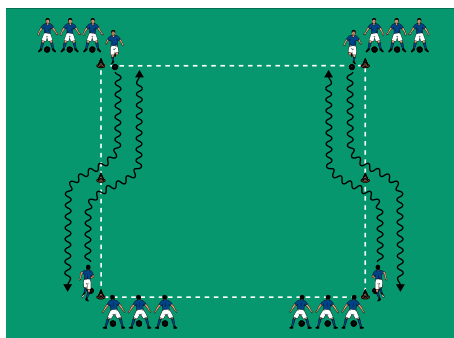
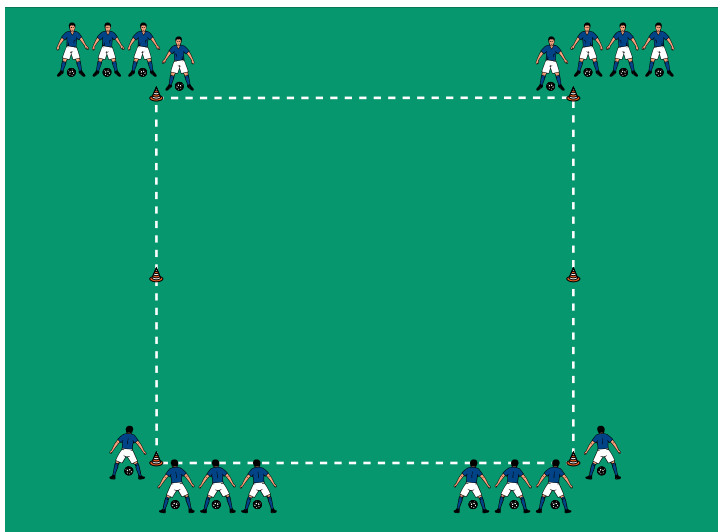
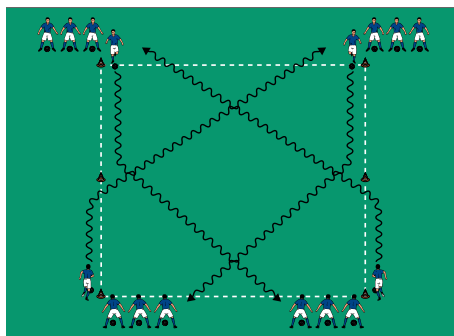


## E-JUNIoren



Übung 1



Übung 2

### AUFWÄRMEN 1:

## FINTEN-QUADRAT

von Jörg Daniel (02.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Mittig auf 2 Seitenlinien jeweils 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den äußeren Hütchen verteilen

### ABLAUF ÜBUNG 1

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig ins Dribbling, führen vor dem mittleren Hütchen eine vorgegebene Finte aus und dribbeln dann zum gegenüberliegenden Hütchen.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der jeweilige Vordermann das mittlere Hütchen umdribbelt hat.

### ABLAUF ÜBUNG 2

- ▶ Den Grundablauf von zuvor beibehalten.
- Jetzt dribbeln die Spieler nach der Finte zum jeweils diagonal gegenüberliegenden Hütchen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Finten einfache/doppelte Körpertäuschungen, Schussfinten, Richtungswechsel mit Abkappen des Balles und Tempowechsel usw. vorgeben.
- ▶ Alle Finten beidfüßig zu beiden Seiten ausführen lassen.
- ▶ Den Blick im Dribbling und bei der Finte vom Ball lösen und sich orientieren, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- ▶ Die Spieler sollen sich gegenseitig abstimmen, und möglichst gleichzeitig ins Dribbling starten.