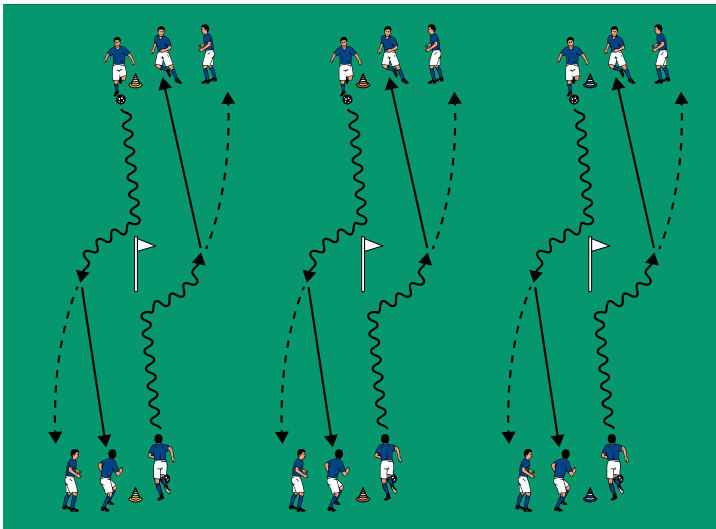


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

3-STANGEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 3 verschiedenfarbige Starthütchen 5 Meter nebeneinander aufstellen und 30 Meter davor ein weiteres Hütchen in der jeweiligen Farbe postieren
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen jeweils eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die ersten 6 Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, umdribbeln die Stange vor dem Starthütchen, passen zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber und laufen dem Pass nach.
- ▶ Die nächsten Spieler nehmen direkt ins Dribbling an und mit.

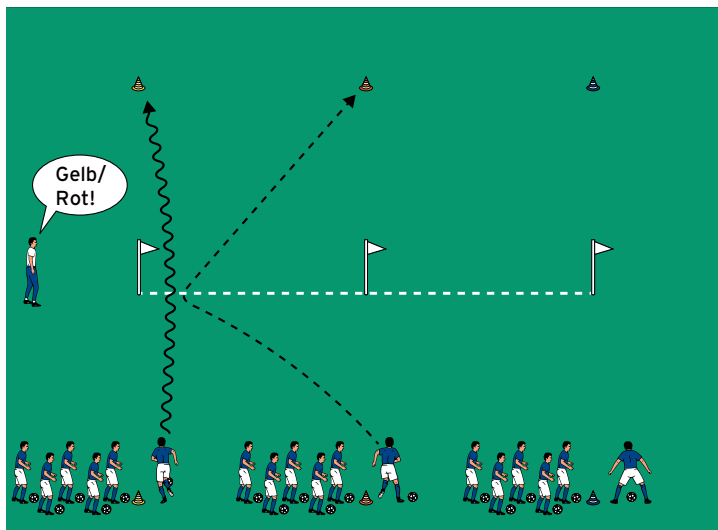
VARIATIONEN

- ▶ Vor der Stange fintieren
- ▶ Eine andere Stange umdribbeln.
- ▶ Vor einer anderen Stange fintieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Enge, temporeiche Ballführung
- ▶ Den Zuspielen entgegengehen und mit dem ersten Ballkontakt aktiv mitnehmen.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-FANGEN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen mit Bällen die Starthütchen auf einer Seite

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft die Farbe von zwei Starthütchen auf.
- ▶ Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Starthütchen versucht als Dribbler ein Stangentor zu durchdribbeln.
- ▶ Der Spieler, vom zuletzt aufgerufenen Starthütchen versucht als Fänger den Dribbler abzuschlagen, bevor er ein Stangentor durchdribbelt hat.
- ▶ Anschließend stellen sich Dribbler und Fänger am gleichfarbigen Starthütchen gegenüber an.

