

## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

#### ZENTRALE STANGE I

##### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig ein 5 x 5 Meter großes Quadrat mit einer Slalomstange errichten
- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen des Feldes verteilen
- ▶ Alle Spieler außer dem jeweils ersten haben je 1 Ball

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler umlaufen die Slalomstange und fordern ein flaches Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler am eigenen Starthütchen.
- ▶ Dieses nehmen sie innerhalb des kleinen Quadrats an und nach vorne zum eigenen Eckhütchen mit.

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler die Zuspiele zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Eckhütchen an und mit.

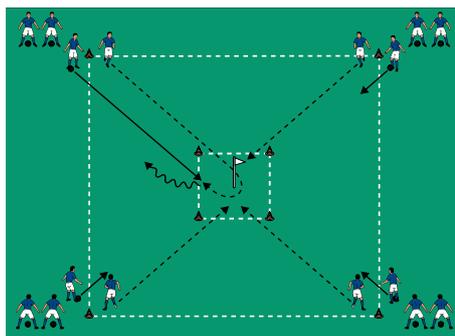
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Spieler zum jeweils gegenüberliegenden Eckhütchen an und mit.

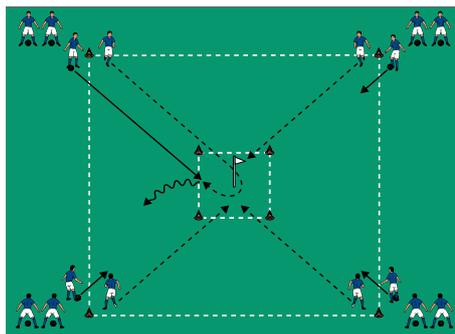
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Umlaufen der Slalomstange stets orientieren, um Zusammenstöße mit Mitspielern zu vermeiden.
- ▶ Das Zuspiel als Passempfänger durch Zuruf nach dem Umlaufen der Slalomstange aktiv fordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball immer innerhalb des Quadrats annehmen.
- ▶ Nach einer Weile den Ball auch hoch zuwerfen oder per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspelen lassen.

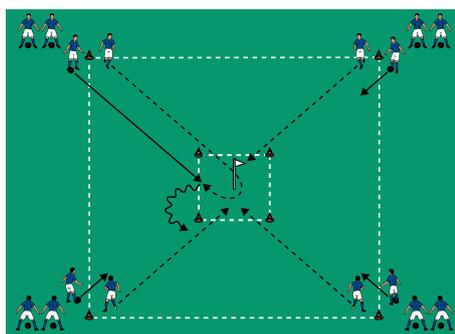
Übung 1



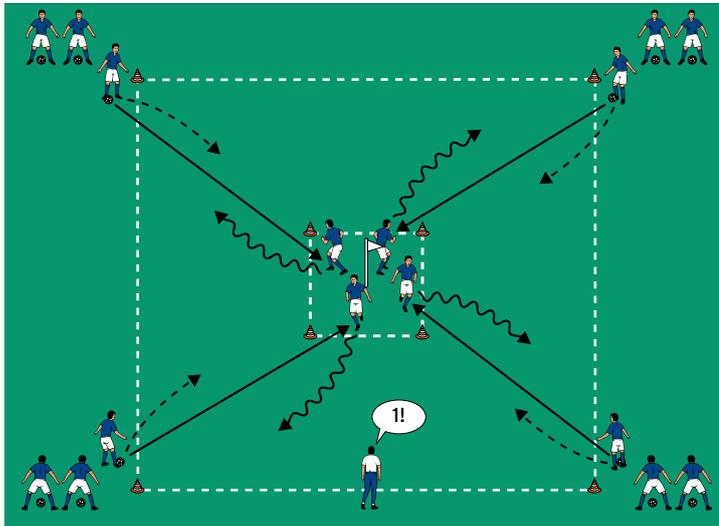
Übung 2



Übung 3



## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## ZENTRALE STANGE II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bewegen sich frei im kleinen Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando fordern die Spieler ein Zuspiel vom jeweils nächsten Spieler an ihrem Hütchen, nehmen im kleinen Feld an und dann nach vorne zum eigenen Eckchen mit:
  - Trainerkommando "1": Die Passgeber spielen flach zu;
  - Trainerkommando "2": Den Ball hoch zuwerfen;
  - Trainerkommando "3": Jeweils per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen nach und werden Passempfänger.

