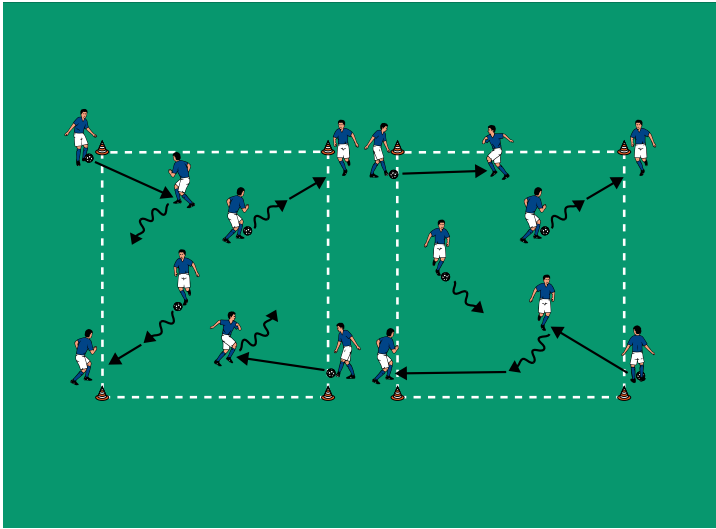


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

BALLKONTROLL-FELDER I

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- ▶ An jedem Hütchen 1 Spieler mit Ball
- ▶ Alle anderen Spieler ohne Ball gleichmäßig in den Feldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Feld und fordern Zuspiele von den Spielern an den Hütchen.
- ▶ Die Pässe von außen kontrollieren und zu einem freien Spieler an einem anderen Hütchen zurückspielen.
- ▶ Aufgabenwechsel nach jeweils 2 Minuten.

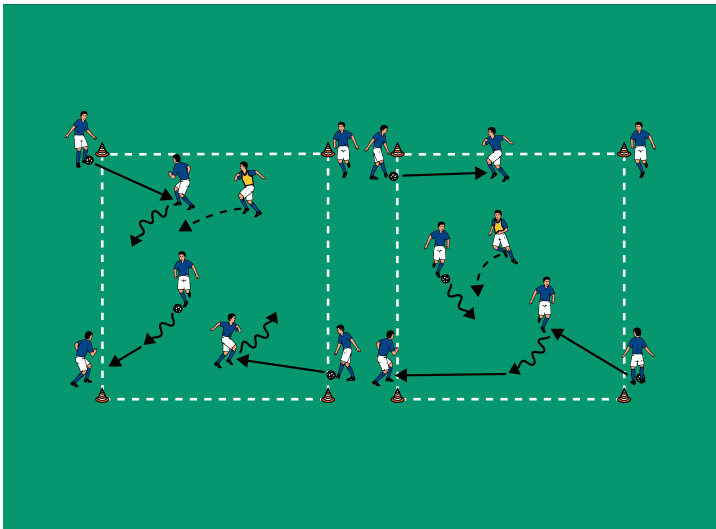
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle aus der Hand hoch zuwerfen bzw. mit dem Fuß hoch zuspielen.
- ▶ 2 Zuspieler passen flach, die anderen beiden werfen hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Feld mit vielen Richtungswechseln agieren und nicht nur im Kreis laufen.
- ▶ Nach der Ballannahme sofort den Blick vom Ball lösen, orientieren und den Mitspielern im Feld ausweichen.
- ▶ Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern. Dem Ball entgegenstarten.

E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

BALLKONTROLL-FELDER II

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ In jedem Feld 1 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler ohne Ball bewegen sich frei im Feld und fordern Zuspiele von den Spielern an den Hütchen.
- ▶ Den zugespielten Ball nehmen die Spieler ins Feld an und mit und passen zu einem Spieler an einem anderen Hütchen zurück.
- ▶ Der Verteidiger versucht die zugespielten Bälle abzufangen oder beim Dribbling zu erobern.
- ▶ Der Spieler, der den Ball verliert, wird neuer Verteidiger.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel mit den Außenspielern nach jeweils 2 Minuten.

