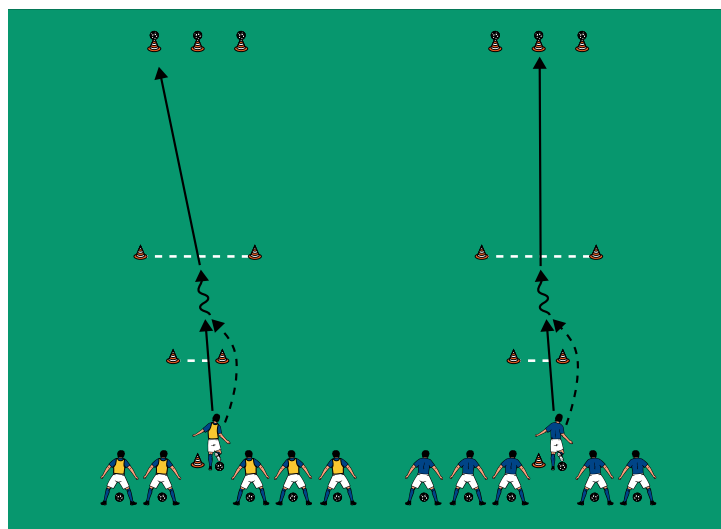


E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

ABRÄUMEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 1 Meter breites Hütchentor errichten
- ▶ 5 Meter davor 1 Passlinie markieren
- ▶ 10 Meter hinter jeder Passlinie 3 Hütchen mit Bällen aufstellen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils mit Bällen an den Starthütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler passen per Eigenvorlage durch das Hütchentor, umlaufen dieses und versuchen, von der Passlinie einen Ball von einem Hütchen zu schießen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler startet, sobald der Vordermann gepasst hat.
- ▶ Welche Mannschaft hat zuerst alle Bälle 'abgeräumt'?

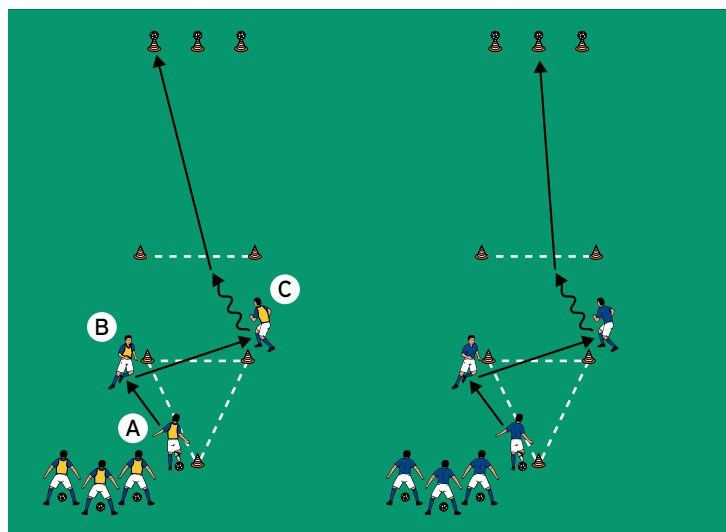
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links durch das Hütchentor passen.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten auf die Hütchen abschließen.
- ▶ Den Ball durch das Hütchentor tragen und versuchen, die Bälle von den Hütchen zu rollen.
- ▶ Rückwärts durch das Hütchentor laufen und rückwärts durch die gegrätschten Beine werfen bzw. rollen.
- ▶ Die Spielwertung ändern: Jeden 'abgeräumten' Ball wieder auf das Hütchen zurücklegen. Welche Mannschaft räumt in 5 Minuten die meisten Bälle ab?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Entfernung der Passlinie zu den Hütchen verringern oder vergrößern und so dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Nach jedem Pass sofort zur Seite ausweichen, um den Passweg für den jeweils nächsten Spieler freizugeben.
- ▶ Sind nicht ausreichend Bälle vorhanden, alternativ Hütchen ohne Bälle aufstellen, die die Spieler mit einem Pass treffen sollen (= 1 Punkt).

