Anhang 8
Kinderfußball
E-Junioren 4 + 1 gegen 4 + 1

Hintergrund

Um den Leistungsdruck zu minimieren und die sportliche Entwicklung der Kinder wieder stärker in den Vordergrund zu rücken, wird in der G- und F-Jugend keine Meisterschafts-runde ausgespielt. Auch in der E-Jugend sollen keine Meisterschaftsspiele im 7 gegen 7 mehr ausgetragen werden. Stattdessen sind Spiele im 4+1 gegen 4+1 im sogenannten „Twin-Modus“ oder „Single-Modus“ vorgesehen. „Twin-Modus“ bedeutet, dass mindestens auf zwei Feldern parallel gespielt wird und somit alle Kinder aktiv am Spielgeschehen teilnehmen können. Für die Durchführung von Spielen im Twin-Modus werden mindestens 10 Kinder pro Mannschaft benötigt. Besteht eine Mannschaft aus weniger als 10 Kindern wird im „Single-Modus“ gespielt.

Der Ausschreibungsteil des „Single-Modus“ ist an die Vorgaben der Jugendordnung angeglichen, mit Ausnahme der Spielwertungen.
Der Ausschreibungsteil des „Twin-Modus“ ist bis auf Änderungen in der Spielzeit und der Pausenzeit an die Ausschreibung der E-Junioren Talent-Liga der Kreise Braunschweig – Gifhorn – Peine – Wolfsburg/Hemstedt angepasst.

Die Staffeln und Spieltage werden von der leitenden Spielinstanz vor der Saison im DFB-net angelegt. Spielverlegungen sind in Absprache mit dem Gegner und Beantragung über das DFB-net Modul Spielverlegungen möglich. Eine Spielverlegung ist möglichst als vorgezogener Termin zu wählen.

Grundsätzliche Handlungsempfehlungen

Die Spielform im 4+1 gegen 4+1 im Single-Modus und im Twin-Modus ist für den Kinderfußball-der E-Jugend U10 und jünger vorgesehen.

Alle Kinder spielen! Jedes Kind bekommt die maximal mögliche Anzahl an Ballaktionen & Dauer an Spielzeit (mindestens 75% der Spielzeit).

Im Vordergrund stehen Spiel und Spaß, gerechte Einsatzzeiten und der Raum zur Entfaltung für alle Kinder.

Die Kinder lösen aufkommende Konflikte und strittige Situationen zunächst eigenständig.

Die Trainer nehmen die Rolle eines Spielbegleiters/Spielfeldbetreuers ein, greifen nur in Ausnahmefällen in das Spielgeschehen ein und vermitteln bei Streitigkeiten/Unstimmigkeiten.

Die Eltern und Zuschauer agieren als Fans und können die Kinder lautstark unterstützen und mitfiebern, verzichten allerdings auf Anweisungen und Zwischenrufe.

Zusammenfassung der Grundregeln

Spielfeldgröße: Hauptfeld ca. 40 x 25 Meter, Nebenfeld ca. 26 x 20 Meter

Spielfeldmarkierungen: Spielfeldecken und Mittellinie (Aufbau siehe Abbildung 1 + 2). Außerdem wird auf dem Hauptfeld bei ca. 8 Metern durch Hütchen am Rand des Spielfeldes eine Zone markiert, in welcher der Torhüter den Ball in die Hand nehmen darf.

Tore: Hauptfeld 2 zentrale Jugendtore der Größe 5 x 2 Meter (1 Tor pro Seite). Nebenfeld 4 Minitore der Größe von ca 120-150 cm x 80-120 cm (2 Tore je Seite).

Spielball: Leichtspielball; Größe: 4; Gewicht: 290 / 350 Gramm.

Spieleranzahl: 5 gegen 5 (inkl. einem Torspieler, daher 4+1) und Rotationsspieler

Modus: 2 Teams treten an den Spieltagen im Modus 4+1 gegen 4+1 auf einem oder zwei Hauptspielfeldern mit zwei zentralen Jugendtoren 5 x 2 mtr. und je nach Anzahl der Rotationsspieler im Modus 2 gegen 2 ; 3 gegen 3 ; 4 gegen 4 auf dem Nebenfeld an.

Spielbeginn: Für den Spielbeginn wird ein Fair Play-Anstoß empfohlen.

