

D- UND C-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Hütchentausch

von Stefan Böger (27.08.2013)



Organisation

- 4 Hütchenquadrate errichten
- 4 Gruppen bilden und den Quadraten zuweisen
- Jeder Spieler erhält 1 Ball und 1 farbiges Hütchen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld und tauschen dabei die Hütchen.
- Auf ein Trainerkommando führen sie entsprechend der Farbe des Hütchens in ihrer Hand verschiedene Zusatzaufgaben aus.
- Rot: Nur mit rechts dribbeln!
- Gelb: Nur mit links dribbeln!
- Grün: Den Ball mit der Sohle führen!
- Weiß: Den Ball frei jonglieren!
- Auf ein erneutes Trainerkommando dribbeln die Spieler wieder frei im Raum.

Variationen

- Die Spieler, die ein rotes Hütchen in der Hand halten, müssen 10 Liegestütze ausführen.
- Ohne Bälle spielen und je nach Hütchenfarbe verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben stellen (z.B. Hopslerlauf, Skippings, Anfersen usw.).

Tipps und Korrekturen

- Die Übung soll die Kommunikation unter den Spielern anregen und kann sehr gut in der Vorbereitungsphase zur Anwendung kommen.
- Beim Tausch der Hütchen sollen sich die Spieler bewusst mit Namen ansprechen.
- Ist ein Spieler für einen Tausch angesprochen worden, so darf er sich dem Tausch nicht mehr entziehen.
- Die verschiedenfarbigen Hütchen gegebenenfalls auch durch Leibchen ersetzen.

In kleinen Vereinen ist das Geld meistens knapp! Nicht, dass unbedingt große Summen erforderlich sind, auch kleine Zuwendungen helfen – z. B. bei der Jugendarbeit ungemein. Und viele Unternehmen sind auch bereit, etwas für den 'guten Zweck' zu geben. Dabei will die Präsentation des sportlichen Vorhabens jedoch gut vorbereitet sein, um die Firmenchefs zu überzeugen!

Im Themenschwerpunkt des Monats August 2013 auf Training & Wissen online zeigen wir Ihnen, worauf es bei der Sponsorenakquise ankommt! Vom Experteninterview über die Wertermittlung des Vereinsangebots bis hin zu einem kostenlosen Online-Seminar zum Thema haben wir ein umfassendes Paket für Sie zusammengestellt! So stellen Sie Ihre Sponsorenmappen zusammen! so muss Ihr Anschreiben aussehen!