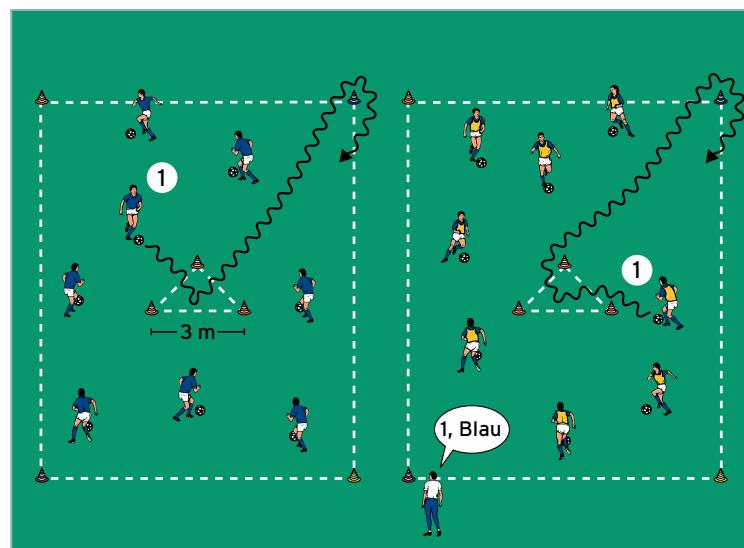


AUFWÄRMEN 2: Finten-Duell

von Ralf Peter (21.04.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Feld aufstellen
- Jeder Spieler erhält 1 Nummer

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln in das Dreieck und führen eine Finte aus.
- Anschließend umdribbeln sie das äußere Hütchen der vorgegebenen Farbe.
- Der Spieler, der zuerst das Hütchen umdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

Variationen

- Der Trainer gibt die Finten vor, die jeweils für einen Durchgang gelten.
- Der Trainer erteilt leichte Aufgaben für das Dribbling im Feld.

Tipps und Korrekturen

- Die Finten sollten trotz des Zeitdrucks erkennbar sein.
- Sollten die Finten zu undeutlich ausgeführt werden, kann anschließend kein Punkt vergeben werden.
- Alle Spieler bleiben in Bewegung.
- Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.