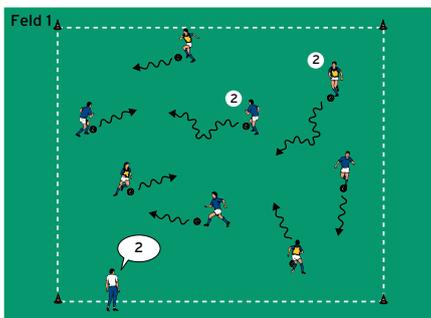


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Finten

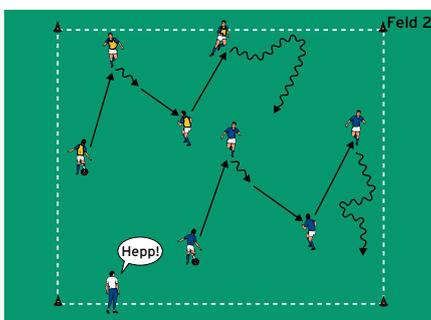
von Frank Engel (19.05.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- 2 Bewegungsräume markieren
- 2 gleich große Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden.
- Die Spieler durchnummerieren.
- Jeder Spieler hat 1 Ball.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer ruft laut eine Zahl auf.
- Die aufgerufenen Spieler beider Teams führen jeweils eine Finte aus.
- Anschließend machen alle weiteren Spieler der jeweiligen Gruppe die Finte nach und üben sie so lange, bis eine neue Zahl aufgerufen wird.

Feld 2

- 2 Gruppen bilden.
- Jede Gruppe hat 1 Ball.
- Die Spieler beider Gruppen passen sich zu.
- Dabei muss abwechselnd direkt und mit 2 Kontakten gespielt werden.
- Auf ein Trainerkommando unterbricht der jeweilige Ballbesitzer die Passreihenfolge und führt eine Finte aus.
- Anschließend läuft die Aktion wie zuvor weiter.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollten die Spieler ihre Finten frei wählen dürfen.
- Beim Vormachen jedoch stets darauf achten, dass die Finten klar zu erkennen und möglichst leicht nachzumachen sind.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Die Finten jeweils mit beiden Füßen ausführen.