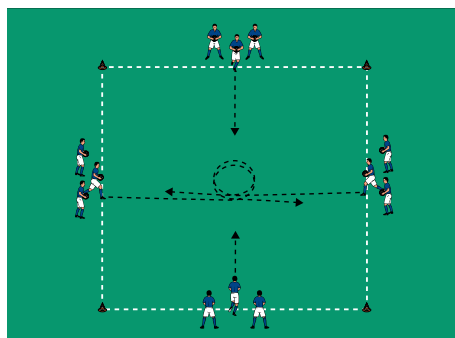
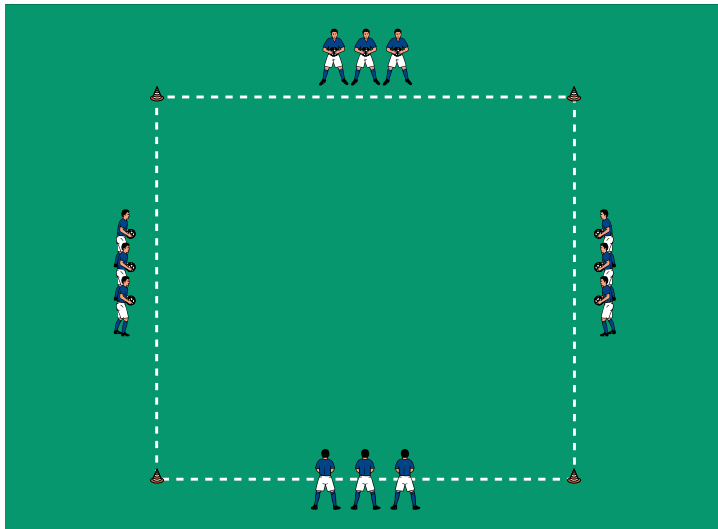
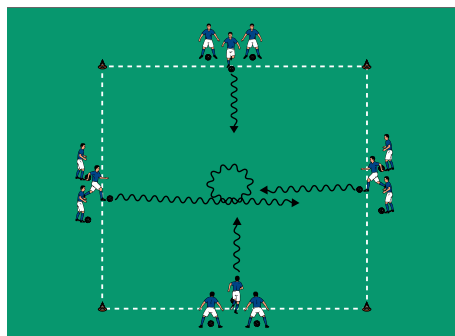


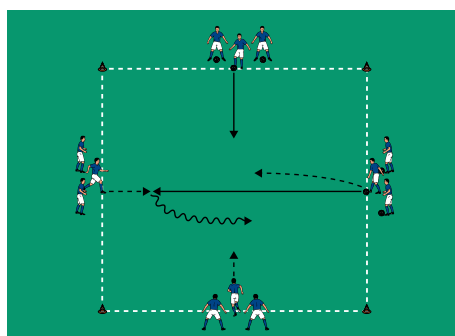
E-JUNIoren



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.

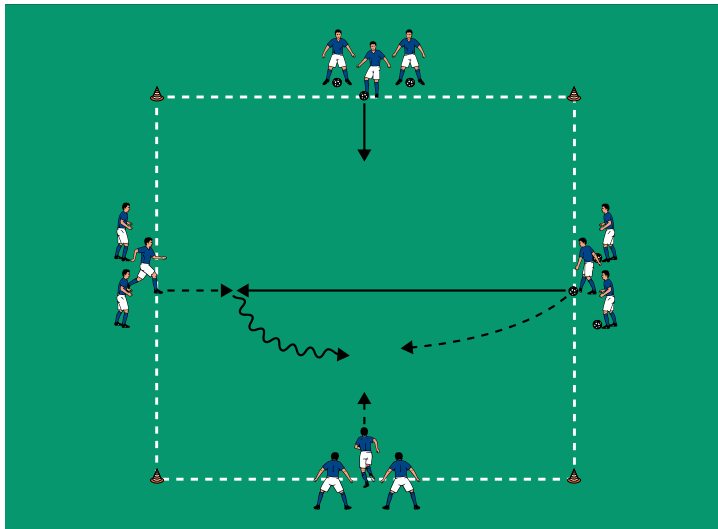
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ 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.

## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## ZWEIKÄMPFE IM MINI-FELD

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler auf 2 nebeneinanderliegenden Seitenlinien haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die ersten Ballbesitzer passen gleichzeitig zum gegenüberstehenden Mitspieler und laufen als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Die Passempfänger nehmen ins Feld an und mit und versuchen, den Ball gegen den Verteidiger zu sichern.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so versucht er, über eine der Seitenlinien aus dem Feld zu dribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

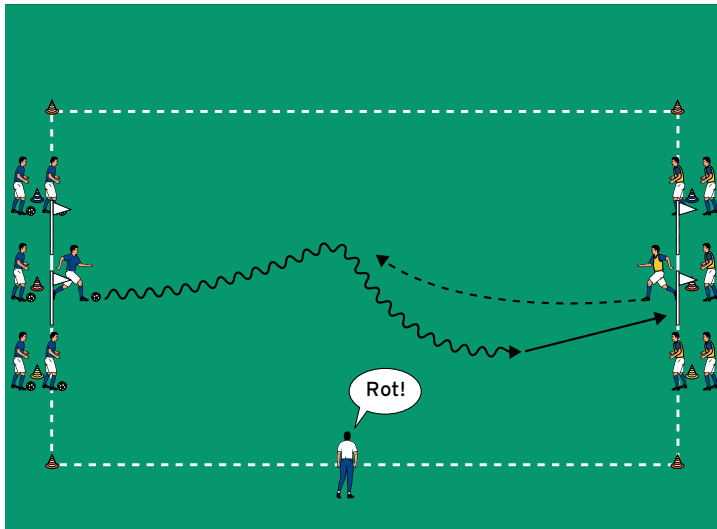
### VARIATIONEN

- ▶ Nur jeweils ein Spielerpaar starten lassen, so dass sich im Feld ein 1 gegen 1 ergibt.
- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln als Angreifer ins Feld.
- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer werfen bzw. spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zum gegenüberstehenden Mitspieler und werden Verteidiger.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten erst ins Feld, wenn die beiden vorangegangenen Zweikämpfe beendet sind.
- ▶ Auf Grund der hohen Belastung die Zweikämpfe nach maximal 30 Sekunden abbrechen.
- ▶ Im Feld immer nur gegen den Empfänger des eigenen Passes spielen. Sich hierfür stets im Feld orientieren und Zusammenstöße vermeiden. Falls nötig als Trainer das Feld vergrößern.

## E-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## VERTEIDIGEN NACH FARBEN I

### ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 2 Meter breites Stangentor errichten
- ▶ Hinter jeder Grundlinie 3 verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an den Starthütchen hinter einem Stangentor verteilen
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der erste Ballbesitzer vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld.
- ▶ 1 gegen 1 gegen den ersten Spieler vom anderen aufgerufenen Hütchen auf die beiden Stangentore.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

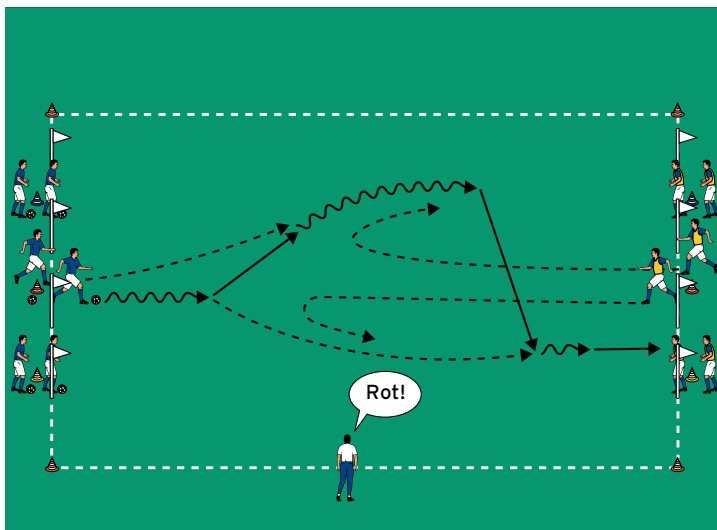
### VARIATIONEN

- ▶ Der aufgerufene Ballbesitzer passt zum gegenüberstehenden Spieler und wird Verteidiger.
- ▶ Zum gegenüberstehenden Spieler werfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ 2 Farben aufrufen, so dass sich zwei 1-gegen-1-Zweikämpfe ergeben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können sich nach jedem Durchgang an einem anderen Hütchen anstellen. Dabei jedoch stets darauf achten, dass immer alle Hütchen besetzt sind.
- ▶ Die Verteidiger sollen versuchen, den Ball ohne Foul bzw. Grätschen zu erobern. Immer auf den Füßen bleiben und den Ball in einem geeigneten Moment ablaufen.
- ▶ Einen Mannschafts-Wettkampf durchführen. Als Trainer jeden Treffer laut mitzählen.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten. Falls vorhanden sind Minitor optimal.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## VERTEIDIGEN NACH FARBEN II

