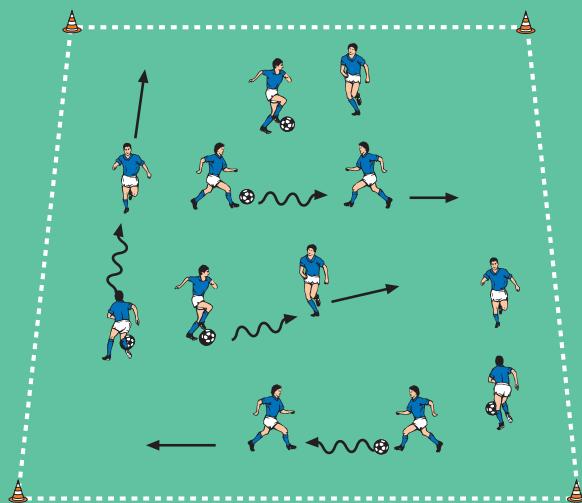


TRAINIEREN MIT B- UND A-JUNIOREN

AUFWÄRMEN 1: Fintentraining

von Ralf Peter (15.02.2005)



ORGANISATION

- Einen Übungsraum markieren
- Die Spieler in Paare einteilen
- Pro Paar 1 Ball

ABLAUF

Die Spieler absolvieren folgende balltechnische Übungen zum Schwerpunkt Finten und Täuschungen:

- Übung 1: A dribbelt auf den rückwärtslaufenden Partner B zu, ohne diesen jedoch zu überlaufen und wendet dabei verschiedene Finten an.
- Übung 2: A dribbelt auf B zu, der den Ball übernimmt, sich nach einem kurzen Dribbling dreht und auf den freilaufenden A zurückpasst.
- Übung 3: A dribbelt auf den rückwärtslaufenden B zu, zieht den Ball kurz vor seinem Partner hinter das Standbein zurück und startet mit einem kurzen Antritt in die entgegengesetzte Richtung weg. B verfolgt A etwa 10 Meter und bewegt sich dann wieder locker rückwärts.
- Übung 4: A läuft rückwärts, B zieht den Ball mit der rechten Sohle seitwärts auf A zu. Kurz vor A täuscht B nach rechts an und dreht mit dem linken Fuß nach links weg.
- Übung 5: A jongliert in der leichten Vorwärtsbewegung auf den langsam rückwärtslaufenden B zu und spielt aus der Luft über B hinweg. A startet sofort nach und versucht, die Selbstvorlage möglichst schnell zu kontrollieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Nach jeweils etwa 1 Minute erfolgt ein Aufgabenwechsel zwischen den Partnern.
- Nach jedem Übungsende eine Stretchingübung ausführen.
- Die Übungen bereiten optimal auf die weiteren Anforderungen der Trainingseinheit vor.