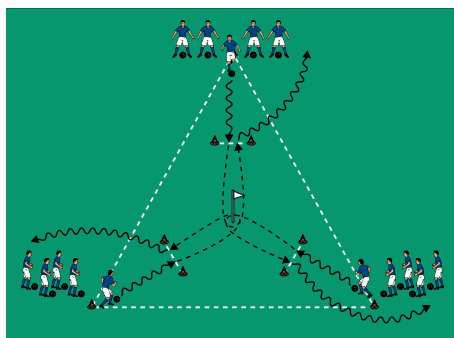
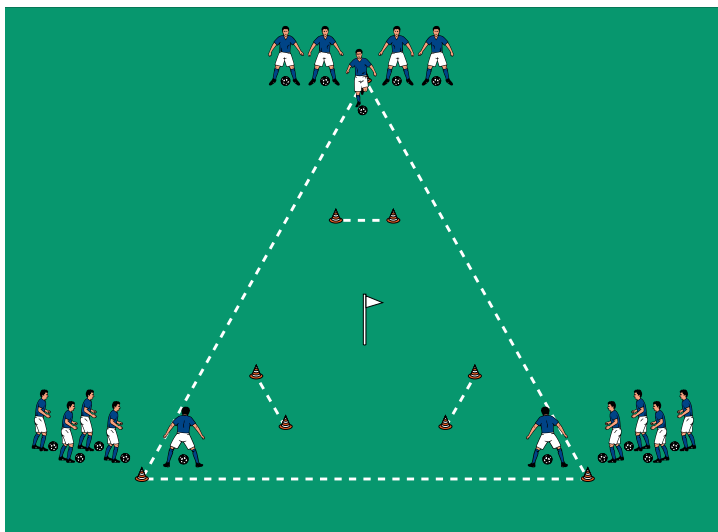
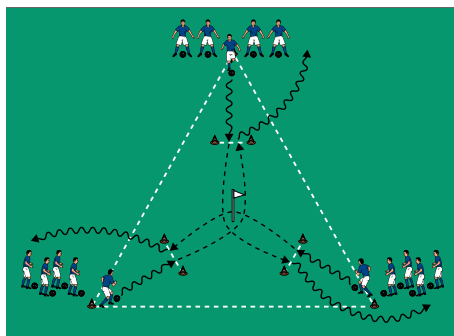


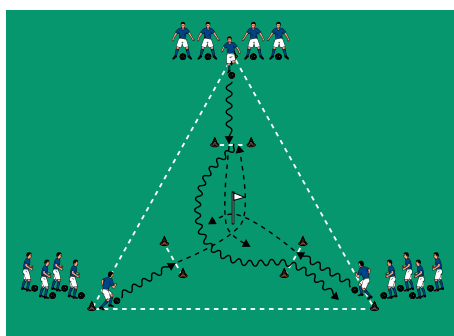
C-JUNIoren



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

DREIECKS-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 3 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern zu einem Dreieck aufstellen
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren und mittig zwischen den Hütchentoren eine Stange aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von jedem Starthütchen starten gleichzeitig ins Dribbling, stoppen im Hütchentor, umlaufen die Stange und dribbeln zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann seinen Ball aus dem Hütchentor gedribbelt hat.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt umlaufen die Spieler die Stange von rechts, laufen ins nächste Hütchentor nach links und dribbeln diesen Ball zum linken Starthütchen.

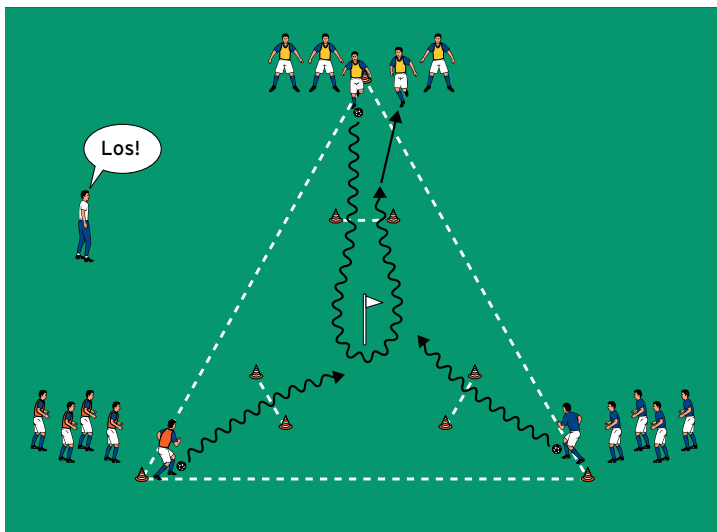
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Wie Übung 2, nur jetzt dribbeln die Spieler den Ball aus dem linken Hütchentor um die Stange herum durch das rechte Hütchentor zum rechten Starthütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sicher mit der Fußsohle im Hütchentor stoppen.
- ▶ An der Stange orientieren, in freie Räume laufen und dribbeln.

