

E-JUNIoren



**AUFWÄRMEN 1:**

**HÜTCHEN-DRIBBLING**

von Jörg Daniel (16.05.2017)

**ORGANISATION**

- ▶ 4 Hütchen in einem Abstand von 20 Metern zueinander reutenförmig aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Hütchen ein 5 x 5 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig und dribbeln zum rechten Eckhütchen des mittleren Feldes.
- ▶ Vor dem Hütchen ziehen sie den Ball mit der Fußsohle zurück und dribbeln zum Ausgangshütchen zurück.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann wieder am Hütchen angekommen ist.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt führen die Spieler vor dem Hütchen eine Finte aus und dribbeln zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchen.

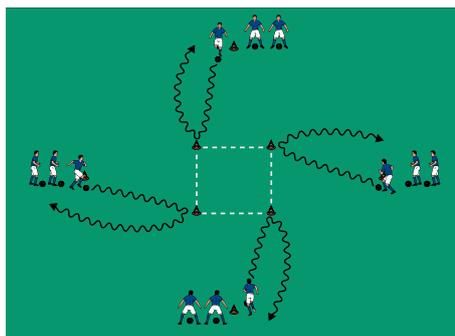
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler bis zum rechten hinteren Eckhütchen und kappen nach rechts um das Hütchen herum zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchen ab.

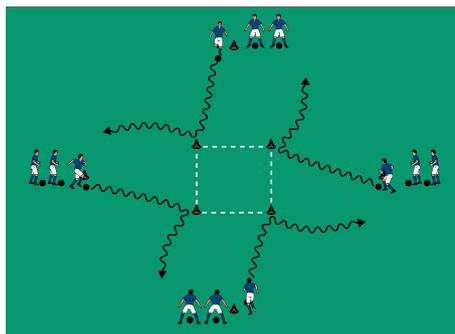
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nach einer Weile die Spielrichtung ändern, um die Übungen auch mit dem jeweils anderen Fuß zur anderen Seite durchzuführen (Beidfüßigkeit).
- ▶ Die Zusatzaufgaben an den Hütchen variieren: Verschiedene Kappbewegungen und Finten ausführen (z.B. Schere, Übersteiger usw.).

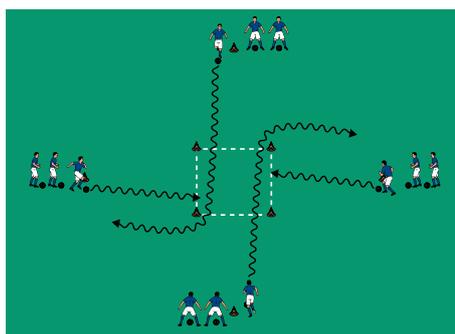
Übung 1



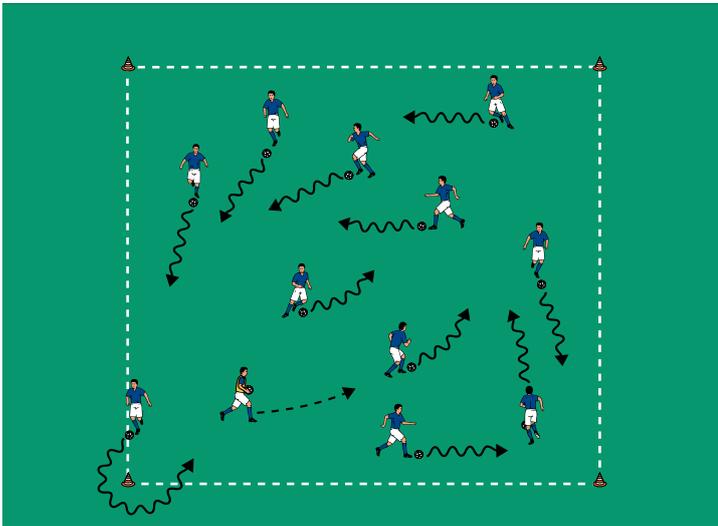
Übung 2



Übung 3



## E-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

#### DRIBBLER-JAGD

von Jörg Daniel (16.05.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 1 Spieler mit Ball in der Hand als 'Jäger' bestimmen
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen als 'Dribbler' im Feld verteilen

#### ABLAUF

- ▶ Der 'Jäger' versucht, die 'Dribbler' zu fangen, indem er sie mit seinem Ball am Rücken berührt.
- ▶ Jeder gefangene Spieler muss einmal komplett um ein Eckhütchen dribbeln, ehe er im Feld weiterdribbeln darf.
- ▶ Nach einer Weile neue 'Jäger' bestimmen.
- ▶ Welcher 'Jäger' fängt die meisten 'Dribbler'?