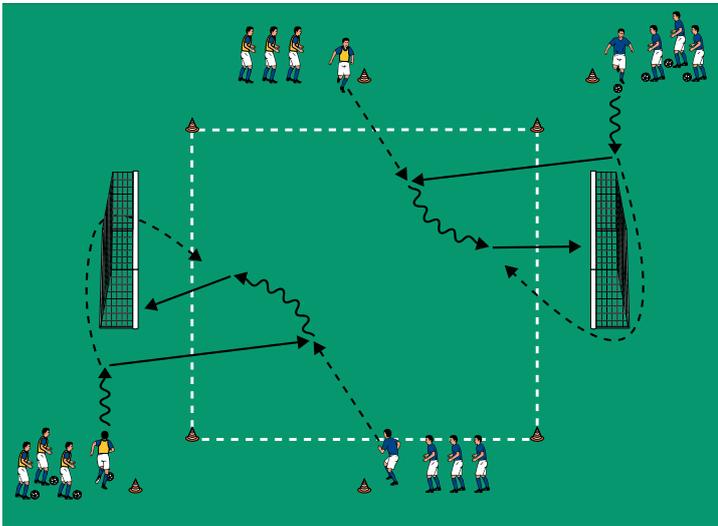
### VARIATIONEN

- ▶ Im Gegenurzeigersinn zum jeweils nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- ▶ Zum jeweils gegenüberliegenden Hütchen dribbeln.
- ▶ Die Spieler dribbeln im kleinen Quadrat. Auf ein Trainerkommando passen sie zum jeweils ersten Spieler am eigenen Eckhütchen, der ins kleine Feld an- und mitnimmt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Laufen im Quadrat stets orientieren, um Zusammenstöße mit Mitspielern zu vermeiden.
- ▶ Als Passempfänger jedes Zuspiel per Zuruf deutlich fordern.
- ▶ Als Trainer die Kommandos schnell nacheinander geben, um lange Wartezeiten zu vermeiden.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den Ball immer innerhalb des Quadrats und möglichst sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Bei den Aufgaben mit hohen Zuspielen können die Anspieler mit dem Ball bis kurz vor das Quadrat vorlaufen.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## TORHÜTER-ZUSPIEL UND TOR-SCHUSS

### ORGANISATION

- ▶ 2 Tore in einem Abstand von 20 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Toren ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Seitlich von den Toren diagonal gegenüber sowie rechts und links des Feldes je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler neben den Toren haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Ballbesitzer dribbeln kurz an und passen zu ihren ins Feld startenden Mitspielern.
- ▶ Anschließend umlaufen sie die Tore und werden Torhüter.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und schließen auf die Tore mit Torhütern ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welcher Spieler erzielt zuerst 3 Treffer?

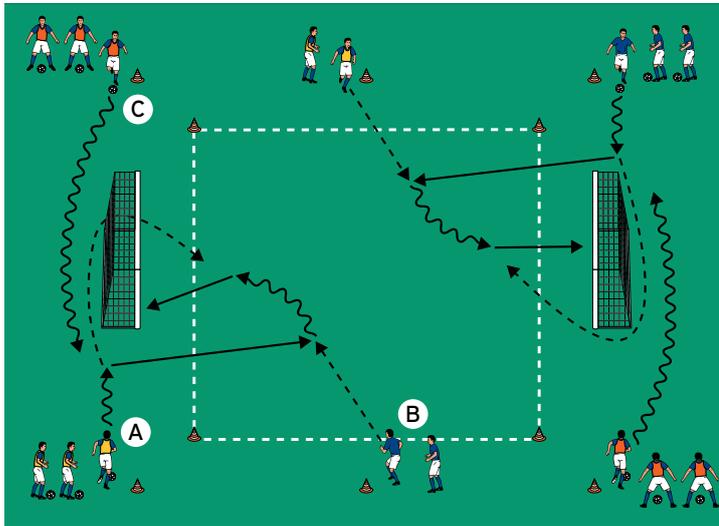
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zuspielen.
- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeder Spieler übernimmt sowohl Feldspieler- als auch Torhüteraufgaben und wird so vielseitig geschult.
- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, als Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Zuspiele vor dem Torabschluss zunächst sicher kontrollieren. Direktschüsse sind nicht erlaubt!

