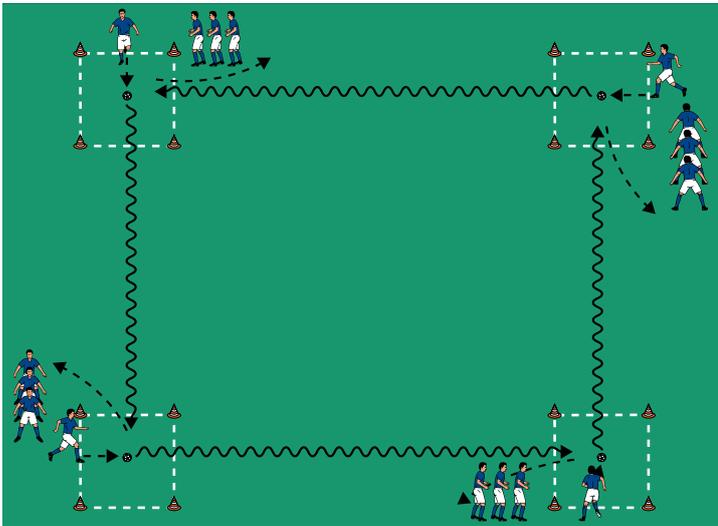


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

4-FELDER-DRIBBLING

von Jörg Daniel (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Vier 3 x 3 Meter große Felder errichten und quadratisch anordnen (Abstand: 15 Meter)
- ▶ In jedem Feld 1 Ball bereitlegen
- ▶ Die Spieler gleichmäßig an den Kleinfeldern verteilen

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler startet zum Ball, dribbelt im Uhrzeigersinn ins jeweils nächste Feld und stoppt den Ball dort wieder.
- ▶ Anschließend stellt sich der Dribbler hinter diesem Kleinfeld wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Ball im Feld gestoppt wurde.

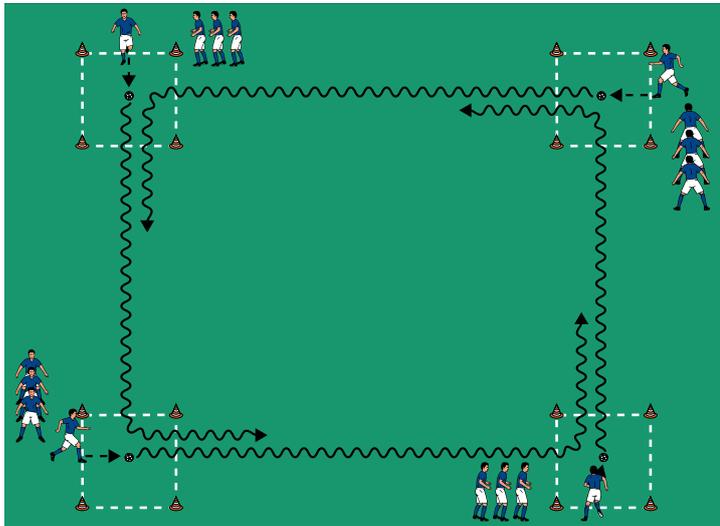
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelrichtung ändern.
- ▶ Den Dribbelfuß vorgeben.
- ▶ Zwischen den Kleinfeldern Finten ausführen.
- ▶ Ins übernächste Kleinfeld dribbeln und den Ball dort stoppen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball schon mit dem ersten Kontakt gerade zum nächsten Feld vorlegen, um möglichst schnell ins andere Feld dribbeln zu können.
- ▶ Möglichst immer mit dem äußeren Fuß dribbeln.
- ▶ Den Ball im jeweils nächsten Feld mit der Fußsohle sicher stoppen.

E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

4-FELDER-WETTKAMPF

von Jörg Daniel (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Zusätzlich in der Feldmitte 1 Hütchen aufstellen
- ▶ 4 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team einem Kleinfeld zuweisen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmern 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt durchdribbeln die Spieler im Uhrzeigersinn alle Kleinfeldern und übergeben im eigenen Feld an den jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsposition?

