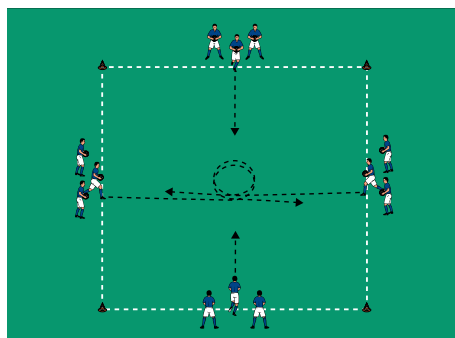
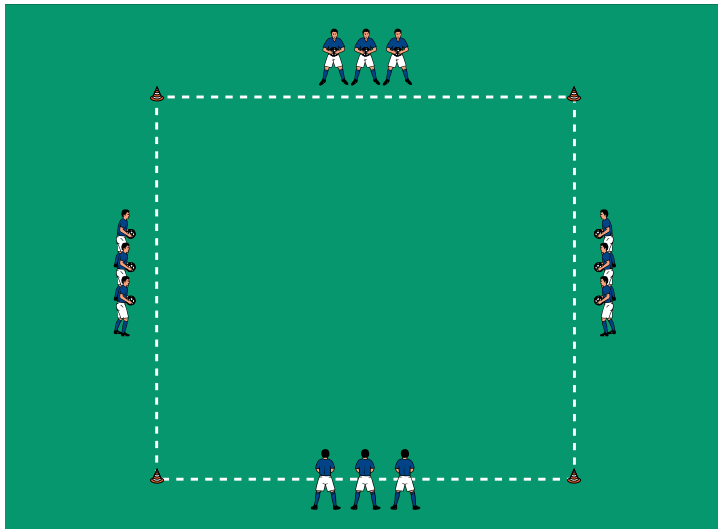
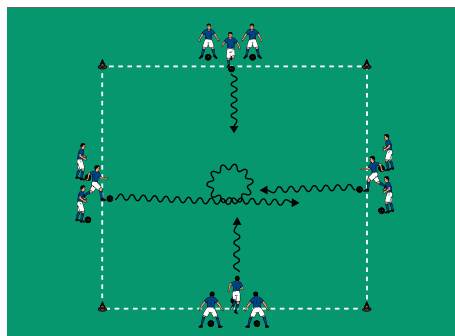


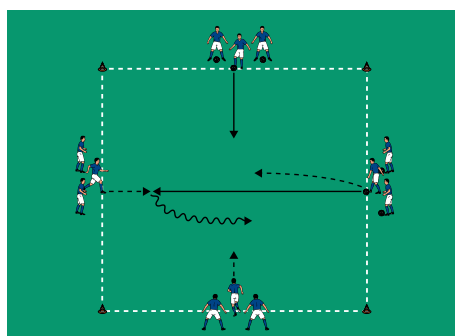
E-JUNIoren



Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

LAUFEN UND DRIBBELN IM MINI-FELD

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen hintereinander auf den Seitenlinie des Feldes verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von zwei gegenüberliegenden Gruppen starten gleichzeitig und durchlaufen mit den Bällen in der Hand das Feld zur jeweils anderen Seite.
- ▶ In der Feldmitte verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (z. B. den Partner umlaufen, den Partner mit Schulterkontakt oder eingehakten Armen umlaufen usw.).

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler durch das Feld.

ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 2 beibehalten.
- ▶ Jetzt haben nur die Spieler auf zwei nebeneinanderliegenden Seitenlinien Bälle.
- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer passen im Wechsel zum ersten Spieler auf der gegenüberliegenden Seitenlinie, der ins Feld an- und mitnimmt und zur anderen Seite dribbelt.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils gegenüberliegenden Seite nach und stellen sich dort wieder an.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler von zwei gegenüberliegenden Seiten sollen sich gegenseitig abstimmen und gleichzeitig starten.
- ▶ Zur Erleichterung als Trainer zunächst jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Bei allen Übungen mit Ball sicher dribbeln und den Ball stets kontrollieren.