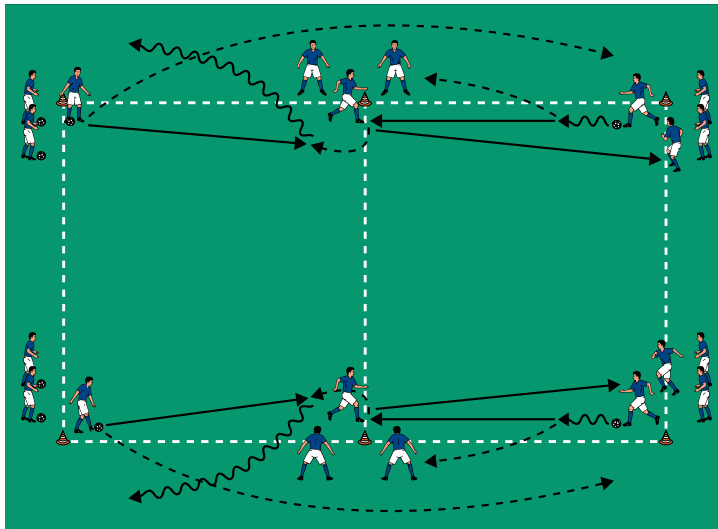


## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### PASS-DOPPEL-FELD

##### ORGANISATION

- ▶ Mit 6 Hütchen zwei 20 x 20 Meter große zusammenhängende Felder markieren
- ▶ Die Spieler auf die Hütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an den vier äußeren Hütchen haben Bälle

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln an und spielen zum Spieler am mittleren Hütchen.
- ▶ Der Ballempfänger nimmt an, passt zum vorderen Hütchen zurück, dreht sich und fordert ein Zuspiel vom Spieler des anderen Hütchens. Diesen Pass nimmt er an und mit.

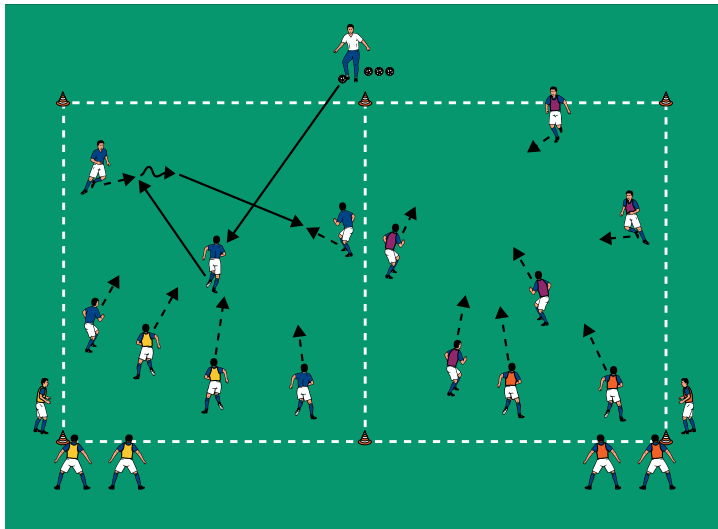
##### VARIATIONEN

- ▶ Das erste Zuspiel erfolgt von einer der beiden diagonal gelegenen Stationen.
- ▶ Mit vier Bällen gleichzeitig spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Spieler fordern den Pass mit einem Kommando.
- ▶ Die ersten Durchgänge startet der Trainer, anschließend stimmen sich die Spieler selbst ab.

## C-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## BALLGEWINN-WETTKAMPF

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 4 Teams zu jeweils 5 Spielern einteilen
- ▶ Jeweils ein Angriffsteam in jedem Feld und ein Abwehrteam an einem äußeren Hütchen postieren
- ▶ Der Trainer steht mit Bällen mittig zwischen den Feldern

### ABLAUF

- ▶ Mit dem Pass des Trainers starten zwei Verteidiger ins Feld.
- ▶ Die Angreifer spielen auf Ballbesitz, die Verteidiger passen nach Balleroberung zu ihren Mitspielern außerhalb des Feldes.
- ▶ Sobald die Verteidiger ins Aus gespielt haben, startet die Aktion erneut.

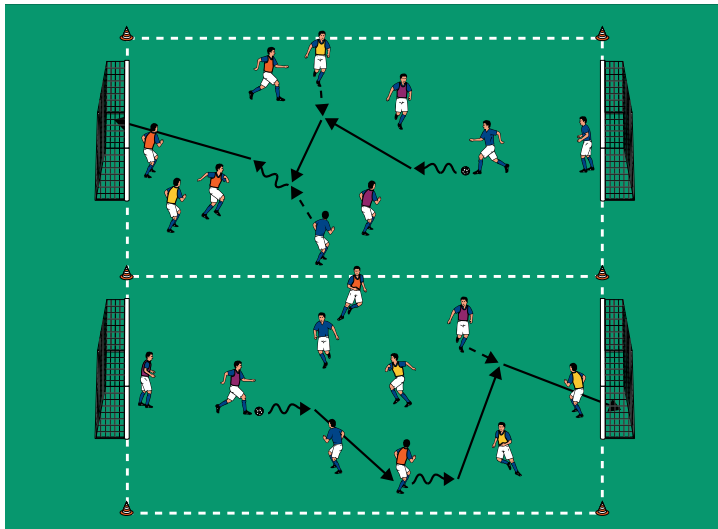
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer spielen mit maximal drei Kontakten.
- ▶ Die Angreifer spielen mit maximal zwei Kontakten.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches der beiden Verteidigerteams erobert mehr Bälle?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei zu schnellen Ballverlusten der Angreifer die Felder vergrößern.
- ▶ Die Verteidiger dürfen den Ball nicht einfach wegschlagen, sondern setzen mit dem Pass zu ihren Mitspielern eine überlegte Anschlussaktion.
- ▶ Regelmäßige Aufgaben- und Positionswechsel.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

