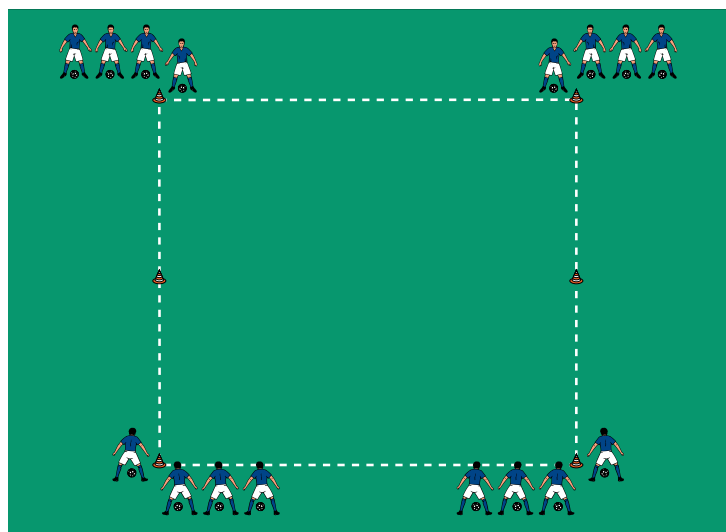
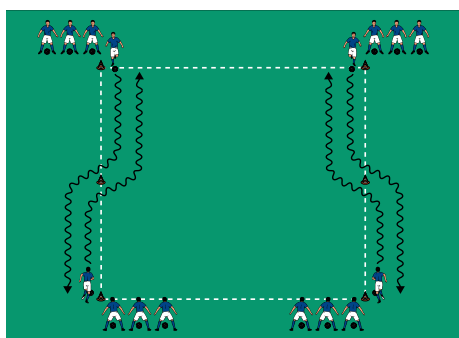


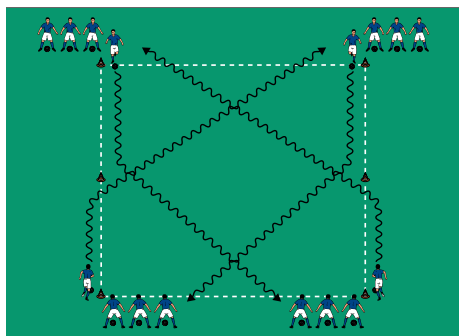
E-JUNIoren



Übung 1



Übung 2



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-QUADRAT

von Jörg Daniel (02.05.2017)

ORGANISATION

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Mittig auf 2 Seitenlinien jeweils 1 weiteres Hütchen aufstellen
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den äußeren Hütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, führen vor dem mittleren Hütchen eine vorgegebene Finte aus und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.

Die nächsten Spieler starten, sobald der jeweilige Vordermann das mittlere Hütchen umdribbelt hat.

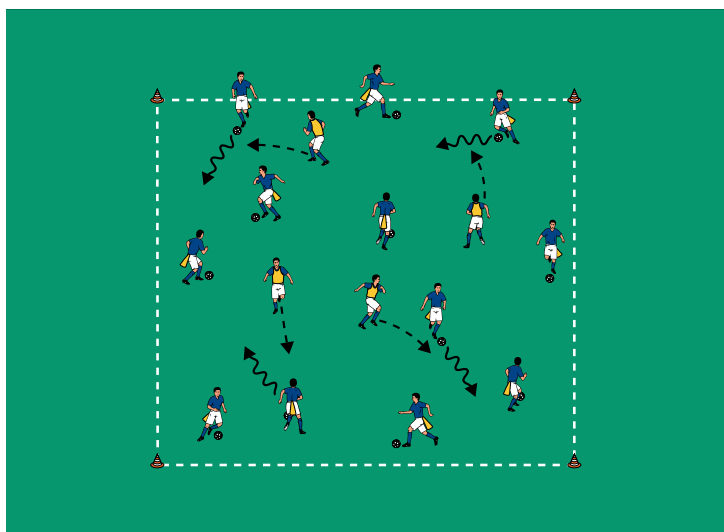
ABLAUF ÜBUNG 2

- Den Grundablauf von zuvor beibehalten. Jetzt dribbeln die Spieler nach der Finte zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Als Finten einfache/doppelte Körpertäuschungen, Schussfinten, Richtungswechsel mit Abkappen des Balles und Tempowechsel usw. vorgeben.
- Alle Finten beidfüßig zu beiden Seiten ausführen lassen.
- Den Blick im Dribbling und bei der Finte vom Ball lösen und sich orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen, und möglichst gleichzeitig ins Dribbling starten.