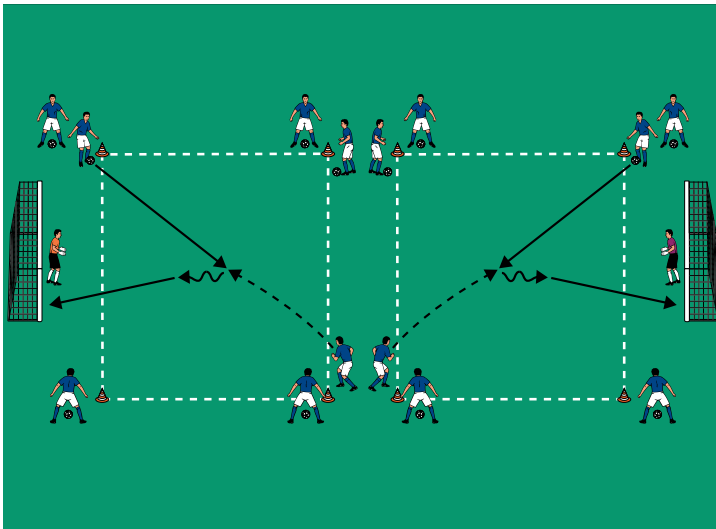
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle aus der Hand hoch zuwerfen bzw. mit dem Fuß hoch zuspielen.
- ▶ 2 Zuspieler passen flach, die anderen beiden werfen hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball bei der An- und Mitnahme mit dem Körper gegen den Verteidiger abschirmen ('Körper zwischen Ball und Gegner').
- ▶ Nach der Annahme sofort den Blick vom Ball lösen, orientieren und den Mitspielern im Feld ausweichen.
- ▶ Die Zuspiele durch Zuruf und Blickkontakt fordern. Dem Ball entgegenstarten.
- ▶ Der Verteidiger hat zur besseren Kenntlichmachung jeweils 1 Leibchen in der Hand, das er bei einem Rollenwechsel an einen Mitspieler übergibt.

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

BALLKONTROLL-FELDER UND TORSCHUSS I

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Die Spielfelder beibehalten
- ▶ 10 Meter hinter jedem Feld 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen verteilen
- ▶ Je 1 Spieler ohne, alle anderen mit Ball

ABLAUF

- ▶ Der Spieler ohne Ball läuft ins Feld und fordert ein Zuspiel von einem Spieler an einem anderen Hütchen.
- ▶ Das Zuspiel nimmt er ins Feld an und mit, dribbelt in Richtung Tor und schießt.
- ▶ Der Passgeber läuft nach seinem Zuspiel sofort ins Feld und bietet sich ebenfalls an usw.
- ▶ Die Torschützen holen ihre Bälle und stellen sich an freien Hütchen wieder an.

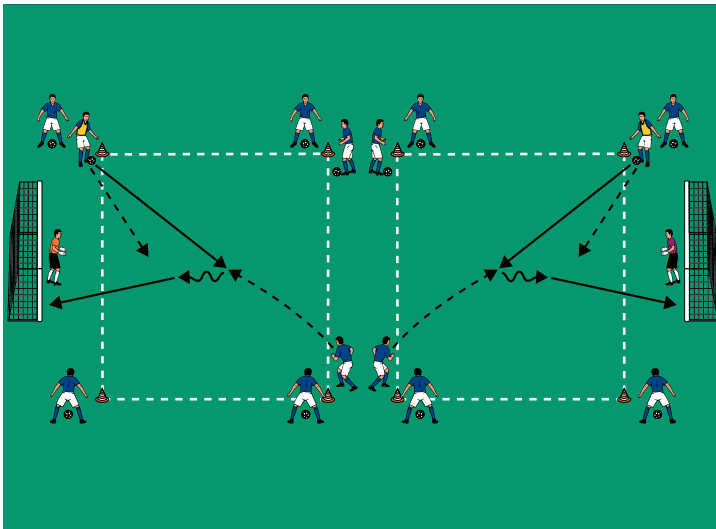
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle aus der Hand hoch zuwerfen bzw. mit dem Fuß hoch zuspielen.
- ▶ Von 2 Startpunkten hoch zuwerfen, von den anderen beiden flach zuspielen.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: In welchem Feld haben die Spieler zuerst 10 Treffer erzielt?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele spätestens mit dem zweiten Kontakt flach am Boden kontrollieren.
- ▶ Den Ball stets mit dem ersten Kontakt in die Bewegung, möglichst schon in Tor-Richtung, mitnehmen.
- ▶ Stehen zu wenig Spieler zur Verfügung, mit Hütchen-Dreiecken statt quadratischen Feldern üben.
- ▶ Die Spieler müssen aus dem Feld abschließen, um eine ausreichende Schussdistanz zu haben.

