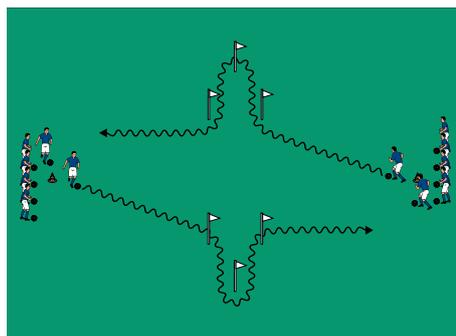
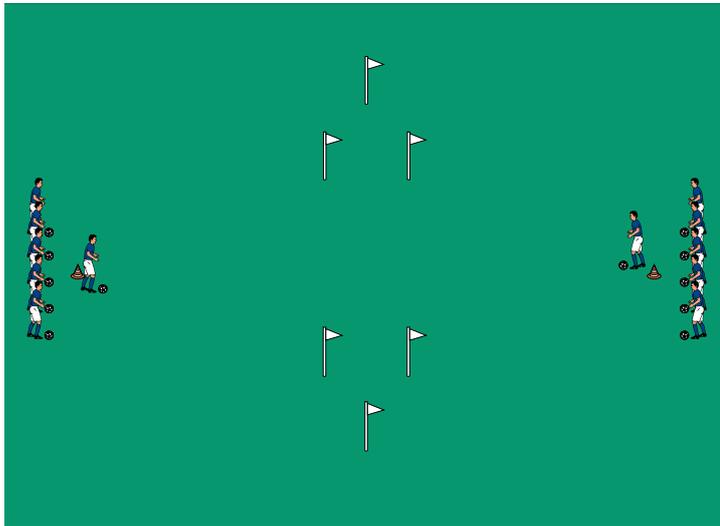
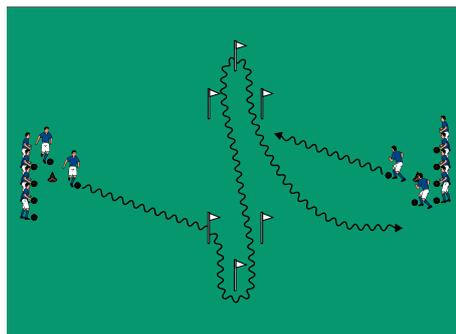


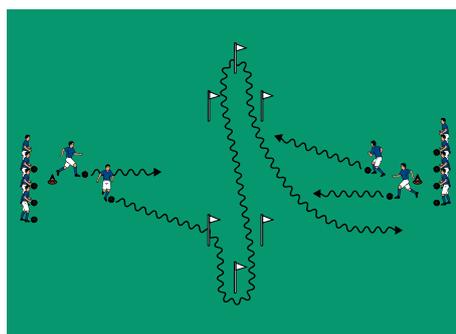
C-JUNIOREN



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

3-STANGEN-SLALOM

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern gegenüber markieren
- ▶ Mittig auf jeder Seite zwischen den Starthütchen 3 Slalomstangen versetzt in einem Abstand von jeweils 3 Metern aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln den rechten Slalom und stellen sich am Starthütchen gegenüber wieder an.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald die Vorgänger die zweite Stange umdribbelt haben.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt kreuzen die Spieler nach dem Umdribbeln der mittleren Stange nach links, umdribbeln im gegenüberliegenden Parcours die zweite und dritte Stange und stellen sich beim anderen Starthütchen wieder an.

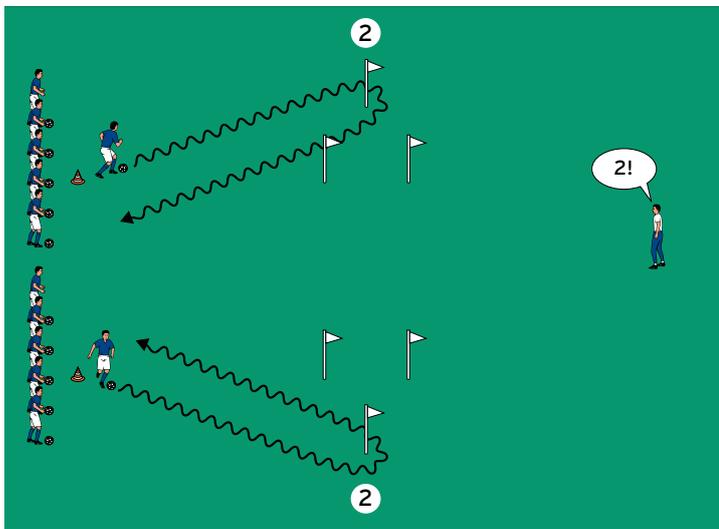
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie in Übung 2.
- ▶ Jetzt dribbeln alle übrigen Spieler gleichzeitig durch die Mitte zur jeweils anderen Seite, um die Aufgabe für die Slalom-Dribbler zu erschweren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Slalomstangen versetzt hintereinander aufstellen. Dies fördert starke Richtungswechsel.
- ▶ Bei sich kreuzenden Dribbelwegen frühzeitig orientieren, in freie Räume dribbeln und den Mitspielern ausweichen.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

