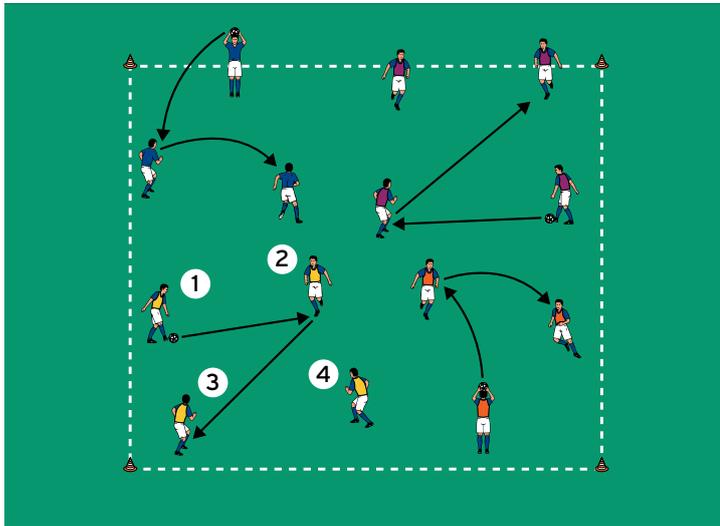


E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 1:

GRUPPEN-PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Gruppen einteilen
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Jede Gruppe hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler bewegen sich frei im Feld und spielen sich jeweils in der Reihenfolge in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Spieler von 2 Gruppen halten die Bälle in den Händen und werfen sich zu, die Spieler der beiden anderen Gruppen passen in den eigenen Reihen.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen/werfen die Spieler zu einem Spieler einer anderen Gruppe (Blau zu Violett, Violett zu Orange, Orange zu Gelb und Gelb zu Blau).

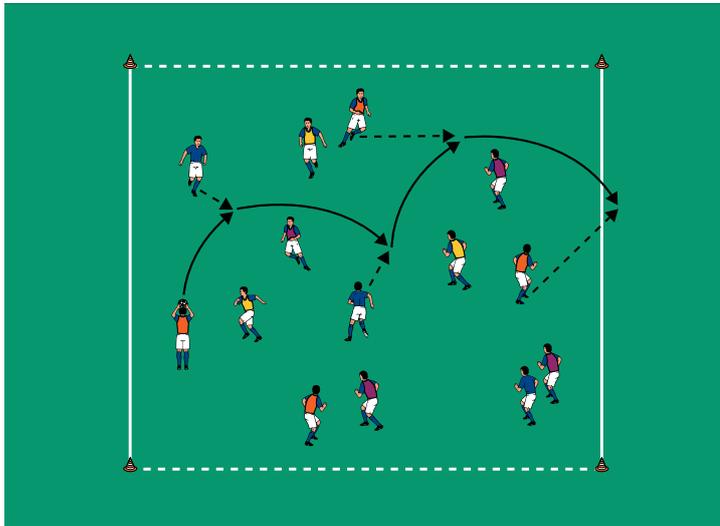
VARIATIONEN

- ▶ Alle Gruppen werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Alle Gruppen passen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig werfen/passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass ein zugepasster Ball weitergepasst und ein zugeworfener Ball weitergeworfen wird.
- ▶ Das Trainerkommando für das Zuspiel zur anderen Gruppe zunächst per Zuruf und später per Handzeichen geben.
- ▶ Darauf achten, dass die Passgeber und die Passempfänger vor dem Abspiel jeweils untereinander Blickkontakt aufbauen.

E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

AMERICAN FOOTBALL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ 2 Grundlinien als Ziellinien markieren
- ▶ Blau und Orange sowie Violett und Gelb bilden jeweils eine Mannschaft

ABLAUF

- ▶ Handballspiel auf die beiden Grundlinien: Die Teams versuchen jeweils, sich den Ball in den eigenen Reihen zuzuwerfen und hinter die gegnerische Grundlinie zu kombinieren.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen, so erhält er 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

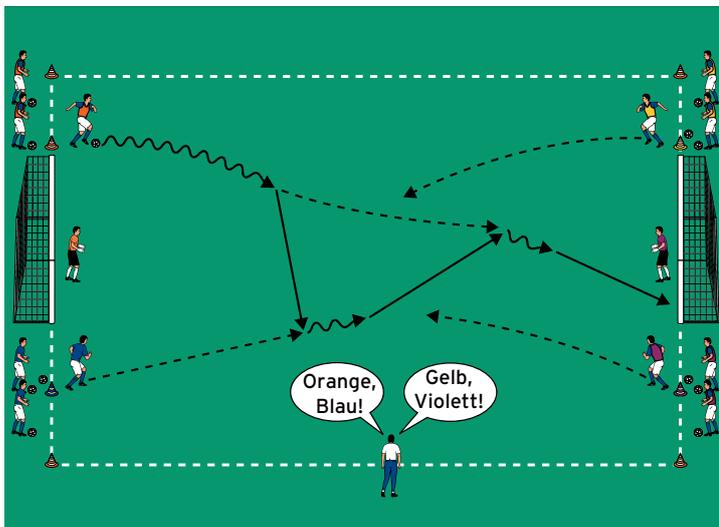
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler der beiden Gruppen in Ballbesitz müssen sich jeweils im Wechsel zuwerfen (Blau zu Orange und umgekehrt sowie Violett zu Gelb und umgekehrt).
- ▶ Die Spieler passen sich aus der Hand per Volleyschuss mit dem Vollspann bzw. der Innenseite zu.
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte laufen.
- ▶ Der Ball darf jeweils nur in der Luft abgefangen und dem Gegner nicht aus der Hand geschlagen werden.
- ▶ Die Gruppen, die als Team zusammenspielen, regelmäßig wechseln.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