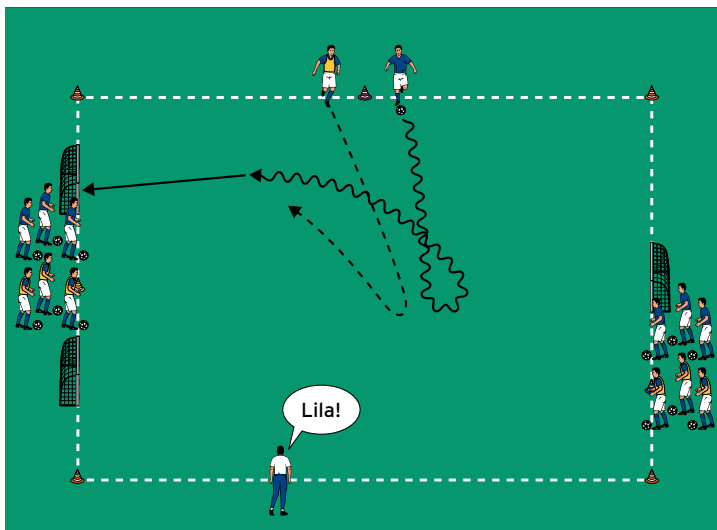
VARIATIONEN

- ▶ Dribbler und Fänger haben keinen Ball.
- ▶ Auch der Fänger muss dribbeln.
- ▶ Der Dribbler muss bis zum Starthütchen gegenüber dribbeln, ohne zuvor vom Fänger abgeschlagen zu werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Farben schnell nacheinander aufrufen, so dass die Spieler stets wachsam und aktionsbereit sein müssen.
- ▶ Möglichst jeden Spieler mehrmals als Dribbler und Fänger aufrufen.
- ▶ Die Spieler sollen selbst darauf achten, dass mindestens der jeweils erste Spieler an jedem Starthütchen einen Ball hat.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3-POSITIONEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren und auf einer Grundlinie 2 Minitore sowie auf der anderen Grundlinie ein Minitor aufstellen
- ▶ Auf beiden Grundlinien und auf einer Seitenlinie ein Starthütchen in je einer anderen Farbe postieren
- ▶ 2 Teams einteilen, eines davon hat Bälle
- ▶ Beide Teams besetzen alle drei Starthütchen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft ein Starthütchen auf, von dem aus beide Spieler ins Feld starten.
- ▶ Der Ballbesitzer greift auf die beiden Minitore an.
- ▶ Der Verteidiger kontert nach der Balleroberung auf das einzelne Minitor.
- ▶ Positionswechsel der Spieler nach jedem Durchgang, Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

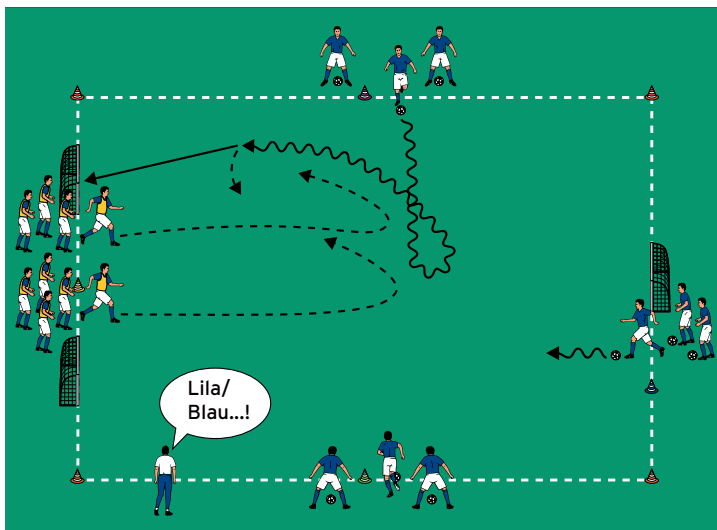
VARIATIONEN

- ▶ 2 Farben aufrufen und zwei 1 gegen 1-Aktionen gleichzeitig laufen lassen.
- ▶ Wird der Ball verspielt oder ein Tor erzielt, einen zweiten Ball einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger so an den Starthütchen postieren, dass ihr Weg zur Seite mit den beiden Minitoren kürzer ist.
- ▶ Das Angriffs- und Abwehrverhalten in den verschiedenen Situationen mit frontalem, seitlichem und rückwärtigem Gegner ermöglicht eine individualtaktische Schulung.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

