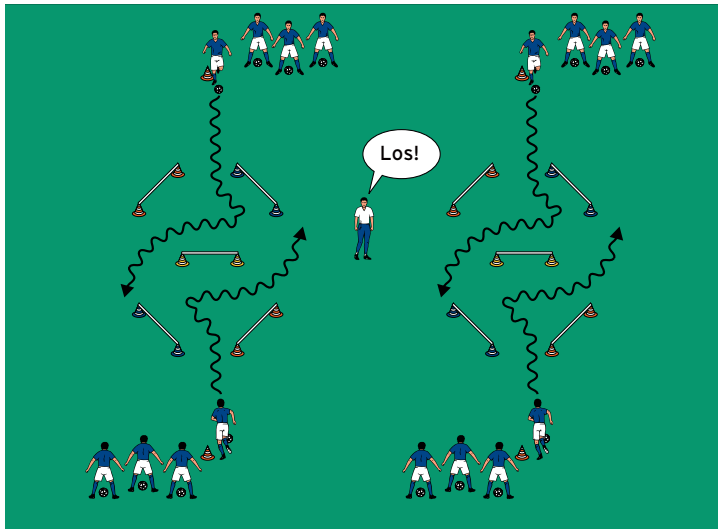


THEMA: ZWEIKÄMPFE MIT TORABSCHLUSS



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN IM STANGENDREIECK

ORGANISATION

- ▶ Zwischen jeweils 2 Hütchen 5 Stangen platzieren, die eine Form von 2 Dreiecken bilden
- ▶ Jede seitliche Stange auf 2 rote oder weiße Hütchen legen (siehe Abbildung)
- ▶ Die Spieler gleichmäßig den Starthütchen zuweisen

ABLAUF

- ▶ Auf Kommando des Trainers starten die ersten 4 Spieler gleichzeitig, führen vor der Querstange einen Übersteiger mit dem linken Fuß aus und dribbeln rechts weg.
- ▶ Nach der Finte eine Temposteigerung durchführen und bei der Gruppe gegenüber anstellen.
- ▶ Anschließend starten die nächsten 4 Spieler.

VARIATIONEN

- ▶ Die Finten vor der Querstange variieren.
- ▶ Die Finten im Wechsel zu beiden Seiten und beidfüßig ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Aufbau bereits jetzt errichten, da er auch bei Aufwärmen 2 benötigt wird.
- ▶ Der Tempowechsel nach der Finte ist entscheidend, um im Spiel am Gegenspieler vorbeizukommen.
- ▶ Durch die Querstange merken die Spieler selbst, wenn Sie die Finte zu spät ansetzen.