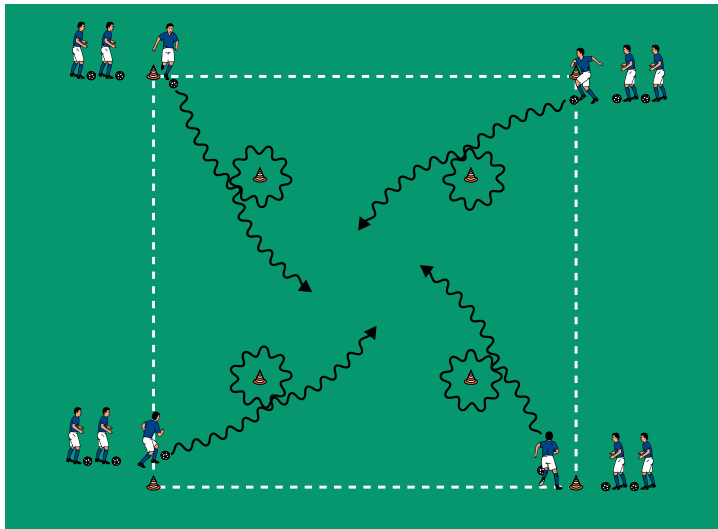


## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELFELD MIT HÜTCHEN

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 5 Meter vor jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den äußeren Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umdribbeln das Hütchen im Feld und dribbeln dann zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann das Hütchen im Feld umdribbelt hat.

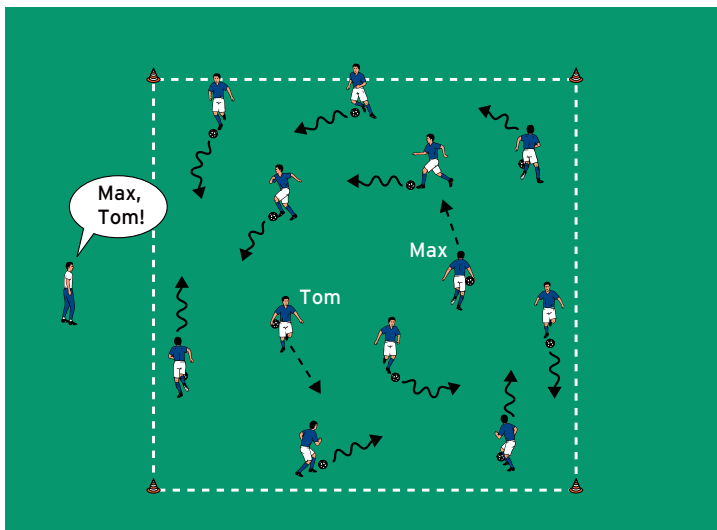
### VARIATIONEN

- ▶ Das Hütchen im Feld nur mit der Innen-/Außen-seite umdribbeln.
- ▶ Nur mit rechts/links um das Hütchen dribbeln.
- ▶ Den Ball mit der Fußsohle um das Hütchen herumziehen.
- ▶ Die Spieler lupfen über das Hütchen im Feld und dribbeln weiter.
- ▶ vor dem Hütchen mit der Innen- oder Außenseite abkappen.
- ▶ Eine beliebige Finte ins Dribbling einbauen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Trainer jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Beim Dribbling zum diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen, den Blick vom Ball lösen, zu freien Spielräumen orientieren und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden.
- ▶ Freie Spielräume nutzen: Den Ball weiter vorlegen und das Dribbeltempo steigern.
- ▶ Kontrolliert dribbeln: Stets in der Lage sein, den Ball jederzeit mit der Fußsohle anhalten zu können!

## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

#### NAMEN-FANGEN

##### ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten
- ▶ Die inneren Hütchen entfernen
- ▶ Die Spieler mit Bällen frei im Feld verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft 2 Spieler auf, die ihren Ball sofort in die Hand nehmen und Fänger werden.
- ▶ Die Fänger versuchen, die Dribbler mit dem Ball am Rücken zu berühren.
- ▶ Sobald der Trainer neue Spieler aufruft, dribbeln die Fänger von zuvor weiter und die aufgerufenen Spieler übernehmen sofort die Fängeraufgabe usw.
- ▶ Welcher Spieler wird insgesamt am wenigsten gefangen?

