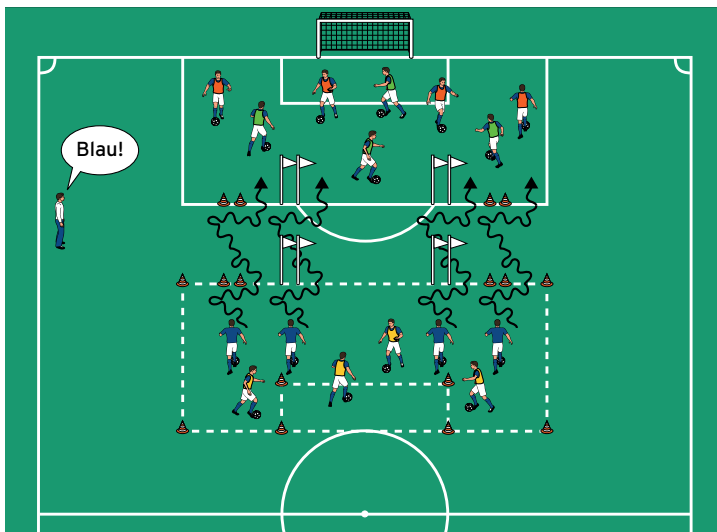


THEMA: ZIELSTREBIG IN DEN STRAFRAUM ZIEHEN



AUFWÄRMEN 1

DRIBBLING UND FINTEN MIT FELDERWECHSEL

ORGANISATION

- ▶ 10 Meter vor dem Strafraum einen zweiten "Strafraum" markieren.
- ▶ Auf den Linien mit Hütchen und Stangen Tabulinien errichten.
- ▶ 4 Gruppen einteilen.
- ▶ 2 Gruppen pro Feld.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler dribbeln frei in den Feldern umher.
- ▶ Der Trainer ruft eine Teamfarbe auf und startet so die Aktion.
- ▶ Die Spieler der aufgerufenen Mannschaft führen jeweils vor den Hütchen- bzw. Stangentoren eine Finte aus und umdribbeln diese ins jeweils andere Feld.
- ▶ Anschließend ruft der Trainer eine neue Teamfarbe auf usw.

VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Finten vorgeben (z. B. Übersteiger, Schere, Passfinte usw.).
- ▶ Je eine Gruppe aus beiden Feldern aufrufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Tempo auf die Tabulinien zudribbeln.
- ▶ Dabei auf eine enge beidfüßige Ballführung achten.
- ▶ Eine deutliche Gewichtsverlagerung bei den Finten fordern.