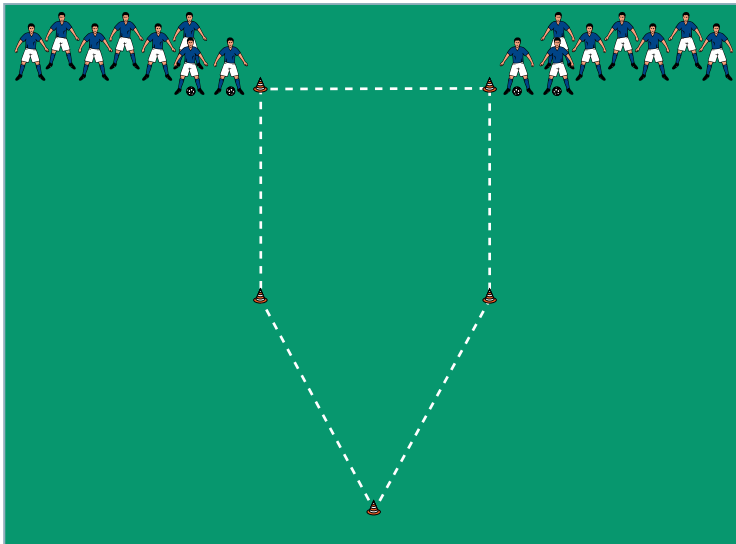
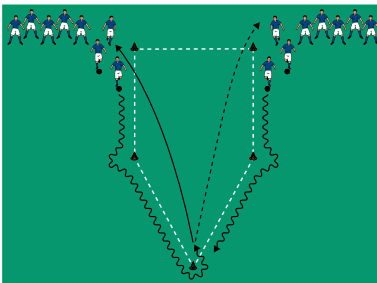


AUFWÄRMEN 1: Finten-Parcours

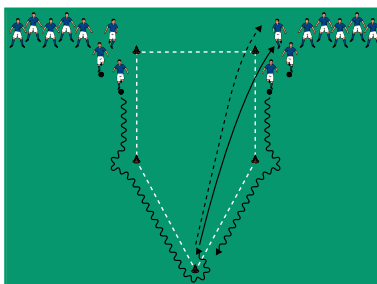
von Jörg Daniel (20.09.2016)



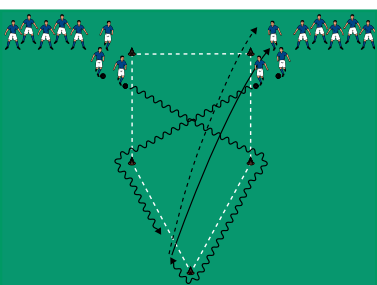
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander errichten
- Jeweils 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 weiteres Hütchen und 1 Wendehütchen markieren
- Die Spieler gleichmäßig an den Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten beiden Spieler mit Ball

Ablauf

Übung 1

- Der erste Spieler jeder Gruppe dribbelt zum ersten Hütchen und führt davor eine Finte aus.
- Anschließend umdribbelt er das Wendehütchen, passt zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen zurück und stellt sich auf der anderen Seite wieder an.
- Der zweite Spieler startet, sobald der Vordermann am Fintenhütchen vorbeigedribbelt ist.

Übung 2

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt passen die Spieler vom Wendehütchen aus zum nächsten Spieler am anderen Starthütchen und stellen sich ebenfalls dort an.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Spieler zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen und führen dort die Finte aus.
- Anschließend umdribbeln sie das Wendehütchen, passen zum jeweils anderen Starthütchen und laufen ihrem Abspiel nach.

Tipps und Korrekturen

- Die Finten zunächst vorgeben (z.B. Körpertäuschung, Schussfinte, einfacher/doppelter Übersteiger).
- Nach der Finte das Dribbeltempo steigern.
- Die Finten zur Schulung der Beidfüßigkeit so ausführen lassen, dass die Spieler immer nach innen wegdrribeln.