Seitenaus: Der Ball wird durch „Eindribbeln“ oder „Einpassen“ zurück ins Spiel gebracht. Eine direkte Torerzielung durch das „Einpassen“ ist nicht möglich. Nach dem „Eindribbeln“ darf derselbe Spieler mit dem zweiten Ballkontakt direkt ein Tor erzielen. Die Kinder der gegnerischen Mannschaft müssen dabei einen Mindestabstand von 3 Metern einhalten.

Ecken: Ecken werden „normal“ vom äußersten Punkt der Grundlinie des Spielfeldes als Eckball ausgeführt.

Abstoß: Der Torhüter bringt den Ball durch einen Abschlag oder Abwurf wieder ins Spiel. Erfolgt der Abstoß aus der Hand des Torhüters, darf der Ball nicht direkt über die Mittellinie geschossen werden. Es muss mindestens ein weiterer Ballkontakt in der eigenen Hälfte stattfinden. Wird der Ball mit dem Fuß ins Spiel gebracht, darf dieser über die Mittellinie gespielt werden.

Torerzielung: Tore dürfen nur ab der Mittellinie aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.

Nach einem Tor: Die gegnerischen Spieler ziehen sich in ihr Spielhälfte zurück und das Spiel startet beim Torhüter mit einem Abstoß.

Foulspiel: Die Kinder regeln untereinander, wann ein Foulspiel vorliegt.

Rückpassregel: Die Rückpassregel findet Anwendung.

Strafstoß: Bei schweren Regelverstoß im „Strafraum“ gibt es einen Penalty.

Fair Play: Zur Förderung des Fair Plays klatschen sich alle Kinder vor und nach jedem Spiel einmal ab („Handshake- Ritual“).

Der Heimverein ist für den Platzbau, die Organisation des Spieltags und die Ergebnismeldung im DFB-net und beim Staffelleiter zuständig.

Ab der Altersklasse der F-Junioren dürfen gemäß § 3 SpO nur Spieler mit gültiger Spielerlaubnis am Spielbetrieb teilnehmen.

Der „Single-Modus“ – Spielform für die E-Jugend

Es sind Spiele im 4+1 gegen 4+1 im sogenannten „Single-Modus“ vorgesehen. „Single-Modus“ bedeutet, dass auf einem Hauptspielfeld und Nebenfeldern gespielt wird und somit alle Kinder aktiv am Spielgeschehen teilnehmen können.

Voraussetzung

Mindestens 5 Kinder pro Mannschaft. Bei mehr als 10 Kindern wird empfohlen im „Twin-Modus“ zu spielen.

Spielprinzip

Beim Single-Modus handelt es sich um einen Spielmodus, bei dem sich zwei Mannschaften auf einem 4+1 Feld duellieren. Für die Rotationsspieler wird je nach Spieleranzahl ein Nebenspielfeld in einer kleineren Spielform eingerichtet (siehe Abbildung 1 der Spielfelder). Auf den Spielfeldern wird parallel maximal 60 Minuten lang gespielt, wobei die Spielzeit in vier Viertel a 12 Minuten und jeweils 3 Minuten Wechselpause aufgeteilt wird. Nach jedem Durchgang (3 Minuten Wechselpause/Viertelpause) sollen die Teams einer Mannschaft durchgewechselt werden, sodass jedes Kind mindestens einmal auf dem 4+1 Feld gespielt hat.

Hinweise & Tipps

Die Wahl der Spielform auf dem Nebenspielfeld ist abhängig von der Anzahl an Rotationsspielern der beiden Mannschaften und kann durchaus variieren. Von 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 sind alle Spielformen möglich. Das Ziel ist, dass jedes Kind während der gesamten Spielzeit auf einem der Felder aktiv spielt und kein Kind einer Mannschaft zuhause bleibt oder zuschauen muss. So können auf dem Nebenspielfeld auch Teams gebildet werden, die aus Spielern beider Mannschaften bestehen.

Tendenzwertung

Die Ergebnisse sollen nur für interne Zwecke erfasst werden, wenn hierdurch eine homogene Leistungseinteilung der Mannschaften ermöglicht wird. Die Wertungen sollen öffentlich nicht eingesehen werden können! Für die Wertung der Spiele werden die Ergebnisse aller Spielfelder berücksichtigt. Nach jedem Durchgang (Viertel) wird das Ergebnis notiert und in eine Tendenzwertung umgewandelt. Somit ist jeder Spielabschnitt von Bedeutung, hohen Rückständen wird nicht über die weitere Spieldauer hinterhergelaufen und die Motivation für beide Teams bleibt konstant hoch, um Tore zu erzielen und zu verhindern.