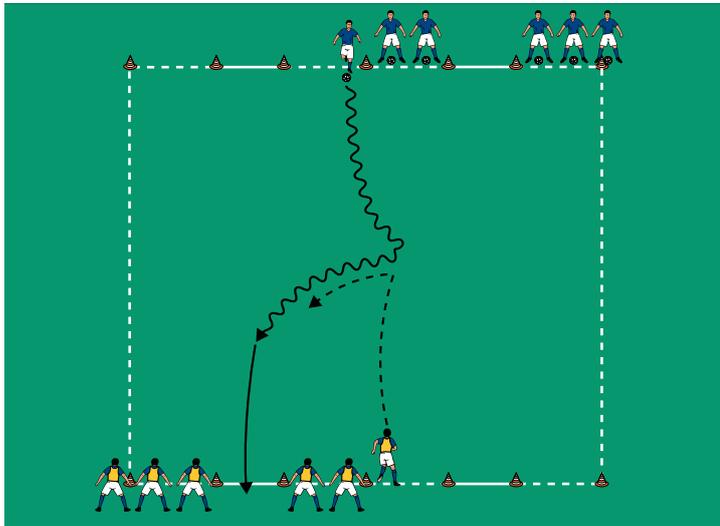
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der 'Jäger' erhöhen.
- ▶ Alle übrigen Spieler sind 'Läufer' und laufen ohne Ball im Feld.
- ▶ Auch die 'Jäger' dribbeln im Feld.
- ▶ Fängt ein 'Jäger' einen 'Dribbler' wechseln diese sofort die Aufgaben.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Fangspiele schulen fußballspezifische Ausweich-/Fintierbewegungen sowie schnelle Richtungswechsel.
- ▶ Die 'Jäger' wegen der hohen Belastung nach maximal 1 Minute wechseln.
- ▶ Das Feld vergrößern oder verkleinern und so die Aufgabe für die 'Dribbler' erleichtern oder erschweren.
- ▶ Nach jedem Durchgang abfragen, wie viele 'Dribbler' jeder 'Jäger' gefangen hat.

## E-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## 1 GEGEN 1 AUF 4 TORE

von Jörg Daniel (16.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Auf beiden Grundlinien jeweils 2 Hütchentore (Torbreite: 2 Meter) aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Hütchentoren je 1 Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler mit Ball dribbelt als Angreifer ins Feld und versucht, auf die gegenüberliegenden Hütchentore zu treffen.
- ▶ Gleichzeitig läuft der erste Spieler ohne Ball als Verteidiger ins Feld und versucht, den Ball zu erobern und bei den anderen Hütchentoren ebenfalls einen Treffer zu erzielen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- ▶ Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

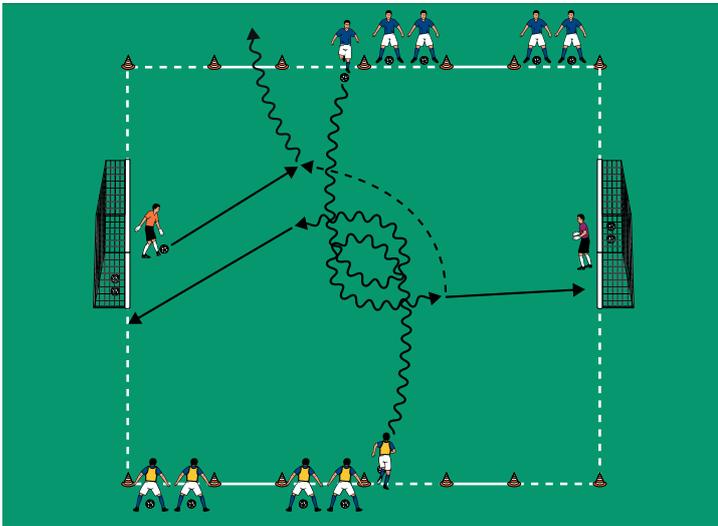
### VARIATIONEN

- ▶ Der erste Spieler mit Ball passt/wirft zum Spieler gegenüber und wird Verteidiger.
- ▶ Der Trainer spielt neutral zum 1 gegen 1 ins Feld ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden anstatt der Hütchentore auch Stangen- oder Minitore verwenden.
- ▶ Das Angreifen auf 2 Tore seitlich nebeneinander ermuntert die Spieler zu vielen Täuschungen und Richtungswechseln.
- ▶ Wegen der hohen Intensität im 1 gegen 1 nur einen Angriff und einen Gegenangriff zulassen und danach den Durchgang abrechnen!
- ▶ Die Spieler zu einem mutigen, zielstrebigem Dribbling auffordern. Möglichst immer vorwärts und mit Tempo agieren!

