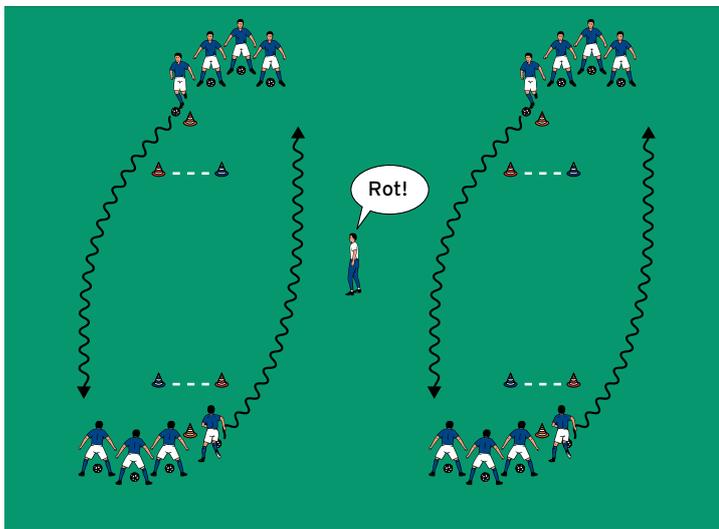


C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLES KAPPEN

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 Hütchen ein Feld von 20 x 20 Metern markieren
- ▶ 2 Meter vor jedem Hütchen ein 2 Meter breites Hütchentor mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die Hütchen des Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe.
- ▶ Die ersten Spieler kappen den Ball mit einem Kontakt um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores und dribbeln zum Hütchen gerade gegenüber.

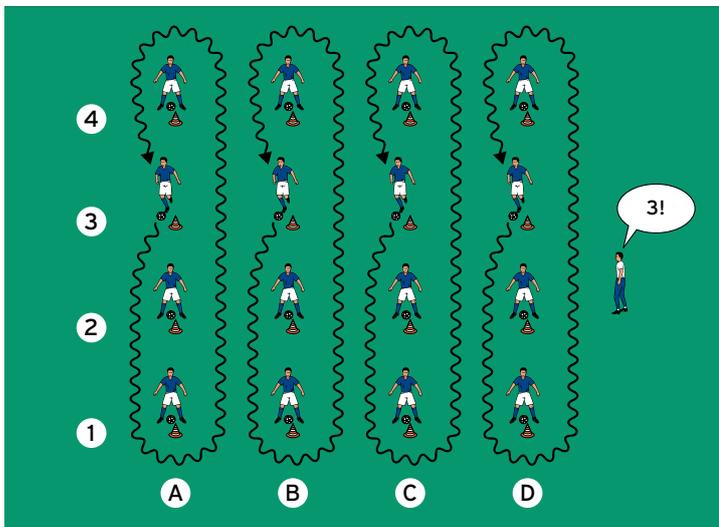
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball um das Hütchen kappen, das nicht genannt wurde.
- ▶ Eine vorgegebene Finte im Stand machen und dann um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores kappen.
- ▶ Nach dem Kappen zum Hütchen diagonal gegenüber dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig agieren und den Ball immer mit der Außenseite um das aufgerufene Hütchen des Hütchentores kappen.
- ▶ Zwischen den Hütchentoren orientieren und anderen Spielern ausweichen.

C-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLES DRIBBELN

ORGANISATION

- ▶ 16 Hütchen in einem jeweiligen Abstand von 3 Metern quadratisch zueinander aufstellen
- ▶ Die Hütchen in vertikaler Richtung mit Zahlen 1 bis 4 und in horizontaler Richtung mit den Buchstaben A bis D bezeichnen
- ▶ Jeden Spieler mit Ball an einem Hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Ruft der Trainer eine Zahl auf, dribbeln die Spieler von den entsprechenden Hütchen um den vorderen und hinteren Spieler zurück zu ihrer Position.
- ▶ Ruft der Trainer einen Buchstaben auf, dribbeln die Spieler von den entsprechenden Hütchen um den Spieler ganz links und ganz rechts zurück zu ihrer Position.

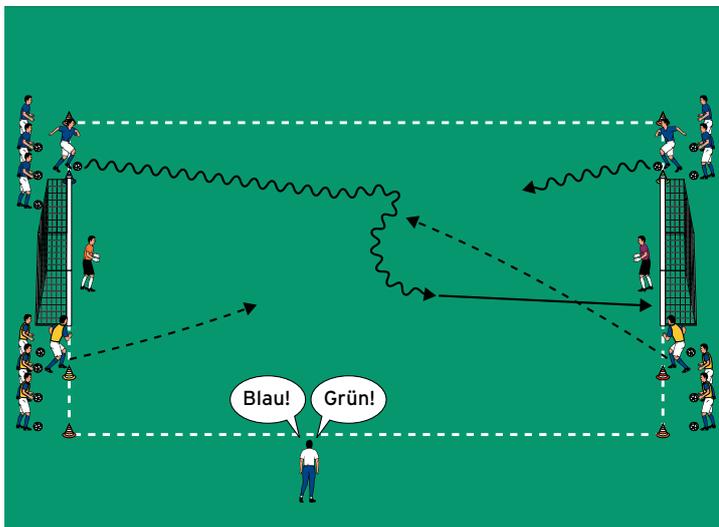
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und sprinten.
- ▶ Aus verschiedenen Positionen (Sitz, Bauch-/Rückenlage) starten.
- ▶ Zahlen und Buchstaben tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ausreichend Abstand zwischen den Hütchen halten, so dass die Spieler nicht zusammenstoßen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

