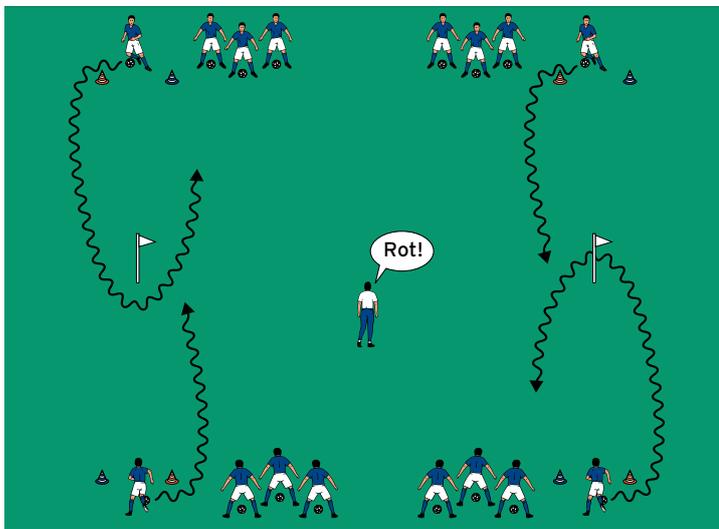


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### FARBEN-KAPPEN

von Klaus Pabst (21.02.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ 4 Hütchentore mit jeweils 2 verschiedenfarbigen Hütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen jeweils 2 Hütchentoren eine Slalomstange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen hinter die Hütchentore verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Die ersten Spieler kappen den Ball um das aufgerufene Hütchen der Hütchentore, umdribbeln die Slalomstange und dribbeln zu den Hütchentoren zurück.

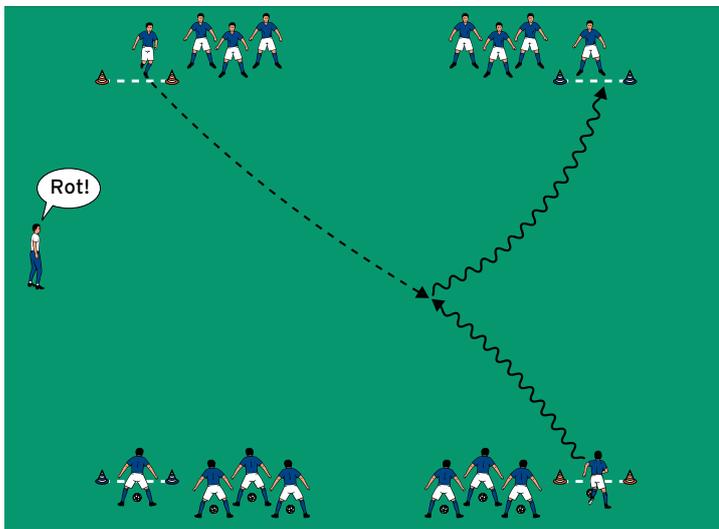
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler kappen den Ball am nicht aufgerufenen Hütchen der Hütchentore vorbei.
- ▶ Die beiden Hütchen der Hütchentore mit zwei weiteren Farben bezeichnen und nur diese Farben nutzen.
- ▶ Die beiden Hütchen der Hütchentore mit zwei weiteren Farben bezeichnen und alle 4 Farben nutzen.
- ▶ Eine vorgegebene Finte ausführen und dann den Ball am aufgerufenen Hütchen des Hütchentores vorbeikappen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball mit der Fußaußenseite mit einem Kontakt am aufgerufenen Hütchen des Hütchentores vorbeikappen.
- ▶ An der Slalomstange orientieren, dem Mitspieler ausweichen und in freie Räume dribbeln.
- ▶ Die Farben immer schneller nacheinander aufrufen.
- ▶ Gegebenfalls hinter jedem Hütchentor noch ein Starthütchen aufstellen, so dass die Spieler ausreichend Abstand zu den Hütchentoren halten.