3-STANGEN-SLALOM-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Starthütchen nebeneinander jeweils vor den Slalomparcours markieren
- ▶ Die Stangen jeweils durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Stange aufruft.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler umdribbeln die vorgegebene Stange, dribbeln zum Starthütchen zurück und schlagen beim jeweils nächsten Spieler ab.
- ▶ Anschließend eine neue Stange aufrufen.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten usw.
- ▶ Einen Staffel-Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

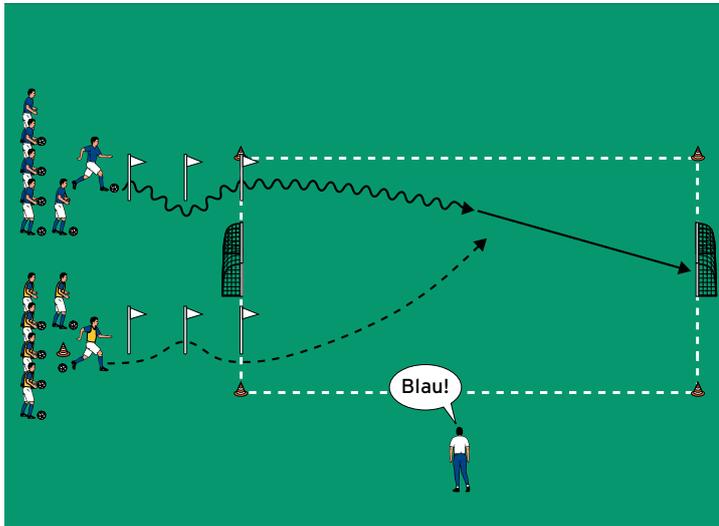
VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufene Stange zuerst im eigenen und dann im anderen Slalomparcours umdribbeln.
- ▶ Die Stange zuerst im anderen und dann im eigenen Slalomparcours umdribbeln.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen und um die Stangen sprinten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer vorgeben, ob die Stangen von innen oder von außen umdribbelt werden müssen.
- ▶ Den Ball auch beim Abschlagen des nächsten Spielers kontrolliert führen und nicht einfach vorspielen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3-STANGEN-SLALOM-MINISPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie 1 Minitor aufstellen
- ▶ Auf einer Seite hinter dem Minitor seitlich je 1 Starthütchen markieren
- ▶ Vor jedem Starthütchen 3 Slalomstangen in einem Abstand von jeweils 3 Metern aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Mannschaften jeweils mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Team aufruft.
- ▶ Der erste Spieler des aufgerufenen Teams durchdribbelt den Stangenslalom ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig umläuft der erste Spieler der jeweils anderen Mannschaft den Slalomparcours ohne Ball und wird Verteidiger.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 auf das gegenüberliegende Minitor zu treffen.
- ▶ Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Minitor.

