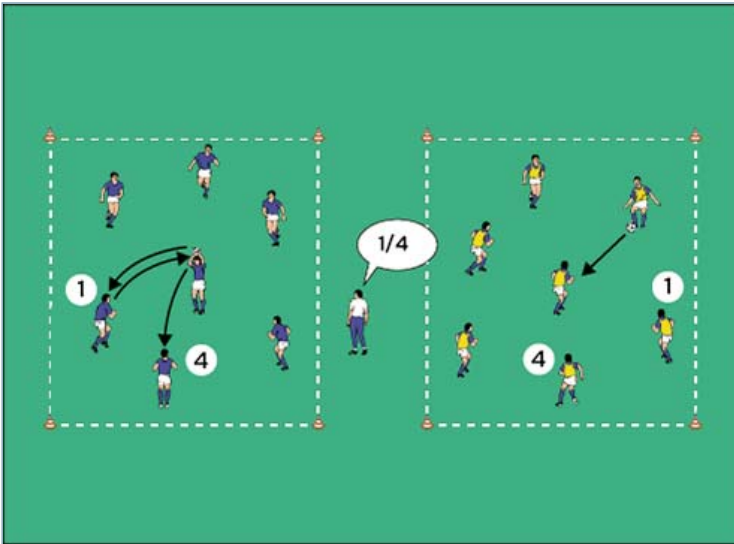




D- UND C-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Kombination I

von Frank Engel (08.04.2014)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Hütchenfelder errichten
- 2 Gruppen einteilen
- Die Spieler jeweils durchnummerieren

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er 2 Zahlen aufruft.
- Der jeweilige Ballbesitzer nimmt seinen Ball auf und wirft per Einwurf zum ersten aufgerufenen Spieler.
- Dieser köpft so zurück, dass der Startspieler direkt zum zweiten aufgerufenen Spieler weiterköpfen kann.
- Anschließend beginnt die jeweils nächste Kombinationsphase.

Variationen

- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe ist zuerst fertig?
- Für jeden erfolgreichen Versuch 1 Punkt vergeben. Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

Tipps und Korrekturen

- Die freien Kombinationsphasen garantieren, dass alle Spieler ausreichend in Bewegung sind.
- Die aufgerufenen Spieler sollten möglichst sofort auf sich aufmerksam machen und in Position laufen.
- Als Ballbesitzer sofort nach Blickkontakt gezielt zuwerfen.

Vereine brauchen Ehrenamtliche. Eine schwierige Aufgabe für die Vorstandsmitglieder. Sie müssen Menschen für den Verein begeistern, sie an ihn binden, sie motivieren. Wichtig sind dabei die Atmosphäre, die intern herrscht, und das Bild, das der Verein nach außen abgibt. Hier sind Führungsqualitäten gefragt. Sie prägen ganz entscheidend den Erfolg im Verein. Sie schaffen eine positive Vereinsatmosphäre, fördern den Teamgeist, regen das Vereinsleben an und sorgen für gesunde Vereinsstrukturen. Wie gute Führung funktioniert, erklärt der aktuelle Themenschwerpunkt 'Führen im Ehrenamt' auf Training & Wissen online.