

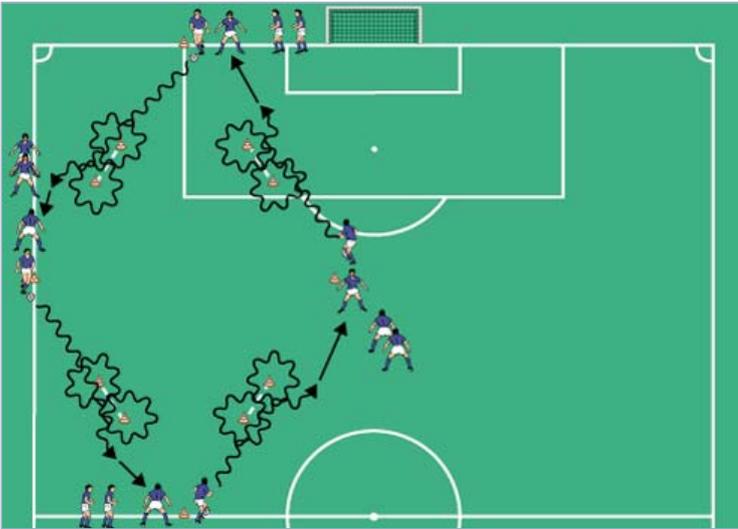


B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1:

Balltechnik in der Raute I

von Ralf Peter (18.06.2013)



Organisation

- In Rauteform 4 Positionshütchen markieren
- Zwischen den Hütchen je ein 4 Meter breites Hütchentor errichten
- Die Spieler an den Eckhütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten Hütchentor, umdribbeln dieses in Form einer Acht und passen zum jeweils nächsten Spieler am nächsten Starthütchen.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zum jeweils nächsten Hütchentor usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zum jeweils nächsten Hütchentor nach.

Variationen

- Die Dribbelrichtung ändern: Im Uhrzeigersinn durch den Parcours dribbeln.
- Nur mit der Innen-/Außenseite um die Hütchen kappen.
- Rechts/links an den Hütchentoren vorbeidribbeln und mit rechts/links zum jeweils nächsten Spieler passen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- Den Ball mit beiden Füßen um die Hütchen führen.
- Vor den Abspielen zum Mitspieler Blickkontakt aufnehmen.
- Die Passempfänger sollen den Zuspielen aktiv entgegenstarten und möglichst sofort in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen.

Elektronische Spielberichte, Online-Vereinsverwaltungsprogramme oder aktuelle Tabellen und Spielpläne von der Kreis- bis zur Bundesliga findet man im Internet ganz einfach unter www.fussball.de. Das Internet hat die Vereinsmitarbeit und -darstellung in den letzten Jahren stark beeinflusst.

Da ist es kaum vorstellbar, dass einige Vereine noch über keine eigene Vereins-Homepage verfügen. An diese Vereine, aber auch an alle, die an einer Verbesserung ihres aktuellen Internet-Auftritts interessiert sind, richtet sich der aktuelle Themenschwerpunkt im Juni 2013 auf Training & Wissen online!