

## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

### DOPPEL-STANGEN

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf 2 gegenüberliegenden Seitenlinien je ein 5 Meter breites Stangentor errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen in gleich großen Gruppen an den Eckhütchen verteilen

#### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler von jedem Hütchen starten gleichzeitig, dribbeln jeweils von rechts durch die Stangentore und stellen sich beim jeweils gegenüberliegenden Hütchen wieder an.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann die Stangen durchdribbelt hat.

#### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die hintere Stange von rechts und stellen sich am eigenen Starthütchen wieder an.

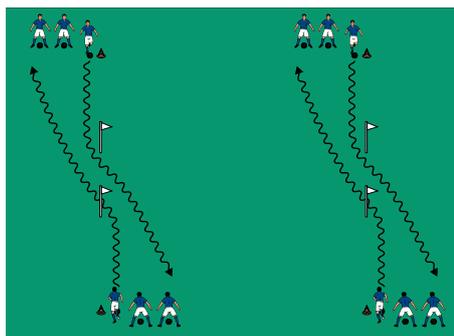
#### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler diagonal die jeweils hintere Stange auf der anderen Seitenlinie.
- ▶ Anschließend dribbeln sie zum eigenen Starthütchen zurück.

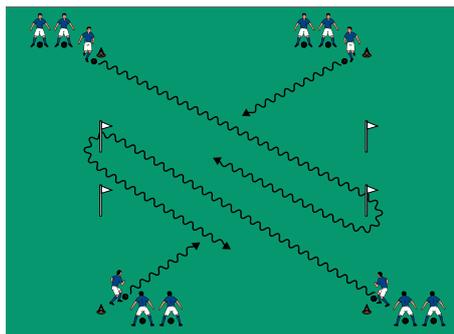
#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Laufstrecken kennenzulernen, die Spieler gegebenenfalls zunächst mit dem Ball in der Hand laufen lassen.
- ▶ Den organisatorischen Ablauf zunächst erleichtern und jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Lauf- und Dribbelwege kreuzen sich. Daher stets darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und ihren Mitspielern ausweichen.
- ▶ In das Dribbling um die Stangen bekannte Finten einbauen.

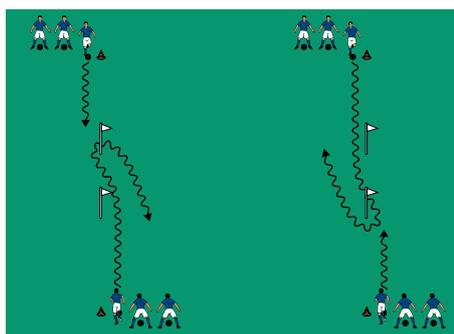
Übung 1



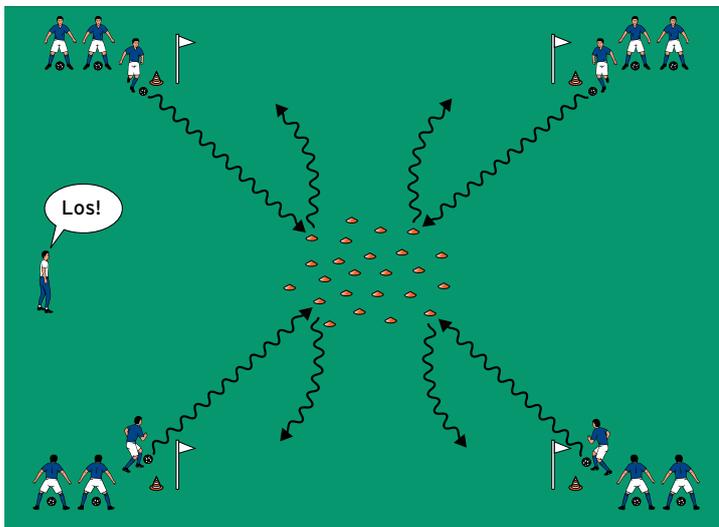
Übung 2



Übung 3



## E-JUNIOREN



### AUFWÄRMEN 2:

## HÜTCHEN-SAMMLER

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Stangentore entfernen
- ▶ Neben jedem Eckhütchen eine kleine Slalomstange aufstellen
- ▶ Mittig im Feld mehrere kleine Hütchen auslegen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Eckhütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler ins Feld, heben je 1 Hütchen auf und stecken es auf die Slalomstange am eigenen Starthütchen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vormann das Hütchen abgelegt hat.
- ▶ Welche Gruppe sammelt die meisten Hütchen?

