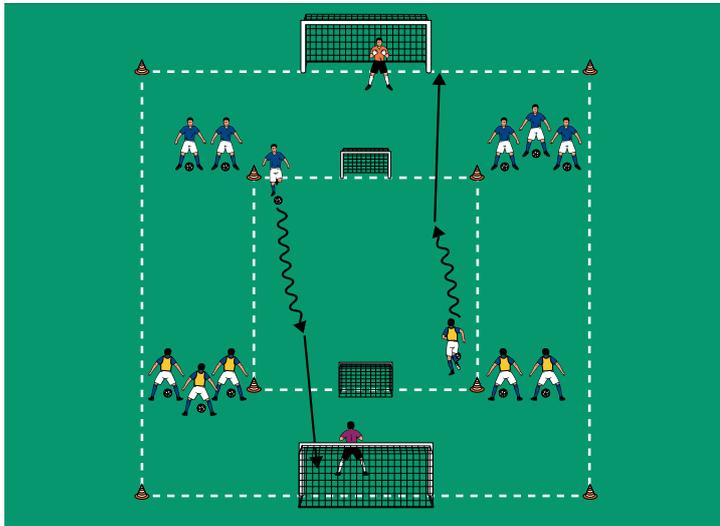
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball zum Schuss auf das große Tor in der Hand tragen, vorwerfen, und nach dem ersten Bodenkontakt abschließen.
- ▶ Treffer zählen und einen Wettbewerb durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der zweite Spieler startet erst nach dem Torschuss.
- ▶ Aufgaben- und Positionswechsel nach jedem Durchgang.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS-ZWEIKAMPF-FELD II

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Mittig im Feld mit 4 Hütchen ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen seitlich der Minitore postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten drei Spieler jedes Teams dribbeln nacheinander ins Feld und schließen auf das große Tor ab.
- ▶ Das Team, das die meisten Tore erzielt, erhält anschließend im 3 gegen 3 der restlichen Spieler auf die Minitore das Angriffsrecht.

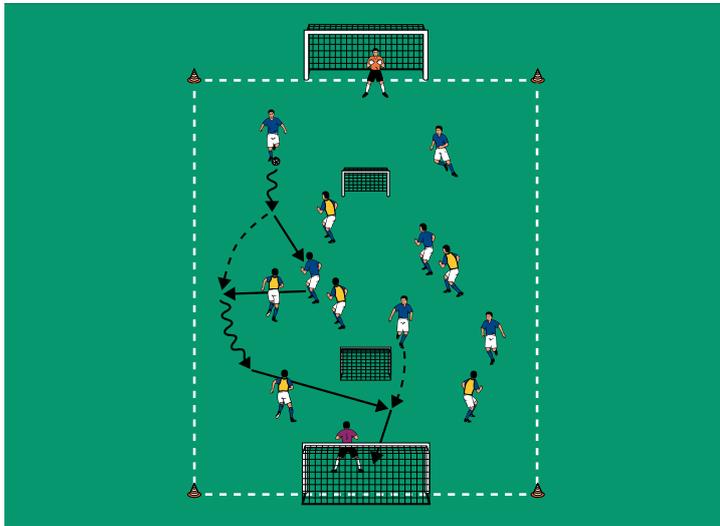
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettkampf durchführen und alle Tore zusammenzählen.
- ▶ Auf die Minitore in Überzahlsituationen spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Torschuss startet der nächste Spieler, sobald der Vordermann geschossen hat.
- ▶ Jedes 3 gegen 3 läuft so lange bis ein Tor erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

DOPPEL-TOR-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 35 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor und 15 Meter vor jedem Tor ein Minitor aufstellen
- ▶ 2 Teams mit Torhütern einteilen

ABLAUF

- ▶ Die Teams spielen 6 gegen 6 plus Torhüter.
- ▶ Jedes Team greift auf ein Tor und ein Minitor an.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer bei den Minitoren sind nur mit Direktschuss möglich.
- ▶ Treffer bei den großen Toren doppelt werten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter ins Spiel mit einbeziehen.
- ▶ Der Torhüter eröffnet nach jedem Treffer und wenn der Ball ins Aus gespielt wird.
- ▶ In beiden Toren ausreichend Ersatzbälle bereit halten.