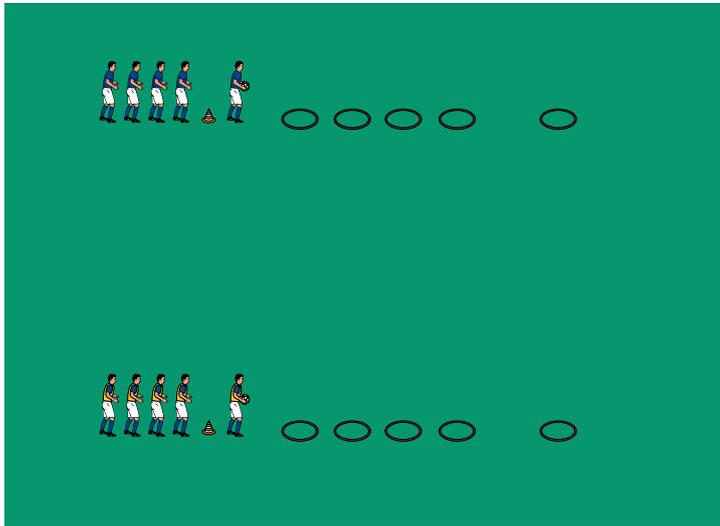


E-JUNIoren



**AUFWÄRMEN 1:**

**LAUFEN UND DRIBBELN  
DURCH REIFEN I**

**ORGANISATION**

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 4 Reifen in kurzen Abständen hintereinander auslegen
- ▶ 2 Meter hinter den letzten Reifen je 1 weiteren Reifen auslegen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Der jeweils erste Spieler durchläuft die Reifen mit einem Bodenkontakt pro Reifen, legt den Ball im letzten Reifen ab und läuft zurück zum Starthütchen.
- ▶ Hier klatscht er den jeweils nächsten Mitspieler ab.
- ▶ Dieser läuft ebenfalls über die Reifen, hebt den Ball aus dem letzten Reifen auf, trägt diesen zurück zum Starthütchen und übergibt an den nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.
- ▶ Welche Gruppe hat zuerst einen kompletten Durchgang absolviert?

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die Reifen und laufen an den Reifen vorbei.

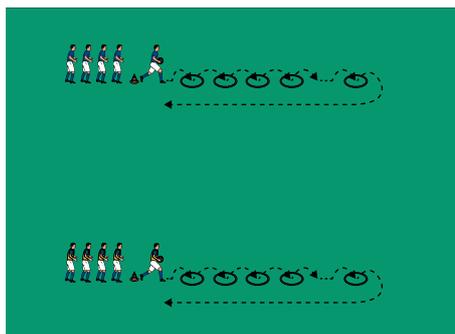
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die Reifen und laufen mit einem Bodenkontakt pro Reifen zurück.

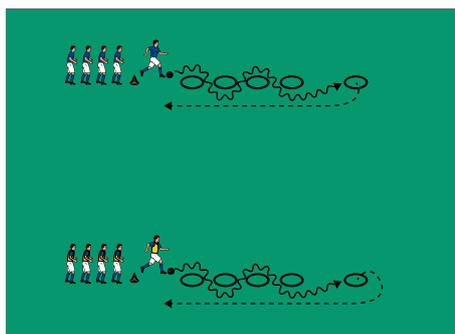
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Reifen leichtfüßig auf den Vorfüßen durchlaufen.
- ▶ Der Ball muss immer exakt im letzten Reifen abgelegt oder gestoppt werden und darf nicht aus dem Reifen rollen.
- ▶ Die Laufaufgaben variieren und die Spieler auch rückwärts und seitwärts bzw. mit 2 oder 3 Bodenkontakten durch die Reifen laufen lassen.

