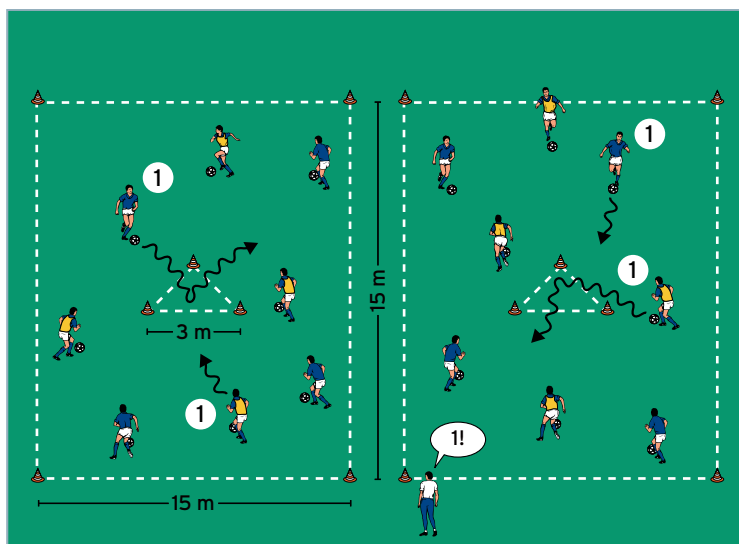


AUFWÄRMEN 1: Finten-Zentrum

von Ralf Peter (21.04.2015)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren
- In jedem Feld ein 3 x 3 Meter großes Hütchendreieck errichten
- 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden und Spielerpaare benennen
- Jeweils 4 Paare in den Feldern aufstellen
- Jeder Spieler hat 1 Ball am Fuß

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Der erste Spieler des aufgerufenen Spielerpaares dribbelt ins Dreieck und führt eine frei wählbare Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) aus.
- Anschließend dribbelt sein Partner ins Dreieck und führt die gleiche Finte aus.

Variationen

- Der Trainer gibt die Finten vor.
- Die Paare starten in der numerischen Reihenfolge ins Dreieck.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollten die Finten eindeutig und sauber vormachen.
- Im Dreieck sollte eine klare Richtungsänderung erkennbar sein.
- Die erste Phase kann der Trainer zur Beobachtung nutzen.
- Anschließend kann er die Finten korrigieren.