Für einen Sieg pro Feld und Viertel gibt es 3 Punkte und für ein Unentschieden 1 Punkt.

Zur Hilfe der Tendenz-Ergebnis Eintragungen wird auf der Homepage ein Onlinetool mit den Ergebnisermittlungsbögen im Excelformat zur Verfügung gestellt.

Es folgt ein Beispiel für die Wertung eines Spiels (4 x 12 Minuten Spielzeit) zweier Mannschaften im Single-Modus:

Am 26.08.26 findet das E-Juniorenspiel im Single-Modus zwischen A-Stadt und B-Stadt statt, mit zusätzlichen zwei Nebenspielfeldern in 3vs3 und 2vs2.
Daraufhin wird für die Ergebnisermittlung die Datei "Ergebnisermittlung Single 4x12" aus den beigefügten Dateien oder der Homepage genutzt.
Folgende Ergebnisse werden auf den Spielfeldern erzielt:
1.Viertel: Spielfeld A: 4:1 Spielfeld B: 3:3 Spielfeld C: 1:1
Diese Ergebnisse werden in die entsprechenden Felder unter "tatsächliches Ergebnis" eingetragen. In den gelben Feldern darunter wird dann das Umrechnungsergebnis vermerkt (Sieg=3:0, Unentschieden=1:1, Niederlage=0:3).
Im 2. , im 3. und 4.Viertel wird ebenso vorgegangen.
2.Viertel: Spielfeld A: 2:2 Spielfeld B: 1:3 Spielfeld C: 2:0
3.Viertel: Spielfeld A: 5:4 Spielfeld B: 2:1 Spielfeld C: 0:1
4.Viertel: Spielfeld A: 4:4 Spielfeld B: 2:2 Spielfeld C: 0:1
Nachdem alle Spiele ausgetragen worden sind, werden alle Ergebnisse aus den gelben Feldern spaltenweise (Spielfeld A, Spielfeld B und Spielfeld C) aufsummiert und in die gelben Felder im Bereich Gesamtergebnis eingetragen (im Beispiel Spielfeld A 8:2, Spielfeld B 5:5 und Spielfeld C 4:7).
Diese Spielfeldergebnisse werden jetzt noch einmal zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst (Ergebnis Spielfeld A + Ergebnis Spielfeld B + Ergebnis Spielfeld C) und als Gesamtergebnis aller Spielfelder in die orangenen Felder eingetragen (im Beispiel **17 : 14**).

Dieses Ergebnis wird im DFBnet gemeldet oder zusammen mit dem Ergebnisübermittlungsbogen per E-Mail an den Staffelleiter Marcel Paatsch geschickt.

Niedersächsischer Fußballverband e.V.
Kreis Wolfsburg und Kreis Helmstedt

Niedersächsischer Fußballverband e. V.
Kreis Wolfsburg und Kreis Helmstedt

Ergebnisermittlung E-Junioren 4+1 vs. 4+1
Singlemodus

Spielzeit: 4 x 12 min

Datum: 26.08.26

A-Stadt Nordost		B-Stadt Südwest
Heimmannschaft		Gastmannschaft

	Spielfeld A 4+1 : 4+1	Spielfeld B 3 : 3 oder 2 : 2	Spielfeld C 3 : 3 oder 2 : 2
1. Drittel	tatsächliches Ergebnis: 4 : 1	3 : 3	1 : 1
	Ergebnis nach Umrechnung: 3 : 0	1 : 1	1 : 1
2. Drittel	tatsächliches Ergebnis: 2 : 2	1 : 3	2 : 0
	Ergebnis nach Umrechnung: 1 : 1	0 : 3	3 : 0
3. Drittel	tatsächliches Ergebnis: 5 : 4	2 : 1	0 : 1
	Ergebnis nach Umrechnung: 3 : 0	3 : 0	0 : 3
4. Drittel	tatsächliches Ergebnis: 4 : 4	2 : 2	0 : 1
	Ergebnis nach Umrechnung: 1 : 1	1 : 1	0 : 3
Gesamtergebnis	Spielfeld A: 8 : 2	Spielfeld B: 5 : 5	Spielfeld D: 4 : 7
		alle Spielfelder: 17 : 14	

Umrechnungsschlüssel: Sieg = 3:0; Niederlage = 0:3; Unentschieden = 1:1

Der „Twin-Modus“ – Spielform für die E-Jugend

Hintergrund

Es sind Spiele im 4+1 gegen 4+1 im sogenannten „Twin-Modus“vorgesehen. Das bedeutet, dass mindestens auf zwei Feldern parallel gespielt wird und somit alle Kinder aktiv am Spielgeschehen teilnehmen können.