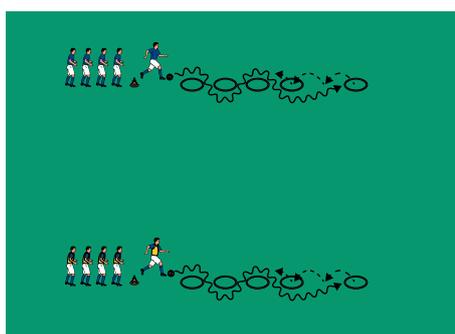
Übung 1



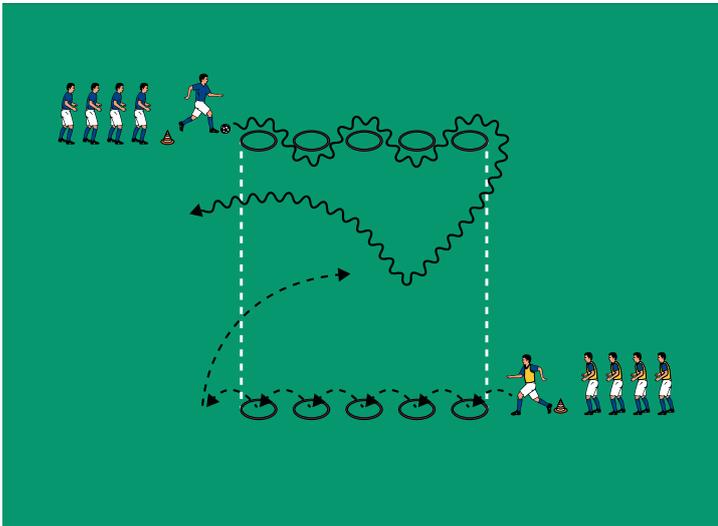
Übung 2



Übung 3



## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

## LAUFEN UND DRIBBELN DURCH REIFEN II

### ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern diagonal gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Starthütchen 5 Reifen in kurzen Abständen hintereinander auslegen
- ▶ Zwischen den Reifen ein Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen
- ▶ Die Spieler an einem Starthütchen haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt im Slalom um die Reifen vor seinem Starthütchen.
- ▶ Anschließend dribbelt er als Angreifer ins Feld zwischen den Reifen.
- ▶ Gleichzeitig durchläuft der erste Spieler ohne Ball die Reifen vor seinem Starthütchen und läuft als Verteidiger ins Feld.
- ▶ Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger die gegenüberliegende Grundlinie zu überdribbeln.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er auf die andere Grundlinie.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welcher Spieler gewinnt die meisten Punkte?

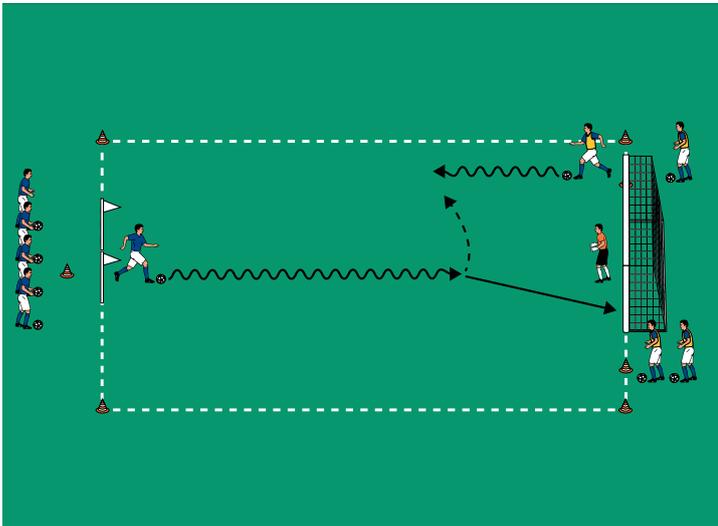
### VARIATIONEN

- ▶ Der Ballbesitzer passt nach dem Dribbling um die Reifen flach zum anderen Spieler und wird Verteidiger.
- ▶ Der Ballbesitzer wirft bzw. spielt dem anderen Spieler per Volleyschuss aus der Hand hoch zu und wird Verteidiger.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Verteidiger nicht überhastet agieren.
- ▶ Stets versuchen, den Ball zu erobern und nicht einfach nur aus dem Feld spielen.
- ▶ Als Verteidiger die Dribbelwege zustellen und den Ball erobern, sobald der Ballbesitzer diesen leicht vom Fuß lässt.
- ▶ Werden die Bälle zu schnell verspielt, das Feld zwischen den Reifen vergrößern oder als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## CLEVER VERTEIDIGEN I

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie auf der anderen ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ Auf beiden Seiten neben dem Tor sowie hinter dem Stangentor je 1 Starthütchen markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler vom Starthütchen hinter dem Stangentor dribbelt ins Feld, schießt auf das Tor mit Torhüter ab und wird Verteidiger.
- ▶ Nach dem Torschuss dribbelt der erste Spieler von einem Starthütchen neben dem Tor ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger auf das Stangentor zu treffen.
- ▶ Gelingt es dem Verteidiger, den Ball zu erobern, so kontert er erneut auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

