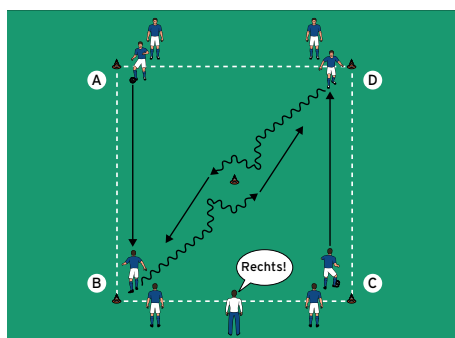
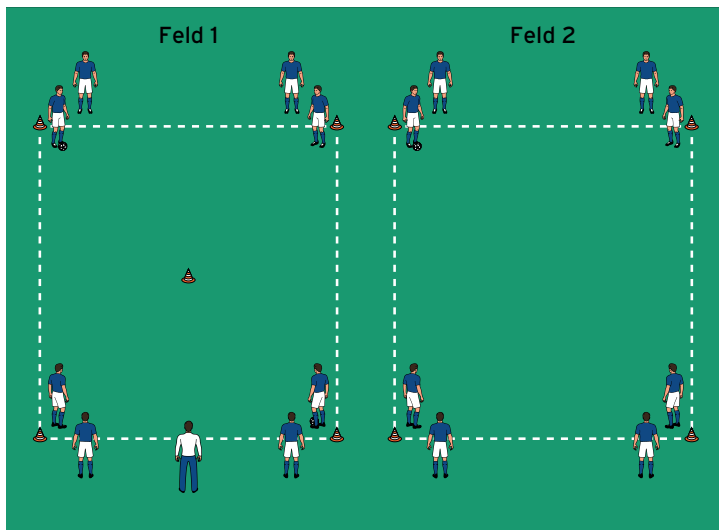
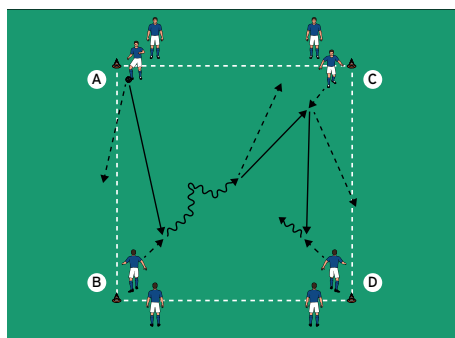


THEMA: DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1 TRAINIEREN



Feld 1



Feld 2

AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-SPIEGEL

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 Hütchenquadrat errichten und 1 weiteres Hütchen in der Mitte des Feldes aufstellen.
- ▶ Feld 2: 1 Hütchenquadrat markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ A und C passen gleichzeitig zu den jeweils gegenüber postierten Spielern.
- ▶ Diese nehmen zum mittleren Hütchen an und mit.
- ▶ Auf ein Trainerkommando "Rechts"/"Links" führen die Spieler eine frei wählbare Finte in die vorgegebene Richtung aus.
- ▶ Anschließend passen sie diagonal zu B bzw. D, die den Ablauf von der anderen Seite starten usw.

ABLAUF FELD 2

- ▶ Die Spieler verteilen sich an den Hütchen.
- ▶ A passt zu B, der diagonal ins Feld mitnimmt und eine Finte ausführt.
- ▶ Anschließend passt B zu C, der direkt auf D weiterleitet.
- ▶ D nimmt ebenfalls ins Feld an und mit und führt eine Finte aus.
- ▶ Anschließend passt er auf A, der direkt auf B prallen lässt usw.
- ▶ Die Spieler laufen ihrem Abspiel auf die jeweils nächste Position nach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 1 möglichst von beiden Seiten gleichzeitig beginnen. Gegebenenfalls auf ein Trainerkommando starten.
- ▶ Die Spieler die Finten zunächst frei wählen lassen. Nach einigen Durchgängen nicht nur die Richtung, sondern auch die Finten vorgeben.