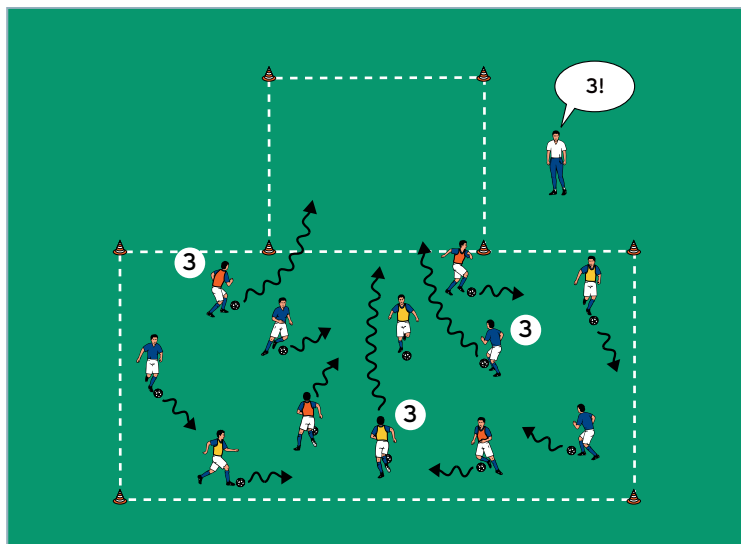


AUFWÄRMEN 1: Kopier-Feld

von Christian Wück (20.09.2016)



Organisation

- Ein 30 x 10 Meter großes Feld und direkt darüber ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden und die Spieler nummerieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball
- Die Gruppen im großen Feld aufstellen

Ablauf

- Alle Spieler dribbeln zunächst frei im großen Feld.
- Der Trainer startet per Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler dribbeln ins kleine Feld und führen hier 2 verschiedene Finten aus.
- Die Spieler im großen Feld machen die Finten ihres Mitspielers nach.

Variationen

- Der Trainer vergibt Wertungspunkte für die ausgeführten Finten.
- Pro Durchgang wird 1 Punkt für die Gruppe vergeben, die die Aufgabe am besten löst.
- Nur mit links/rechts dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler im kleinen Feld sollen Finten wählen, die einfach nachzumachen sind.
- Die Finten deutlich erkennbar ausführen.
- Die aufgerufenen Spieler verbleiben ca. 20 Sekunden im kleinen Feld.