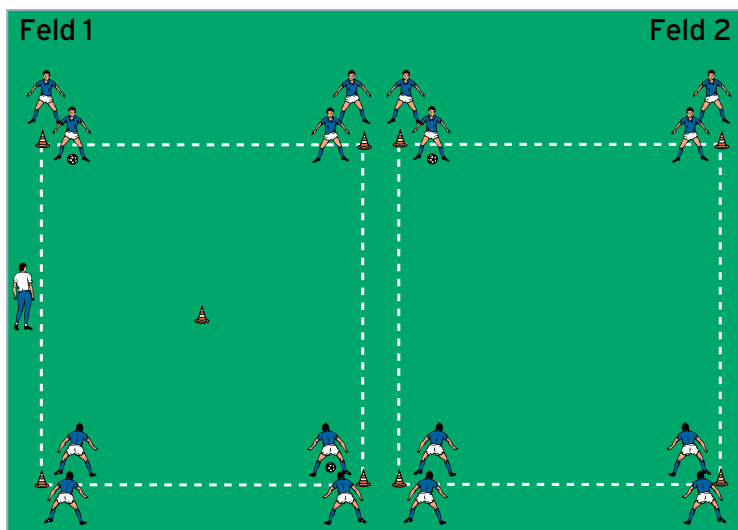
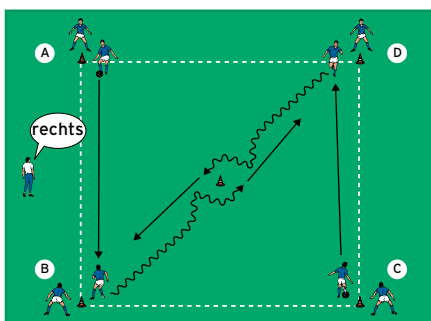


AUFWÄRMEN 1: Finten-Spiegel

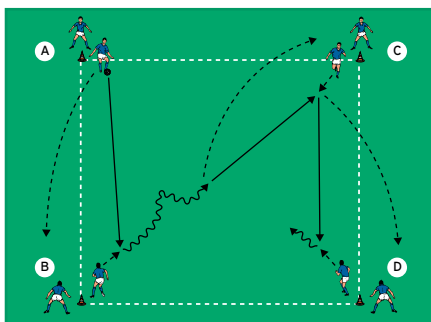
von Christian Wück (24.02.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Hütchenquadrat errichten, und 1 weiteres Hütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- A und C passen gleichzeitig zu den jeweils gegenüber postierten Spielern.
- Diese nehmen zum mittleren Hütchen an und mit.
- Auf ein Trainerkommando "Rechts"/"Links" führen die Spieler eine frei wählbare Finte in die vorgegebene Richtung aus.
- Anschließend passen sie diagonal zu B bzw. D, die den Ablauf von der anderen Seite starten usw.

Feld 2

- Die Spieler verteilen sich an den Hütchen.
- A passt zu B, der diagonal ins Feld mitnimmt und eine Finte ausführt.
- Anschließend passt B zu C, der direkt auf D weiterleitet.
- D nimmt ebenfalls ins Feld an und mit und führt eine Finte aus.
- Anschließend passt er auf A, der direkt auf B prallen lässt usw.
- Die Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 möglichst von beiden Seiten gleichzeitig beginnen. Gegebenenfalls auf ein Trainerkommando starten.
- Die Spieler die Finten zunächst frei wählen lassen. Nach einigen Durchgängen nicht nur die Richtung, sondern auch die Finten vorgeben.