## 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.

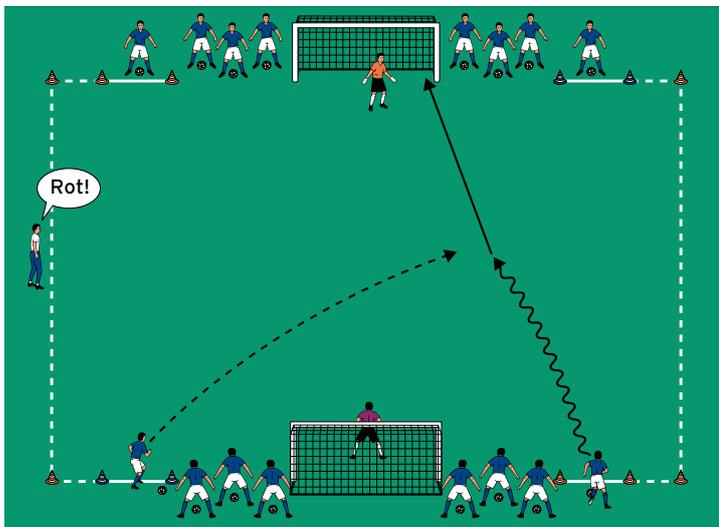
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## FARBEN-TEMPO-DRIBBLING

von Klaus Pabst (21.02.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor 2 Hütchentore mit zwei verschiedenen Farben markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen hinter die Hütchentore verteilen, wobei die ersten Spieler ihren Ball ins Hütchentor legen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchentorfarbe aufruft.
- ▶ Die Spieler von den Hütchentoren neben einem Tor starten ins Feld, wobei der Spieler vom aufgerufenen Hütchentor den Ball als Angreifer ein-dribbelt und versucht, beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Spiel 1 gegen 1, bis ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde.
- ▶ Anschließend starten die Spieler von den Hütchentoren neben dem anderen Tor nach dem Trainerkommando ins Feld.

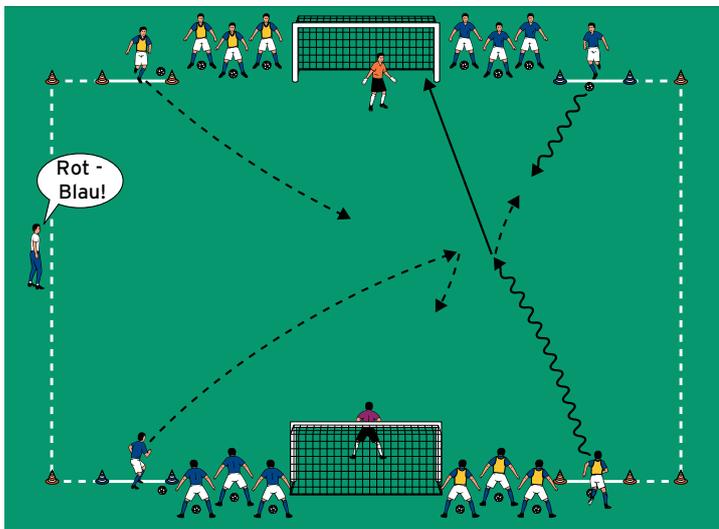
### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Hütchentor wird Verteidiger.
- ▶ Als Trainer zum Angreifer flach einspielen.
- ▶ Als Trainer zum Angreifer hoch zuwerfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor einem Torabschluss zunächst über-dribbeln müssen.
- ▶ Hält ein Torhüter den Ball, das Spiel weiterlaufen lassen, wenn die Spielzeit kurz war. Sonst den Durchgang abbrechen.
- ▶ Sind zwei Torhüter anwesend, diese im Tor postieren. Ansonsten die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Nach jedem Durchgang das Spielfeld sofort verlassen und bei den Hütchentoren neben dem anderen Tor wieder anstellen.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## FARBEN-UMSCHALT-DRIBBLING

von Klaus Pabst (21.02.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team mit Bällen hinter die Hütchentore einer gleichen Farbe verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchentorfarbe aufruft.
- ▶ Die Spieler von den Hütchentoren neben einem Tor starten ins Feld, wobei der Spieler vom aufgerufenen Hütchentor den Ball als Angreifer eindribbelt und im 1 gegen 1 versucht, beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde ruft der Trainer erneut eine Hütchentorfarbe auf und die ersten Spieler von den Hütchentoren neben dem anderen Tor laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler die Seiten und stellen sich an den jeweiligen Hütchentoren gegenüber an.