Voraussetzung

Mindestens 10 Kinder pro Mannschaft.

Spielprinzip

Beim Twin-Modus handelt es sich um einen Spielmodus, bei dem sich zwei Mannschaften auf mehreren Spielfeldern duellieren. Jede Mannschaft bildet je nach Spieleranzahl mindestens zwei Teams, die auf zwei Hauptspielfeldern und optional auf weiteren Nebenspielfeldern gegen ein gegnerisches Team antreten. Auf den beiden Hauptspielfeldern wird im 4+1 gegen 4+1 maximal 60 Minuten lang gespielt, wobei die Spielzeit in vier Viertel a 12 Minuten und jeweils 3 Minuten Wechselpause aufgeteilt wird. Parallel spielen die Rotationsspieler auf weiteren Spielfeldern in kleineren Spielformen auf vier Minitore. Wenn alle Teams auf einem ähnlichen Leistungsniveau agieren, sollen die Teams einer Mannschaft nach jedem Durchgang (3 Minuten Wechselpause/Viertelpause) die Felder und ihre Spieler durchwechseln, sodass immer neue Gegner aufeinandertreffen und jedes Kind mindestens einmal auf einem der 4+1-Felder gespielt hat.

Hinweise & Tipps

Die Anzahl an Nebenspielfeldern und die Wahl der jeweiligen Spielform sollte der Anzahl an Spielern und Teams angepasst werden und kann durchaus variieren. Das Ziel ist, dass jedes Kind während der gesamten Spielzeit auf einem der Felder aktiv spielt und kein Kind einer Mannschaft zuhause bleibt oder zuschauen muss. So können auf den Nebenspielfeldern auch Teams gebildet werden, die aus Spielern beider Mannschaften bestehen. Für die Durchführung von Spielen im Twin-Modus werden mindestens 10 Kinder pro Mannschaft benötigt.

Tendenzwertung

Die Ergebnisse sollen nur für interne Zwecke erfasst werden, wenn hierdurch eine homogene Leistungseinteilung der Mannschaften ermöglicht wird. Die Wertungen sollen öffentlich nicht eingesehen werden können! Die Ergebnisse werden auf allen Spielfeldern berücksichtigt! Nach jedem Durchgang (Viertel) wird auf jedem Spielfeld das Ergebnis in eine Tendenzwertung umgewandelt. Somit ist jeder Spielabschnitt von Bedeutung, hohen Rückständen wird nicht über die weitere Spieldauer hinterhergelaufen und die Motivation für beide Teams bleibt konstant hoch, um Tore zu erzielen und zu verhindern.
Für einen Sieg pro Feld und Viertel gibt es 3 Punkte und für ein Unentschieden 1 Punkt.
Zur Hilfe der Tendenz-Ergebnis-Eintragungen wird auf der Homepage ein Online-Tool mit den Ergebnisermittlungsbögen im Excelformat zur Verfügung gestellt.

Es folgt ein Beispiel für die Wertung eines Spiels (4 x 12 Minuten Spielzeit) zweier Mannschaften im Twin-Modus:

