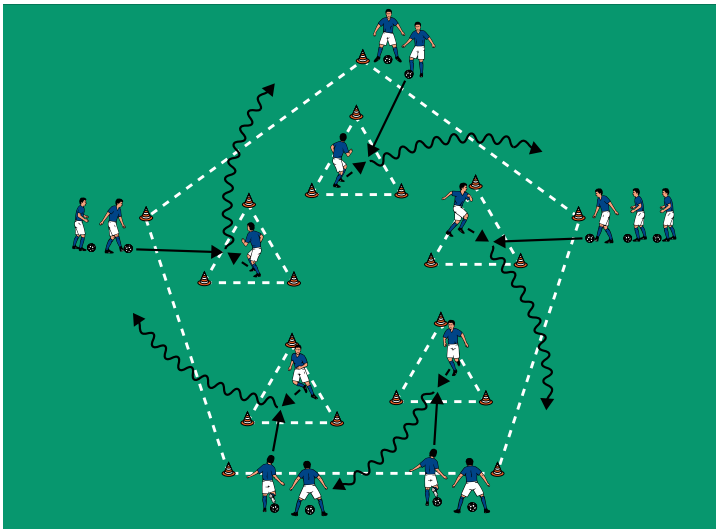


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

DREIECKE IM FELD

von Paul Schomann (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Sternförmig 5 Starthütchen errichten
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 Hütchendreieck (Seitenlänge: 1,5 Meter) markieren
- ▶ In jedem Hütchendreieck 1 Spieler ohne Ball positionieren
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in den Hütchendreiecken fordern ein Zuspiel vom jeweils ersten Spieler an den Starthütchen.
- ▶ Sie kontrollieren das Zuspiel und dribbeln anschließend aus dem Hütchendreieck heraus zum im Uhrzeigersinn nächsten Starthütchen.
- ▶ Jeder Passgeber läuft seinem Abspiel ins Hütchendreieck nach und fordert ein Zuspiel vom jeweils nächsten Anspieler usw.

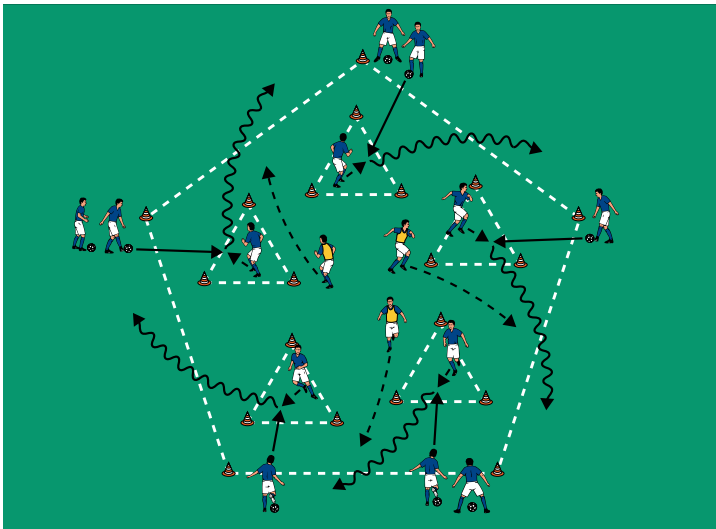
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links an- und mitnehmen.
- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Starthütchen dribbeln.
- ▶ Die Passempfänger dürfen frei wählen, zu welchem Starthütchen sie an- und mitnehmen wollen. Dabei jedoch darauf achten, dass möglichst alle Starthütchen jederzeit besetzt sind.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Zuspiele durch Zuruf und Entgegenlaufen fordern und vor dem Hütchendreieck an- und mitnehmen.
- ▶ Möglichst direkt in die Bewegung mitnehmen. Daher schon vor der Ballannahme im Raum orientieren und das Zuspiel in offener Stellung zum jeweils nächsten Starthütchen an- und mitnehmen.

E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

DREIECKE IM FELD MIT STÖRSPIELERN

von Paul Schomann (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ 3 Störspieler bestimmen und ohne Ball im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt versuchen die Störspieler, einen Ball zu erobern, indem sie die Zuspiele abfangen oder die Passempfänger bei der Ballan- und -mitnahme stören.
- ▶ Verliert ein Passempfänger seinen Ball, wechselt er mit dem Störspieler Position und Aufgabe.
- ▶ Jeder Zuspieler läuft seinem Abspiel ins Hütchendreieck nach und fordert ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler am Starthütchen.