UMSCHALT-SPIEL 1

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Auf jeder Seite neben jedem Tor ein verschiedenfarbiges Starthütchen markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und die Spieler jedes Teams mit Bällen an zwei gegenüberliegende Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Ruft der Trainer die Farbe eines Starthütchens auf, dribbelt der erste Spieler ins Feld und versucht im 1 gegen 1 gegen den Spieler vom anderen Starthütchen zu treffen.
- ▶ Ist der Ball verspielt oder ein Tor erzielt, ruft der Trainer erneut eine Farbe auf und der genannte Spieler dribbelt zum 2 gegen 2 ein.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jedem Durchgang.

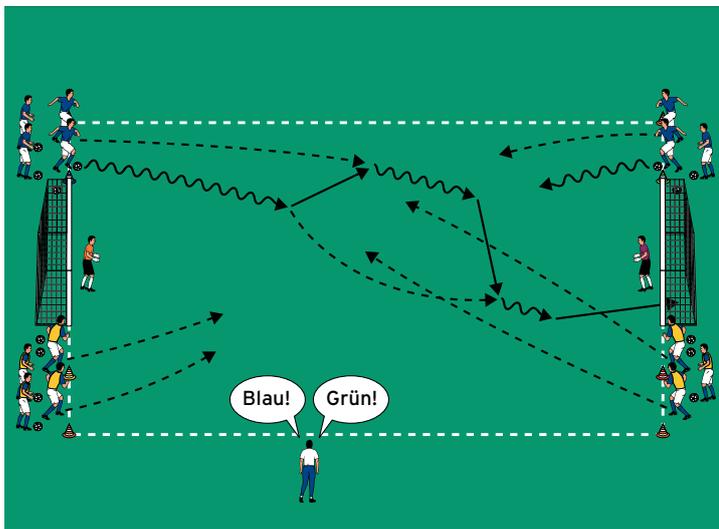
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler jedes Teams an diagonal gegenüberliegenden Hütchen postieren.
- ▶ Als Trainer die Bälle einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dazu animieren, schnell zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Energisch und temporeich eindribbeln.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

UMSCHALT-SPIEL 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Ruft der Trainer eine Farbe, kommen die ersten beiden Spieler ins Feld und versuchen im 2 gegen 2 gegen zu treffen.
- ▶ Ist ein Tor erzielt oder der Ball verspielt, ruft der Trainer erneut eine Farbe auf und der Spieler dribbelt zum 4 gegen 4 ein.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel der Spieler nach jedem Durchgang.

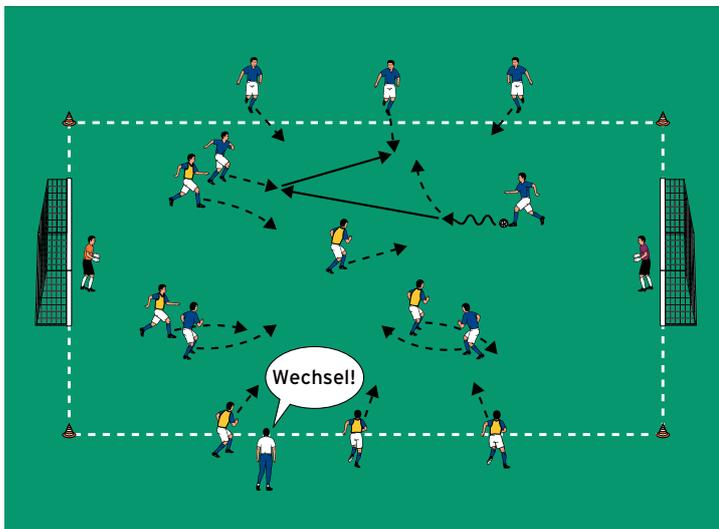
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler eines Teams an zwei diagonal gegenüberliegenden Hütchen postieren.
- ▶ Als Trainer die Bälle einspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Torhüter spielen gehaltene Bälle zu ihren Mitspielern.
- ▶ Energisch und temporeich eindribbeln.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

TEAM-WECHSEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team besetzt 4 Spieler im Feld und 3 außerhalb

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4
- ▶ Auf ein Trainerkommando wechseln die Spieler sofort mit den Außenspielern ins 3 gegen 3 und gleichzeitig die Spielrichtung.

VARIATIONEN

- ▶ Ein Spieler bleibt pro Team für ein 4 gegen 4 im Feld.
- ▶ 2 Spieler bleiben für ein 5 gegen 5 im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wechselspieler besetzen die ganze Außenlinie, um beim Wechsel im Feld gleich aufgeteilt zu sein.
- ▶ Die Torhüter müssen sich beim ständigen Richtungswechsel immer wieder neu orientieren.