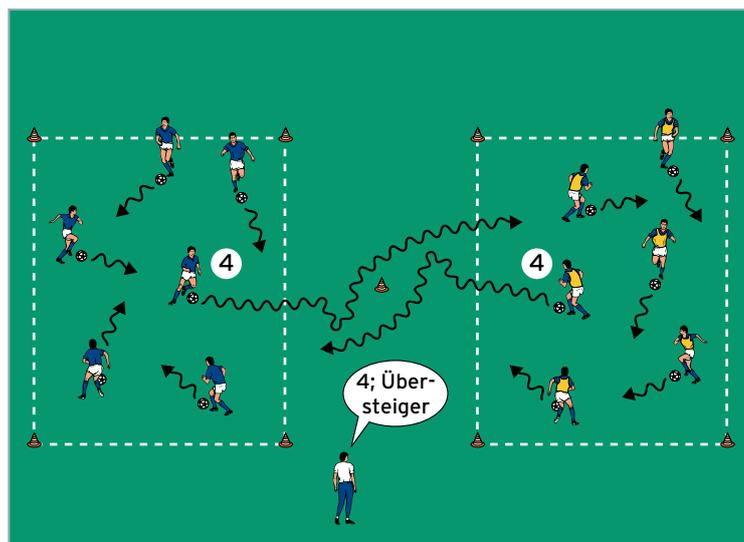


AUFWÄRMEN 1: Finten-Felderwechsel

von Mario Vossen (03.05.2016)



Organisation

- Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- Zwischen den Feldern 1 Hütchen aufstellen
- 2 Gruppen zu je 6 Spielern bilden und je einem Feld zuweisen
- Die Spieler der Gruppen jeweils durchnummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Zunächst dribbeln alle Spieler frei in ihrem Feld.
- Der Trainer startet die Aktion, indem er jeweils eine Nummer und eine Finte aufruft.
- Die aufgerufenen Spieler beider Gruppen dribbeln aus dem Feld, führen die Finte vor dem Hütchen im Zwischenraum aus und wechseln ins Feld der anderen Gruppe.

Variationen

- Der Trainer ruft mehrere Spieler auf, die gleichzeitig das Feld wechseln.
- Der Trainer gibt Vorgaben für das Dribbling im Feld (z.B. nur mit der Innenseite, nur mit der Sohle ziehen usw.).
- Die aufgerufenen Spieler umdribbeln das zentrale Hütchen und wieder zurück in ihr Feld.

Tipps und Korrekturen

- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln mit einer Temposteigerung zum Hütchen und führen die Finte aus.
- Alle Spieler möglichst gleich oft aufrufen.