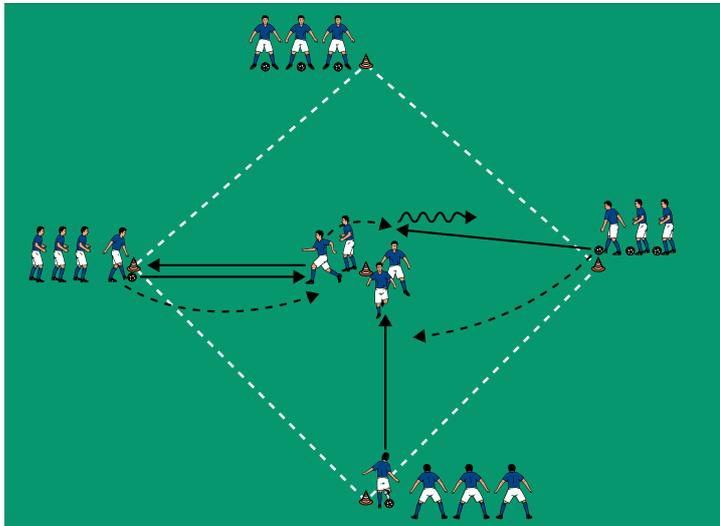


C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

KONTROLL-STERN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen einen Stern von 30 x 30 Metern markieren und in der Mitte ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler an zwei benachbarten Hütchen haben Bälle, an den beiden anderen Hütchen nur der erste Spieler

ABLAUF

- ▶ Die ersten beiden Spieler passen zum Spieler in die Mitte und laufen dem Abspiel nach.
- ▶ Die Spieler in der Mitte nehmen an, passen zum nächsten Spieler am äußeren Hütchen zurück, drehen sich und fordern das nächste Zuspiel aus der anderen Richtung.
- ▶ Den zugespielten Ball nehmen die Spieler zum hinteren äußeren Hütchen an und mit und der Zuspieler läuft zum äußeren Hütchen gegenüber.

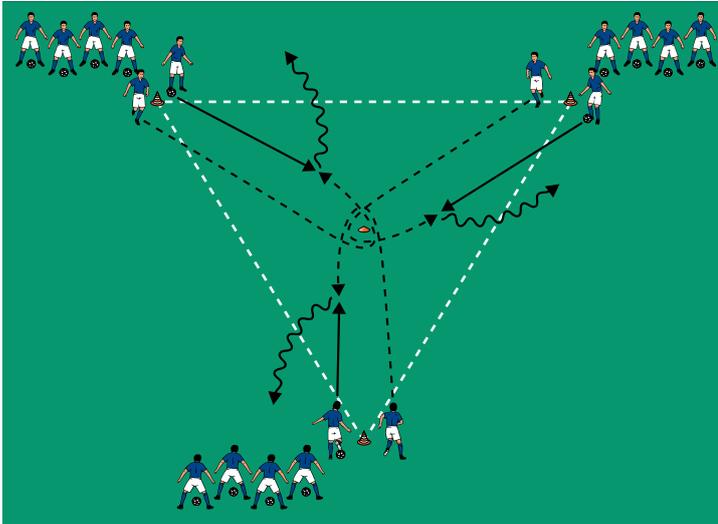
VARIATIONEN

- ▶ Am mittleren Hütchen nehmen die Spieler den zweiten zugespielten Ball zum seitlichen äußeren Hütchen an und mit.
- ▶ Die Spieler an den äußeren Hütchen werfen hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit wenigen Kontakten kontrollieren und verarbeiten.
- ▶ Die Zuspiele mit einem Kommando führen.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

KONTROLL-DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Mit 3 Hütchen ein 30 Meter großes Dreieck markieren und in der Mitte ein weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 3 Gruppen einteilen und jede Gruppe einem Hütchen zuweisen
- ▶ Der erste Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler umlaufen das mittlere Hütchen, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum Hütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten direkt nach ihrem Zuspiel

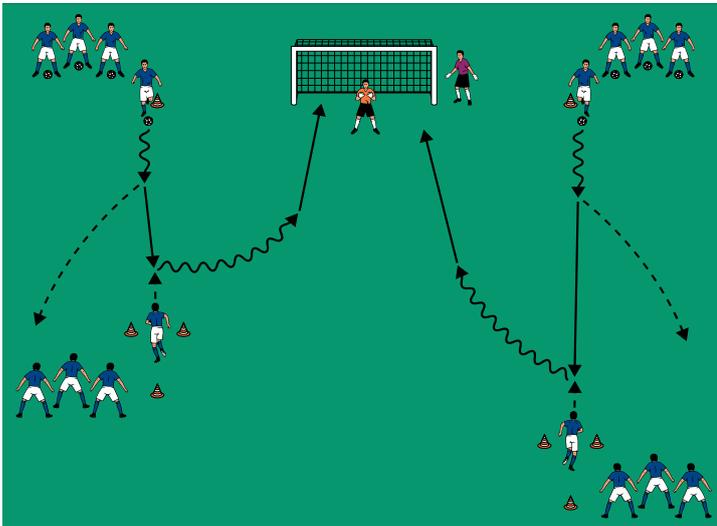
VARIATIONEN

- ▶ Den Pass in den Lauf spielen und um das Hütchen mitnehmen.
- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Am Hütchen orientieren und den anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Mit dem ersten Kontakt gleich in Spielrichtung vorlegen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

VERZÖGERTE KONTROLLE UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Auf jeder Seite neben einem Tor mit Torhüter ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 20 Meter vor einem und 30 Meter vor dem anderen Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und 3 Meter dahinter ein weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen neben dem Tor und ohne Bälle an die Starthütchen hinter den Hütchentoren verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler dribbeln und passen zu den Spielern hinter den Hütchentoren, dann laufen sie ihrem Ball nach.
- ▶ Die angespielten Spieler laufen dem Zuspiel entgegen, nehmen vor dem Hütchentor an und mit und schießen zeitverzögert.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler am anderen Starthütchen neben dem Tor an.