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

**BALLKONTROLL-FELDER
UND TORSCHUSS II**

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

ABLAUF

- ▶ Ablauf zunächst wie in Hauptteil 1.
- ▶ Der Zuspieler startet seinem Pass nach und wird Verteidiger.
- ▶ 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter. Bei Ballgewinn darf auch der Verteidiger einen Treffer erzielen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis der Ball aus dem Feld gespielt oder ein Treffer erzielt wurde.
- ▶ Der Verteidiger wird nach dem 1 gegen 1 sofort nächster Angreifer und fordert ebenfalls ein Zuspiel.

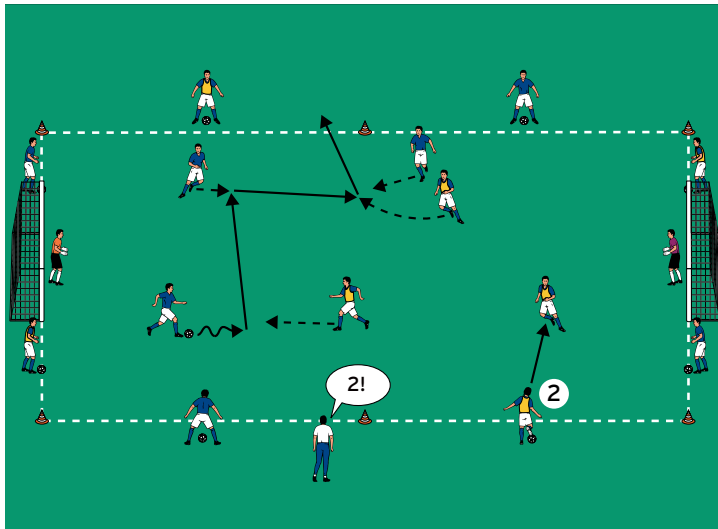
VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle aus der Hand hoch zuwerfen bzw. mit dem Fuß hoch zuspielen.
- ▶ Von 2 Startpunkten hoch zuwerfen, von den anderen beiden flach zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schon bei der Annahme orientieren und den Ball möglichst vom Gegenspieler weg mitnehmen.
- ▶ Stehen zu wenig Spieler zur Verfügung, mit Hütchen-Dreiecken anstelle von quadratischen Feldern üben.
- ▶ Die Spieler dürfen nun auch von außerhalb des Feldes schießen oder den Torhüter im 1 gegen 1 ausspielen.

E-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

SPIEL MIT ZUSPIELERN

von Jörg Daniel (07.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 20 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 4 Spieler jeder Mannschaft im Feld, die anderen mit Ball als Zuspieler auf den Grund- und Seitenlinien postieren
- ▶ Die Zuspieler von 1 bis 8 durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4.
- ▶ Wird der Ball aus dem Feld gespielt oder ein Treffer erzielt, bestimmt der Trainer durch Zuruf einer Zahl von 1 bis 8 den Zuspieler, der sofort einen neuen Ball zu einem Mitspieler einpassen soll.
- ▶ Nachdem alle Bälle eingespielt wurden, die Positionen und Aufgaben wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Bälle aus der Hand hoch zuwerfen bzw. mit dem Fuß hoch zuspielen.
- ▶ 2 Zuspieler einer Mannschaft passen flach, die anderen beiden werfen hoch zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die unterschiedlichen Zurufe des Trainers kann der Ball auch an ganz anderen Stellen wieder ins Spiel kommen, als er das Feld verlassen hat. Zudem ändern sich gegebenenfalls plötzlich sogar der Ballbesitz und die Spielrichtung, was ein möglichst schnelles Umschalten aller Spieler erfordert.
- ▶ Neben Ballan- und -mitnahmen fordert und fördert dieses Spiel auch die Handlungsschnelligkeit der Spieler.
- ▶ Bei zu kurzer Spielzeit die Spieler und Zuspieler erst nach 2 oder mehr Durchgängen wechseln.