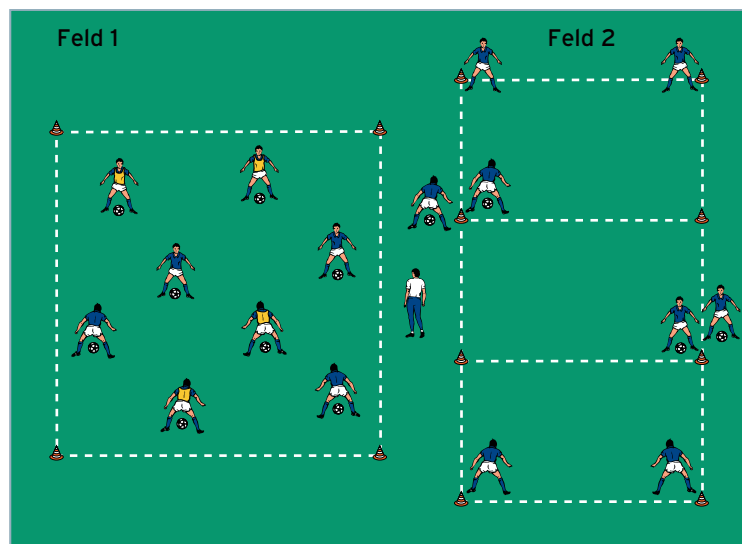
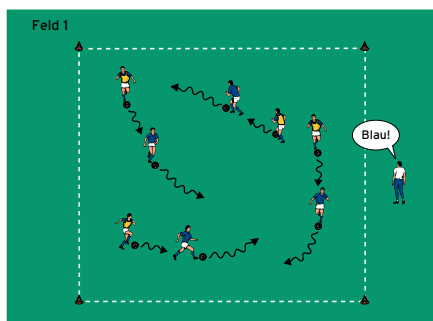


AUFWÄRMEN 1: Fintenkopie

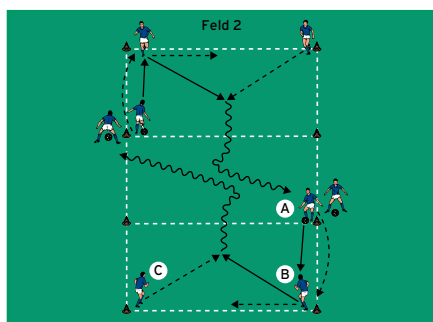
von Frank Engel (03.05.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Bewegungsraum errichten
- Feld 2: 1 Feld mit 3 Zonen markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuordnen

Ablauf

Feld 1

- 2 Gruppen bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
- Alle Spieler dribbeln im Feld.
- Der Trainer ruft eine Farbe auf. Auf dieses Trainerkommando bilden je 1 Spieler von beiden Gruppen ein Paar, wobei der Spieler der aufgerufenen Farbe verschiedene Finten vormachen muss.
- Die Partner versuchen, diese Finten möglichst genau zu kopieren.

Feld 2

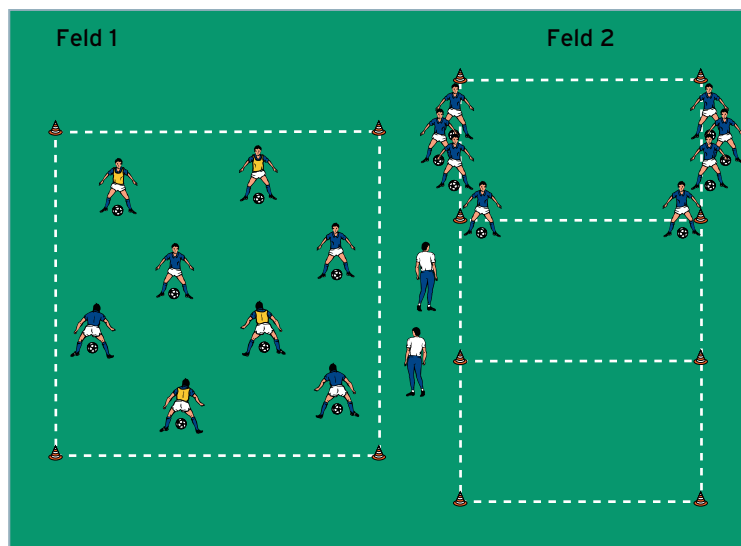
- 2 Gruppen bilden und vorgegebene Positionen besetzen.
- Die Gruppen üben in beiden Außenzonen gleichzeitig: A passt zu B, der in den Lauf von C weiterleitet.
- C dribbelt jeweils auf den Spieler der anderen Gruppe zu und führt eine Finte aus.
- Anschließend stellt er sich bei der anderen Gruppe an.

