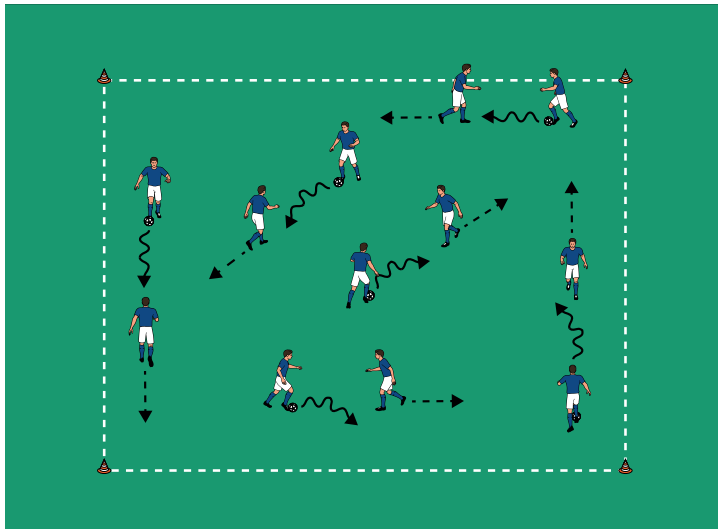


THEMA: INDIVIDUALTAKTISCHE GRUNDLAGEN IN DER VERTEIDIGUNG



AUFWÄRMEN 1

FINTENTRAINING

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Die Spieler paarweise einteilen.
- ▶ Pro Paar 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln im Feld und führen dabei folgende Aufgaben aus:
 - Aufgabe 1: Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre rückwärts laufende Partner, ohne diese jedoch zu überdribbeln. Dabei führen sie verschiedene frei wählbare Finten aus (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
 - Aufgabe 2: Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre Partner zu, übergeben den Ball und laufen sich sofort wieder frei. Die neuen Ballbesitzer passen nach einem kurzen Dribbling zum anderen Spieler zurück usw.
 - Aufgabe 3: Die Ballbesitzer dribbeln auf ihre Partner zu, ziehen den Ball kurz vor den Partnern hinter das Standbein zurück und starten mit einem kurzen Antritt in die entgegengesetzte Richtung weg. Die jeweils anderen Spieler verfolgen den Ballbesitzer etwa 10 Meter, ehe sie erneut in den Rückwärtslauf gehen usw.
 - Aufgabe 4: Die Ballbesitzer jonglieren in der leichten Vorwärtsbewegung auf die langsam rückwärts laufenden Partner zu und spielen aus der Luft über sie hinweg. Anschließend starten sie an den Partnern vorbei und versuchen, die Eigenvorlage schnellstmöglich zu kontrollieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgaben innerhalb der Paare regelmäßig wechseln.
- ▶ Zwischen den Übungen je eine Dehnübung ausführen.
- ▶ Die Aufgaben bereiten die Spieler optimal auf die weiteren Anforderungen der Trainingseinheit vor.