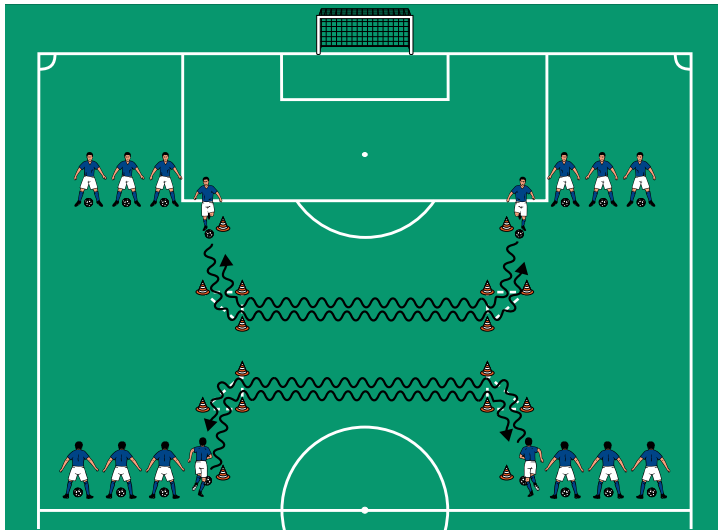


THEMA: EXPLOSIVITÄT IM 1 GEGEN 1



AUFWÄRMEN 1:

FINTIEREN IN HÜTCHEN-DREIECKEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen aufstellen.
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen 1 Hütchendreieck errichten.
- ▶ Die Spieler mit Ball gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler durch das Hütchendreieck nach innen.
- ▶ Die Spieler weichen einander aus, dribbeln durch das zweite Hütchendreieck und stellen sich am jeweils anderen Starthütchen wieder an.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die nächsten Spieler.

VARIATIONEN

- ▶ Mit der Innen-/Außenseite in den Hütchendreiecken abkappen.
- ▶ In den Hütchendreiecken eine Finte ausführen (z.B. Schere, Übersteiger).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: "Jeder Schritt berührt den Ball!"
- ▶ Den Blick vom Ball lösen.
- ▶ Beidfüßig trainieren.
- ▶ Nach Finten und anderen Ausweichbewegungen mit einem Tempowechsel wegdribbeln.