E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

LEIBCHEN-FANGEN

von Jörg Daniel (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Spieler ohne Ball als Fänger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler haben 1 Ball und stecken sich ein Leibchen hinten in die Hose

ABLAUF

- ▶ Die Spieler mit Ball dribbeln frei im Feld.
- ▶ Die Fänger versuchen, den Dribblern das Leibchen aus der Hose zu ziehen.
- ▶ Gelingt es einem Fänger, ein Leibchen zu erobern, tauscht er mit dem Dribbler die Aufgaben.
- ▶ Welche Spieler können ihr Leibchen bis zum Ende verteidigen?

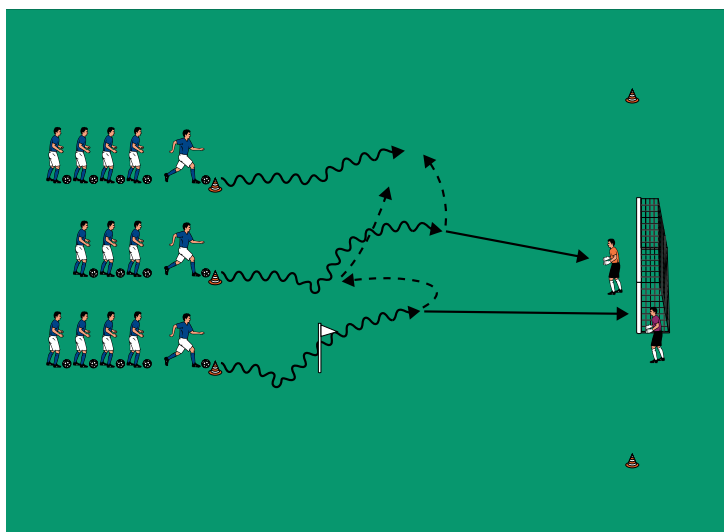
VARIATIONEN

- ▶ Fänger und Spieler agieren mit/ohne Ball.
- ▶ Der Spieler, der sein Leibchen verloren hat, wird ebenfalls Fänger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Leibchen-Fangen erfordert flinke Dreh- und Ausweichbewegungen und unterstützt somit das Fintentraining.
- ▶ Als Dribbler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit Mitspielern vermeiden.
- ▶ Die Anzahl der Fänger je nach Leistungsstand der Spieler gegebenenfalls variieren.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

UNTERZAHL-SPIEL I

von Jörg Daniel (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 3 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor dem rechten Starthütchen eine Stange errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler vom rechten Starthütchen startet ins Dribbling, führt vor der Stange eine Finte aus, schießt auf das Tor und wird danach Verteidiger.
- ▶ Anschließend startet der erste Spieler vom mittleren Starthütchen ins Dribbling, versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zum Torabschluss zu kommen und wird danach ebenfalls Verteidiger.
- ▶ Schließlich startet der erste Spieler vom linken äußeren Hütchen ins Dribbling und versucht, im 1 gegen 2 auf das Tor abzuschließen.
- ▶ Anschließend stellen sich alle Spieler beim jeweils nächsten Starthütchen wieder an.

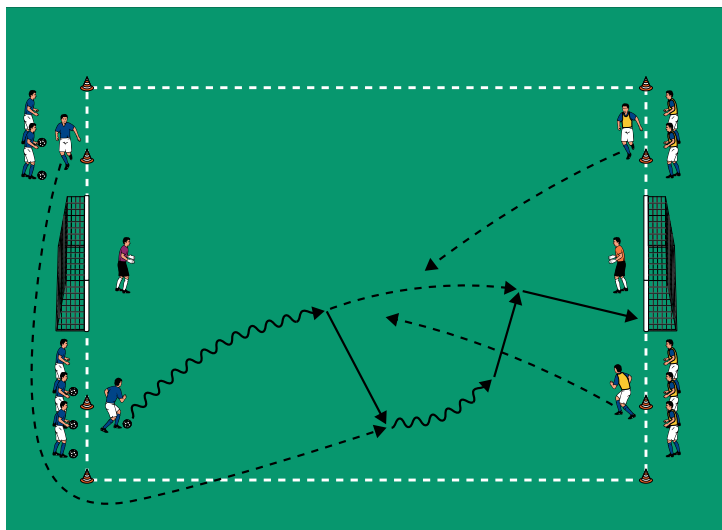
VARIATIONEN

- ▶ Eine Zeitbegrenzung für den Torabschluss im 1 gegen 1 bzw. im 1 gegen 2 vorgeben.
- ▶ Ein Treffer nach einem Dribbling ohne Gegner ergibt einen, nach einem 1 gegen 1 zwei und nach einem 1 gegen 2 drei Punkte. Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer den Korrektur-Schwerpunkt auf die Angreifer im Dribbling legen.
- ▶ Im Dribbling mutig, entschlossen und möglichst stets nach vorne agieren.
- ▶ Auch im 1 gegen 2 versuchen, entschlossen in Richtung Tor zu dribbeln.
- ▶ Vor allem Körpertäuschungen, Schussfinten und Tempowechsel ins Dribbling einbauen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