### ORGANISATION

- ▶ Das Feld, die verschiedenfarbigen Starthütchen und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Auf den Grundlinien jetzt jeweils zwei 2 Meter breite Stangentore errichten

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt starten die ersten beiden Spieler von den aufgerufenen Starthütchen zum 2 gegen 2 auf die Stangentore ins Feld.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

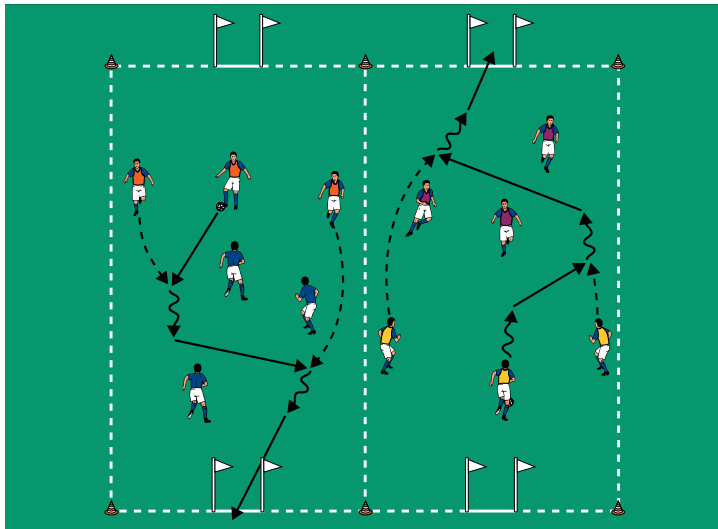
### VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Ballbesitzer passen zu den gegenüberstehenden Spielern und werden Verteidiger.
- ▶ Zu den gegenüberstehenden Spielern werfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können sich nach jedem Durchgang an einem anderen Hütchen anstellen, so dass sich immer wieder neue Paare ergeben. Als Trainer jedoch darauf achten, dass jedes Hütchen immer mit 2 Spielern besetzt ist.
- ▶ Als Verteidiger an den Stangentoren orientieren: Jeder Verteidiger ist für ein Tor 'zuständig' und greift auf dieser Seite den Ballbesitzer an.
- ▶ Der ballnahe Verteidiger greift an, der jeweils andere sichert nah diagonal dahinter ab.
- ▶ Einen Mannschaftswettbewerb durchführen: Als Trainer jeden erzielten Treffer laut mitzählen.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, alternativ Hütchentore errichten. Falls vorhanden sind Minitor optimal.

## E-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## SIEGTOR-TURNIER

### ORGANISATION

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 30 x 15 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ Auf den Grundlinien jedes Spielfeldes je ein 2 Meter breites Stangentor errichten
- ▶ 4 Mannschaften einteilen

### ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Stangentore in beiden Feldern.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so enden sofort beide Spiele.
- ▶ Die Mannschaft, die den Treffer erzielt hat, erhält 3, der jeweilige Gegner 0 Punkte. Die beiden anderen Teams erhalten je 1 Punkt.
- ▶ Mehrere Durchgänge nach dem Turniermodus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt insgesamt die meisten Punkte?

### VARIATIONEN

- ▶ Beide Spiele sofort enden lassen, sobald eine Mannschaft 2 oder 3 Treffer erzielt hat.
- ▶ Für jedes Foul erhält die gegnerische Mannschaft 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Für jede Grätsche eines Verteidigers erhält das gegnerische Team 1 Zusatzpunkt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Siegtor-Turnier 'bestraft' Abwehrfehler sofort, indem nach einem Gegentor das Spiel direkt endet.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Feldern postieren, um beide Spiele gleichzeitig beobachten zu können.
- ▶ Die gewonnenen Punkte für jede Mannschaft notieren und den Turnierstand in Form einer Tabelle festhalten.