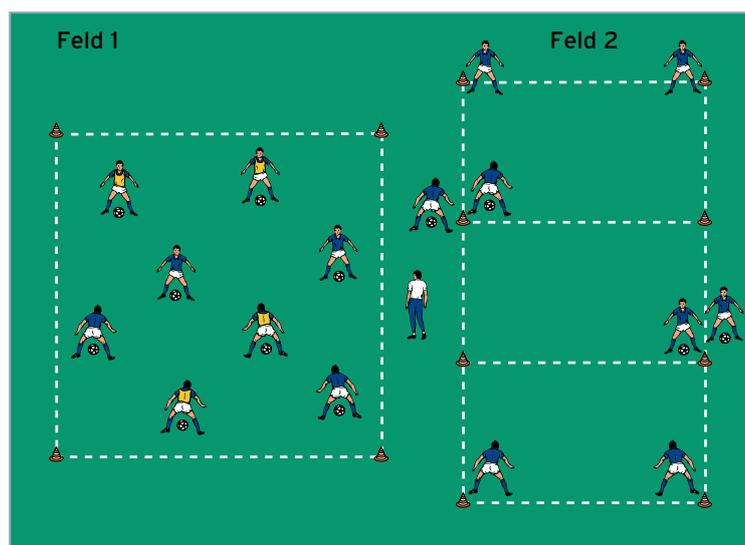
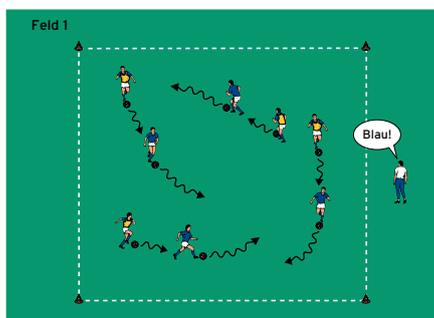


AUFWÄRMEN 1: Fintenkopie

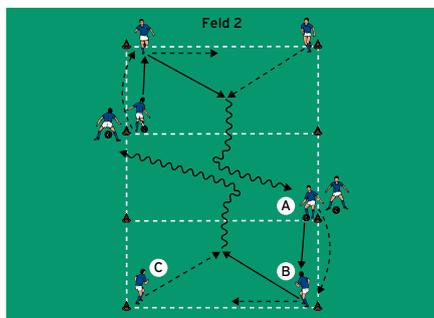
von Frank Engel (03.05.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Bewegungsraum errichten
- Feld 2: 1 Feld mit 3 Zonen markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuordnen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- Alle Spieler dribbeln im Feld.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf. Auf dieses Trainerkommando bilden je 1 Spieler von beiden Gruppen ein Paar, wobei der Spieler der aufgerufenen Farbe verschiedene Finten vormachen muss.
- Die Partner versuchen, diese Finten möglichst genau zu kopieren.

Feld 2

- 2 Gruppen bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Die Gruppen üben in beiden Außenzonen gleichzeitig: A passt zu B, der in den Lauf von C weiterleitet.
- C dribbelt jeweils auf den Spieler der anderen Gruppe zu und führt eine Finte aus.
- Anschließend stellt er sich bei der anderen Gruppe an.

Tipps und Korrekturen

- Die Finten in Feld 1 nicht zu schnell nacheinander ausführen.
- Gegebenenfalls mit jedem Kommando nur 1 Finte vormachen lassen und diese danach mehrfach üben.
- Die Spieler eines Paares müssen nicht hintereinander dribbeln.
- Mit jedem Trainerkommando neue Paare bilden.