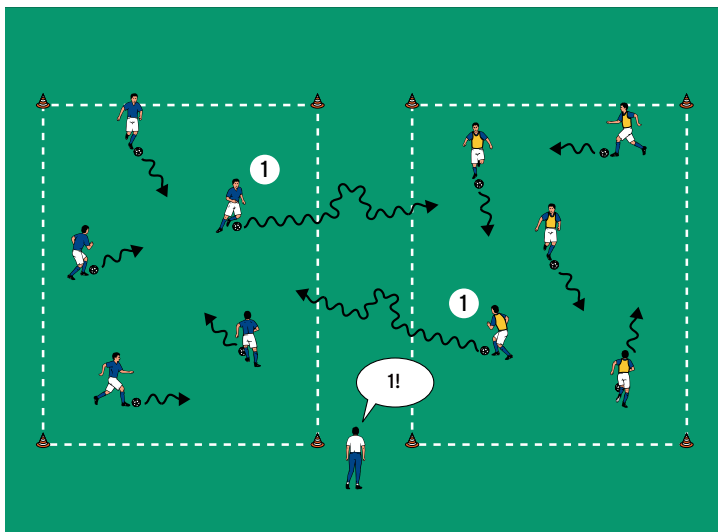


THEMA: KLEINGRUPPENTRAINING ZUM FINTIEREN, PASSEN UND SCHIESSEN



AUFWÄRMEN 1:

FINTENSPIEGEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Hütchenquadrate errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden, jeweils durchnummerieren und auf die Quadrate verteilen
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler beider Gruppen dribbeln in den Zwischenraum, führen dort eine frei wählbare Finte aus und dribbeln zurück ins Feld.
- ▶ Die Spieler der jeweiligen Gruppe müssen die vorgegebene Finte nachmachen.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer 2 neue Spieler auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Mit nur je 1 Ball in den Feldern spielen und 2 zusätzliche Bälle im Zwischenraum auslegen. Die Spieler in den Feldern passen sich in ihrer Gruppe zu. Sie führen die vorgegebenen Finten nacheinander aus.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert die Aufgabe zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst leichtere Finten auswählen, den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- ▶ Die Finten jeweils abwechselnd mit rechts und links ausführen.
- ▶ Im Anschluss an die Finte das Dribbeltempo kurz explosiv steigern.