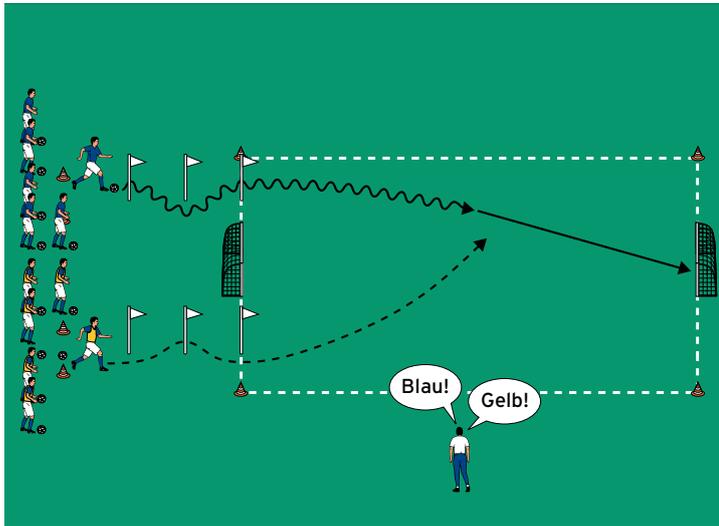
VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer dribbelt gerade ins Feld, und nur der Verteidiger durchläuft zunächst den Stangenslalom.
- ▶ Der Verteidiger läuft gerade ins Feld, und nur der Angreifer durchdribbelt zunächst den Stangenslalom.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen und als Startsignal die Farbe der Starthütchen aufrufen.
- ▶ Schießen die Angreifer zu früh und unplatziert, gegebenenfalls eine Schusszone vor dem Minitor markieren, aus der gültige Treffer erzielt werden können.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

3-STANGEN-SLALOM-MINISPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Vor jedem Stangenslalom 2 Starthütchen nebeneinander markieren
- ▶ Die Spieler jedes Teams mit Bällen an den 4 Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er ein Team aufruft.
- ▶ Der erste Spieler des äußeren Starthütchens durchdribbelt den Slalomparcours ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig durchläuft der äußere Spieler des jeweils anderen Teams seinen Stangenparcours und wird Verteidiger.
- ▶ 1 gegen 1 auf die beiden Minitore.
- ▶ Sobald ein Treffer erzielt oder ins Aus gespielt wurde, ruft der Trainer erneut ein Team auf.
- ▶ Jetzt durchdribbeln/-laufen die ersten Spieler von den inneren Hütchen ihre Parcours.
- ▶ 2 gegen 2 im Zusammenspiel mit den ersten beiden Spielern im Feld bis zum Torabschluss.

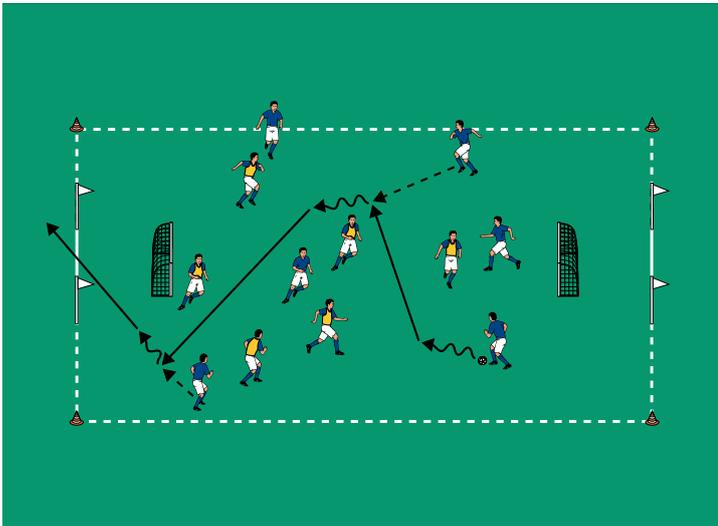
VARIATIONEN

- ▶ Nur der zweite aufgerufene Ballbesitzer dribbelt zum 2 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Angreifer dribbelt direkt ins Feld, und nur der Verteidiger durchläuft den Slalomparcours.
- ▶ Der Verteidiger läuft direkt ins Feld, und nur der Angreifer durchdribbelt den Parcours.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- ▶ Nach dem 2 gegen 2 das Feld sofort räumen und den nächsten Durchgang starten.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

DOPPEL-TOR-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Stangentor markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Stangentor 1 Minitor aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 im Feld.
- ▶ Jedes Team greift auf das Minitor und das Stangentor auf einer Grundlinie an und verteidigt die beiden anderen Tore.

VARIATIONEN

- ▶ Die Stangentore müssen durchdribbelt werden.
- ▶ Erzielte Treffer beim Stangentor zählen doppelt.
- ▶ Ein Team greift auf beide Minitore, das jeweils andere auf beide Stangentore an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Stangentor hinter dem Minitor schult den Blick für die Tiefe und verbessert so das Vertikalspiel.
- ▶ Gegebenenfalls das Spielfeld weiter verlängern, um so die Distanz zwischen Mini- und Stangentoren weiter zu vergrößern. Dies bietet noch mehr vertikalen Spielraum.