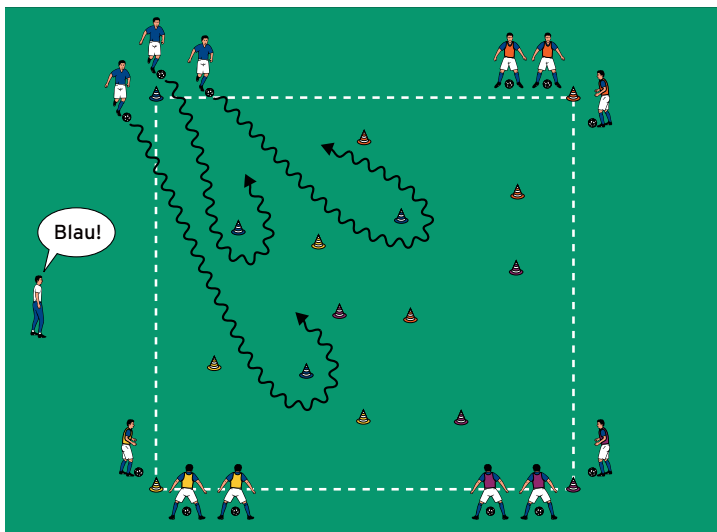


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

HÜTCHENWALD

ORGANISATION

- ▶ Mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig im Feld mit 4 Hütchen jeder Hütchenfarbe einen Hütchenwald errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Eckhütchen des Feldes verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er eine Hütchenfarbe aufruft.
- ▶ Die Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbeln ins Feld, umdribbeln ein Hütchen ihrer Hütchenfarbe und dribbeln zum Starthütchen zurück.

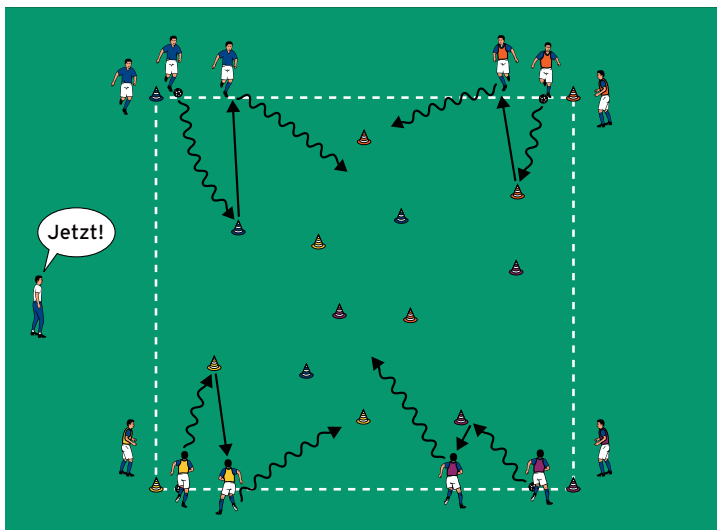
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball mit den Händen über den Boden rollen.
- ▶ Mit dem Ball durch das Feld prellen.
- ▶ Alle Hütchen der aufgerufenen Farbe umdribbeln.
- ▶ 2 Hütchenfarben gleichzeitig aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchen des Hütchenwaldes in ausreichendem Abstand zueinander aufstellen, so dass diese gut umdribbelt werden können.
- Beim Dribbling durch den Hütchenwald den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit den Mitspielern vermeiden. Die Hütchen beim Umdribbeln nicht berühren. Jedes Hütchen darf immer nur von einem Spieler gleichzeitig umdribbelt werden.

E-JUNIOREN



AUFWÄRMEN 2:

HÜTCHEN-SAMMLER

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ 4 Mannschaften einteilen und an den Eckhütchen aufstellen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld, sammeln ein Hütchen ihrer Farbe aus dem Hütchenwald ein und passen zum nächsten Mitspieler.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler nehmen die Zuspiele an, dribbeln ins Feld und sammeln je 1 weiteres Hütchen ein usw.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst alle Hütchen ihrer Farbe aus dem Hütchenwald eingesammelt?