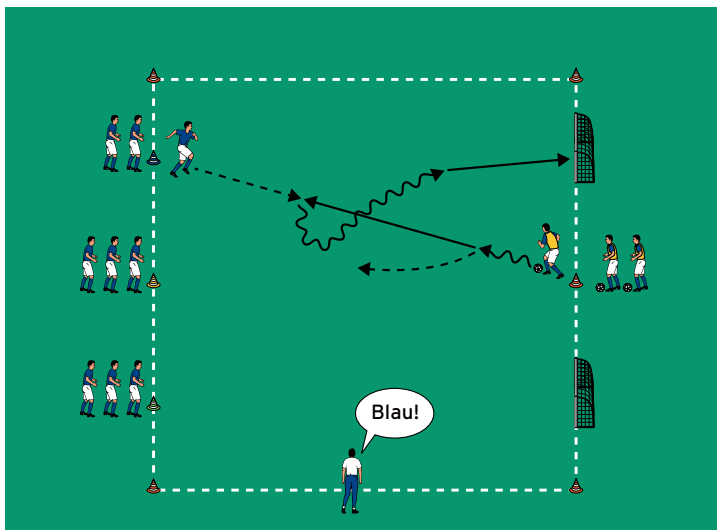
##### VARIATIONEN

- ▶ Das Namenfangen ohne Bälle durchführen.
- ▶ Die Fänger dribbeln ebenfalls durch das Feld und schlagen die anderen Spieler mit der Hand am Rücken ab.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können nur durch Abtippen mit dem Ball am Rücken gefangen werden.
- ▶ Als Läufer den Ball stets sicher kontrollieren und schnell frontal zum Fänger aufdrehen, so dass ein Abtippen am Rücken nicht möglich ist.
- ▶ Jeder Spieler muss sich ständig im Feld orientieren, um neue Fänger sofort erkennen zu können.
- ▶ Als Trainer darauf achten, alle Spieler möglichst gleichmäßig aufzurufen.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## DOPPELTORE

### ORGANISATION

- ▶ Das Feld weiter verwenden
- ▶ Auf einer Grundlinie 2 Minitorre in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Zwischen den Minitorren 1 Starthütchen sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie 3 weitere verschiedenfarbige Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler zwischen den Minitorren haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und passt zum ersten Spieler am aufgerufenen Hütchen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt das Zuspiel an und mit und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Zuspieler auf eines der Minitorre zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so greift er ebenfalls auf beiden Minitorre an.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

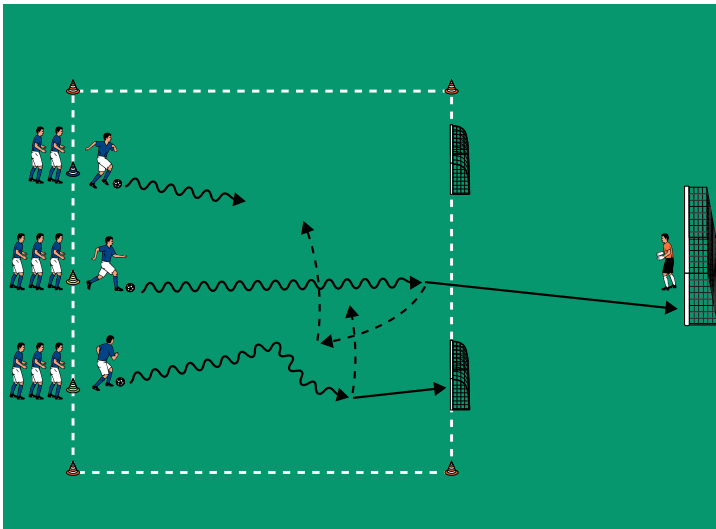
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ball hoch zuwerfen.
- ▶ Der Zuspieler spielt per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- ▶ Die Spieler an den verschiedenfarbigen Hütchen haben Bälle und dribbeln auf das Trainerkommando zum 1 gegen 1 ins Feld.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Sind keine verschiedenfarbigen Hütchen vorhanden, die Starthütchen durchnummerieren.
- ▶ Als Angreifer vorwärts mit Risiko auf den Gegner zudribbeln! Schirmt ein Spieler den Ball mit dem Rücken zum Gegner ab, den Durchgang sofort abbrechen.
- ▶ Die Spieler auf effektive Tricks wie Körpertäuschungen oder Schussfinten hinweisen.
- ▶ Ist der Verteidiger ausgespielt, möglichst schnell abschließen!