Am 23.08.25 findet das E-Juniorenspiel im Twin-Modus zwischen A-Stadt und B-Stadt statt, mit zusätzlichen zwei Nebenspielfeldern in 3vs3 und 2vs2. Daraufhin wird für die Ergebnisermittlung die Datei "Ergebnisermittlung Twin 4x12" aus den beigefügten Dateien genutzt.
Folgende Ergebnisse werden auf den Spielfeldern erzielt:
1. Viertel: Spielfeld A: 7:3 Spielfeld B: 1:3 Spielfeld C: 5:5 Spielfeld D: 4:3
Diese Ergebnisse werden in die entsprechenden Felder unter "tatsächliches Ergebnis" eingetragen. In den gelben Feldern darunter wird dann das Umrechnungsergebnis vermerkt (Sieg=3:0, Unentschieden=1:1, Niederlage=0:3).
Im 2., 3. und 4. Viertel wird ebenso vorgegangen.
2. Viertel: Spielfeld A: 2:3 Spielfeld B: 1:4 Spielfeld C: 3:2 Spielfeld D: 4:2
3. Viertel: Spielfeld A: 1:1 Spielfeld B: 3:1 Spielfeld C: 2:2 Spielfeld D: 1:4
4. Viertel: Spielfeld A: 5:1 Spielfeld B: 3:3 Spielfeld C: 2:5 Spielfeld D: 4:4
Nachdem alle Spiele ausgetragen worden sind, werden alle Ergebnisse aus den gelben Feldern spaltenweise (Spielfeld A, Spielfeld B, Spielfeld C und Spielfeld D) aufsummiert und in die gelben Felder im Bereich Gesamtergebnis eingetragen (im Beispiel Spielfeld A 7:4, Spielfeld B 4:7, Spielfeld C 5:5 und Spielfeld D 7:4).
Diese Spielfeldergebnisse werden jetzt noch einmal zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst (Ergebnis Spielfeld A + Ergebnis Spielfeld B + Ergebnis Spielfeld C + Ergebnis Spielfeld D) und als Gesamtergebnis aller Spielfelder in die orangenen Felder eingetragen (im Beispiel **23 : 20**).

Dieses Ergebnis wird im DFBnet gemeldet oder zusammen mit dem Ergebnisübermittlungsbogen per E-Mail an den Staffelleiter Marcel Paatsch geschickt.

Ergebnisermittlung E-Junioren/innen
Twinmodus

Spielzeit: 4 x 15 min

Datum: 23.08.25

Verein A-Stadt	:	Verein B-Stadt
Heimmannschaft		Gastmannschaft

	Spielfeld A	Spielfeld B	Spielfeld C	Spielfeld D
	4+1 : 4+1	4+1 : 4+1	3 : 3 oder ~~2~~ : ~~2~~	~~3~~ : ~~3~~ oder 2 : 2
1. Viertel	tatsächliches Ergebnis: 7 : 3	1 : 3	5 : 5	4 : 3
	Ergebnis nach Umrechnung: 3 : 0	0 : 3	1 : 1	3 : 0
2. Viertel	tatsächliches Ergebnis: 2 : 3	1 : 4	3 : 2	4 : 2
	Ergebnis nach Umrechnung: 0 : 3	0 : 3	3 : 0	3 : 0
3. Viertel	tatsächliches Ergebnis: 1 : 1	3 : 1	2 : 2	1 : 4
	Ergebnis nach Umrechnung: 1 : 1	3 : 0	1 : 1	0 : 3
4. Viertel	tatsächliches Ergebnis: 5 : 1	3 : 3	2 : 5	4 : 4
	Ergebnis nach Umrechnung: 3 : 0	1 : 1	0 : 3	1 : 1
Gesamtergebnis	Spielfeld A: 7 : 4	Spielfeld B: 4 : 7	Spielfeld C: 5 : 5	Spielfeld D: 7 : 4
	alle Spielfelder:	23 : 20		

