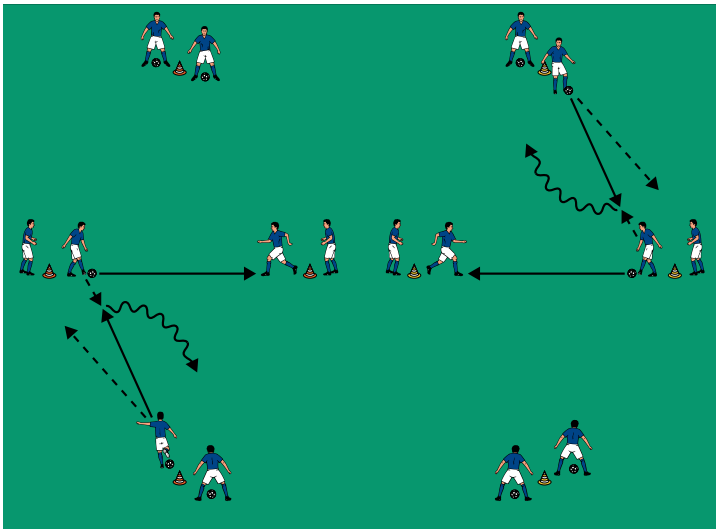


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## BALLKONTROLL-RAUTE

von Christian Wück (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 Meter große Rauten nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Hütchen 2 Spieler postieren
- ▶ Jeweils 5 Spieler haben je 1 Ball (siehe Abbildung)

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den mittleren Hütchen passen sich jeweils zu und bieten sich nach ihren Abspielen nach rechts an.
- ▶ Hier erhalten sie ein Zuspiel vom jeweils ersten Anspieler.
- ▶ Die Passemphänger nehmen zu den Anspielertütchen an und mit, die Anspieler rücken zu den mittleren Hütchen weiter.

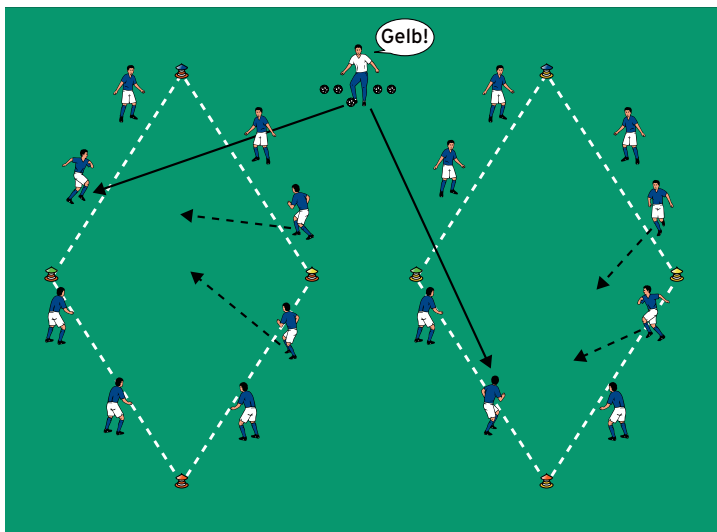
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Pass fordern die Spieler an den mittleren Hütchen ein Zuspiel vom ersten Spieler am linken Hütchen.
- ▶ Die Spieler wechseln die Hütchen nach jeder Aktion im oder gegen den Uhrzeigersinn.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ An den mittleren Hütchen möglichst mit 2 Kontakten spielen: Mit einem Fuß annehmen und dann mit dem jeweils anderen Fuß passen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils aktiv entgegenstarten und flach nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Nach dem Zuspiel vom äußeren Hütchen schnell zum mittleren Hütchen laufen.

## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## RAUTEN-SPIEL

von Christian Wück (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf jedes Hütchen jeder Raute ein verschiedenfarbiges kleines Hütchen legen
- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen mittig zwischen den Rauten
- ▶ Die Spieler auf den Linien verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Farbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die beiden Spieler vom aufgerufenen Hütchen laufen jeweils als Verteidiger in die Felder.
- ▶ Anschließend passt der Trainer zum 6 gegen 2 in beide Felder.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt).
- ▶ Erobern die Verteidiger, spielen sie zum Trainer zurück, und alle Spieler besetzen wieder die vorgegebenen Positionen.

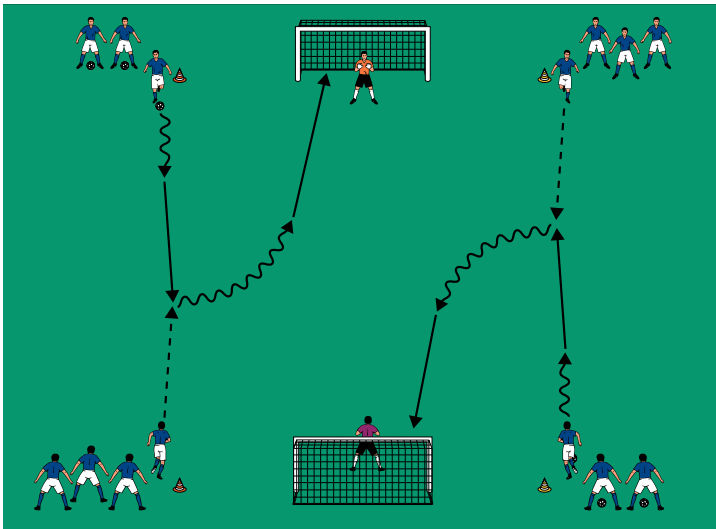
### VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Im Direktspiel agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sobald der Trainer einspielt, können sich die Spieler frei innerhalb der Raute bewegen.
- ▶ Gegebenenfalls die Rauten vergrößern und so das Spiel auf Ballhalten vereinfachen.
- ▶ Die Spieler sollen sich immer wieder an den gleichen Hütchen anstellen, so dass jeder Spieler genauso oft als Verteidiger agiert.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## BALLKONTROLLE UND TORSCHUSS

von Christian Wück (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern 40 Meter gegenüber aufstellen
- ▶ Auf jeder Seite neben den Toren jeweils 1 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und fordern ein Zuspiel vom Spieler gegenüber.
- ▶ Die Passempfänger nehmen jeweils zum gegenüberliegenden Tor an und mit und schießen ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