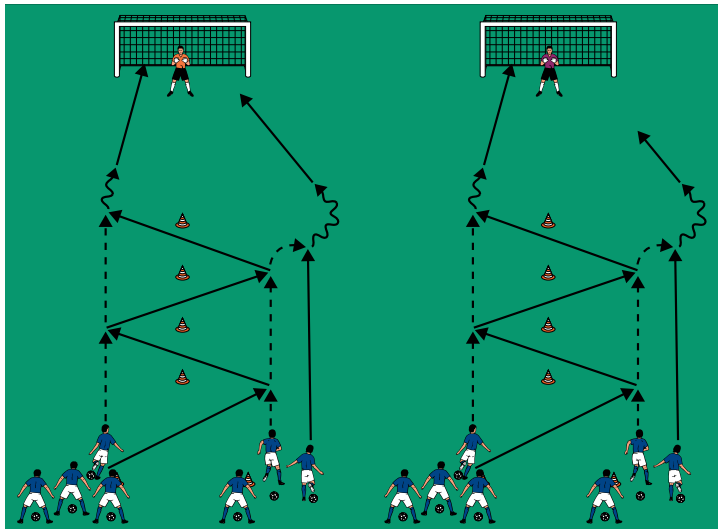
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Störspieler erhöhen oder verringern.
- ▶ Nur mit rechts/links an- und mitnehmen.
- ▶ Nur mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- ▶ Hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Spielrichtung ändern: Im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Starthütchen dribbeln.
- ▶ Die Passempfänger dürfen frei wählen, zu welchem Starthütchen sie an- und mitnehmen wollen. Dabei jedoch darauf achten, dass möglichst alle Starthütchen jederzeit besetzt sind.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Störspieler dürfen nur Zuspiele abfangen oder unmittelbar bei der Ballan- und -mitnahme stören. Eine Balleroberung von einem Spieler mit Ball am Fuß ist nicht erlaubt.
- ▶ Die Störspieler dürfen die Passwege zu den Hütchendreiecken nicht zustellen.
- ▶ Vor der Ballannahme mit einem Schulterblick im Raum orientieren und mögliche Störspieler ausmachen.
- ▶ Den Ball gegen die Störspieler abschirmen: Körper zwischen Ball und Gegner!

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

BALLAN-/-MITNAHME UND TORSCHUSS

von Paul Schomann (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 20 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 20 Meter vor dem Tor 4 Starthütchen errichten
- ▶ Jeweils in der Mitte zwischen 2 Starthütchen einen Hütchenparcours markieren
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an die Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem der beiden Starthütchen vor jedem Tor haben keine Bälle
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Ball

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten in den Hütchenparcours und passen sich durch die Hütchen zu.
- ▶ Der Spieler, der nach Durchspielen aller Hütchen in Ballbesitz ist, schießt auf das Tor ab.
- ▶ Der jeweils andere dreht sich, fordert ein Zuspiel vom nächsten Spieler am Starthütchen und nimmt ebenfalls zum Torabschluss an und mit.
- ▶ Anschließend starten die jeweils nächsten Spieler usw.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

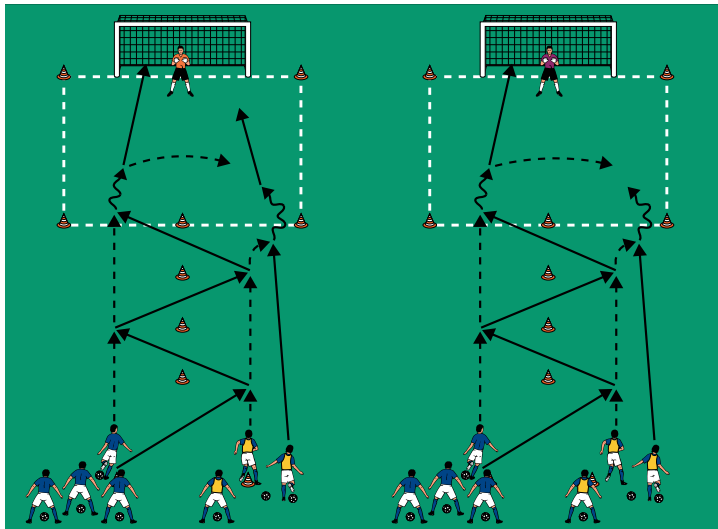
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Kontakten oder direkt zupassen.
- ▶ Zum zweiten Torabschluss hoch zuwerfen/per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Entfernung der Hütchen im Parcours zueinander dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Darauf achten, dass der erste Torschütze stets rechtzeitig vor dem zweiten Schützen abgeschlossen hat.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze vor dem Tor markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