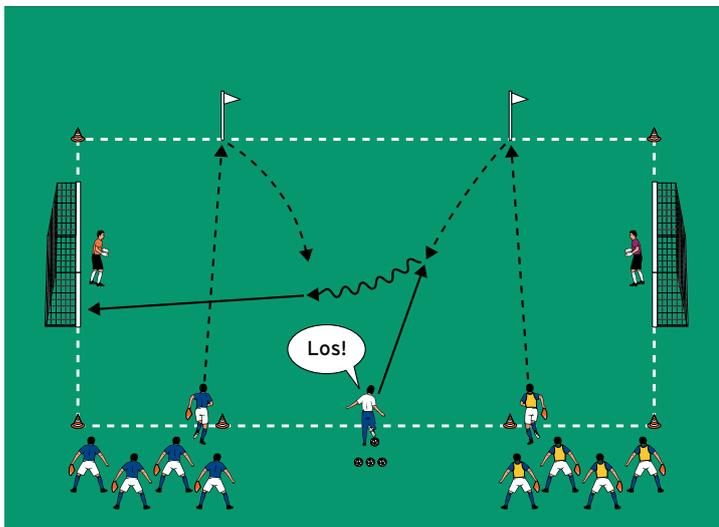
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Nur mit der Fußsohle dribbeln.
- ▶ Den Ball in der Hand tragen.
- ▶ Den Ball mit den Händen rollen/prellen.
- ▶ Alle Spieler starten gleichzeitig.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler darf immer nur ein Hütchen pro Durchgang mitnehmen.
- ▶ Die Lauf- und Dribbelwege kreuzen sich. Daher stets darauf achten, dass die Spieler den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und ihren Mitspielern ausweichen.
- ▶ Bekannte Finten in das Dribbling einbauen.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

#### 1-GEGEN-1-SPRINT

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Auf einer Seitenlinie 2 Starthütchen nebeneinander errichten
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Seitenlinie 2 Slalomstangen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Hütchen in der Hand
- ▶ Als Trainer mit Bällen mittig zwischen den Starthütchen postieren

##### ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando laufen die jeweils ersten Spieler zur gegenüberliegenden Stange und legen ihr Hütchen darauf ab.
- ▶ Der Spieler, der sein Hütchen zuerst auf die Stange gesteckt hat, erhält ein Trainer-Zuspiel zum 1 gegen 1 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

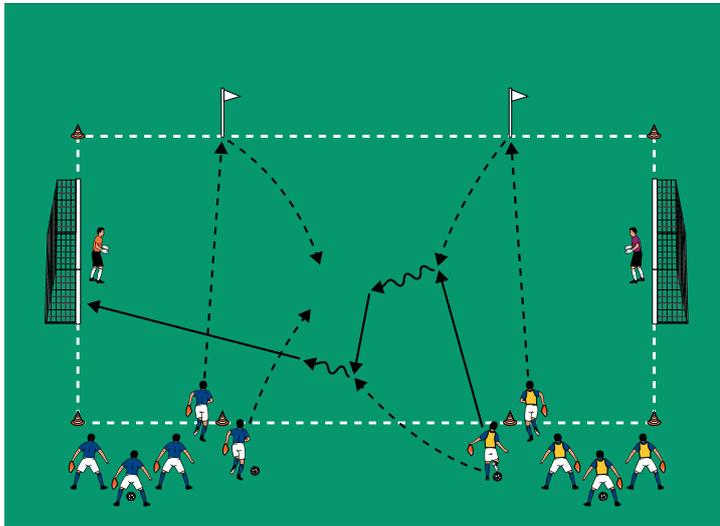
##### VARIATIONEN

- ▶ Aus dem Lang-/Schneidersitz starten.
- ▶ Aus der Bauch-/Rückenlage starten.
- ▶ Die Spieler dürfen die Hände zum Aufstehen nicht benutzen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer stets mit Risiko offen und vorwärts zum gegnerischen Tor agieren.
- ▶ Legen beide Spieler ihre Hütchen gleichzeitig auf der Slalomstange ab, den Ball neutral einspielen.
- ▶ Wird der Ball zu schnell verspielt, gegebenenfalls erneut neutral einspielen.
- ▶ Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## 2-GEGEN-2-SPRINT

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Jeder zweite Spieler an jedem Starthütchen hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt erhält der Spieler, der sein Hütchen zuerst auf die Stange gesteckt hat, ein Zuspiel vom Mitspieler am eigenen Starthütchen.
- ▶ Der Zuspieler sowie der zweite Spieler der jeweils anderen Mannschaften laufen zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Aus dem Lang-/Schneidersitz starten.
- ▶ Aus der Bauch-/Rückenlage starten.
- ▶ Die Spieler dürfen die Hände zum Aufstehen nicht benutzen.
- ▶ Der zweite Spieler wirft oder spielt dem Mitspieler per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den ins Feld nachstartenden Mitspieler hat der Angreifer eine Alternative zum Dribbling und kann auch im Kombinationsspiel zum Torerfolg kommen.
- ▶ Wird der Ball im 2 gegen 2 zu schnell verspielt, als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.
- ▶ Die Torhüter können jederzeit ins Spiel einbezogen werden.

