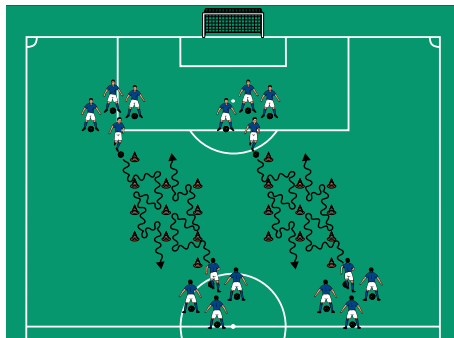
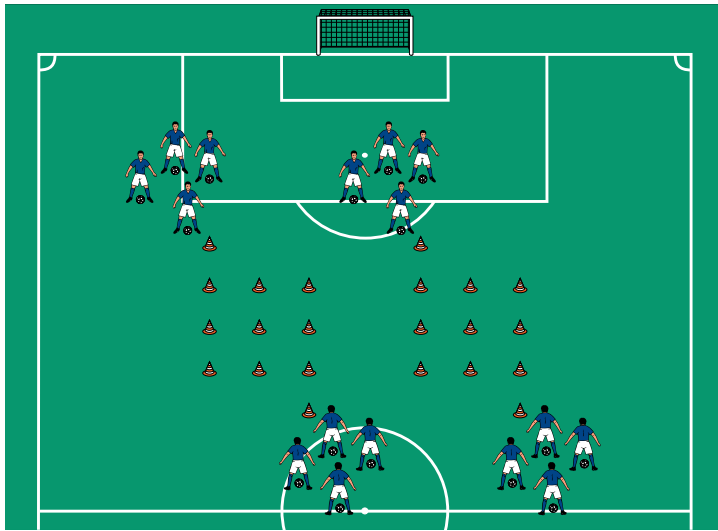


THEMA: AUSDAUERGRUNDLAGEN FÜR DIE RÜCKRUNDE



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN IM TECHNIKBAUM

ORGANISATION

- ▶ 2 Technikparcours nebeneinander errichten (siehe Abbildung)
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler in beiden Feldern üben gleichzeitig.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler von allen Starthütchen durchdribbeln auf vorgegebenen Wegen den Technikparcours und führen vor jedem Hütchen eine frei wählbare Finte aus.
- ▶ Anschließend stellen sie sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an und starten von dort in entgegengesetzter Richtung usw.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (Körperfinte, Schere, Übersteiger usw.).
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Vor den Hütchen möglichst rechtwinklig zur Seite abkappen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler die Täuschung stets zur entgegengesetzten Richtung ausführen, in der sie ihr Dribbling fortsetzen. Bei den meisten Finten ist hierfür auch ein Wechsel des Dribbelfußes erforderlich.
- ▶ Darauf achten, dass die gegenüberliegenden Starthütchen jederzeit möglichst gleichmäßig besetzt sind. Ansonsten gegebenenfalls unterbrechen, die Spieler erneut ihren Starthütchen zuweisen und eine neue Finte vorgeben.