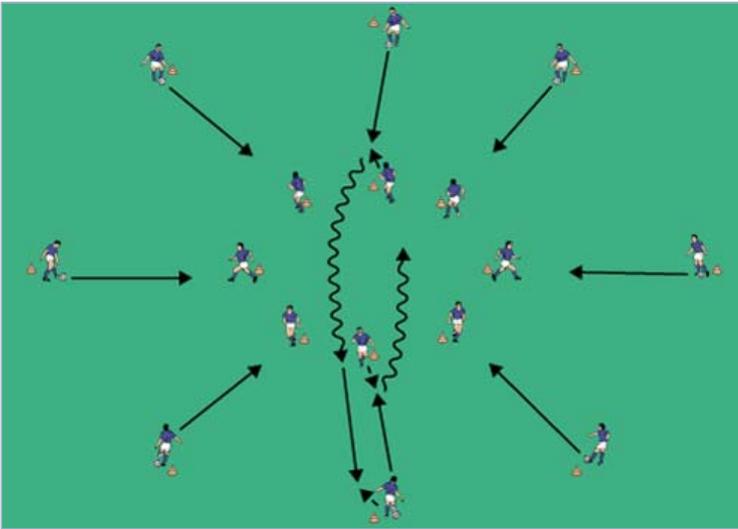




## B- UND A-JUNIOREN

# AUFWÄRMEN 2: Ballkontrolle mit sofortiger Drehung

von Ralf Peter (09.10.2012)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jetzt je 1 Spieler an jedem Hütchen aufstellen
- Die jeweils 4 hintereinander stehenden Spieler bilden 1 Gruppe

### Ablauf

- Die beiden Außenspieler passen gleichzeitig auf die jeweils vom inneren Hütchen entgegenstartenden Mitspieler.
- Diese drehen sich im Moment der Ballannahme nach innen auf, dribbeln durch den Innenkreis und passen vom jeweils gegenüberliegenden Innenhütchen zum anderen Außenhütchen.
- Die Außenspieler lassen die Zuspiele sofort wieder nach innen zurückprallen usw.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben tauschen.

### Variationen

- Den Ball mit dem Rücken zum Innenkreis annehmen und dann schnellstmöglich aufdrehen.
- Den Ball in einer 'offenen Stellung' zum Innenkreis an- und mitnehmen.

### Tipps und Korrekturen

- Auf eine schnelle Drehung vor bzw. mit der Ballannahme achten!
- Die Spieler sollen sich beim Durchdribbeln der Feldmitte jeweils nicht berühren, sondern einander gezielt ausweichen.
- Als Passempfänger den Zuspielen nach einer Gegenbewegung aktiv entgegenstarten.
- Die Passhärte kontinuierlich steigern!

Sie wurden neu in ein Vorstandsamt gewählt und wissen noch nicht so recht, worauf Sie sich damit eingelassen haben. In unserem Themenschwerpunkt im Oktober 2012 haben wir für Sie die wichtigsten Schritte und Aufgaben zusammengefasst. So haben Sie eine Orientierung, welche spannenden Aufgaben in Ihrem Amt auf Sie warten. Sie finden umfassende Tätigkeitsprofile vom Vereinsvorsitzenden bis zum Schatzmeister und hierzu jeweils zusätzlich zahlreiche praxisnahe Tipps. Schicken Sie uns auch bitte Anregungen und Fragen zum Thema 'Neu im Amt' an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).