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

**TORHÜTER-ZUSPIEL UND  
1 GEGEN 1**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Auf der jeweils anderen Seite neben den Toren 1 weiteres Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler neben den Toren haben Bälle

**ABLAUF**

- ▶ A dribbelt kurz an und passt zu dem ins Feld startenden B.
- ▶ Anschließend umläuft A das Tor und wird Torhüter.
- ▶ B nimmt das Zuspiel an und mit und schließt auf das Tor ab.
- ▶ Gleichzeitig umdribbelt C das Tor, passt ebenfalls zu B und rückt als Verteidiger zum 1 gegen 1 vor das Tor.
- ▶ Freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Beide Spieler dürfen auf das Tor mit Torhüter treffen.
- ▶ Nach jeder Aktion im Uhrzeigersinn eine Position weiterrücken.

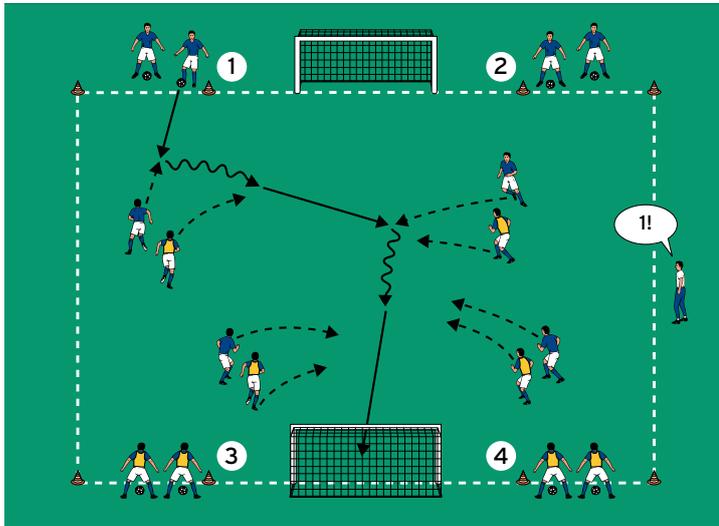
**VARIATIONEN**

- ▶ Nur mit rechts/links zuspielen.
- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Jeder Spieler übernimmt sowohl Angriffs-, Abwehr- als auch Torhütteraufgaben und wird so vielseitig geschult.
- ▶ Um den Ablauf zu erleichtern, als Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Zuspiele vor dem Torabschluss zunächst sicher kontrollieren. Direktschüsse sind nicht erlaubt!
- ▶ C darf erst dann zum 1 gegen 1 zuspielen, wenn B den ersten Ball abgeschlossen hat.

## E-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## 8-BÄLLE-SPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 30 Meter großes Spielfeld mit Toren markieren
- ▶ Auf jeder Seite neben den Toren 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Starthütchen durchnummerieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils an den Starthütchen neben einem Tor aufstellen
- ▶ Je 4 Spieler im Feld postieren

### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- ▶ Wird der Ball verspielt oder ein Treffer erzielt, so ruft der Trainer sofort ein Starthütchen auf.
- ▶ Der erste Ballbesitzer an diesem Starthütchen passt zum erneuten 4 gegen 4 ins Feld.
- ▶ Nach jeweils 8 Angriffen, wechseln die Spieler im Feld mit den pausierenden Spielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links zuspielen.
- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Dauert es zu lange, bis 8 Bälle verspielt sind, gegebenenfalls nur mit 4 oder 6 Bällen spielen lassen.
- ▶ Darauf achten, dass die Passempfänger im Feld die Zuspiele aktiv fordern!
- ▶ Vor jedem neuen Durchgang die verspielten Bälle erst vollständig sammeln lassen!