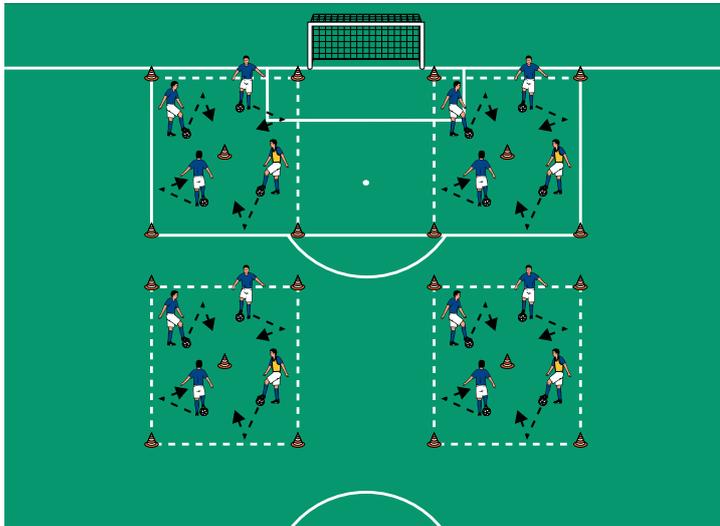


THEMA: MOTIVIERENDES TORSCHUSTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

SCHNELLE FINTEN

ORGANISATION

- ▶ Für je 4 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Quadrat markieren
- ▶ In der Mitte jedes Feldes 1 zusätzliches Hütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Ball jeweils paarweise gegenüber vor dem zentralen Hütchen postieren und 1 Spieler als Kapitän bestimmen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen auf der Stelle und tippen dabei im Wechsel mit den Füßen auf den vor ihnen liegenden Ball.
- ▶ Plötzlich führt der Kapitän eine Finte durch.
- ▶ Die anderen Spieler versuchen, die Finte schnellstmöglich nachzuahmen.
- ▶ Anschließend starten alle mit ihrem Ball im Uhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter.
- ▶ Nach einigen Aktionen einen neuen Kapitän bestimmen.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten durchführen.
- ▶ Den Ball zwischen den Füßen pendeln lassen.
- ▶ Nach der Finte dribbeln die Spieler im höchsten Tempo um das jeweilige äußere Hütchen des Quadrats.
- ▶ Einen Wettkampf organisieren: Welcher Spieler erreicht zuerst wieder das zentrale Hütchen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Häufiger Fehler beim Imitieren von Bewegungen: Die Spieler, die dem Kapitän gegenüber stehen, fintieren häufig spiegelverkehrt.
- ▶ Die Finten können vom Kapitän immer zu beiden Seiten ausgeführt werden.
- ▶ Schnelles Reagieren wird trainiert.