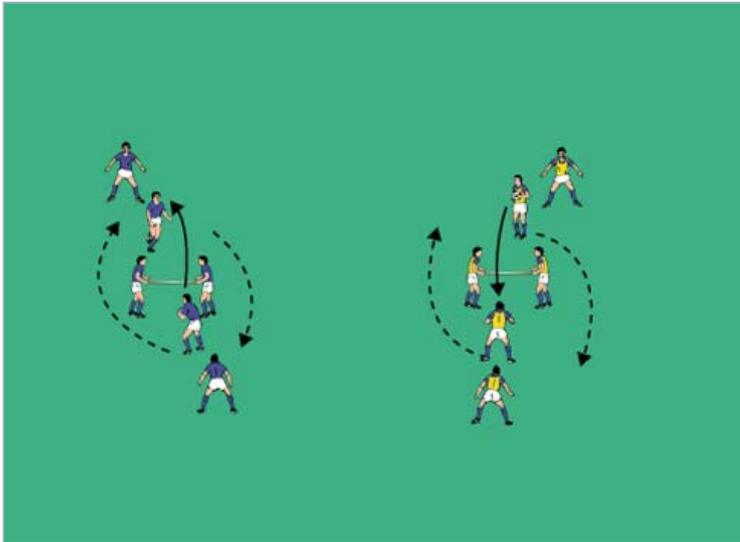




F- UND E-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 2: Fußball-Stangen-Tennis II

von Jörg Daniel (10.09.2013)



Organisation

- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- 2 Spieler beider Mannschaften halten je 1 Stange quer
- Die jeweils anderen Spieler beider Teams postieren sich mit 1 Ball vor und hinter den Stangen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando spielen die jeweils ersten Ballbesitzer per Volleyschuss aus der Hand über die Stange zum jeweils nächsten Mitspieler und laufen ihren Abspielen nach.
- Die Mitspieler fangen die Bälle, legen diese auf den Boden, passen unter der Stange hindurch zum jeweils nächsten Mitspieler auf der anderen Seite und laufen ebenfalls dem Abspiel nach.
- Jeder Flachpass ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- Welches Team gewinnt zuerst 20 Punkte?
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Nur mit der Fußinnenseite über die Stange spielen.
- Nur mit rechts/links schießen bzw. passen.
- Die Passempfänger müssen alle Zuspiele regelgerecht kontrollieren, statt sie zu fangen.

Tipps und Korrekturen

- Beim Schießen darauf achten, das Knie beim Treffen des Balles zur Brust anzuziehen.
- Für den Rundlauf eine Laufrichtung festlegen, um Zusammenstöße mit den Mitspielern zu vermeiden.
- Als Trainer mittig zwischen den Gruppen postieren, beide Gruppen beobachten und jeden gewonnenen Punkt laut mitzählen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten, um verspielte Bälle sofort ersetzen zu können.

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!