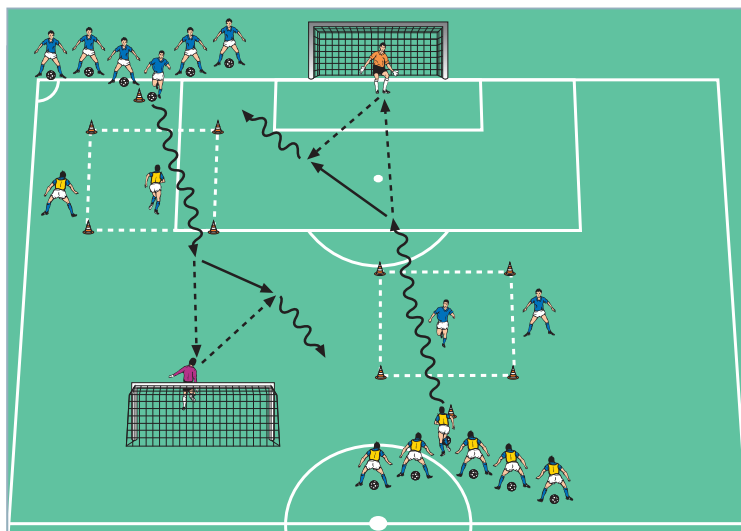


AUFWÄRMEN 2: Finten-Rundlauf

von Horst Hrubesch (28.02.2014)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 durch 2 Starthütchen ergänzen
- Jedem Viereck 2 Verteidiger zuweisen
- Die übrigen Spieler mit Ball auf die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler in das Hütchenfeld und nach einer Ausspielbewegung an dem teilaktiven Verteidiger vorbei zum Tor.
- Anschließend spielen sie einen Doppelpass mit dem Torhüter und stellen sich bei der anderen Gruppe an.
- Nach einigen Durchgängen die teilaktiven Verteidiger austauschen.

Variationen

- Verschiedene Ausspielbewegungen (Übersteiger, Ausfallschritt) vorgeben.
- Gleicher Ablauf mit Torabschluss.
- Gleicher Ablauf mit aktiven Verteidigern.

Tipps und Korrekturen

- Die teilaktiven Verteidiger nehmen das Tempo der Angreifer auf und machen dessen Bewegungen mit.
- Auf eine Temposteigerung nach der Ausspielbewegung achten.
- Die Anforderungen schrittweise steigern (siehe Variationen).