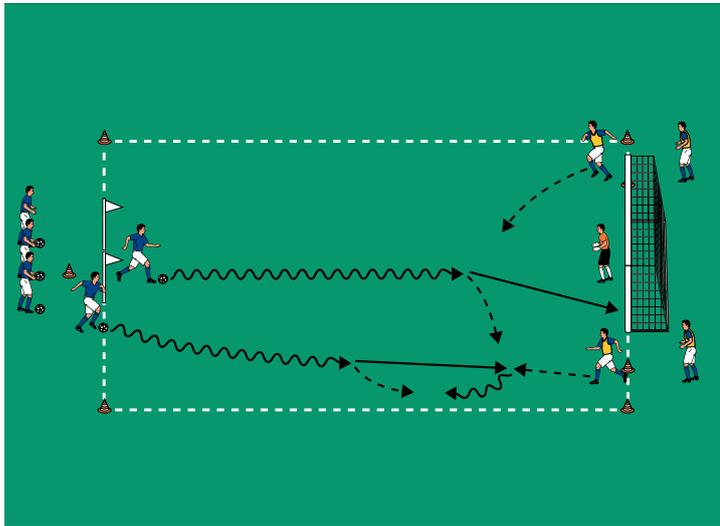
### VARIATIONEN

- ▶ Der Angreifer passt zunächst zum Verteidiger, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- ▶ Der Angreifer wirft sich selbst hoch ins Feld vor.
- ▶ Der Angreifer spielt sich per Volleyschuss aus der Hand hoch ins Feld vor.
- ▶ Zwei verschiedenfarbige Hütchen neben dem Tor aufstellen. Als Trainer das Hütchen aufrufen, von dem der Angreifer ins Feld dribbeln soll.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Wechsel von rechts und links neben dem Tor ins Feld dribbeln.
- ▶ Als Verteidiger den Angreifer von diagonal anlaufen und zur Seite abdrängen.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, kann alternativ auch ein Hütchentor verwendet werden.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## CLEVER VERTEIDIGEN II

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler am Starthütchen hinter dem Stangentor haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer dribbelt ins Feld und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend dribbelt der jeweils nächste Ballbesitzer ins Feld und passt zu einem Spieler von einem gegenüberliegenden Starthütchen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt ins Feld an und mit und versucht, im Zusammenspiel mit dem jeweils ersten Spieler vom anderen Starthütchen neben dem Tor gegen die Verteidiger auf das Stangentor zu treffen.
- ▶ 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

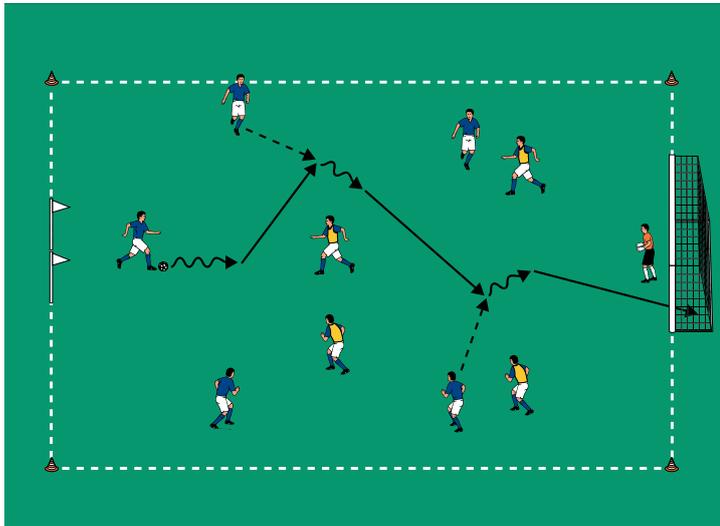
### VARIATIONEN

- ▶ Der zweite Spieler vom Starthütchen hinter dem Stangentor wirft bzw. spielt den Angreifern per Volleyschuss aus der Hand hoch zu.
- ▶ Sobald ein Ball verspielt wurde, als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als ballnaher Verteidiger den Ballbesitzer seitlich angreifen.
- ▶ Der jeweils andere Verteidiger sichert dahinter zum Stangentor hin ab.
- ▶ Als Verteidiger zusammen agieren und den Ballbesitzer möglichst so an der nahen Seitenlinie 'isolieren', dass in Überzahl ein Ballgewinn möglich wird.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, kann alternativ auch ein Hütchentor verwendet werden.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

## E-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

## VERTEIDIGEN IN ÜBER-/ UNTERZAHL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie ein Tor sowie auf der anderen ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 1 Team stellt 1 Torhüter

### ABLAUF

- ▶ 5 gegen 4 plus Torhüter auf das Tor und das gegenüberliegende Stangentor.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

### VARIATIONEN

- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, 3 Treffer zu erzielen, die Seiten und Aufgaben wechseln.
- ▶ Die Seiten und Aufgaben nach jedem Treffer wechseln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe des Stangentores dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Ein größeres Stangentor ermöglicht mehr Treffer.
- ▶ Im Stangentor immer ohne Torhüter agieren! Das jeweilige Team spielt in Überzahl.
- ▶ Beim Verteidigen in Überzahl den Ballbesitzer zu zweit attackieren.
- ▶ In Unterzahl geduldig agieren, den Ballbesitzer an einer Seitenlinie zustellen/isolieren und versuchen, eine Überzahlsituation zu schaffen.
- ▶ Stehen keine Stangen zur Verfügung, kann alternativ auch ein Hütchentor verwendet werden.