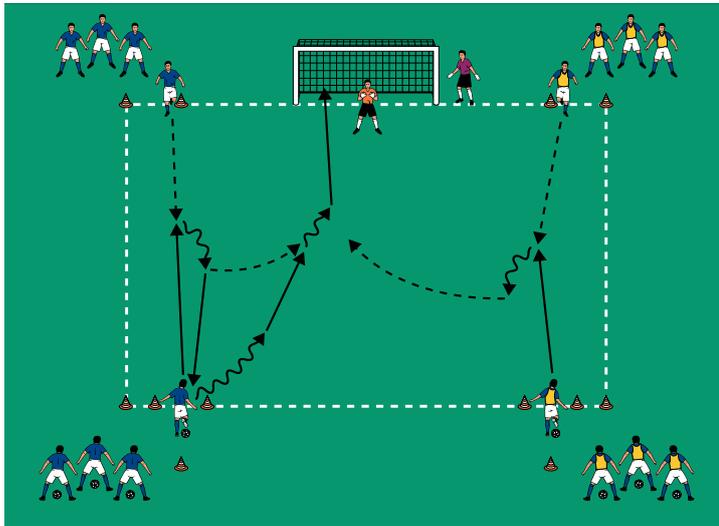
VARIATIONEN

- ▶ Maximal drei Ballkontakte bis zum Torschuss.
- ▶ Nur mit links/rechts passen und aufs Tor schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die angespielten Spieler sollen deutlich zeitverzögert schießen. Schießen die Spieler zu schnell nacheinander, die Distanz zum weiter entfernten Hütchentor vergrößern.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLE KONTROLLE UND SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter und auf der anderen Grundlinie 2 Hütchentore aufstellen
- ▶ Auf jeder Seite neben dem Tor sowie hinter jedem Hütchentor jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team an 2 gegenüberliegenden Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler laufen ohne Ball ins Feld und werden vom Mitspieler angespielt.
- ▶ Das Zuspiel nehmen sie an und passen durch das Hütchentor zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst hinter dem Hütchentor kontrolliert, spielt 2 gegen 1 mit seinem Mitspieler auf das Tor.
- ▶ Sobald ein Tor erzielt oder ins Aus gespielt wird, spielt der andere Spieler zum 2 gegen 2 ein.

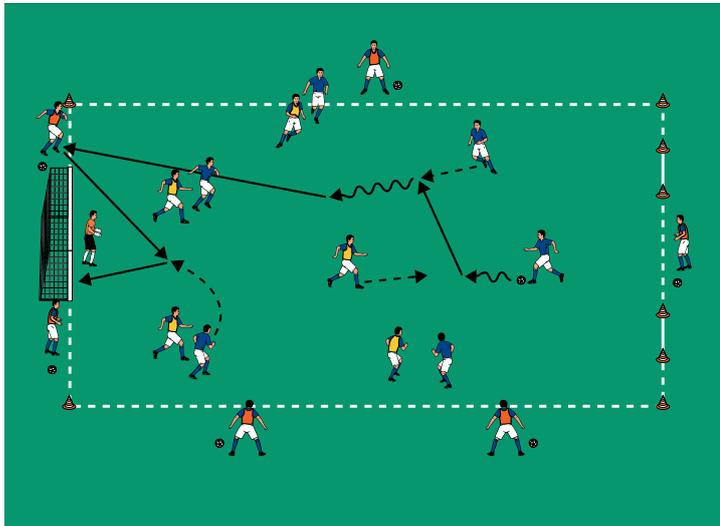
VARIATIONEN

- ▶ Mit links/rechts passen.
- ▶ Den ersten Ball hoch einwerfen.
- ▶ Die Verteidiger kontern auf die Hütchentore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer deutlich ansagen, welches Team angreifen darf.
- ▶ Die Überzahlsituation schnell ausspielen.

C-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

KONTROLL-ANSPIELER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor und auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 2 Teams spielen im 6 gegen 6, eines davon stellt den Torhüter.
- ▶ Das dritte Team stellt Anspieler auf den Seitenlinien des Feldes, die mit den Ballbesitzern zusammenspielen.
- ▶ Nach jedem Treffer wechselt das unterlegene Team mit den Anspielern Positionen und Aufgaben.

VARIATIONEN

- ▶ Nach jedem Treffer wechselt die Spielrichtung.
- ▶ Mit maximal drei Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler spielen mit 2 Ballkontakten und dürfen nicht angegriffen werden.
- ▶ Nach einem Treffer im Tempo die neuen Positionen einnehmen.