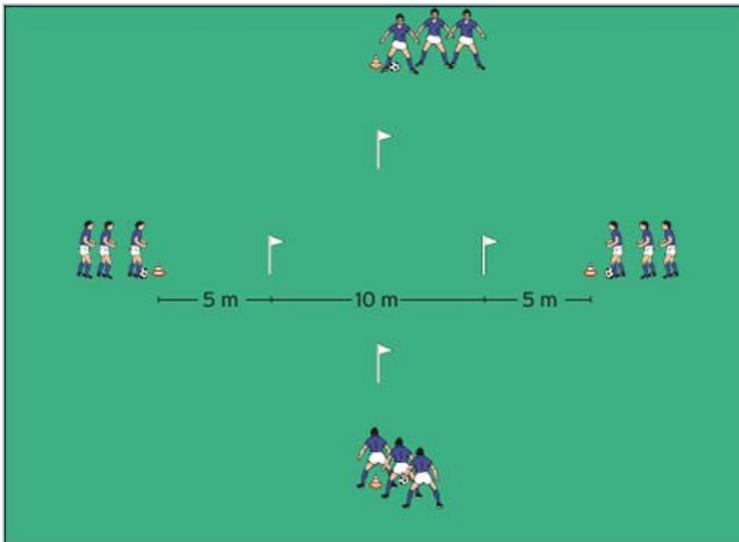
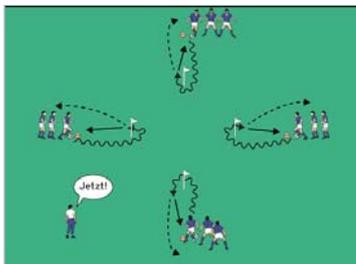


F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 2: Ballkontrolle II

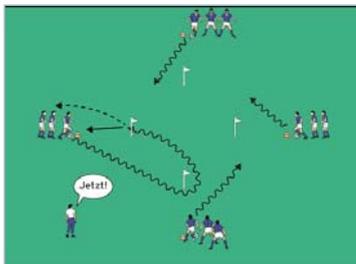
von Klaus Pabst (05.11.2013)



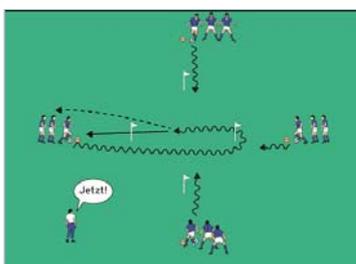
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Spieler an den Hütchen verteilen
- Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Spieler von jedem Hütchen, umdribbeln die vor ihnen gelegene Stange, passen zum jeweils nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- Die Passempfänger nehmen sofort wieder zur Stange an und mit usw.
- Welche Gruppe hat zuerst 3 komplette Durchgänge absolviert?

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt umdribbeln die Spieler zunächst die rechte oder linke Stange vor ihrem Starthütchen und passen anschließend zum jeweils nächsten Mitspieler.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt umdribbeln die Spieler die Stange vor dem gegenüberliegenden Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Umdribbeln der Stange Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen und dann gezielt zuspelen.
- An jedem Hütchen ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, um bei verspielten Bällen sofort weitermachen zu können.
- Bei den Übungen 2 und 3 kreuzen sich die Dribbelwege. Deshalb den Blick vom Ball lösen, sich im Raum orientieren und anderen Spielern ausweichen.
- Als Trainer so postieren, dass alle Gruppen gleichermaßen beobachtet werden können.
- Nach jedem Wettbewerb einen Sieger küren.

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!