

E-JUNIoren



**AUFWÄRMEN 1:**

**BALLKONTROLLE I**

**ORGANISATION**

- ▶ 4 Hütchen rautenförmig in einem Abstand von 20 Metern zueinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Hütchen 1 Stange aufstellen
- ▶ An jeder Stange 1 Spieler ohne Ball postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Hütchen

**ABLAUF ÜBUNG 1**

- ▶ Die jeweils ersten Spieler an den Hütchen passen jeweils zu den Spielern an den vor ihnen gelegenen Stangen und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passempfänger nehmen nach vorne zu den äußeren Hütchen an und mit.

**ABLAUF ÜBUNG 2**

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt nehmen die Passempfänger nach rechts/links zum jeweils nächsten Hütchen an und mit.

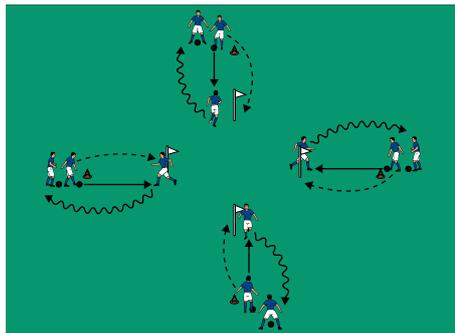
**ABLAUF ÜBUNG 3**

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt umlaufen die Passempfänger zunächst die Stange vor dem gegenüberliegenden Hütchen und fordern dann das Zuspiel vom eigenen Passhütchen.

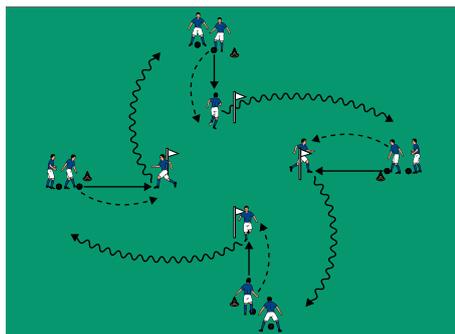
**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten. Nach einigen Durchgängen sollen sich die Spieler selbstständig gegenseitig abstimmen und so gleichzeitig starten.
- ▶ Auf Blickkontakt vor den Zuspielen achten.
- ▶ Nach einer Weile gegebenenfalls von den Hütchen hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss hoch zuspielen.
- ▶ Bei Übung 3 kreuzen sich die Laufwege. Daher zügig im Raum orientieren, anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

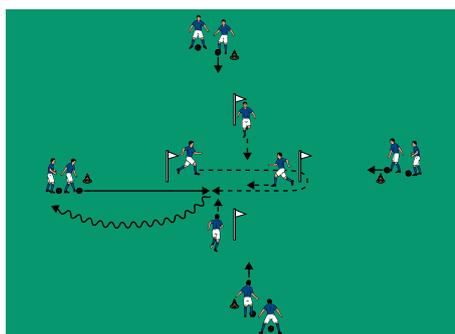
Übung 1



Übung 2



Übung 3



## E-JUNIoren



### AUFWÄRMEN 2:

#### BALLKONTROLLE II

##### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmern 1 beibehalten
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von jedem Hütchen, umdribbeln die vor ihnen gelegene Stange, passen zum jeweils nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- ▶ Die Passempfänger nehmen sofort wieder zur Stange an und mit usw.
- ▶ Welche Gruppe hat zuerst 3 komplette Durchgänge absolviert?

##### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler zunächst die rechte oder linke Stange vor ihrem Starthütchen und passen anschließend zum jeweils nächsten Mitspieler.

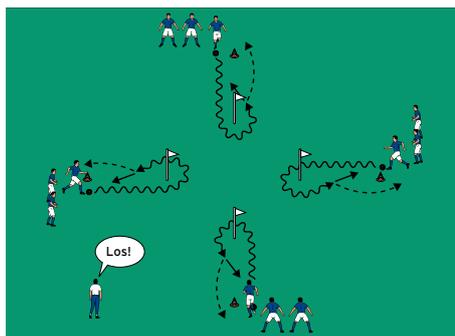
##### ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange vor dem gegenüberliegenden Hütchen.

