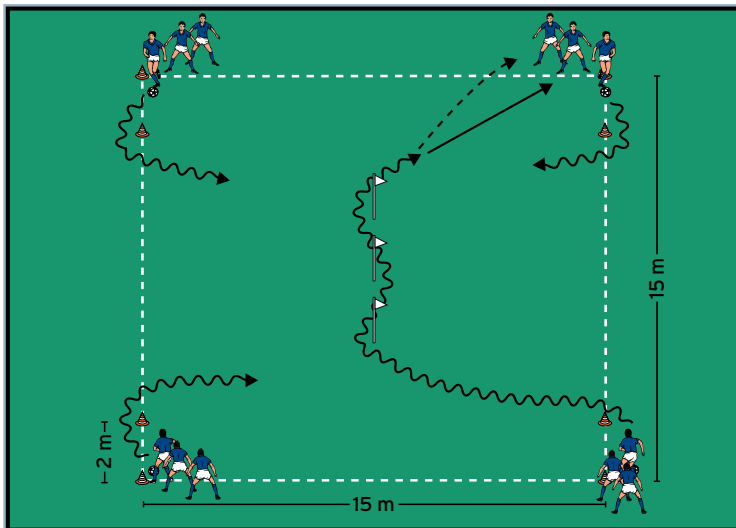




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Dribbel-Formen

von Paul Schomann (27.08.2013)



Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- 2 Meter vor jedem Hütchen ein weiteres Hütchen aufstellen
- Mittig zwischen den Hütchen mit 3 Stangen einen Slalomparcours errichten
- Die Spieler gleichmäßig an den Hütchen des Feldes verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer umdribbeln gleichzeitig das vordere Hütchen von außen und dribbeln anschließend durch den Slalomparcours.
- Anschließend passen sie zum jeweils nächsten Spieler am gegenüberliegenden Starthütchen und laufen ihrem Abspiel nach.
- Die Passempfänger nehmen ins Dribbling an und mit usw.

Variationen

- Den Ball in der Hand tragen und dem jeweils nächsten Spieler zuwerfen.
- Den Ball mit der Hand über den Boden rollen.
- Nur mit rechts/links dribbeln bzw. passen.
- Im Slalomparcours nur mit der Innen-/Außenseite bzw. der Sohle dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen sich untereinander abstimmen und immer möglichst gleichzeitig starten.
- Um den Ablauf zu erleichtern, jeden Durchgang gegebenenfalls zunächst auf ein Trainerkommando starten.
- Beim Slalom die erste Stange stets zunächst von hinten umdribbeln.
- Die Stangenabstände im Slalomparcours gegebenenfalls vergrößern oder verkleinern und so das Dribbling erleichtern oder erschweren.

In kleinen Vereinen ist das Geld meistens knapp! Nicht, dass unbedingt große Summen erforderlich sind, auch kleine Zuwendungen helfen – z. B. bei der Jugendarbeit ungemein. Und viele Unternehmen sind auch bereit, etwas für den 'guten Zweck' zu geben. Dabei will die Präsentation des sportlichen Vorhabens jedoch gut vorbereitet sein, um die Firmenchefs zu überzeugen!

Im Themenschwerpunkt des Monats August 2013 auf Training & Wissen online zeigen wir Ihnen, worauf es bei der Sponsorenakquise ankommt! Vom Experteninterview über die Wertermittlung des Vereinsangebots bis hin zu einem kostenlosen Online-Seminar zum Thema haben wir ein umfassendes Paket für Sie zusammengestellt! So stellen Sie Ihre Sponsorenmappen zusammen! so muss Ihr Anschreiben aussehen!