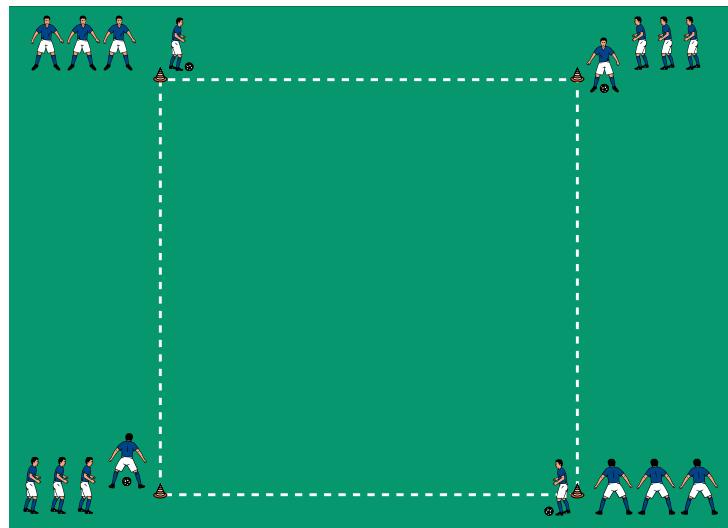
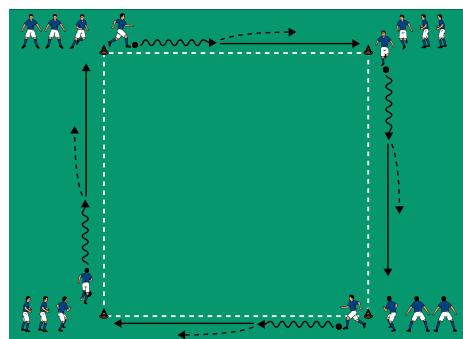


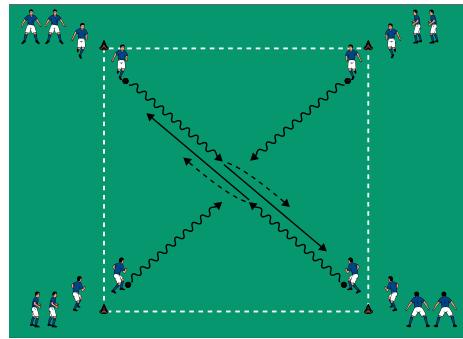
E-JUNIOREN



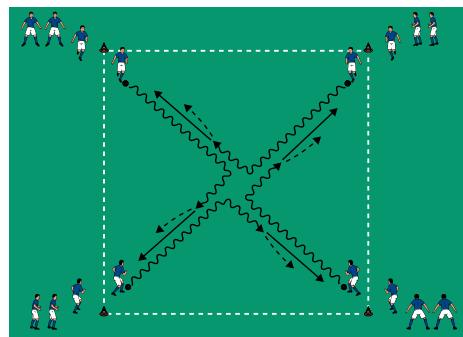
Übung 1



Übung 2



Übung 3



AUFWÄRMEN 1:

BALLSCHUL-FELD

von Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen verteilen

ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die ersten Spieler jeder Gruppe starten gleichzeitig und dribbeln im Uhrzeigersinn in Richtung des jeweils nächsten Hütchens.
- ▶ Auf halber Strecke passen sie zum jeweils nächsten Spieler weiter und laufen ihren Abspielen nach.
- ▶ Die Passemmpfänger nehmen ebenfalls im Uhrzeigersinn ins Dribbling an und mit usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler jeweils in Richtung des diagonal gegenüberliegenden Hütchens und passen aus der Feldmitte zum jeweils nächsten Spieler, der ebenfalls startet usw.

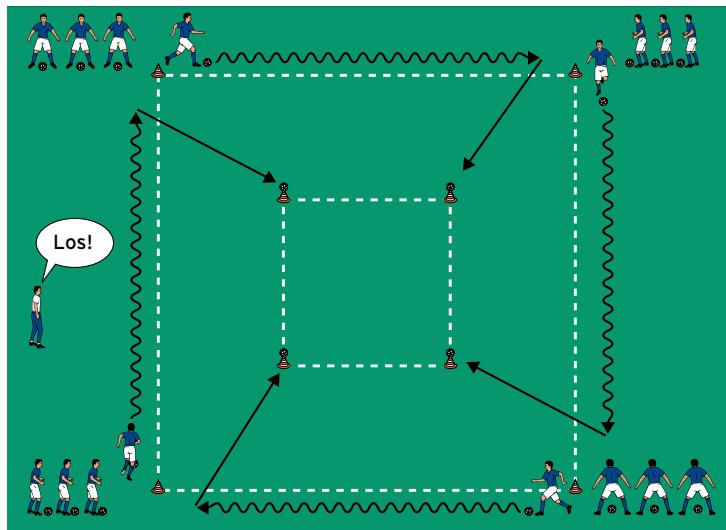
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler jeweils bis zur Feldmitte, kappen unmittelbar vor dem entgegenkommenden Spieler zur Seite weg und passen zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Spieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zu Beginn jeden Durchgang auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Um die Laufwege kennenzulernen, können die Bälle auch zunächst in der Hand getragen und zugeworfen werden.
- ▶ Beim diagonalen Dribbling den Blick vom Ball lösen, sich orientieren und Zusammenstöße mit anderen Spielern vermeiden.