Tipps und Korrekturen

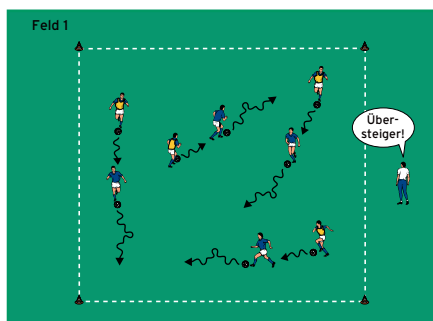
- Die Finten in Feld 1 nicht zu schnell nacheinander ausführen.
- Gegebenenfalls mit jedem Kommando nur 1 Finte vormachen lassen und diese danach mehrfach üben.
- Die Spieler eines Paares müssen nicht hintereinander dribbeln.
- Mit jedem Trainerkommando neue Paare bilden.

AUFWÄRMEN 2: Orientierungsspiel

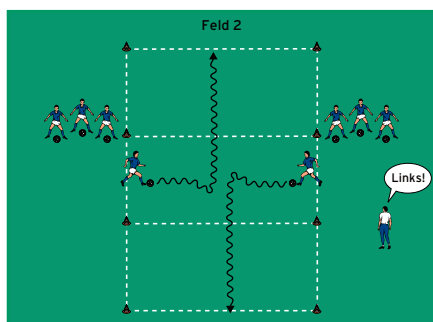
von Frank Engel (03.05.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau beibehalten

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler dribbeln im Feld.
- Der Trainer ruft eine Finte auf.
- Die Spieler führen schnellstmöglich die vorgegebene Finte aus und dribbeln anschließend zu einem Eckhütchen.
- An jedem Hütchen darf nur 1 Spieler je Mannschaft stehen.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig (= 1 Punkt)?

Feld 2

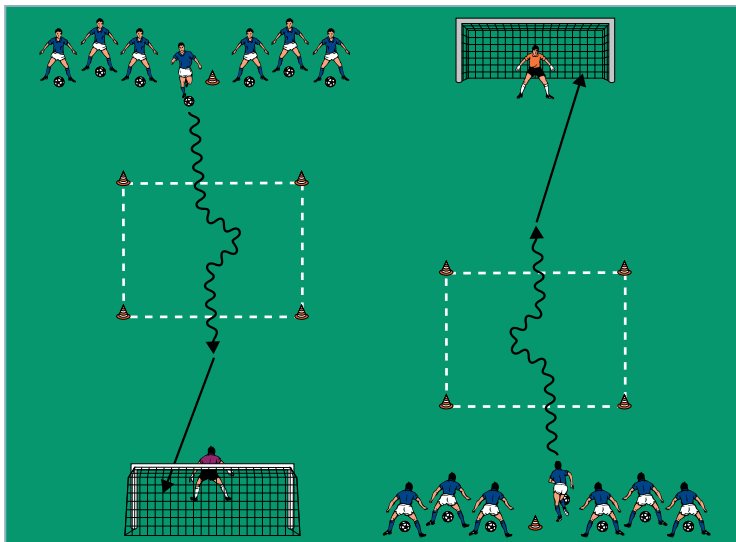
- 2 Mannschaften bilden.
- Die Spieler dribbeln mit lockerem Tempo aufeinander zu.
- Auf Trainerkommando "Rechts!" bzw. "Links!" müssen die Spieler in die entsprechende Richtung wegstarten.
- Der Spieler, der zuerst die hintere Hütchenlinie überdribbelt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 müssen die Spieler nicht nur auf eine technisch saubere Ausführung der vorgegebenen Finte achten, sondern sich auch schnell im Raum orientieren.
- Die Spieler dürfen nach Trainerkommando nicht zweimal nacheinander zum selben Eckhütchen dribbeln.
- Zunächst möglichst einfache Finten vorgeben. Danach den Schwierigkeitsgrad langsam steigern.
- Bei leistungsstarken Spielern auch 2 bis 3 Finten vorgeben, die in direkter Abfolge nacheinander ausgeführt werden müssen.

HAUPTTEIL 1: Fintenquadrat I

von Frank Engel (03.05.2016)



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern diagonal versetzt gegenüber markieren
- Vor jedem Tor 1 Fintenquadrat und 1 Starthütchen errichten
- 2 Gruppen bilden und den Starthütchen zuteilen
- Jeder Spieler mit Ball

Ablauf

- Der erste Spieler von einer Gruppe dribbelt ins Hütchenquadrat, führt dort eine frei wählbare Finte aus und schießt auf das Tor ab.
- Anschließend dribbelt der erste Spieler der anderen Gruppe ins Hütchenquadrat, kopiert dort die vorangegangene Finte und schießt ebenfalls auf das Tor.