E-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

ABRÄUMEN II

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Die Startlinien durch Hütchen-Dreiecke (Seitenlänge: 5 Meter) ersetzen
- Die Spieler der Mannschaften jeweils an den Eckhütchen der Dreiecke verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- Die jeweils ersten Spieler bei A starten gleichzeitig und passen sich mit den anderen Spielern an den Eckhütchen zu.
- Dabei muss jeder Spieler mindestens einmal in die Passkombination einbezogen werden.
- Abschließend versucht C, von der Passlinie einen Ball von einem Hütchen zu spielen.
- Nach jedem Durchgang rücken alle Spieler eine Position weiter.
- Welche Mannschaft hat zuerst alle Bälle 'abgeräumt'?

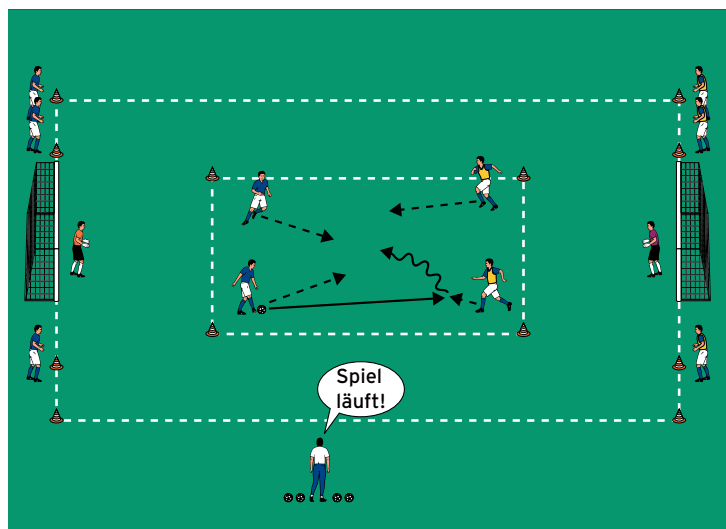
VARIATIONEN

- Bei jeder Kombination muss ein beliebiger Spieler mindestens 2-mal am Ball gewesen sein.
- Bei jeder Kombination müssen A und C mindestens 1 sowie B mindestens 2 Kontakte haben.
- Alle Spieler müssen jeweils mindestens 2-mal in Ballbesitz gelangen.
- Die Spielwertung ändern: Jeden 'abgeräumten' Ball wieder auf das Hütchen zurücklegen. Welche Mannschaft räumt in 5 Minuten die meisten Bälle ab?

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Spieler sollen selbstständig Kombinationslösungen für die vorgegebenen Ballkontakte finden.
- Die Entfernung der Passlinie zu den Hütchen verringern oder vergrößern und so dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Sind nicht ausreichend Bälle vorhanden, alternativ Hütchen ohne Bälle aufstellen, die die Spieler mit einem Pass treffen sollen (= 1 Punkt).

E-JUNIoren



HAUPTTEIL 1:

EINFACHES KOMBINIEREN

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 10 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Neben jedem Tor 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Im Feld 10 x 5 Meter großes Rechteck markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen neben den Toren postieren
- ▶ 2 Spieler jeder Mannschaft mit Ball an den Eckhütchen des Rechtecks im Feld aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen des Rechtecks im Feld passen sich gegenseitig zu.
- ▶ Auf das Trainerkommando "Spiel läuft!" starten die Spieler zum 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern ins Feld.
- ▶ Jedes 2 gegen 2 dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.
- ▶ Anschließend rücken die nächsten beiden Spieler jeder Mannschaft ins Feld usw.