Umrechnungsschlüssel: Sieg = 3:0; Niederlage = 0:3; Unentschieden = 1:1

Weiterführende Regeln der E-Junioren 4+1 im Single- und Twin-Modus

I. Allgemeine Regelungen

a) Alle Kinder rotieren durch. Pro Team dürfen nie mehr als 2 Rotationsspieler an der Seite stehen. Für alle weiteren Spieler im Kader soll mindestens ein Nebenspielspielfeld aufgebaut werden.
b) Das Spiel wird zu Beginn jedes Viertels mit einem Fairplay-Anstoß begonnen.
c) Die Abseitsregelung kommt nicht zur Anwendung.
d) Es gilt die Rückpassregel. Der Torhüter darf den Ball nicht in die Hand nehmen, wenn der Ball als kontrollierter Rückpass vom eigenen Mitspieler kommt. Der Freistoß wird von der 8-Meterlinie ausgeführt.
e) Tore zählen ab der Mittellinie.
f) Der Strafstoß wird als Penalty von der Mittellinie ausgeführt.
g) Gerät der Spielball ins Seitenaus, wird das Spiel durch „Eindribbeln“ oder „Einpassen“ fortgeführt. Die Kinder der gegnerischen Mannschaft müssen dabei einen Mindestabstand von 3 Metern einhalten.
h) Alle Standards (Seitenaus, Ecken und Freistöße) können eingedribbelt oder (ein)gepasst werden und mit der zweiten Ballberührung des selben Spielers kann ein Tor erzielt werden, wenn er sich in der Torschusszone befindet
i) Ecken werden „normal“ vom äußersten Punkt der Grundlinie des Spielfeldes als Eckball ausgeführt.
j) Gerät der Ball ins Toraus oder nimmt der Torhüter aus dem Spiel heraus den Ball in die Hand, wird das Spiel durch den Torhüter fortgesetzt. Legt sich der Torspieler den Ball für die Spieleröffnung auf den Boden, ist der Ball für alle sofort spielbar, egal ob der Ball noch im Strafraum ist oder nicht. Ein Abschlag aus der Hand* des Torhüters ist zwar erlaubt, aber der Ball darf nicht über die Mittellinie, wenn vorher kein zweiter Spieler den Ball berührt hat. In diesem Fall hat dort ein Freistoß für die gegnerische Mannschaft zu erfolgen, wo der Ball die Mittellinie überflogen hat. *Als Abschlag aus der Hand gelten alle Schüsse, die der Torwart aus der Luft schießt (springend), nachdem er den Ball aus der Hand hat fallen lassen. Dabei ist es egal wie oft der Ball vorher den Boden berührt hat.
k) Bei 8 Metern wird durch Hütchen am Rand des Spielfeldes die Zone markiert, in welcher der Torhüter den Ball in die Hand nehmen darf.
l) Die Spieleröffnung nach einem Tor beginnt beim Torwart. Die gegnerische Mannschaft muss sich in die eigene Spielhälfte zurückziehen und Raum für die *kontrollierte Spieleröffnung* zulassen. Sobald der Ball die Torschusszone, verlässt, darf attackiert werden.
m) Zusätzliche Regeln bei optionalen Nebenspielfeldern im 3vs3:

a. Bei Spielen mit 4 Mini-Toren ist die Einrichtung einer 6 Meter Torschusszone verpflichtend. Es werden lediglich die Tore gezählt, die innerhalb der Torschusszone erzielt wurden.

b. Ecken werden an der äußeren Grenze der Torschusszone (bei 6 Metern) durch „Eindribbeln“ oder „Einpassen“ ausgeführt. Der Ball liegt dabei außerhalb der Torschusszone.

c. Bei einer Spieleröffnung nach Toraus muss sich die gegnerische Mannschaft aus der Torschusszone der in Ballbesitz liegenden Mannschaft zurückziehen und Raum für die kontrollierte Spieleröffnung lassen. Sobald der Ball die Torschusszone verlässt, darf attackiert werden.

II. Platzbau und Coaching- / Fan- / Elternzonen

a) Grundsätzlich dürfen keine Personen auf und neben das Spielfeld, die nicht auf dem Spielbericht eingetragen sind. Zuschauer (Eltern und Fans) haben sich auf den folgenden Darstellungen im pink markierten Bereich aufzuhalten.

b) Grundsätzlich sollen sich die Trainer bzw. Spielfeldbetreuer in den Coachingzonen aufhalten.