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## DOPPELTORE UND GROSSTOR

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Das Starthütchen zwischen den Minitoren entfernen
- ▶ 15 Meter hinter den Minitoren 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler vom mittleren Starthütchen dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor und wird Verteidiger.
- ▶ Sofort nach dem Torschuss dribbelt der erste Spieler vom rechten Starthütchen ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 auf eines der Minitorer zu treffen.
- ▶ Wurde ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt, so wird der Angreifer ebenfalls Verteidiger, und der erste Spieler vom linken Starthütchen dribbelt zum 1 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Gelingt es einem Verteidiger, den Ball zu erobern, so darf er ebenfalls bei beiden Minitorer Treffer erzielen.
- ▶ Nach jedem Durchgang stellen sich die beteiligten Spieler an einem anderen Starthütchen wieder an.

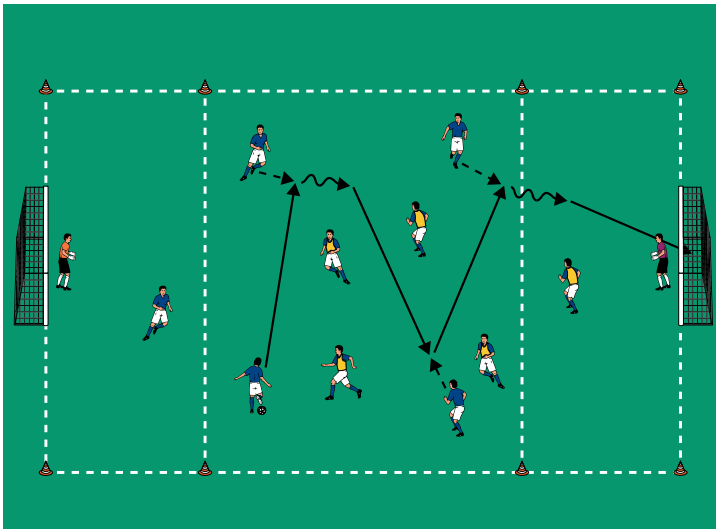
### VARIATIONEN

- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, so dürfen diese auf das große Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Die Reihenfolge ändern.
- ▶ Der Trainer gibt per Zuruf die Reihenfolge vor, in der die Spieler von den Starthütchen ins Feld dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Torschuss ohne Gegner gezielt auf das Tor abschließen und Fehlschüsse (am Tor vorbei oder über die Latte) vermeiden.
- ▶ Im 1 gegen 1 schnell auf den Gegner zudribbeln, gezielt täuschen und schnell abschließen.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## E-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

### DRIBBEL-SPIEL

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 25 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Eine 20 x 25 Meter große Mittelzone errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Je 1 Verteidiger außerhalb der Mittelzone vor dem eigenen Tor postieren

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- ▶ Gelingt es einem Spieler, über die Grundlinie der Mittelzone vor dem gegnerischen Tor zu dribbeln, so darf er im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Tor abschließen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so passt er zu einem Mitspieler in die Mittelzone zurück und das 4 gegen 4 startet erneut.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 3 Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Distanzschüsse aus der Mittelzone zulassen.
- ▶ Ohne Verteidiger vor den Toren spielen: 5 gegen 5 in der Mittelzone. Gelingt es einem Spieler die gegnerische Grundlinie zu überdribbeln, so darf er im 1 gegen 1 gegen den Torhüter abschließen.
- ▶ Nach dem Überdribbeln der Grundlinie darf ein weiterer Verteidiger vor das Tor nachrücken, so dass sich dort ein 1 gegen 2 ergibt.
- ▶ Zusätzlich darf auch ein weiterer Angreifer vor das Tor nachrücken, so dass sich ein 2 gegen 2 ergibt.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Neben der Mittelzone ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle sofort ersetzen zu können.
- ▶ Für einen Torerfolg müssen die Grundlinien der Mittelzonen überdribbelt werden! Ein einfaches Überspielen reicht nicht aus.
- ▶ Als Angreifer stets entschlossen zum Tor agieren und zügig abschließen.
- ▶ Die Torhüter und Verteidiger regelmäßig wechseln.