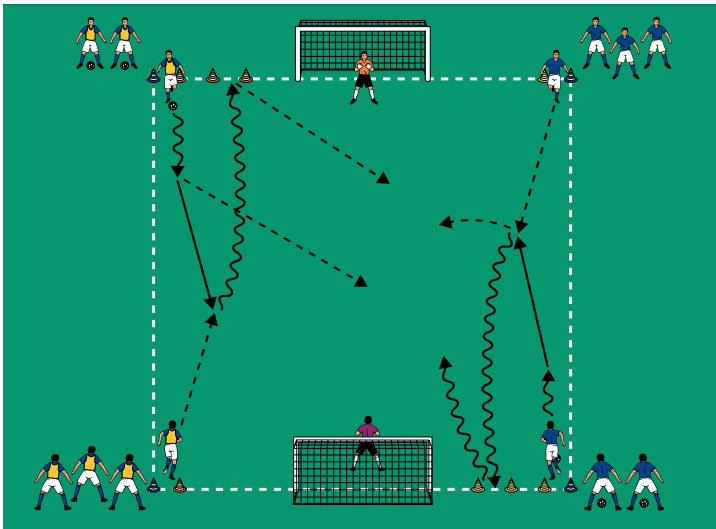
### VARIATIONEN

- ▶ In die Drehung zum jeweiligen Tor im Rücken an- und mitnehmen.
- ▶ Die Passempfänger müssen versuchen, die Torhüter im Alleingang auszuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Niemals aus dem Stand, sondern stets aus dem Dribbling zuspielen.
- ▶ Das Zuspiel zunächst an- und mitnehmen. Keine Direktschüsse zulassen!
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## BALLKONTROLLE UND SPIEL

von Christian Wück (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Auf jeder Seite neben den Toren jeweils ein Starthütchen aufstellen
- ▶ Auf jeweils einer Seite zusätzlich je ein 1 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils an 2 gegenüberliegenden Starthütchen postieren
- ▶ Die Spieler auf der Seite des Hütchentores haben jeweils Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig und fordern ein Zuspiel vom jeweils gegenüberstehenden Ballbesitzer.
- ▶ Die Passempfänger nehmen an und mit und dribbeln ins gegenüberliegende Hütchentor.
- ▶ Der Spieler, der das Hütchentor zuerst erreicht, erhält das Angriffsrecht und dribbelt zum 2 gegen 2 ins Feld.

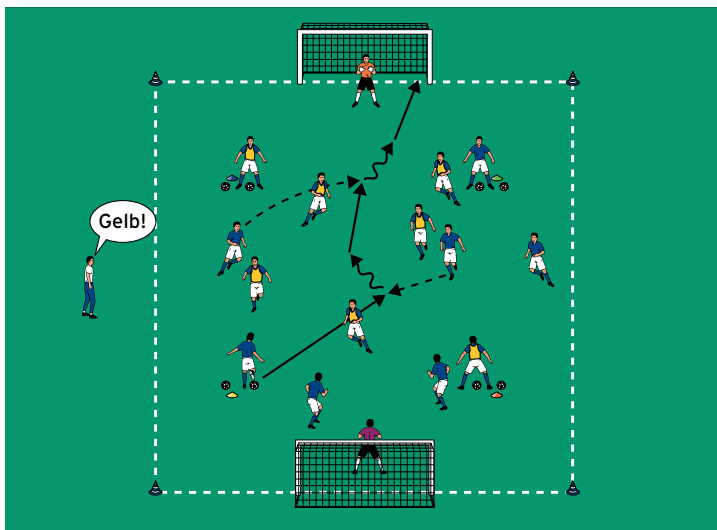
### VARIATIONEN

- ▶ Ins jeweils diagonal gegenüberliegende Hütchentor im Rücken dribbeln.
- ▶ Im Anschluss an die erste Aktion spielen die Verlierer im Dribble-Duell einen zweiten Ball vom Hütchentor aus ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zur besseren Orientierung Starthütchen und Hütchentore für beide Teams in unterschiedlichen Farben markieren.
- ▶ Das Dribbel-Duell beobachten und die eigene Stellung im Spiel jeweils anpassen.
- ▶ Die Teams greifen immer auf das ihrem eigenen Hütchentor gegenüberliegende Großtor an.

## C-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## BALLKONTROLL-STATIONEN

von Christian Wück (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Das Feld und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Im Feld 4 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen
- ▶ 2 Spieler jedes Teams mit jeweils 2 Bällen als Anspieler an einem Hütchen im Feld postieren

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Hütchenfarbe auf.
- ▶ Der Anspieler vom jeweiligen Hütchen passt zum 5 gegen 5 ins Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Wird der Ball verspielt, ruft der Trainer sofort ein neues Hütchen auf usw.
- ▶ Welches Team erzielt in 8 Durchgängen die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Von den Seitenlinien einspielen lassen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Ohne Anspieler spielen: 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Mitspieler des aufgerufenen Spielers jeweils aktiv zum Zuspiel anbieten.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.