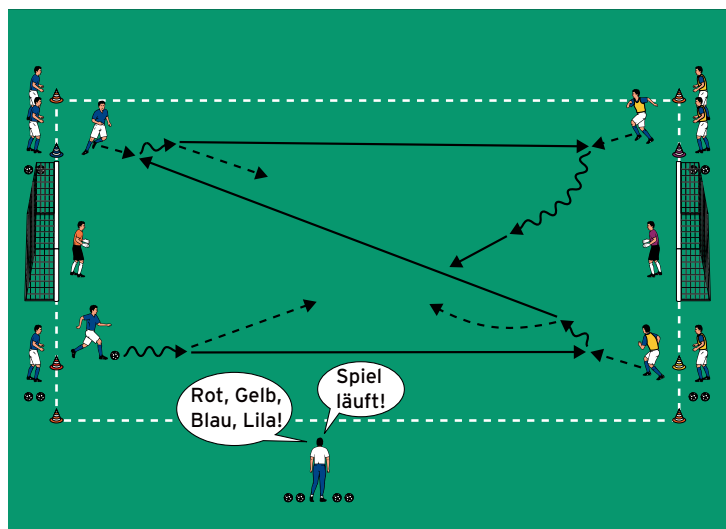
VARIATIONEN

- ▶ Eine Mannschaft agiert als Überzahl-Team und stellt 1 weiteren Spieler im Rechteck: Nach der Passkombination im 3 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern spielen.
- ▶ 1 weiteren Spieler jeder Mannschaft im Rechteck postieren und im 3 gegen 3 spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler an den Eckhütchen zunächst frei passen lassen. Später mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Torhüter einbeziehen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen versuchen, vor allem nach vorne zu spielen. Dazu als möglicher Passempfänger in der Tiefe des Feldes anbieten.
- ▶ Ohne Abseits spielen!
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Als Trainer einen weiteren Ball neutral einspielen, wenn der erste Ball zu schnell verspielt wurde.

E-JUNIOREN



HAUPTTEIL 2:

KOMPLEXES KOMBINIEREN

ORGANISATION

- Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- Auf jeder Seite neben den Toren verschiedenfarbige Starthütchen aufstellen
- Die Spieler jeweils mit Bällen an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- Der Trainer startet jedes Spiel durch einen Farbzuruf.
- Der erste Spieler vom aufgerufenen Hütchen dribbelt ins Feld.
- Anschließend ruft der Trainer sofort eine weitere Hütchenfarbe auf.
- Der Ballbesitzer passt zum ersten Spieler am zweiten aufgerufenen Hütchen usw.
- Sobald der Trainer "Spiel läuft!" ruft, startet ein Spiel vom 2 gegen 2 bis zum 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- Jedes Spiel dauert so lange, bis ein Treffer erzielt oder der Ball aus dem Feld gespielt wurde.

VARIATIONEN

- In Über-/Unterzahl spielen lassen.
- Die Spieler einer Mannschaft an zwei diagonal gegenüberliegenden Starthütchen postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Beim Spiel 'Überzahl gegen Unterzahl' soll zunächst immer die Überzahl-Mannschaft in Ballbesitz sein. So lernen die Spieler, die Überzahl auszuspielen.
- Die Torhüter einbeziehen.
- Die Ballbesitzer sollen versuchen, vor allem nach vorne zu spielen. Dazu als möglicher Passempfänger in der Tiefe des Feldes anbieten.
- Ohne Abseits spielen!
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Spielzeit verlängern und einen weiteren Ball neutral einspielen, sobald der erste verspielt wurde.



3-MINUTEN-TURNIER

- ▶ Ein 40 x 20 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ 3 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die dritte Mannschaft pausiert außerhalb

- ▶ 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Spielzeit: jeweils 3 Minuten.
- ▶ Treffer, die in der ersten Minute erzielt werden, zählen dreifach und Tore in der zweiten Minute doppelt.
- ▶ Alle übrigen Treffer zählen einfach.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückrunde organisieren.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Punkte?

- ▶ Die Spielwertung umkehren: Jeder erzielte Treffer in der ersten Minute zählt einfach, in der zweiten Minute doppelt und in der dritten Minute dreifach.
- ▶ Gültige Treffer können nur erzielt werden, wenn jeder Spieler der Ballbesitzer zuvor mindestens einmal am Ball war.
- ▶ Gültige Treffer können nur per Direktschuss erzielt werden.

- ▶ Als Trainer die Spielminuten immer ansagen, so dass den Spielern die jeweilige Torwertung stets bewusst ist.
- ▶ Wie auch im Hauptteil die Spieler immer wieder zu einem offensiven Spiel mit Pässen in die Spitze auffordern.
- ▶ Als möglicher Passempfänger entsprechend stets in der Tiefe anbieten.
- ▶ Die Torhüter nach jedem Spiel wechseln.
- ▶ Die erzielten Treffer nach jedem Spiel notieren, ein Endergebnis festhalten und letztlich einen Turniersieger küren.