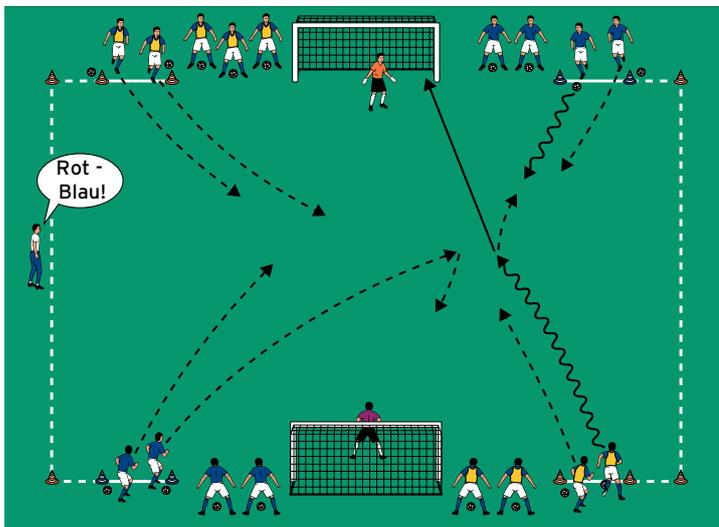
### VARIATIONEN

- ▶ Der Spieler vom aufgerufenen Hütchentor wird Verteidiger.
- ▶ Zum Angreifer flach einspielen.
- ▶ Zum Angreifer hoch zuwerfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler, der den Ball eindribbelt, greift stets auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Gegebenenfalls eine Mittellinie markieren, die die Spieler vor einem Torabschluss zunächst überdribbeln müssen.
- ▶ Hält der Torhüter den Ball im 1 gegen 1, als Trainer eine neue Farbe aufrufen. Im 2 gegen 2 das Spiel weiterlaufen lassen.
- ▶ Sind zwei Torhüter anwesend, diese im Tor postieren. Ansonsten die Torhüter regelmäßig wechseln.

## C-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## FARBEN-DRIBBEL-SPIEL

von Klaus Pabst (21.02.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Neben jedem Tor 2 Hütchentore mit zwei verschiedenen Farben markieren
- ▶ 2 Teams einteilen und jedes Team mit Bällen hinter die Hütchentore einer gleichen Farbe verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchentorfarbe aufruft.
- ▶ Die ersten beiden Spieler von den Hütchentoren neben einem Tor starten ins Feld, wobei die Spieler vom aufgerufenen Hütchentor als Angreifer eindribbeln und im 2 gegen 2 versuchen, beim Tor gegenüber zu treffen.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball ausgespielt wurde ruft der Trainer erneut eine Hütchentorfarbe auf und die ersten beiden Spieler von den Hütchentoren neben dem anderen Tor laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler die Seiten und stellen sich an den jeweiligen Hütchentoren gegenüber an.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchentor werden Verteidiger.
- ▶ Als Trainer zu den Angreifern flach einspielen.
- ▶ Als Trainer zu den Angreifern hoch zuwerfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler, die eindribbeln, greifen stets auf das Tor gegenüber an.
- ▶ Jedes 4 gegen 4 ungefähr 3 Minuten laufen lassen.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer für jedes Team mitzählen und am Ende einen Sieger feststellen.
- ▶ Sind zwei Torhüter anwesend, diese im Tor postieren. Ansonsten die Torhüter regelmäßig wechseln.