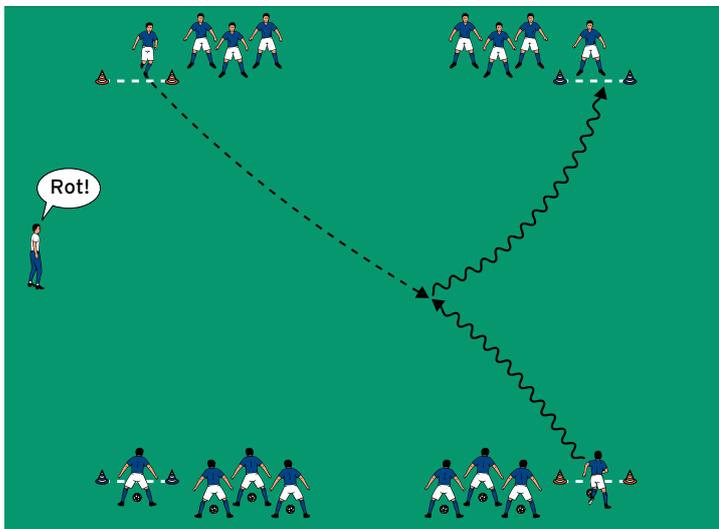


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## FARBEN-KAPPEN MIT GEGNER

von Klaus Pabst (21.02.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchentore mit zwei verschiedenen Farben in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Die Spieler hinter die Hütchentore verteilen, wobei die Spieler hinter den Hütchentoren auf einer Seite Bälle haben

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchentorfarbe aufruft.
- ▶ Die ersten Spieler der aufgerufenen Hütchentore kommen ins Feld und versuchen im 1 gegen 1 ein Hütchentor gegenüber zu durchdribbeln.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball in der Hand tragen und ein Hütchentor gegenüber durchlaufen.
- ▶ Dem Spieler gegenüber zum 1 gegen 1 flach zuspielen.
- ▶ Dem Spieler gegenüber zum 1 gegen 1 hoch zuwerfen.
- ▶ 2 Farben direkt nacheinander aufrufen und 2 Spielerpaare gleichzeitig spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Dribbling vorwärts agieren. Dreht ein Angreifer den Rücken zum Verteidiger und sichert den Ball nur, den Durchgang abbrechen.
- ▶ Die Hütchentore zunächst durchdribbeln, später auch durchspielen lassen.
- ▶ Die Größe der Hütchentore variieren: Werden zu wenige Treffer erzielt, die Hütchentore vergrößern.
- ▶ Gegebenfalls hinter jedem Hütchentor ein weiteres Starthütchen aufstellen, so dass die Spieler ausreichend Abstand zu den Hütchentoren halten.