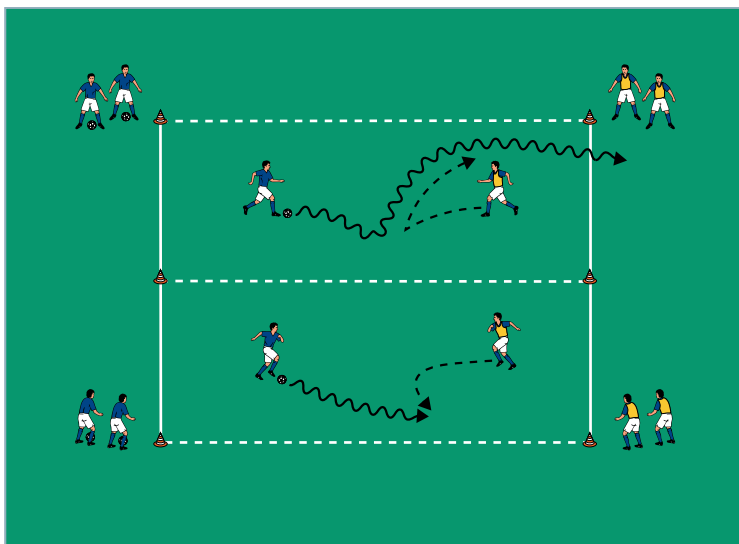


# AUFWÄRMEN 2: Fintieren im 1 gegen 1

von Miguel Pires dos Santos (09.08.2016)



## Organisation

- Für je 6 Spieler ein 20 x 10 Meter großes Feld markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und an je einer Grundlinie aufstellen
- Die Angreifer haben Bälle

## Ablauf

- Der Angreifer startet ins Dribbling, versucht, den Verteidiger auszuspielen und über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln.
- Sobald der Angreifer ins Feld dribbelt, startet der Verteidiger ihm entgegen.
- Gelingt dem Verteidiger die Balleroberung, kontert er mit dem Dribbling über die gegnerische Grundlinie.

## Variationen

- Der Ballbesitzer spielt seinem Partner gegenüber den Ball zu. Der Passempfänger wird Angreifer, der Passgeber Verteidiger.
- Ein Angreifer stellt sich ohne Ball mit dem Rücken zum Verteidiger in die Mitte des Feldes und bekommt das Zuspiel von einem Angreifer an der Grundlinie. Danach gleicher Ablauf wie zuvor.

## Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter erwärmen sich individuell.
- Den Verteidiger zielstrebig und mit hohem Tempo andribbeln.
- Nach der Finte folgt ein Antritt, um dem Verteidiger zu entkommen.
- Während des Dribbelns den Kopf oben halten und nicht auf den Ball gucken.