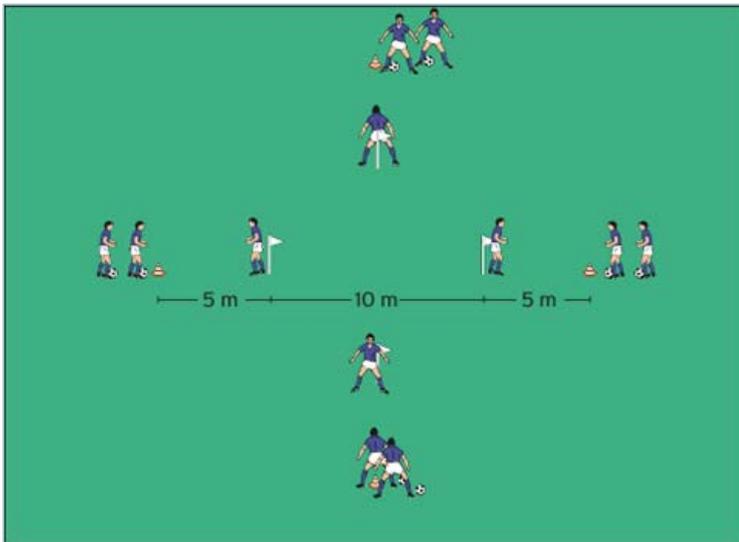


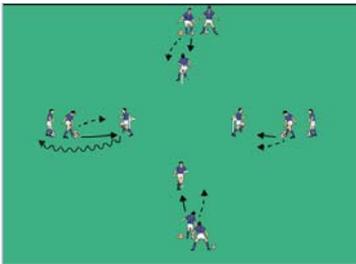
# F- UND E-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Ballkontrolle I

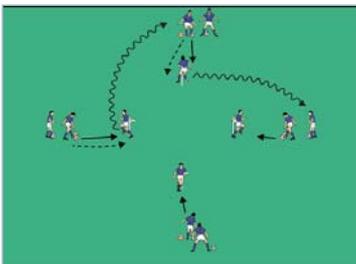
von Klaus Pabst (05.11.2013)



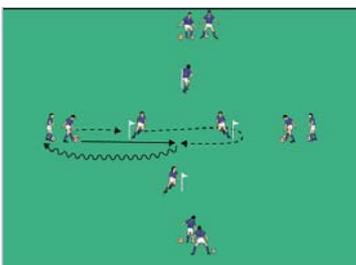
### Übung 1



### Übung 2



### Übung 3



### Organisation

- 4 Hütchen rautenförmig in einem Abstand von 20 Metern zueinander aufstellen
- 5 Meter vor jedem Hütchen 1 Stange aufstellen
- An jeder Stange 1 Spieler ohne Ball postieren
- Alle übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Hütchen

### Ablauf

#### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler an den Hütchen passen jeweils zu den Spielern an den vor ihnen gelegenen Stangen und laufen ihren Abspielen nach.
- Die Passempfänger nehmen nach vorne zu den äußeren Hütchen an und mit.

#### Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt nehmen die Passempfänger nach rechts/links zum jeweils nächsten Hütchen an und mit.

#### Übung 3

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt umlaufen die Passempfänger zunächst die Stange vor dem gegenüberliegenden Hütchen und fordern dann das Zuspiel vom eigenen Passhütchen.

### Tipps und Korrekturen

- Jeden Durchgang zunächst auf ein Trainerkommando starten. Nach einigen Durchgängen sollen sich die Spieler selbstständig gegenseitig abstimmen und so gleichzeitig starten.
- Auf Blickkontakt vor den Zuspielen achten.
- Nach einer Weile gegebenenfalls von den Hütchen hoch zuwerfen bzw. per Volleyschuss hoch zuspielen.
- Bei Übung 3 kreuzen sich die Laufwege. Daher zügig im Raum orientieren, anderen Spielern ausweichen und Zusammenstöße vermeiden.

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!