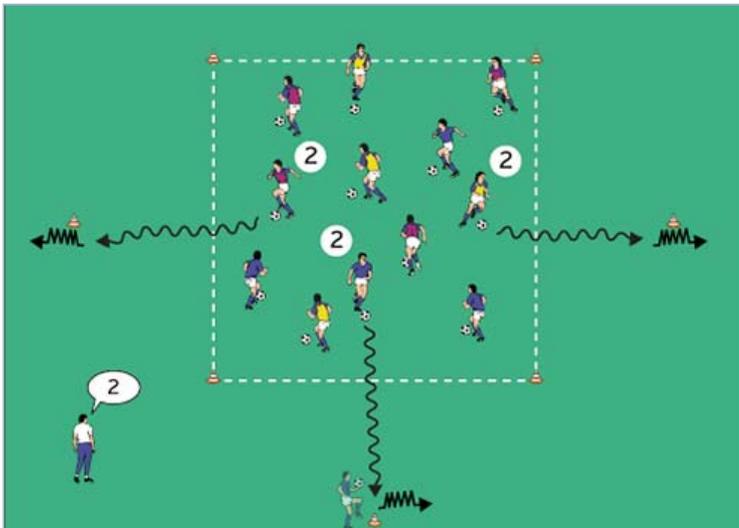




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Nummerntausch I

von Mario Vossen (05.11.2013)



Organisation

- 1 Bewegungsraum markieren
- Außerhalb des Feldes 3 Hütchen aufstellen
- 3 Gruppen bilden
- Jeder Spieler erhält 1 Nummer und 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Dabei können sie sich mit den Spielern der gleichen Gruppe abschlagen und dabei die Nummern tauschen.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion: Die aufgerufenen Spieler dribbeln jetzt zu einem Hütchen außerhalb des Feldes und jonglieren dort 10-mal.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Variationen

- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln die Hütchen und dribbeln dann zurück ins Feld. Der Spieler, der zuerst ins große Feld zurückdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Die Geschicklichkeitsaufgaben an den Hütchen variieren (z. B. 5 Liegestütze ausführen und zurück ins Feld dribbeln usw.).

Tipps und Korrekturen

- Beim gegenseitigen Abschlagen im großen Feld rufen beide Spieler laut ihre Nummern. Hierdurch übernehmen die Spieler jeweils die Nummer des Partners.
- Jedes Hütchen außerhalb des Feldes darf jeweils nur von 1 Spieler genutzt werden.

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!