3-SITUATIONEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Auf der zweiten Seitenlinie ein weiteres Starthütchen in einer neuen Farbe aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Verteidiger besetzen die Position zwischen den Minitor, die Angreifer verteilen sich auf die anderen drei Stationen.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt einen Startspieler, der zum 1 gegen 2 auf die beiden Minitor angreift.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ins Aus gespielt wird, ruft der Trainer ein weiteres Starthütchen auf, von dem aus der nächste Angreifer zum 2 gegen 2 eindribbelt.
- ▶ Ist auch dieser Angriff beendet, startet der dritte Spieler zum 3 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf das einzelne Minitor.
- ▶ Positionswechsel der Angreifer nach jedem Durchgang, Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach mehreren Durchgängen.

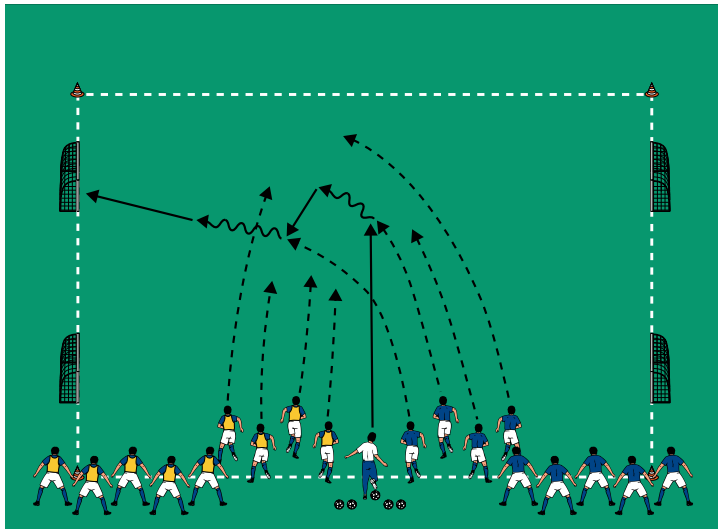
VARIATIONEN

- ▶ Als Trainer den Ball zum Spieler am aufgerufenen Hütchen flach einspielen.
- ▶ Als Trainer den Ball zum Spieler am aufgerufenen Hütchen hoch zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auch im 1 gegen 2 soll der Angreifer mutig und risikoreich agieren.
- ▶ Die Angreifer stellen sich nach jedem Angriff an einem anderen Starthütchen wieder an.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

3-SITUATIONEN-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie 2 Minitorer aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen und nebeneinander an einer Seitenlinie postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen zwischen den beiden Teams

ABLAUF

- ▶ Sobald der Trainer einen Ball ins Feld einspielt, laufen die ersten 4 Spieler jedes Teams zum Spiel 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Jedes Team greift auf zwei Minitorer auf einer Grundlinie an und verteidigt die beiden Minitorer auf der anderen Grundlinie.
- ▶ Nach einem Treffer das Spiel fortsetzen, nach einem ausgespielten Ball stellen sich die Spieler bei ihren Teams wieder an.

VARIATIONEN

- ▶ Die Startpositionen der Teams verändern.
- ▶ Ein Team aufrufen, dass den Ball zum 4 gegen 4 eindribbelt.
- ▶ Ein Team aufrufen, dass zum 4 gegen 3 in Überzahl eindribbelt.
- ▶ Ein Team aufrufen, dass zum 3 gegen 4 in Unterzahl eindribbelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Angreifen auf zwei Minitorer fördert das Finden von Finten und die Richtungswchsel im Dribbling und im Zusammenspiel.
- ▶ Kreative und überraschende Aktionen im Dribbling und im Zusammenspiel einfordern und loben.