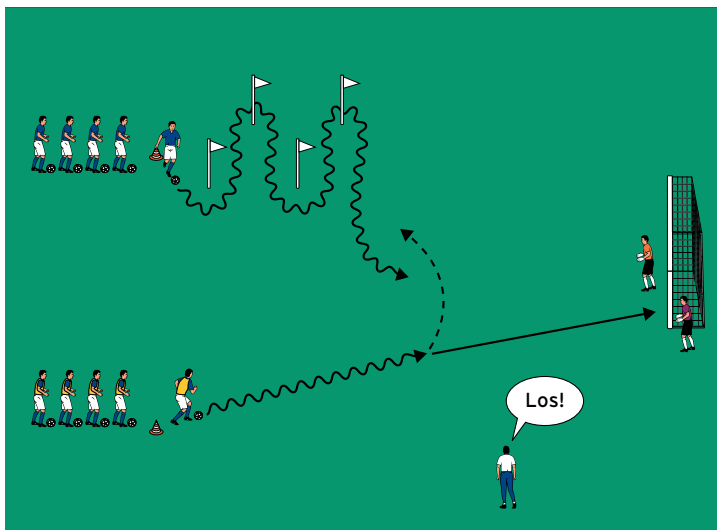
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Den Ball mit den Händen über den Boden rollen.
- ▶ Mit dem Ball durch das Feld prellen.
- ▶ Die Spieler müssen das Hütchen, das sie einsammeln wollen, zunächst einmal komplett umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Einsammeln der Hütchen im Hütchenwald den Blick vom Ball lösen, die Spielumgebung beobachten und Zusammenstöße mit anderen Spielern vermeiden.
- ▶ Jeder Spieler darf immer nur ein Hütchen einsammeln.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler darf erst starten, wenn er das Zuspiel vom Mitspieler kontrolliert hat.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

KREATIVES 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- ▶ 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- ▶ Vor einem Starthütchen mit 4 Stangen einen Slalomparcours errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler jeder Mannschaft ins Feld, sammeln ein Hütchen ihrer Farbe aus dem Hütchenwald ein und passen zum nächsten Mitspieler.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler nehmen die Zuspiele an, dribbeln ins Feld und sammeln je 1 weiteres Hütchen ein usw.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst alle Hütchen ihrer Farbe aus dem Hütchenwald eingesammelt?

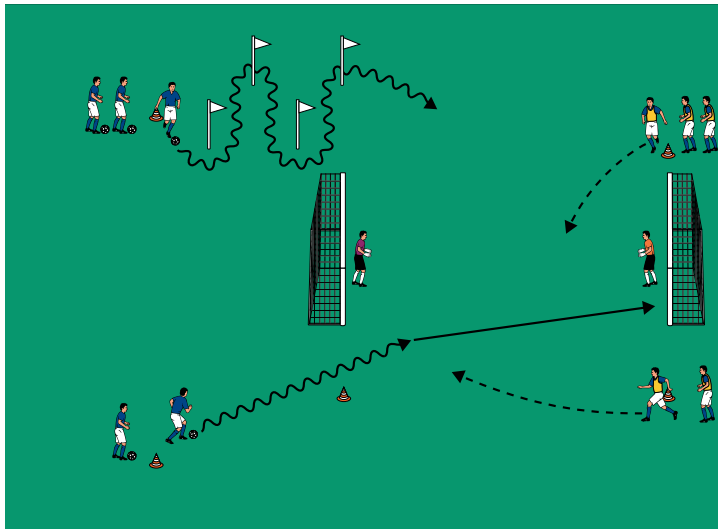
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler schießen zeitverzögert ohne Zweikampf auf das Tor.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen ohne Slalomparcours trägt den Ball in der Hand und schießt per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor ab.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen ohne Slalomparcours wirft sich selbst hoch vor und schießt nach dem ersten Bodenkontakt des Balles volley.
- ▶ Der Spieler vom Starthütchen ohne Slalomparcours umläuft nach seinem Torschuss das Tor und wird erst dann Verteidiger.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Slalomstangen so weit versetzt aufstellen, dass der Spieler deutlich zeitversetzt ins Feld dribbelt.
- ▶ Den Torhüter regelmäßig wechseln.

