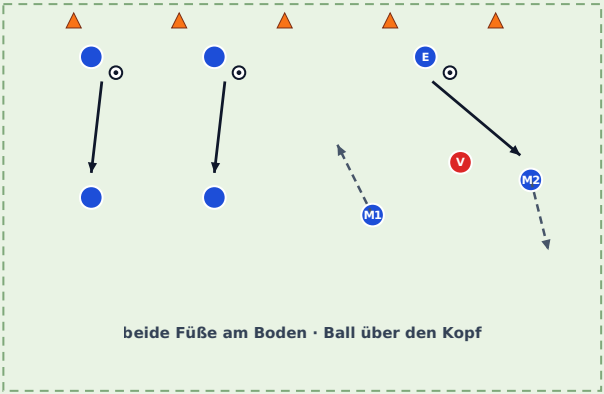
TRAININGSKARTE U40

HAUPTTEIL · 10 MIN

Einwurf – sauber ausführen, sofort anspielen

E-Jugend

Standardsituationen | Passspiel | Ballan- und -mitnahme | Fairplay & Regelkunde | Kognition & Wahrnehmung



Team A | Team B | Ball | Hütchen | Pass / Schuss | Laufweg | Dribbling

Einwurf – sauber ausführen, sofort anspielen

Erst die Technik des Einwurfs an der Linie, dann der schnelle Einwurf in ein 3 gegen 1 an der Seitenlinie. Jedes Kind wirft gleich oft ein.

1. Technik zeigen und gemeinsam benennen: beide Füße am Boden, beide Hände am Ball, der Ball wird über den Kopf geführt.
2. Paarweise über 5 m einwerfen, der Partner nimmt den Ball mit dem Fuß an und wirft zurück. Zehn Würfe je Kind.
3. Zielwurf: Der Partner steht in einem Hütchentor und darf sich nicht bewegen – der Ball muss ihn in Brusthöhe erreichen.
4. Dreiergruppen: Einwerfer plus zwei Mitspieler, ein Verteidiger mit Hemd. Der Einwurf soll so schnell erfolgen, dass der Verteidiger zu spät kommt.
5. Regelpunkt bewusst üben: Bei einem Fehlwurf gibt es Einwurf für die andere Mannschaft – die Kinder entscheiden selbst, ob der Wurf gültig war.
6. Rollen nach jeweils fünf Einwürfen tauschen.

Material	Bälle, Hütchen, Markierungshemden, Bodenmarkierungen
Ziel	Den regelgerechten Einwurf beherrschen und ihn als schnelle Spielfortsetzung nutzen, statt ihn zu verschenken.
Dauer	10 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