C-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKS-DRIBBLING-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Nur der erste Spieler an jedem Starthütchen hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler durchdribbeln das Hütchentor, dann um die Stange, und dann wieder durch das Hütchentor, bis sie zum nächsten Spieler passen.
- ▶ Dieser nimmt ins Dribbling an und mit.

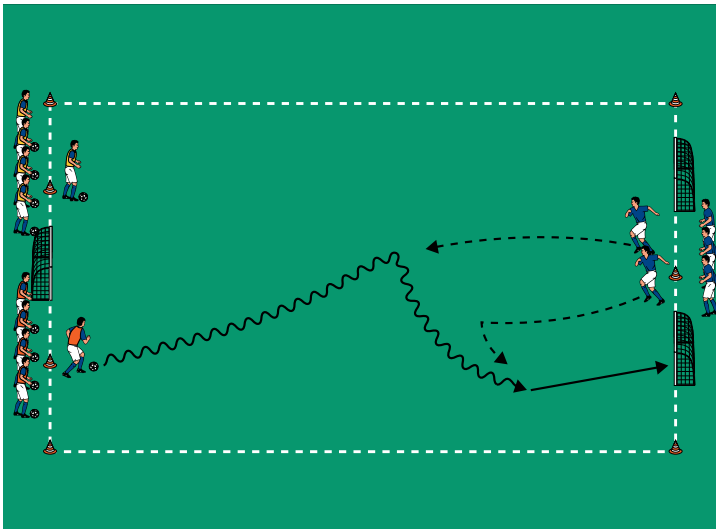
VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchentor im Slalom durchdribbeln.
- ▶ Den Ball im Hütchentor stoppen, die Stange umlaufen und dann zum nächsten Spieler passen.
- ▶ An jeder Stationen durchlaufen in einem Abstand zwei Spieler gleichzeitig den Parcours.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Ball darf erst nach Durchdribbeln des Hütchentores zum nächsten Spieler am Starthütchen gepasst werden.
- ▶ Der angespielte Spieler läuft dem Pass entgegen, darf den Ball aber nur vor dem Hütchentor an- und mitnehmen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

3-TEAM-DRIBBEL-WETTKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf der einen Seite 2 Minitorre und auf der anderen eines aufstellen
- ▶ 2 Starthütchen neben dem einzelnen Minitor und ein weiteres Starthütchen zwischen den beiden Minitorre aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen und jedes Team an einem Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler dribbelt ein und greift auf die beiden gegenüberliegenden Minitorre an.
- ▶ Gleichzeitig laufen 2 Spieler vom Starthütchen gegenüber als Verteidiger ins Feld, versuchen den Ball zu erobern und einen Treffer beim einzelnen Minitorre zu erzielen.
- ▶ Sobald der Ball verspielt wurde, dribbelt der erste Spieler des anderen Teams ins Feld und spielt gemeinsam mit dem anderen Angreifer 2 gegen 2.

