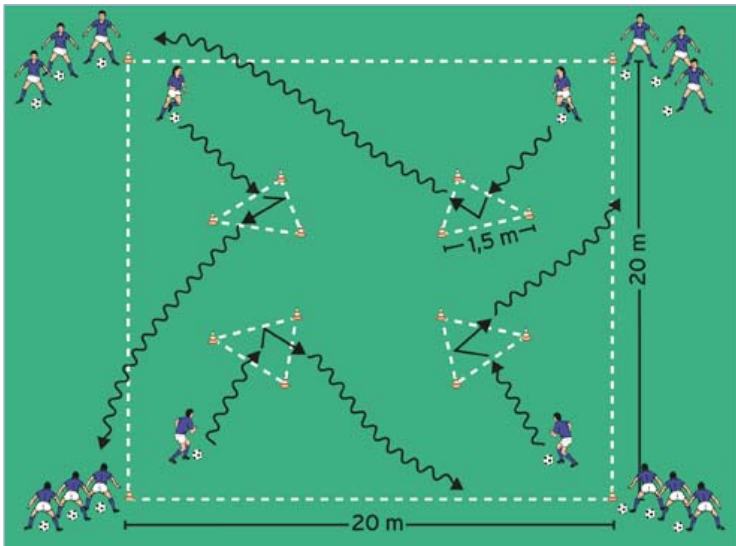




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Finten-Dreiecke

von Paul Schomann (02.03.2010)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- 6 Meter vor jedem Eckhütchen ein Finten-Dreieck (Seitenlänge: 1,5 Meter) errichten
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Hütchen des Feldes verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler an jedem Hütchen dribbeln gleichzeitig ins Finten-Dreieck und führen dort eine vorgegebene Finte aus.
- Anschließend dribbeln sie mit einer Temposteigerung nach rechts aus dem Finten-Dreieck zum jeweils nächsten Eckhütchen.
- Die nächsten Spieler starten, sobald der Vordermann aus dem Finten-Dreieck gedribbelt ist.

Variationen

- Nach links aus dem Finten-Dreieck herausdribbeln.
- Verschiedene Finten vorgeben (Schere, Übersteiger, Ausfallschritt usw.).
- Der Trainer sagt nach jeder Finte die Seite an, zu der die Spieler des jeweiligen Durchganges dribbeln müssen.
- Zu einer Seite aus dem Finten-Dreieck herausdribbeln, dann an der Dreiecksspitze vorbei zur jeweils anderen Seite abkappen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler eines Durchganges müssen die Finten stets zur gleichen Seite ausführen, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Nach der Finte mit einer deutlichen Temposteigerung zum jeweils nächsten Hütchen wegdribbeln. Den Ball dabei jedoch nicht zu weit vorspielen, sondern weiterhin eng am Fuß kontrollieren.
- Präzision geht vor Schnelligkeit! Deshalb zunächst langsamer dribbeln und die Finten unbedingt korrekt ausführen.

INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter www.training-wissen.dfb.de.