Variationen

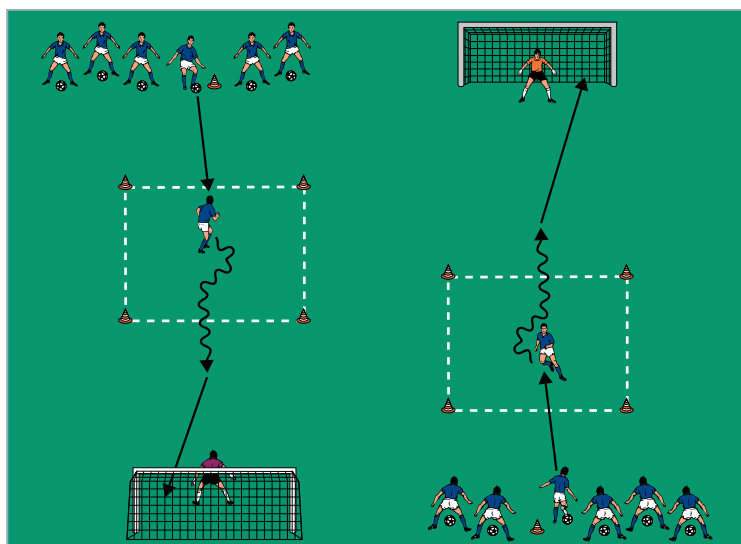
- Der jeweils erste Spieler macht die Finte nur für die nachfolgenden Spieler seiner Gruppe vor.
- Der Trainer gibt die Finten vor.
- Die Spieler beider Gruppen dürfen ihre Finten frei wählen.
- Beide Gruppen üben gleichzeitig. Der Spieler, der zuerst 1 Tor erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen lernen, eine Finte in einem vorgegebenen Raum auszuführen. Dies ist ein wichtiger methodischer Schritt, um die Täuschungen im Spiel im richtigen Abstand zum Gegenspieler anzuwenden.
- Nach dem Verlassen des Hütchenquadrates das Tempo steigern!

HAUPTTEIL 2: Fintenquadrat II

von Frank Engel (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Je 1 Spieler ohne Ball mit dem Rücken zum Tor im Hütchenquadrat postieren

Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen passt zu seinem Mitspieler im Hütchenquadrat.
- Dieser nimmt das Zuspiel mit einer frei wählbaren Finte in die Bewegung mit und schließt auf das Tor ab.

Variationen

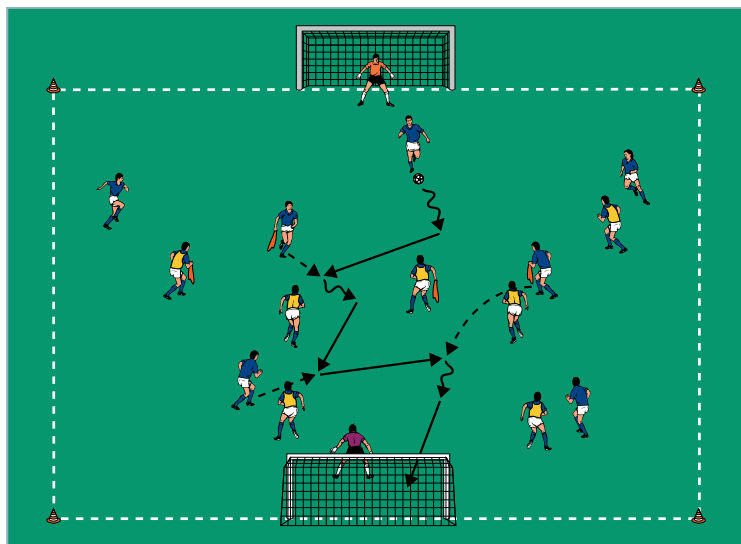
- Der Passempfänger nimmt mit einer Körpertäuschung in die Bewegung mit.
- Der Passempfänger muss nach Verlassen des Hütchenquadrats eine weitere Finte in das Dribbling einbauen.
- Den Torhüter im 1 gegen 1 ausspielen.

Tipps und Korrekturen

- Mit dem Pass in das Hütchenquadrat wird ein Anspiel mit Gegner im Rücken simuliert. Das Zuspiel zunächst kontrollieren und dann mit einer Finte zum Tor aufdrehen.
- Bei der Ballkontrolle möglichst stets eine offene Grundstellung einnehmen, um das Aufdrehen zu erleichtern sowie die Umgebung besser beobachten zu können.

SCHLUSSTEIL: Dribbelspieler

von Frank Engel (03.05.2016)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- 2 gleich große Mannschaften bilden
- Je Team 2 Dribbelspieler bestimmen und diese mit einem zusätzlichen Leibchen in der Hand kennzeichnen

Ablauf

- 7 gegen 7.
- Die Dribbelspieler haben freies Spiel. Alle anderen müssen mit höchstens 3 Ballkontakten agieren.
- Nach je 3 Minuten die Dribbelspieler wechseln.

Variationen

- Nur je 1 Dribbelspieler benennen.
- Treffer, die von Dribbelspielern erzielt werden, zählen doppelt.
- Nur eine Mannschaft darf Dribbelspieler benennen.

Tipps und Korrekturen

- Die Dribbelspieler gestalten das Spiel ihrer Mannschaft: Sie können das Spiel einerseits beruhigen und andererseits zielstrebig den Abschluss suchen.
- Die Spieler dabei stets zur Anwendung von Finten ermutigen.