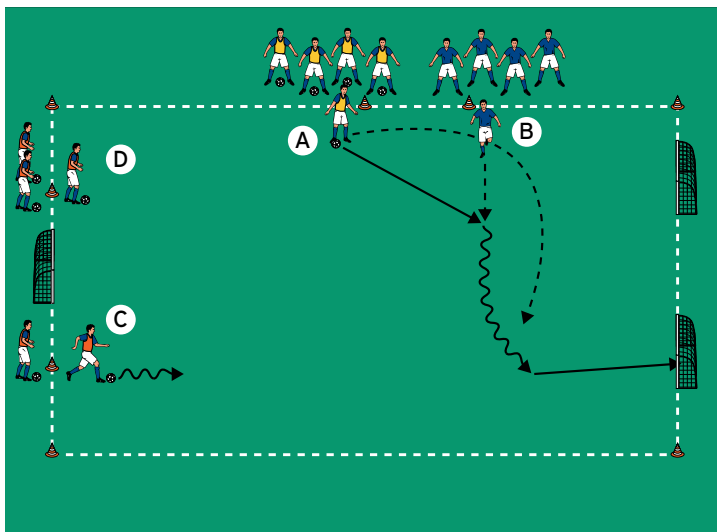
VARIATIONEN

- ▶ Eine Mittellinie im Feld markieren, die vor einem gültigen Torschuss überdribbelt werden muss.
- ▶ Ist der Ball verspielt oder ein Tor erzielt, dribbelt der nächste Spieler zum 3 gegen 2 ein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Auch im 1 gegen 2 mutig und risikoreich dribbeln und den Verteidigern nicht den Rücken zudrehen.

C-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

3-TEAM-DRIBBEL-WETTKAMPF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Starthütchen auf einer Seitenlinie nebeneinander und zwei Starthütchen neben dem einzelnen Minitor markieren
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ An jedem Starthütchen auf der Seitenlinie steht je ein Team, das dritte teilt sich auf die beiden Hütchen auf der Grundlinie auf

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler am seitlichen Hütchen passt zum zweiten Spieler, hinterläuft diesen, und wird Verteidiger.
- ▶ Der angespielte Spieler versucht im 1 gegen 1 einen Treffer bei den beiden Minitoren nebeneinander zu erzielen.
- ▶ Sobald der Ball verspielt ist, dribbelt der erste Spieler von einem Starthütchen neben dem einzelnen Minitor zum 1 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Beim nächsten verspielten Ball, dribbelt der erste Spieler vom anderen Starthütchen neben dem einzelnen Minitor zum 2 gegen 2 ins Feld.

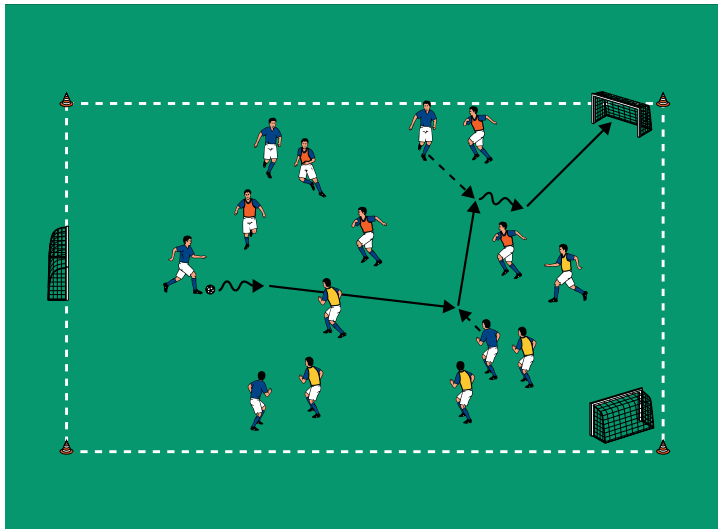
VARIATIONEN

- ▶ Beim nächsten verspielten Ball auf 3 gegen 2 erhöhen.
- ▶ Der Angriff muss innerhalb von 7 Sekunden abgeschlossen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einigen Durchgängen wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Angriffe nicht verzögern oder stoppen und beim Dribbeln das Tempo hochhalten.

C-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

3-TEAM-DRIBBEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 50 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf einer Grundlinie sowie gegenüber in den beiden Spielfeldecken gegenüber jeweils ein Minitor aufstellen
- ▶ 3 Teams einteilen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 5 gegen 5 gegen 5.
- ▶ Jedes Team verteidigt ein Minitor und greift auf die beiden anderen Minitore an.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal drei Ballkontakten spielen.
- ▶ Spiel im 4 gegen 4 gegen 4 mit 3 neutralen Außenspielern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach einem Torerfolg ist das Team in Ballbesitz, das ein Gegentor kassiert hat.
- ▶ Bei ausgespielten Bällen spielt der Trainer neu ein.