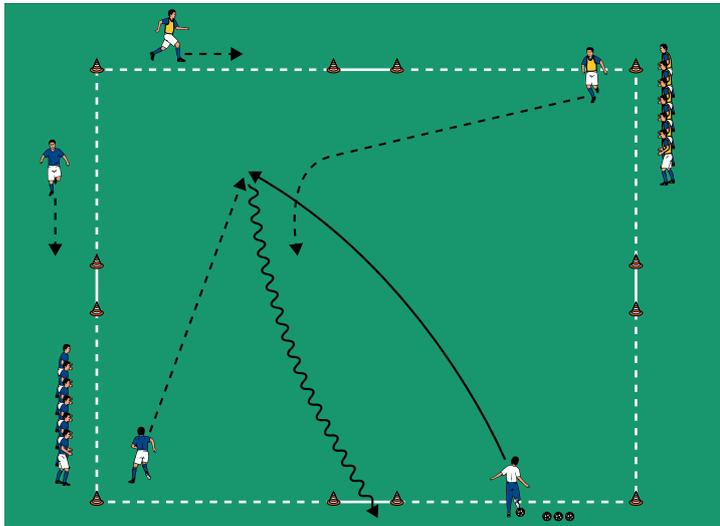
VARIATIONEN

- ▶ Die Dribbelrichtung ändern.
- ▶ Den Dribbelfuß vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Spieler den Ball nicht einfach weit vorlegen und lediglich hinterher starten.
- ▶ Gegebenenfalls eine Mindestzahl an Ballkontakten vorgeben!

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

4-TORE-SPIEL I

von Jörg Daniel (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld mit Hütchentoren (Torbreite: 2 Meter) auf allen Seiten markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und diagonal gegenüber an den Spielfeldecken postieren
- ▶ Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer freien Spielfeldecke auf.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer passt neutral ins Feld.
- ▶ Daraufhin starten die ersten Spieler jeder Mannschaft zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer kann auf jedes der äußeren Hütchentore angreifen. Er muss versuchen, eines der Hütchentore zu durchdribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Hütchentor durchdribbelt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

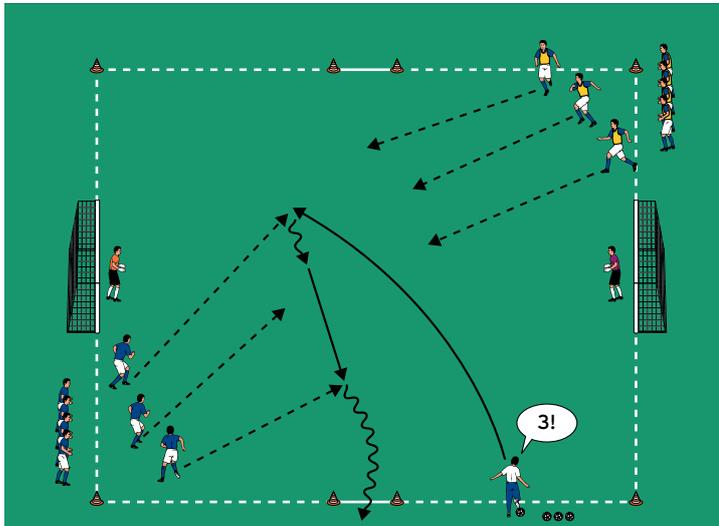
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Mannschaft 2 Tore fest zuweisen, auf die sie angreifen muss.
- ▶ Die Tore nummerieren. Der Trainer ruft vor seinem Pass ins Feld ein Tor auf, auf das angegriffen werden muss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstatt der Hütchentore auf den Seitenlinien auch Stangentore nutzen.
- ▶ Nach jedem 1 gegen 1 das Spielfeld sofort verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Durchgang starten kann.
- ▶ Die Spieler bringen weggeschossene Bälle zum Trainer zurück, so dass dieser immer ausreichend Ersatzbälle hat.