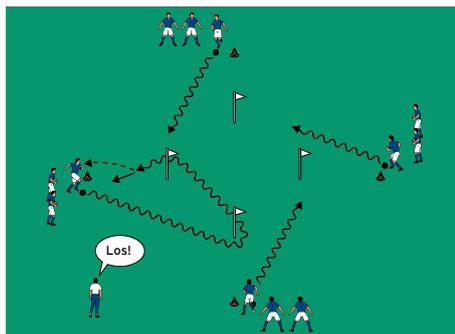
##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem Umdribbeln der Stange Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen und dann gezielt zuspielen.
- ▶ An jedem Hütchen ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um bei verspielten Bällen sofort weitermachen zu können.
- ▶ Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Dribbelwege. Deshalb den Blick vom Ball lösen, sich im Raum orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- ▶ Als Trainer so postieren, dass alle Gruppen gleichermaßen beobachtet werden können.
- ▶ Nach jedem Wettbewerb einen Sieger küren.

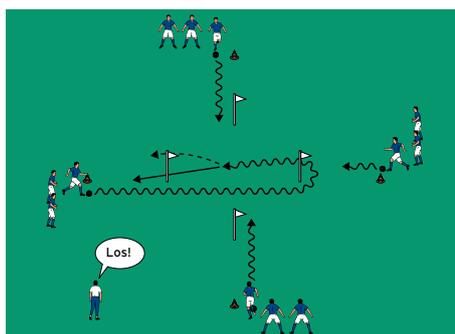
Übung 1



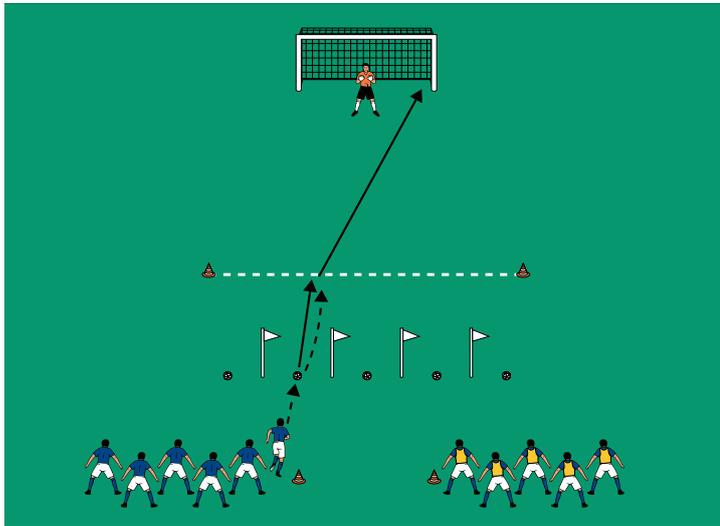
Übung 2



Übung 3



## E-JUNIOREN



### HAUPTTEIL 1:

## 'ERSTER KONTAKT' – RUHENDER BALL

### ORGANISATION

- ▶ 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 4 Stangen in einem Abstand von 2 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ Neben sowie zwischen den Stangen je 1 Ball auslegen
- ▶ Zwischen den Stangen und dem Tor eine Schusslinie markieren
- ▶ 5 Meter vor den Stangen 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler an den Starthütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von einem Starthütchen läuft zu einem Ball, passt sich per Eigenvorlage zu und schießt mit dem zweiten Kontakt auf das Tor ab.
- ▶ Anschließend startet sofort der erste Spieler vom jeweils anderen Starthütchen.
- ▶ Nach jedem Torschuss holen die Spieler ihren Ball und legen diesen zwischen die Stangen zurück.

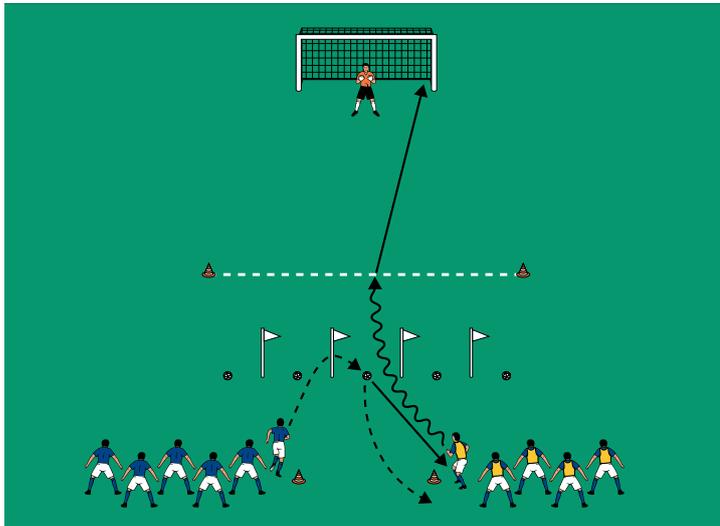
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links vorlegen bzw. schießen.
- ▶ Den Ball mit wenigen Kontakten zunächst um eine Stange herum mitnehmen und dann aus der Bewegung zum Torschuss vorlegen.
- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor abschließen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler oder welche Gruppe erzielt zuerst 5 Treffer?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer können nur von hinter der Schusslinie erzielt werden.
- ▶ Die Distanz der Schusslinie zum Tor so wählen, dass jeder Spieler die Chance auf einen Torerfolg hat.
- ▶ Nach jedem Torschuss sofort zur Seite wegtreten, um die Schussbahn für den jeweils nächsten Spieler freizumachen.
- ▶ Die Belastung für den Torhüter ist sehr hoch. Deshalb den Torhüter häufig wechseln oder 2 Torhüter bestimmen, die sich nach jeweils 2 Schüssen abwechseln.

