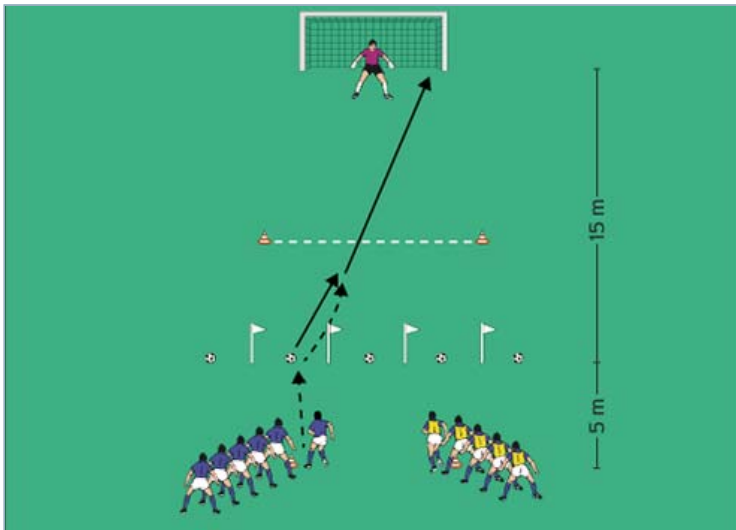




F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: 'Erster Kontakt' - ruhender Ball

von Klaus Pabst (05.11.2013)



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter 4 Stangen in einem Abstand von 2 Metern nebeneinander aufstellen
- Neben sowie zwischen den Stangen je 1 Ball auslegen
- Zwischen den Stangen und dem Tor eine Schusslinie markieren
- 5 Meter vor den Stangen 2 Starthütchen aufstellen
- Die Spieler an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler von einem Starthütchen läuft zu einem Ball, passt sich per Eigenvorlage zu und schießt mit dem zweiten Kontakt auf das Tor ab.
- Anschließend startet sofort der erste Spieler vom jeweils anderen Starthütchen.
- Nach jedem Torschuss holen die Spieler ihren Ball und legen diesen zwischen die Stangen zurück.

Variationen

- Nur mit rechts/links vorlegen bzw. schießen.
- Den Ball mit wenigen Kontakten zunächst um eine Stange herum mitnehmen und dann aus der Bewegung zum Torschuss vorlegen.
- Per Volleyschuss aus der Hand auf das Tor abschließen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler oder welche Gruppe erzielt zuerst 5 Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Gültige Treffer können nur von hinter der Schusslinie erzielt werden.
- Die Distanz der Schusslinie zum Tor so wählen, dass jeder Spieler die Chance auf einen Torerfolg hat.
- Nach jedem Torschuss sofort zur Seite wegstreten, um die Schussbahn für den jeweils nächsten Spieler freizumachen.
- Die Belastung für den Torhüter ist sehr hoch. Deshalb den Torhüter häufig wechseln oder 2 Torhüter bestimmen, die sich nach jeweils 2 Schüssen abwechseln.

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!