#### 4-TEAM-SPIEL I

##### ORGANISATION

- ▶ Zwei 25 x 35 Meter große Spielfelder direkt nebeneinander markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ 4 Teams einteilen

##### ABLAUF

- ▶ Spiel 5 gegen 5 auf jedem Feld.
- ▶ Jeweils 2 Teams bilden eine Mannschaft.
- ▶ Es darf allerdings nur an einen Spieler der Partnermannschaft gepasst werden.

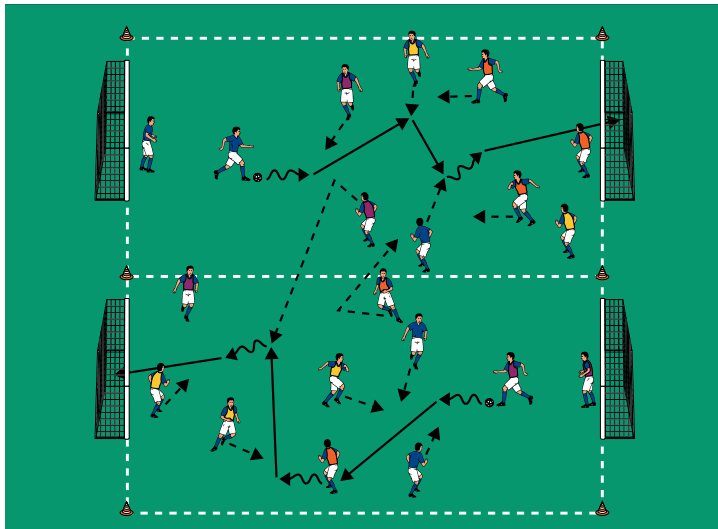
##### VARIATIONEN

- ▶ Erhält ein Spieler einen Pass von einem Mitspieler des anderen Teams, muss er zunächst zu einem Mitspieler des eigenen Teams passen.
- ▶ Mit maximal drei Kontakten spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams, die eine Mannschaft bilden, immer wieder wechseln.
- ▶ Bei einem Passfehler erhält die andere Mannschaft einen Freistoß.

## C-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

#### 4-TEAM-SPIEL II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

##### ABLAUF

- ▶ Wieder bilden zwei Teams eine Mannschaft.
- ▶ Es darf zu jedem Mitspieler gepasst werden.
- ▶ Die Spieler dürfen die Spielfelder wechseln, die Bälle bleiben aber in ihrem Feld.

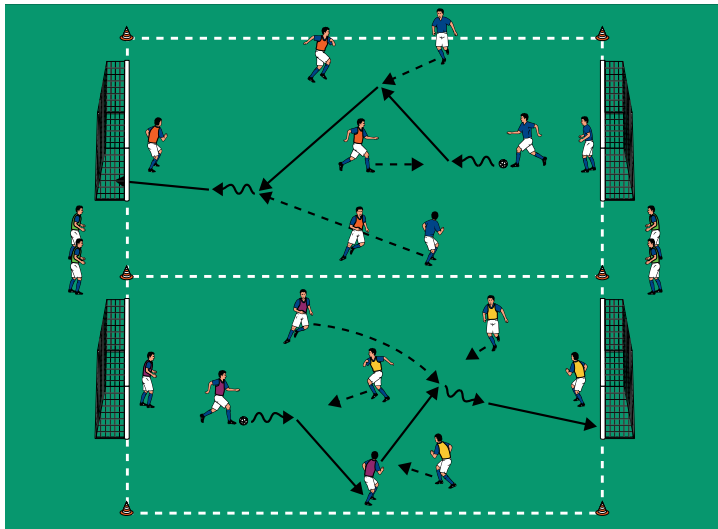
##### VARIATIONEN

- ▶ Handball-Kopfball spielen.
- ▶ Mit maximal drei Kontakten spielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Teams, die in einer Mannschaft zusammenspielen, immer wieder wechseln.
- ▶ Die Felder gezielt wechseln um Überzahlsituation zu kreieren.

## C-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## 5-TEAM-TURNIER

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 5 Teams einteilen

### ABLAUF

- ▶ Jeweils zwei Teams spielen 4 gegen 4 auf jedem Feld, das fünfte Team pausiert in Erwartungshaltung.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt, setzt dieses Team das Spiel in Gegenrichtung fort.
- ▶ Das unterlegene Team wechselt mit dem pausierenden Team die Position.

### VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Treffer die Spielrichtung beibehalten.
- ▶ Das Team, das ins Feld rückt, ist in Ballbesitz.
- ▶ Mit maximal drei Kontakten spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das unterlegene Team verlässt zügig das Spielfeld.
- ▶ Durch den Wechsel entstehen immer wieder neue Paarungen und Spielsituationen.
- ▶ Nach fünf Minuten kurz pausieren, da die Spielform intensiv und durch die vielen Wechsel auch mental anspruchsvoll ist.