## E-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

## 'ERSTER KONTAKT' – ZUSPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von einem Starthütchen umläuft eine Stange und passt zum ersten Spieler am jeweils anderen Starthütchen.
- ▶ Der Passempfänger nimmt durch das freie Stangentor zum Tor mit und schießt ab.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

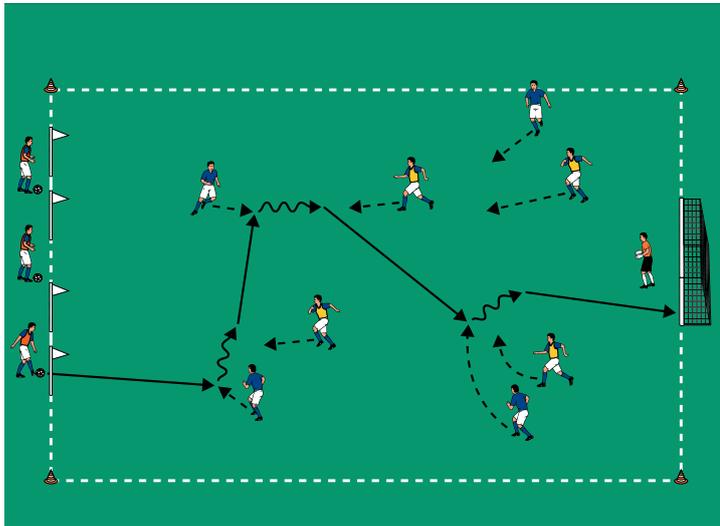
### VARIATIONEN

- ▶ Der erste Spieler von einem Starthütchen nimmt den Ball nach Umlaufen der Stange in die Hand und wirft hoch zum ersten Spieler am anderen Starthütchen.
- ▶ Nach dem Umlaufen der Stange per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gültige Treffer können nur von hinter der Schusslinie erzielt werden.
- ▶ Die Distanz der Schusslinie zum Tor so wählen, dass jeder Spieler die Chance auf einen Torerfolg hat.
- ▶ Die Zuspiele durch das freie Stangentor am Passgeber vorbei zum Torschuss mitnehmen.
- ▶ Der jeweils nächste Zuspieler startet, sobald sein Vordermann geschossen hat.
- ▶ Die Belastung für den Torhüter ist sehr hoch. Deshalb den Torhüter häufig wechseln oder 2 Torhüter bestimmen, die sich nach jeweils zwei Schüssen abwechseln.

## E-JUNIOREN



### SCHLUSSTEIL:

### SPIEL-RUNDLAUF

#### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor und auf der anderen Grundlinie zwei 2 Meter breite Stangentore nebeneinander aufstellen
- ▶ 3 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die Mannschaft, die das Tor verteidigt, stellt 1 Torhüter
- ▶ Die Spieler der dritten Mannschaft postieren sich mit Bällen als Zuspieler hinter den Stangentoren

#### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Stangentore.
- ▶ Die Zuspieler spielen nach jedem ausgespielten Ball erneut zum Angreifer-Team ein.
- ▶ Sind alle Bälle verspielt, die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

#### VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspieler werfen hoch ein.
- ▶ Die Zuspieler spielen per Volleyschuss aus der Hand hoch ein.
- ▶ Die Zuspieler hinter einem Stangentor spielen flach ein, die Zuspieler hinter dem anderen Stangentor werfen/spielen hoch ein.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Passempfänger den Zuspielern klar anbieten, so dass immer nur ein Ball eingespielt wird.
- ▶ Die Spielzeit gegebenenfalls verlängern und jedem Zuspieler 2 Bälle geben.
- ▶ Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt.