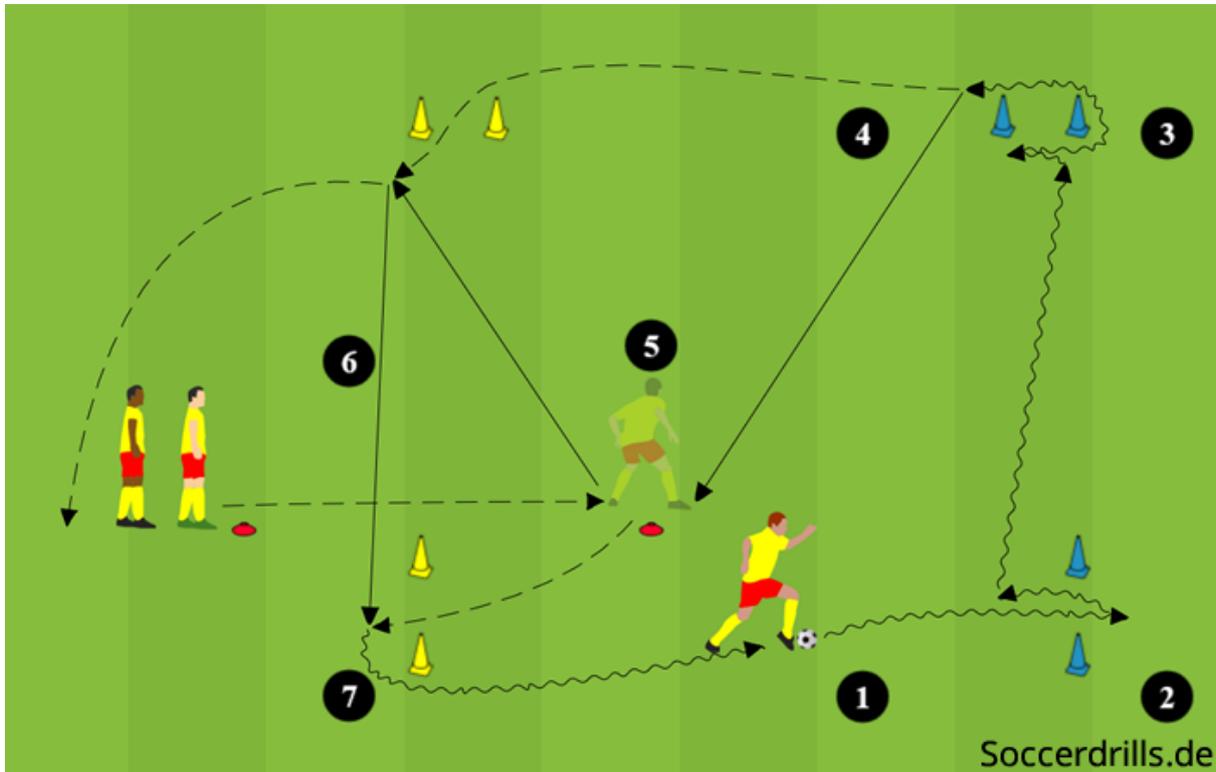


Aufwärmen - Finten- Passrechteck



Organisation:

- Es werden 8 Hütchen, 2 Markierungen und Bälle benötigt.
- Mit Hütchentoren markieren wir ein Rechteck/Quadrat, die Seitenlängen sollten 9 Meter nicht unterschreiten. Schau dir dazu die Grafik an, unten stehen die Tore vertikal, oben horizontal.
- Eine Markierung wird außerhalb des Rechtecks ausgelegt, horizontal zu einer Markierung im Rechteck.
- Die Markierung außerhalb des Rechtecks ist die Pausenposition, hier postieren wir mindestens zwei Spieler.
- An der Markierung im Zentrum wird bei Übungsstart ein Spieler postiert. Oft sind hier zwei Spieler besser, damit diese Position nicht „trockenlaufen“ kann.
- Der Startspieler hat einen Ball zur Verfügung und steht am linken unteren Hütchentor.

Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt aufs blaue Hütchentor zu.
2. Dort angekommen, führt er eine Wende (einen Turn) aus.
3. Anschließend dribbelt er gegen den -Uhrzeigersinn- zum nächsten blauen Hütchentor. Dort führt er eine frontale Finte aus, zieht rechts an den Hütchen vorbei und zieht dann den Ball mit der Sohle in die neue Dribbelrichtung nach links.
4. Es folgt der Pass zum Mitspieler, der tief im Rechteck steht. Nach dem Pass sprintet er zum nächsten Hütchentor und durchquert dieses.
5. Der Spieler im Rechteck passt, möglichst direkt, zum Mitspieler zurück. Anschließend dreht er sich blitzschnell und durchquert unten links das gelbe Hütchentor.
6. Der Passempfänger schlägt einen präzisen Pass an der Seitenlinie entlang und schließt sich anschließend der Gruppe links am Spielfeldrand an. Ein Spieler vom Spielfeldrand übernimmt die Position im Rechteck.
7. Der Spieler, aus dem Rechteck kommend, kontrolliert den Ball und der Ablauf beginnt erneut.

Aufwärmen - Finten- Passrechteck

Varianten:

- Ein weiterer Spieler startet in den Ablauf, dann muss die Position im Rechteck doppelt besetzt sein.
- Ablauf zunächst ohne Wenden/Turns und Finten. Die Hütchetore werden durchdribbelt.
- Passspiel nach vorheriger, kurzen Ballkontrolle.
- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Verschiedene Wenden/Turns und Finten fordern.
- Verschiedene Dribbeltechniken.

Trainertipps:

- Deine Spieler sollten die Wenden/Turns und Finten gut beherrschen, damit es nicht zu Verzögerungen kommt.
- Die richtige Bewegung ist wichtiger als Geschwindigkeit.