ZURUF-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 15 Meter großes Feld mit Toren und Torhütern markieren
- ▶ Beidseitig neben den Toren 4 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Gruppen beibehalten und mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 4 Hütchenfarben in verschiedener Reihenfolge aufruft.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler der ersten beiden aufgerufenen Hütchen bilden eine Mannschaft und treten im 2 gegen 2 gegen die ersten Spieler der zuletzt aufgerufenen Hütchen an.
- ▶ Der zuerst aufgerufene Spieler hat 1 Ball und dribbelt ins Feld.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Gruppe erzielt insgesamt die meisten Treffer?

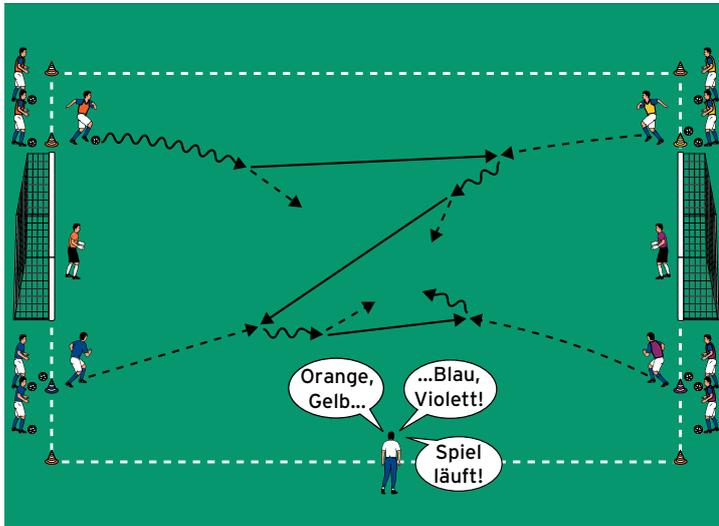
VARIATIONEN

- ▶ Die ersten beiden Spieler der jeweils aufgerufenen Hütchen laufen zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Der Trainer ruft nur 2 Hütchenfarben auf, so dass 2 Spieler im 1 gegen 1 gegeneinander spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler vom zuerst aufgerufenen Hütchen gibt die Spielrichtung vor, indem er immer auf das gegenüberliegende Tor angreift.
- ▶ Die Torhüter sind neutral.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, als Trainer gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

ZURUF-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Die beiden Gruppen an den Starthütchen neben einem Tor bilden jeweils eine Mannschaft

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer eine weitere Hütchenfarbe auf.
- ▶ Der Ballbesitzer passt zum jeweils ersten Spieler des aufgerufenen Hütchens, der ebenfalls ins Feld dribbelt usw.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Spiel läuft!" treten alle zu diesem Zeitpunkt im Feld befindlichen Spieler vom 1 gegen 1 bis zum 3 gegen 3 gegeneinander an.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

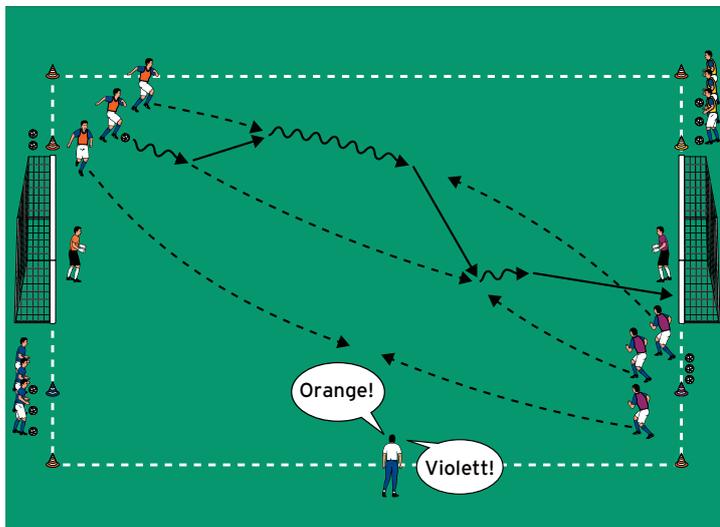
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchenfarben so aufrufen, dass sich Über-/Unterzahl-Spiele ergeben.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer die Farben unterschiedlich schnell zurufen.
- ▶ Auf das Trainerkommando jeweils möglichst schnell zum aufgerufenen Hütchen passen.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, gegebenenfalls einen weiteren Ball neutral einspielen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

E-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

ZURUF-SPIEL IM 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er 2 Hütchenfarben aufruft.
- ▶ Die Spieler vom zuerst aufgerufenen Hütchen dribbeln ins Feld und greifen auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Die Spieler vom zuletzt aufgerufenen Hütchen werden Verteidiger.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das andere Tor.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer 2 neue Gruppen auf usw.
- ▶ Welche Gruppe gewinnt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ Jedes Spiel so lange laufen lassen, bis ein Treffer erzielt wurde.
- ▶ Zum Schluss 2 Teams bilden und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jede Gruppe bestimmt einen Kapitän, der die gewonnenen Spiele mitzählt.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass alle Gruppen ungefähr gleich häufig als Angreifer bzw. Verteidiger agieren.