UNTERZAHL-SPIEL II

von Jörg Daniel (02.05.2017)

ORGANISATION

- Ein 20 x 10 Meter großes Spielfeld mit Toren mit Torhütern errichten
- Beidseitig neben den Toren je 1 Starhütchen aufstellen
- Die Spieler an den Starhütchen verteilen
- Die Spieler neben einem Tor haben die Bälle

ABLAUF

- Auf ein Trainerkommando dribbelt ein Angreifer ins Feld.
- Gleichzeitig starten 2 Spieler ohne Ball als Verteidiger ins Feld.
- 1 gegen 2 auf die beiden Tore.
- Gleichzeitig lässt der zweite Angreifer seinen Ball liegen, umläuft das Eckhütchen auf der jeweils anderen Seite und startet zeitverzögert zum 2 gegen 2 ins Feld.
- Sobald ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde, dürfen die Angreifer den Ball vom anderen Starhütchen einspielen.
- Jedes Spiel dauert so lange bis beide Bälle verspielt wurden.

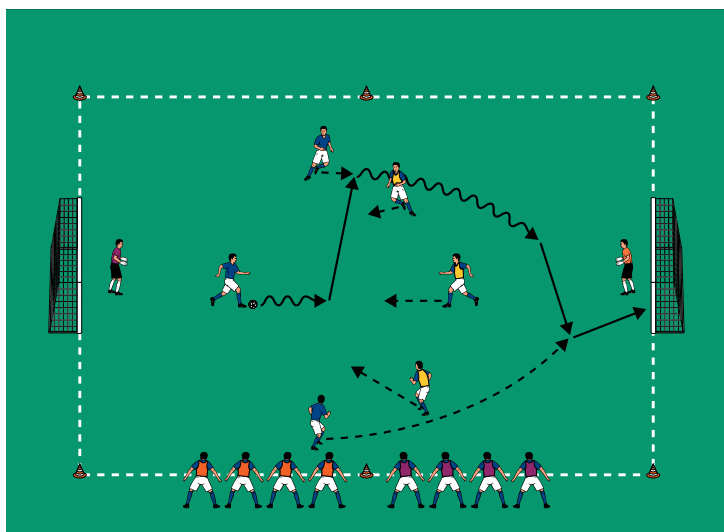
VARIATIONEN

- 2 Mannschaften einteilen, und einen Wettkampf durchführen: Welche Mannschaft hat zuerst 10 Treffer erzielt?
- Das Starhütchen des zweiten Angreifers weiter zurückversetzen, so dass dieser noch später zum 2 gegen 2 ins Feld rückt.
- Treffer im 1 gegen 2 zählen doppelt!

TIPPS UND KORREKTUREN

- Zur weiteren Verzögerung des nachstartenden zweiten Angreifers gegebenenfalls zusätzliche Aufgaben stellen.
- Auch im 1 gegen 2 entschlossen in Richtung Tor dribbeln!
- Vor allem Körpertäuschungen, Schussfinten und Tempowechsel ins Dribbling einbauen.
- Bei Ballgewinn sollen die Verteidiger schnell und entschlossen auf das andere Tor abschließen.

E-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

BRASILIANISCHES TURNIER MIT 4 TEAMS

von Jörg Daniel (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 4 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Teams pausieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- ▶ Sobald eine Mannschaft einen Treffer erzielt, bleibt diese Mannschaft in Ballbesitz und greift auf das gegenüberliegende Tor an.
- ▶ Die Mannschaft, die ein Tor kassiert hat, wechselt mit einem pausierenden Team Position und Aufgabe.
- ▶ Jedes Spiel dauert maximal 2 Minuten. Wird in dieser Zeit kein Treffer erzielt, wechseln beide Mannschaften mit den pausierenden Teams.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Nach jeweils 2 Minuten eine Mannschaft wechseln.
- ▶ Eine Mannschaft nach jeweils 5 ausgespielten Angriffen wechseln.
- ▶ Immer die jeweils zurückliegende Mannschaft auswechseln.
- ▶ Anstatt auf große Tore im 4 gegen 4 ohne Torhüter auf Minitore spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Team stellt einen Torhüter, sobald es ins Feld rückt.
- ▶ Den Torhüter nach jedem Spiel wechseln. Hierfür selbstständig eine Wechselreihenfolge festlegen!
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in beiden Toren bereitlegen, so dass das Spiel nach einem Treffer sofort fortgesetzt werden kann.