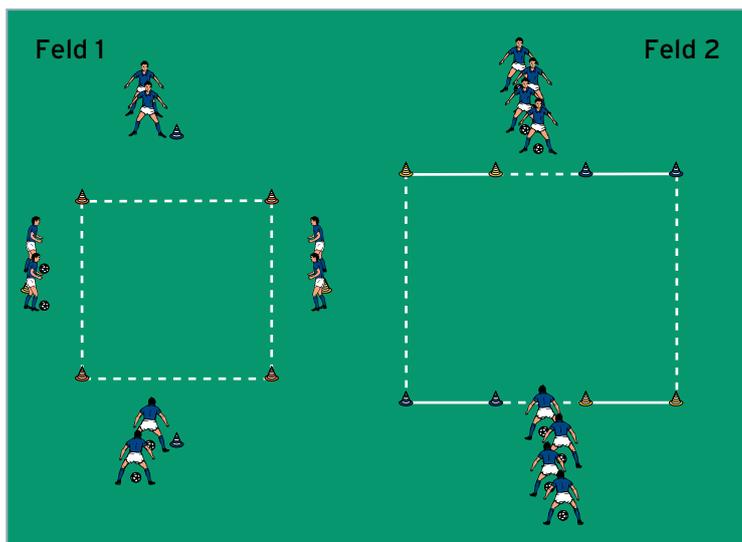
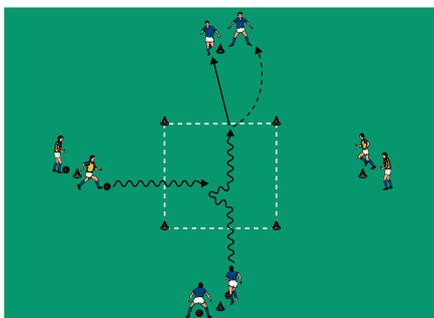


AUFWÄRMEN 1: Finten-Kopie

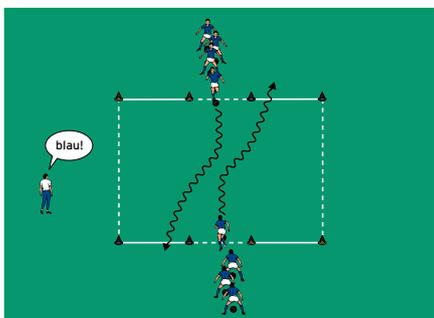
von Mario Vossen (17.11.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: Ein 15-Meter-Hütchenquadrat sowie blaue und gelbe Positionshütchen markieren
- Feld 2: Ein 20 x 20 Meter großes Feld errichten und auf 2 Grundlinien gegenüber diagonal je 1 gelbe und 1 blaue Dribbellinie markieren
- 2 gleich große Gruppen zu je 8 Spielern bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- Die beiden Startspieler dribbeln ins Feld und führen eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend erhöhen sie das Tempo, passen zum gegenüber stehenden Spieler und laufen ihrem Abspiel hinterher.
- Die nun startenden Passempfänger machen die Finten ihrer jeweiligen Vorgänger im Hütchenquadrat nach.

Feld 2

- Die beiden ersten Spieler dribbeln gleichzeitig ins Feld.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf.
- Daraufhin dribbeln die Spieler schnellstmöglich über die vorgegebene Hütchenlinie.
- Dabei sollen sie sich nicht berühren bzw. behindern.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler in Feld 1 sollen ihre Finten im Hütchenquadrat leicht erkennbar gestalten und beachten, dass ihre Mitspieler die Finten auch nachmachen können.
- Zur Vereinfachung kann der Trainer zu Beginn der Übung bekannte Finten (z. B. Übersteiger, Schere usw.) vorgeben/vormachen.