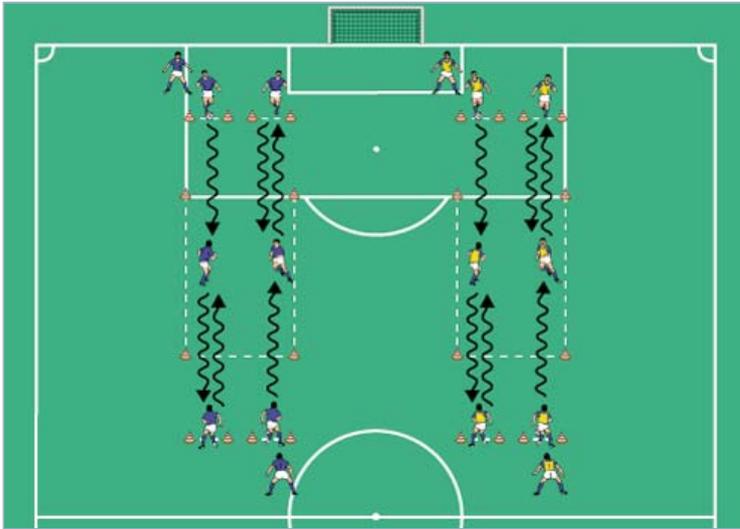




B- UND A-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Bälle übergeben

von Armin Friedrich (24.09.2013)



Organisation

- Vor dem Strafraum zwei 20 x 12 Meter große Felder nebeneinander errichten
- 8 Meter hinter allen Grundlinien je 2 Hütchentore aufbauen
- 2 Teams einteilen und den Feldern zuweisen
- Je 2 Spieler in den Feldern aufstellen
- Alle übrigen Spieler in den Hütchentoren verteilen
- Die jeweils ersten Spieler an zwei diagonal gegenüberliegenden Starthütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die ersten Ballbesitzer dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Dort übergeben sie den Ball an ihren Mitspieler, der sofort zur anderen Seite dribbelt und im Hütchentor an den jeweils nächsten Spieler übergibt.
- Dieser dribbelt ebenfalls los usw.

Variationen

- Jeder Spieler dribbelt mit 2 Bällen gleichzeitig.
- Mit einem Ball dribbeln und zusätzlich einen Ball in der Hand tragen und an den jeweils nächsten Spieler übergeben.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren.
- Den Ball bei der Übergabe nicht im Stand sondern in die Bewegung mitnehmen.
- Sofort in die neue Dribbelrichtung aufdrehen!

Im TWO-Themenschwerpunkt September zum Thema 'Ehrenamt' gibt Experte Prof. Dr. Sebastian Braun einen Überblick über seine Forschungsergebnisse seit dem Amateurfußballkongress im Februar 2012. Wir erläutern den Begriff „Neues Ehrenamt“ und geben zahlreiche konkrete Tipps – beispielsweise wie Sie neue Mitarbeiter für ein Ehrenamt begeistern und an Ihren Verein binden können. Sehen Sie zudem, wie sich die Nationalspieler Julian Draxler, André Schürrle und Marc-André ter Stegen als Ehrenamtler machen!