E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

BÄLLE ABSCHIESSEN

von Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ 10 Meter diagonal vor jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen und je 1 Ball darauf legen
- ▶ 4 Mannschaften einteilen und jeweils an den Eckhütchen verteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler im Uhrzeigersinn in Richtung des nächsten Eckhütchens, kappen unmittelbar davor zur Seite ab und versuchen, den Ball vom jeweiligen Hütchen im Feld zu schießen.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Der Trainer startet den nächsten Durchgang, sobald die Bälle wieder auf den Hütchen liegen.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

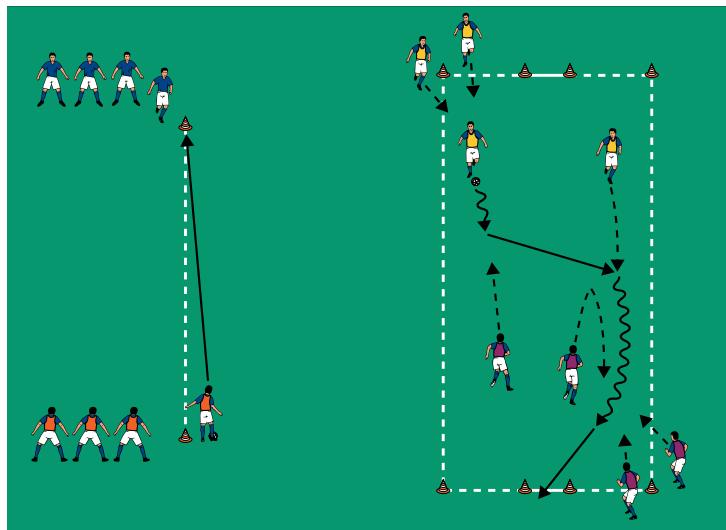
VARIATIONEN

- ▶ Zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen dribbeln und von dort auf die Bälle schießen.
- ▶ Die Spieler kappen vor dem diagonal gegenüberliegenden Hütchen zur Seite ab, dribbeln dann zum im Uhrzeigersinn nächsten Hütchen und schießen von dort.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln bzw. schießen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler jeweils von außerhalb des Feldes auf die Bälle schießen.
- ▶ Schießt ein Spieler einen Ball von einem anderen Hütchen im Feld ab, so gilt dies als 'Eigentor' und wird als Punkt für die jeweilige Mannschaft gewertet.
- ▶ Nach jeder Aktion holen die Spieler ihre Bälle, passen zum jeweiligen Mitspieler am eigenen Eckhütchen zurück und legen die Bälle wieder auf die Hütchen im Feld.
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte für jede Mannschaft laut mitzählen.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

AUF- UND ABSTIEG I

von Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ Neben dem Spielfeld 2 Hütchen in einem Abstand von 15 Metern gegenüber aufstellen
- ▶ 4 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, die beiden anderen Mannschaften stellen sich an den Hütchen außerhalb des Feldes auf

ABLAUF

- ▶ 2 gegen 2 im Feld auf die Hütchentore.
- ▶ Je 2 Spieler pausieren außerhalb.
- ▶ Jede Aktion dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend tauschen die Spieler mit ihren wartenden Mitspielern sofort Position und Aufgabe.
- ▶ Die anderen Teams treten an den Hütchen außerhalb des Spielfeldes zu einem Passspiel-Wettkampf gegeneinander an.
- ▶ Sie versuchen, im Wechsel das jeweils gegenüberliegende Hütchen zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- ▶ Die jeweiligen Gewinner-Teams treten in der nächsten Spielrunde im 2 gegen 2 gegeneinander an, die jeweils anderen Mannschaften spielen im Passspiel-Wettkampf gegeneinander usw.

VARIATIONEN

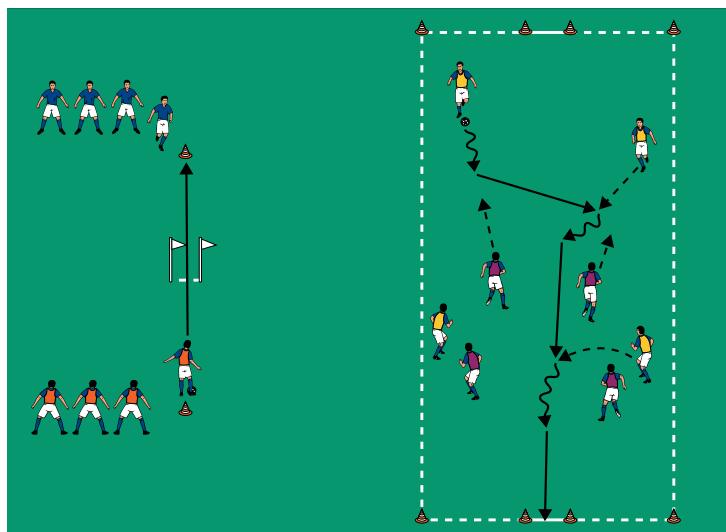
- ▶ Beim Passspiel-Wettkampf zählen Treffer mit dem schwächeren Fuß doppelt.
- ▶ Die Entfernung der Hütchen beim Passspiel-Wettkampf vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Hütchentore im Spielfeld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden vermeintlich schwächeren Mannschaften zunächst im 2 gegen 2 gegeneinander antreten lassen.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den beiden Stationen postieren, um alle Mannschaften beobachten zu können.



E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

AUF- UND ABSTIEG II

von Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Das Spielfeld auf 30 x 15 Meter vergrößern
- ▶ Zwischen den Hütchen außerhalb des Feldes ein 1 Meter breites Stangentor errichten

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt spielen die Teams im Feld im 4 gegen 4 auf die Hütchentore.
- ▶ Gleichzeitig versuchen die Mannschaften an den Hütchen außerhalb des Feldes, jeweils im Wechsel nacheinander das Stangentor zu durchspielen und das gegenüberliegende Hütchen zu treffen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

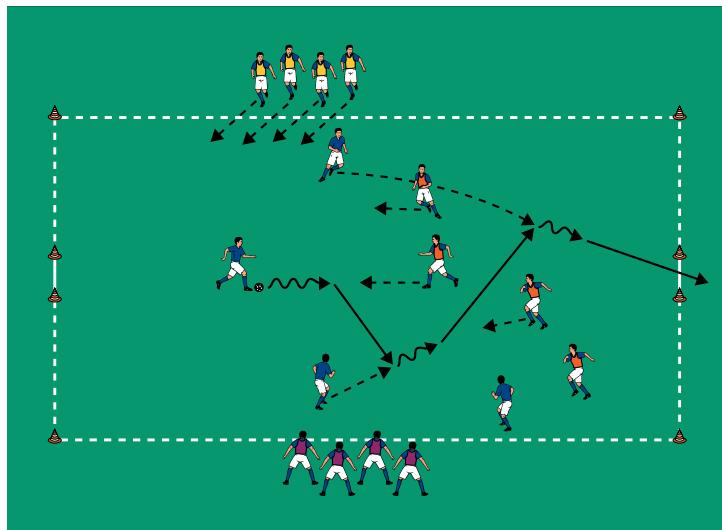
VARIATIONEN

- ▶ Beim Passspiel-Wettkampf zählen Treffer mit dem schwächeren Fuß doppelt.
- ▶ Die Entfernung der Hütchen beim Passspiel-Wettkampf vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Breite des Stangentores beim Passspiel-Wettkampf vergrößern oder verkleinern.
- ▶ Die Hütchentore im Spielfeld vergrößern oder verkleinern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die beiden vermeintlich schwächeren Mannschaften zunächst im 4 gegen 4 gegeneinander antreten lassen.
- ▶ Falls vorhanden, anstelle der Hütchentore im 4 gegen 4 Minitore verwenden.

E-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

WECHSEL-TURNIER MIT 4 TEAMS

von Mario Vossen (13.06.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je ein 2 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 4 Mannschaften einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, die beiden anderen Mannschaften pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Hütchentore.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, einen Treffer zu erzielen, so bleibt diese Mannschaft in Ballbesitz und wechselt die Spielrichtung.
- ▶ Die Mannschaft, die das Gegentor hinnehmen musste, tauscht sofort mit einer wartenden Mannschaft Position und Aufgabe.
- ▶ Gelingt es keiner der beiden Mannschaften, innerhalb von 2 Minuten einen Treffer zu erzielen, so wechseln beide Teams mit den pausierenden Mannschaften.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können nur per Direkt-/Volleyschuss erzielt werden.
- ▶ Gültige Treffer können nur mit rechts/links erzielt werden.
- ▶ Frei spielen lassen: Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstelle der Hütchentore auch Stangen-, Mini- oder normale Jugendtore verwenden.
- ▶ Als Trainer die erzielten Treffer jeder Mannschaft laut mitzählen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle neben den Hütchentoren bereithalten.