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

KREATIVES 1 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Die Starthütchen und den Slalomparcours beibehalten
- ▶ Zusätzlich ein 20 x 15 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Beidseitig neben einem Tor je 1 Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und einander gegenüber an den Starthütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler einer Mannschaft haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler ins Feld.
- ▶ Der erste Angreifer versucht, im 1 gegen 2 gegen die beiden Verteidiger auf das gegenüberliegende Tor abzuschließen.
- ▶ Der Angreifer vom anderen Starthütchen durchdribbelt den Slalomparcours und dribbelt dann zum 2 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern den Ball zu erobern, so kontern sie auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Nach einigen Durchgängen die Positionen und Aufgaben wechseln.

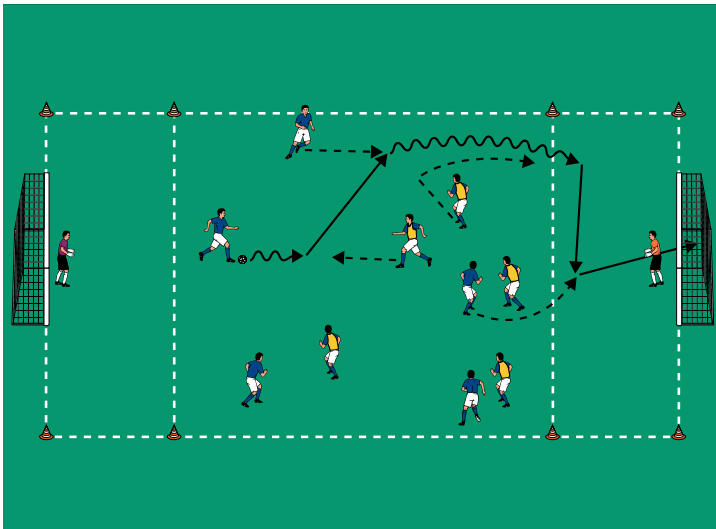
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger haben Bälle und passen dem ersten Angreifer zum 1 gegen 2 zu.
- ▶ Dem Angreifer zum 1 gegen 2 hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspülen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Slalomstangen so weit versetzt aufstellen, dass der zweite Angreifer deutlich zeitversetzt zum 2 gegen 2 ins Spielfeld dribbelt.
- ▶ Sobald der zweite Angreifer ins Feld dribbelt, wird nur noch mit dessen Ball gespielt. Der erste Angreifer muss also entschlossen und schnell abschließen.
- ▶ Die Torhüter spielen mit ihren jeweiligen Mitspielern zusammen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.

E-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

KREATIVES SPIELEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ Vor jedem Tor eine Torschuss-Zone markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur von innerhalb der Torschuss-Zonen erzielt werden.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ In den Torschuss-Zonen dürfen die Spieler ohne Vorgaben frei abschließen. Von außerhalb der Torschuss-Zonen können gültige Treffer nur per Direktschuss erzielt werden.
- ▶ In den Torschuss-Zonen dürfen die Spieler nur per Direktschuss abschließen, von außerhalb der Torschuss-Zonen ohne Vorgaben frei.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Größe der Torschuss-Zonen dem Könnensstand der Spieler anpassen. Je größer die Zonen sind, desto leichter lassen sich Tore erzielen.
- ▶ Die Spieler sollen mit kreativen Einzelaktionen oder durch ein gezieltes Zusammenspiel in die Torschuss-Zonen gelangen.
- ▶ Jede Möglichkeit zum Torabschluss in den Torschuss-Zonen entschlossen nutzen.
- ▶ Die Torhüter regelmäßig wechseln.