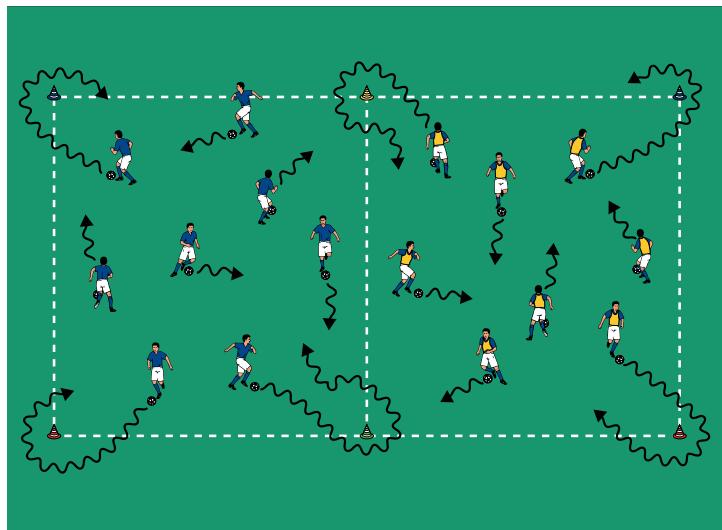


THEMA: DAS 1 GEGEN 1 AUFRISCHEN



AUFWÄRMEN 1: FINTEN-WAHL

ORGANISATION

- ▶ Mit verschiedenfarbigen Hütchen 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Dabei sollen sie abwechselnd verschiedenfarbige Eckhütchen umdribbeln und dabei die jeweils vorgegebenen Finten ausführen:
 - Rot = Schere
 - Gelb = Übersteiger
 - Weiß = Doppel-Schere
 - Blau = Schussfinte

VARIATIONEN

- ▶ Die Finten variieren.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren: Der Trainer ruft laut eine Nummer und eine Farbe auf. Die aufgerufenen Spieler müssen die jeweiligen Hütchen umdribbeln und dabei die vorgegebenen Finten ausführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen möglichst viele Finten ins Dribbling einbauen.
- ▶ Nach jeder Finte das Dribbeltempo erkennbar erhöhen.