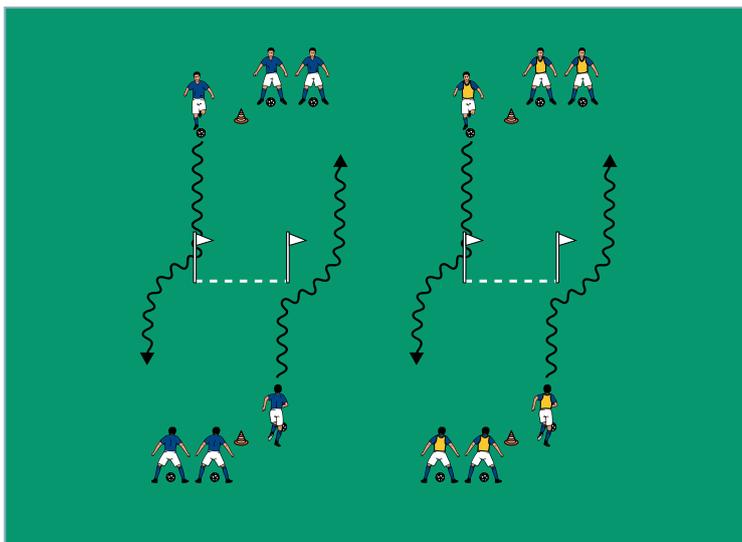


AUFWÄRMEN 1: Stangen ausspielen

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



Organisation

- Für je 6 Spieler ein 2 Meter breites Stangentor aufstellen
- 10 Meter vor und hinter dem Stangentor jeweils ein Starthütchen markieren
- Die Spieler mit Bällen an die Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler an den Starthütchen starten gleichzeitig, dribbeln jeweils auf die rechte Stange des Tores zu, führen eine Körpertäuschung aus und dribbeln zum Starthütchen gegenüber.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann die Finte ausgeführt hat.

Variationen

- Links um das Stangentor dribbeln.
- Die Stange mit einem Übersteiger ausspielen.
- Die Stange mit einer Schussfinte ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter erwärmen sich individuell.
- Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- Die Finte zunächst im langsamen Tempo korrekt ausführen und erst dann die Geschwindigkeit steigern.
- Zunächst Finten vorgeben, die Spieler am Ende frei und kreativ üben lassen.