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## TORSCHUSS UND 1 GEGEN 1 AUF 4 TORE

von Jörg Daniel (16.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Zusätzlich auf den Seitenlinien jeweils 1 Tor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und mit Bällen an den Starthütchen postieren
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler jeder Mannschaft dribbeln gleichzeitig ins Feld, dribbeln umeinander herum und schießen auf das gegnerische Tor.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, einen Treffer zu erzielen, erhält er von seinem Torhüter ein weiteres Zuspiel.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und versucht, im 1 gegen 1 durch eines der gegnerischen Hütchentore zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es beiden Spielern (oder keinem), auf das gegnerische Tor mit Torhüter zu treffen, ruft der Trainer einen Torhüter auf, der daraufhin zu seinem Mitspieler passt.
- ▶ Jeder Treffer beim Torschuss sowie im 1 gegen 1 auf die Hütchentore zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst 10 Punkte gewonnen?

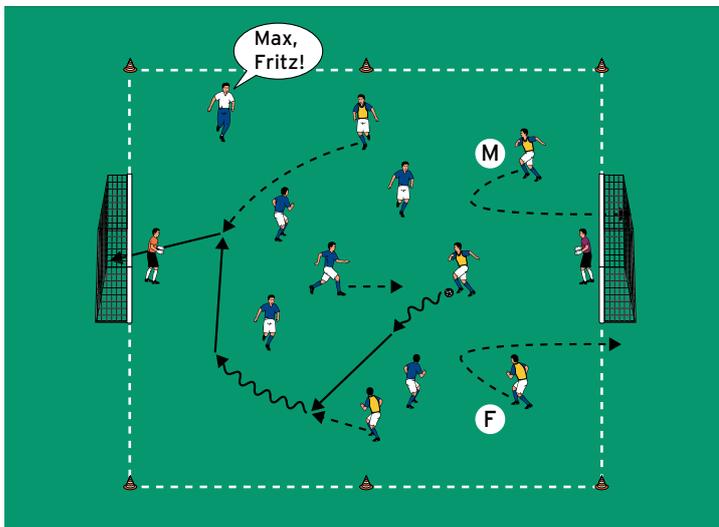
### VARIATIONEN

- ▶ Rechts/links aneinander vorbeidribbeln.
- ▶ Mit rechts/links auf die Tore abschließen.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen, sich selbst hoch vorwerfen und nach dem ersten Bodenkontakt per Volleyschuss abschließen.
- ▶ Nach dem Torabschluss auf die Tore mit Torhütern bestimmt der Trainer immer den Torhüter, der zum 1 gegen 1 ins Feld spielt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Falls vorhanden anstatt der Hütchentore auch Stangen- oder Minitorre verwenden.
- ▶ Wegen der hohen Intensität im 1 gegen 1 nur einen Angriff und einen Gegenangriff zulassen und danach den Durchgang abbrechen!
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Als Trainer den Spielstand laut mitzählen.

## E-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

### UNTERZAHL-SPIEL

von Jörg Daniel (16.05.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen

#### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 plus Torhüter auf die beiden Tore.
- ▶ Der Trainer ruft 2 Spieler einer Mannschaft auf, die daraufhin aus dem Feld laufen und sich neben dem eigenen Tor postieren müssen.
- ▶ Die andere Mannschaft kann so lange in Überzahl agieren, bis der Trainer 2 Spieler dieses Teams aufruft, die dann ebenfalls aus dem Feld laufen müssen.
- ▶ Gleichzeitig laufen die wartenden Spieler des anderen Teams zum 5 gegen 3 ins Feld zurück usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Nur einen Spielernamen aufrufen, so dass die Teams auf dem Feld im 5 gegen 4 agieren.
- ▶ Mit mindestens 3 Kontakten spielen!
- ▶ Die Überzahlmannschaft muss mit höchstens 3 Kontakten agieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Spielen in Unterzahl erfordert vermehrte Dribblings und kreative Einzelaktionen.
- ▶ Als Trainer beachten, dass beide Mannschaften ungefähr gleich oft in Unterzahl spielen.
- ▶ Immer wieder verschiedene Spieler aufrufen, so dass jeder Spieler gleich häufig pausieren muss.
- ▶ Die Mannschaften je nach Spielstand auch über eine längere Zeit in Unterzahl spielen lassen. Dazu zeitweilig auch mehrmals hintereinander Spieler einer bestimmten Mannschaft aufrufen.