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

4-TORE-SPIEL II

von Jörg Daniel (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ 2 gegenüberliegende Hütchentore auf den Seitenlinien durch Tore mit Torhütern ersetzen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl von 1 bis 4 auf und passt neutral ins Feld.
- ▶ Von beiden Teams startet die aufgerufene Anzahl an Spielern zum 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen auf jedes der Tore angreifen, wobei die Hütchentore durchdribbelt werden müssen.
- ▶ Jeder Durchgang dauert so lange, bis ein Tor erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

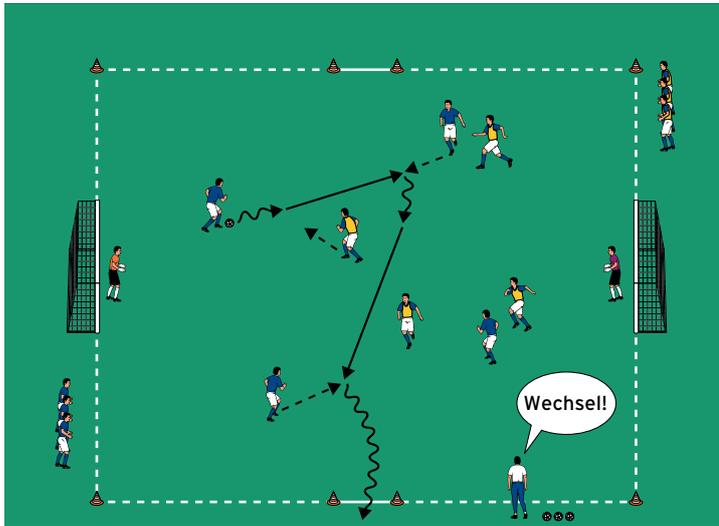
VARIATIONEN

- ▶ Jeder Mannschaft 1 Hütchentor und 1 Tor fest zuweisen.
- ▶ Als Startsignal eine Mannschaft aufrufen, die in Überzahl 3 gegen 2 bzw. 4 gegen 3 spielt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstatt der Hütchentore auf den Seitenlinien auch Stangentore nutzen.
- ▶ Nach jedem Spiel das Feld sofort verlassen, so dass der Trainer direkt den nächsten Durchgang starten kann.
- ▶ Die Spieler bringen weggeschossene Bälle zum Trainer zurück, so dass dieser immer ausreichend Ersatzbälle hat.
- ▶ Wird der Ball häufig zu schnell aus dem Feld gespielt, das Spielfeld gegebenenfalls vergrößern.

E-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

DREH-SPIEL

von Jörg Daniel (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden, und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Je 4 Spieler im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 bzw. 3 gegen 3 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel“ drehen sich die Mannschaften im Uhrzeigersinn je ein Tor weiter. Die Angriffe erfolgen jetzt auf die beiden Hütchentore usw.
- ▶ Die Spieler nach jeweils 2 Minuten Spielzeit wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Beim Spiel auf die Hütchentore können die Torhüter als neutrale Anspieler einbezogen werden.
- ▶ Beim Spiel auf die Tore mit Torhütern zählen direkt erzielte Treffer doppelt.
- ▶ Dribblings auf die Hütchentore zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In den Toren ausreichend Ersatzbälle bereithalten. Pausierende Spieler sammeln verschossene Bälle ein.
- ▶ Die Wartezeiten als Erholungsphasen nutzen, um im Spiel stets ein hohes Spieltempo zu garantieren.
- ▶ Auf das Trainerkommando „Wechsel“ schnellstmöglich reagieren und eine mögliche Unordnung beim Gegner zielstrebig ausnutzen.
- ▶ Auf ungefähr gleich lange Spielzeiten für alle Spieler achten.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.
- ▶ Den Spielstand laut mitzählen.