c) Beispiel eines E-Junioren 4+1 Aufbau im Single-Modus mit 1 Nebenspielfeld 3:3

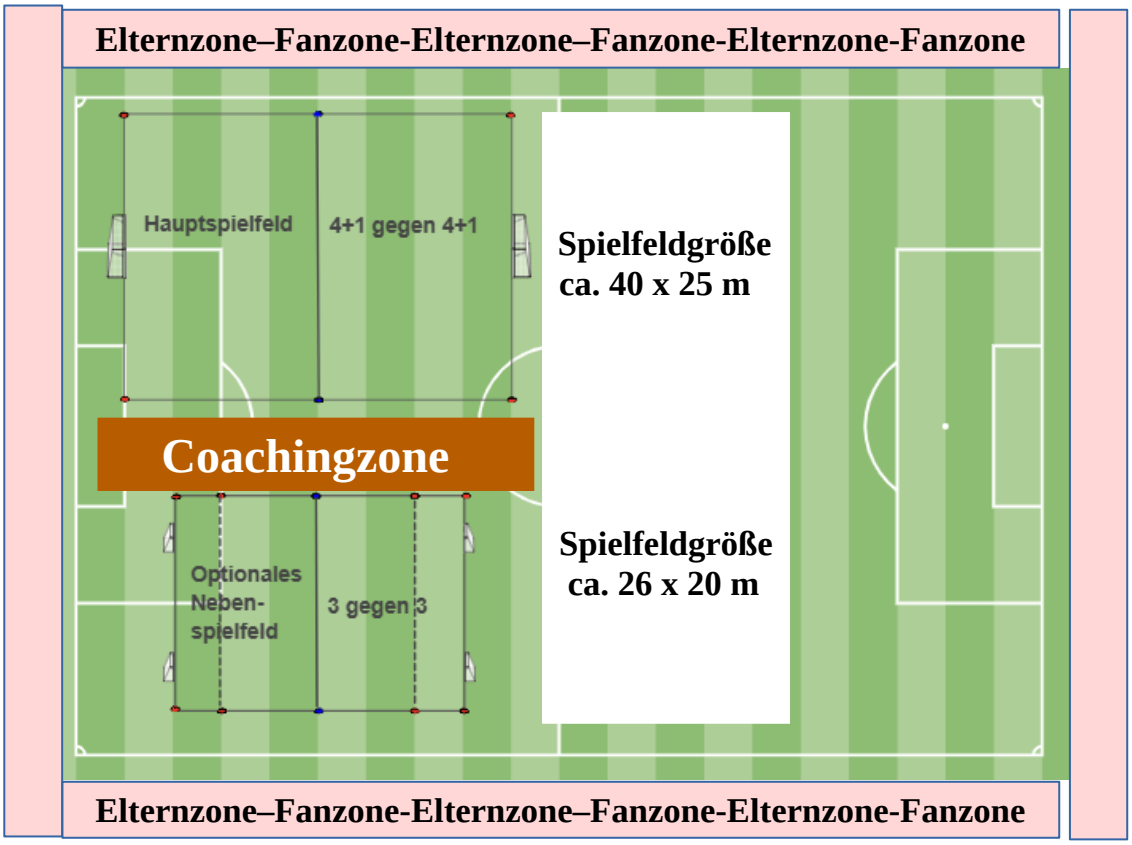


Abbildung 1

d) Beispiel eines E-Junioren 4+1 Aufbau im Twin-Modus mit 2 Nebenspielplätzen

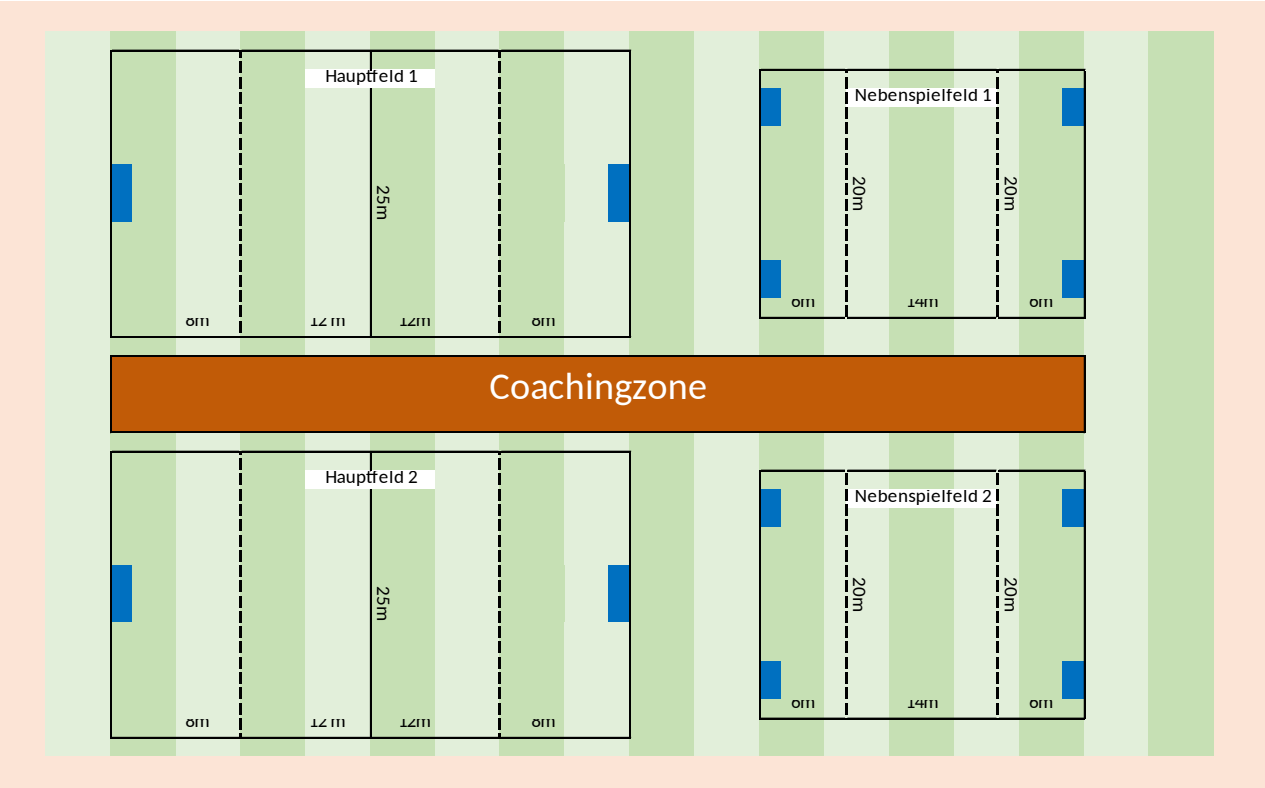
