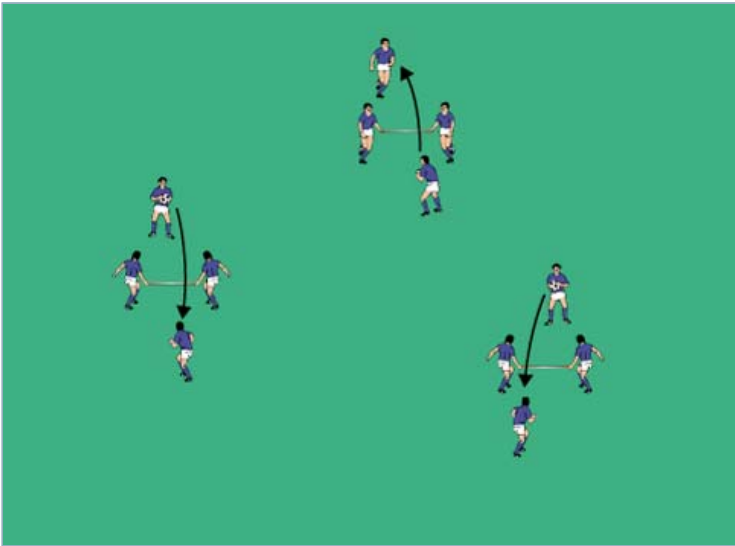




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Fußball-Stangen-Tennis I

von Jörg Daniel (10.09.2013)



Organisation

- 3 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- 2 Spieler pro Gruppe halten eine Stange quer zwischen sich
- Die jeweils anderen Spieler postieren sich mit 1 Ball vor und hinter der Stange

Ablauf

- Die jeweiligen Ballbesitzer spielen per Volleyschuss aus der Hand über die gehaltene Stange zum Mitspieler.
- Dieser fängt das Zuspiel, schießt ebenfalls volley aus der Hand zurück usw.
- Nach jeweils 2 Minuten die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Die Spieler passen flach unter den Stangen durch.
- Per Volleyschuss aus der Hand mit der Fußinnenseite über die Stange spielen.
- Nur mit rechts/links schießen.
- Ein Spieler spielt per Volleyschuss aus der Hand über die Stange, der jeweils andere passt flach unter der Stange hindurch zurück.

Tipps und Korrekturen

- Lassen sich keine Vierergruppen einteilen, größere Gruppen bilden und die Spieler nach jedem Zuspiel im Rundlaufprinzip zur anderen Seite laufen lassen.
- Präzise über die Stange zuspielen, so dass der Partner den Ball sicher fangen kann.
- Beim Schießen darauf achten, das Knie beim Treffen des Balles zur Brust anzuziehen.
- Die Spieler, die die Stange halten, sollen den Ball stets beobachten. Dabei möglichst stehenbleiben und sich nicht wegbewegen.

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!