BALLAN-/-MITNAHME GEGEN EINEN VERTEIDIGER

von Paul Schomann (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Zusätzlich vor jedem Tor ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt wird der erste Torschütze nach seinem Torabschluss Verteidiger.
- ▶ Der Spieler ohne Ball nach dem Durchspielen des Hütchenparcours dreht sich, erhält ein Zuspiel vom nächsten Spieler am Starthütchen und dribbelt zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ 1 gegen 1 bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, darf auch er auf das Tor abschließen.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

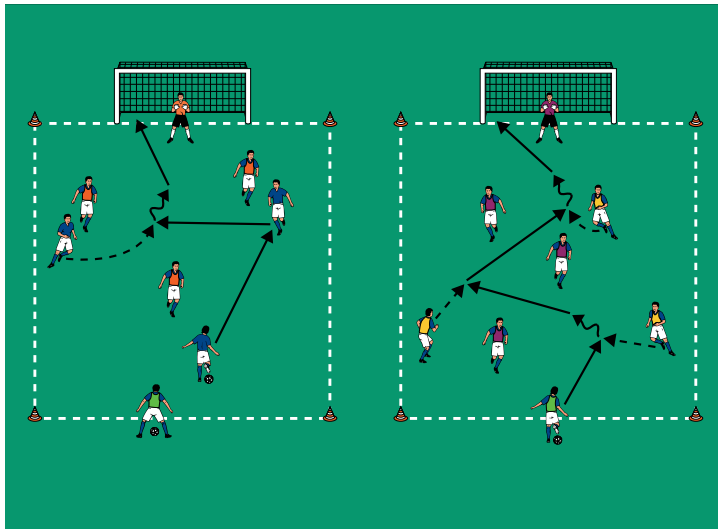
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Kontakten oder direkt zupassen.
- ▶ Dem Angreifer zum 1 gegen 1 hoch zuwerfen/per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der erste Torschütze muss zielstrebig abschließen, um anschließend schnellstmöglich als Verteidiger eingreifen zu können.
- ▶ Als Angreifer den Ball möglichst in offener Stellung zum Tor sicher kontrollieren. Ist der Verteidiger bereits herangerückt, den Körper zwischen Ball und Gegner bringen und den Ball so abschirmen.

E-JUNIoren



SCHLUSSTEIL:

3 GEGEN 3 MIT ANSPIELER

von Paul Schomann (04.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 20 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie gegenüber von den Toren je 1 neutralen Anspieler mit mehreren Bällen postieren
- ▶ 4 Mannschaften einteilen und je 2 Teams in jedem Spielfeld aufstellen

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf jedem Spielfeld.
- ▶ Je 1 Mannschaft greift auf das Tor an.
- ▶ Wird ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, fordert diese Mannschaft ein Zuspiel vom neutralen Anspieler.
- ▶ Das jeweils andere Team versucht, den Ball zu erobern und zum Anspieler zu passen.
- ▶ Gelingt dies, wechselt das Angriffsrecht.
- ▶ Spielzeit je Durchgang: 5 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Anspieler werfen/spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- ▶ Der Anspieler kann von den Ballbesitzern ins Aufbauspiel einbezogen werden.
- ▶ Mit mindestens 3 Kontakten spielen, ehe weitergepasst werden darf (außer beim Torabschluss).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anspieler müssen das Spielgeschehen immer aufmerksam beobachten, um stets zu wissen mit welcher Mannschaft sie zusammenspielen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle für die Anspieler bereithalten.
- ▶ Fängt der Torhüter den Ball, wird das Spiel ebenfalls beim neutralen Anspieler fortgesetzt.
- ▶ Die Anspieler nach jedem Spiel wechseln.