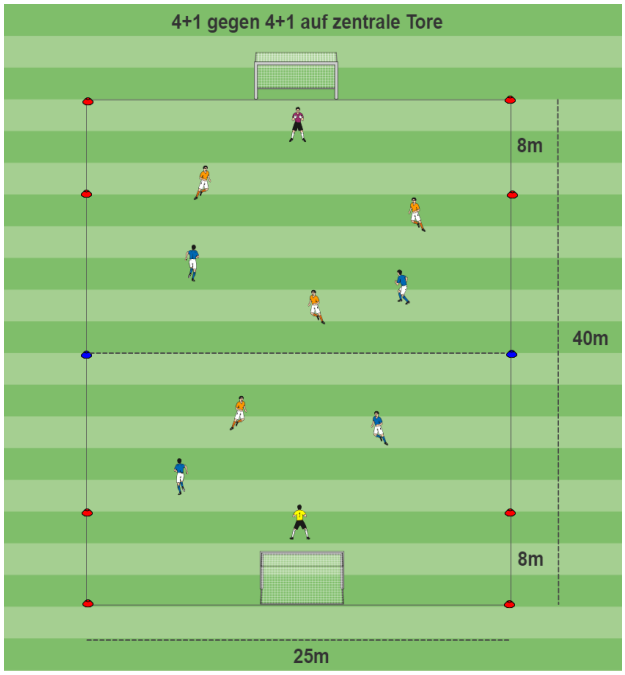
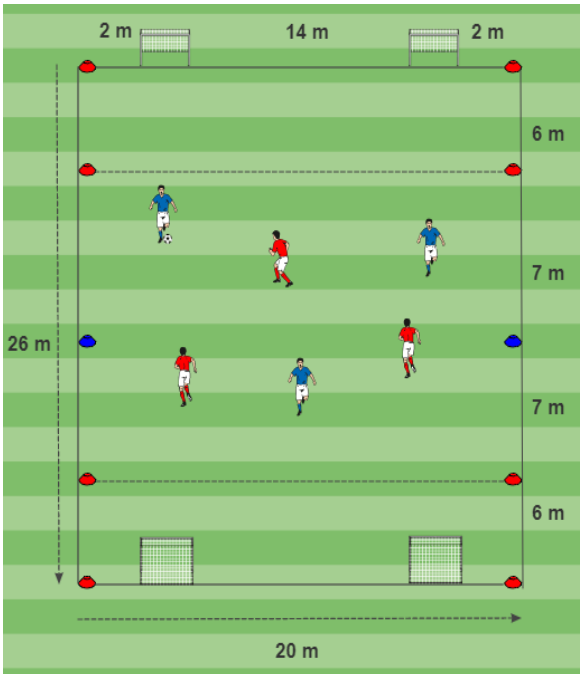


Abbildung 2



Spielfeldaufbau und Platzübersicht Hauptfeld



Spielfeldaufbau und Platzübersicht Nebenfeld
für den Modus 2 vs. 2 ; 3 vs. 3 ; 4 vs. 4

III. Ballgröße

E-Junioren: Größe 4 (290 – 310 Gramm)