

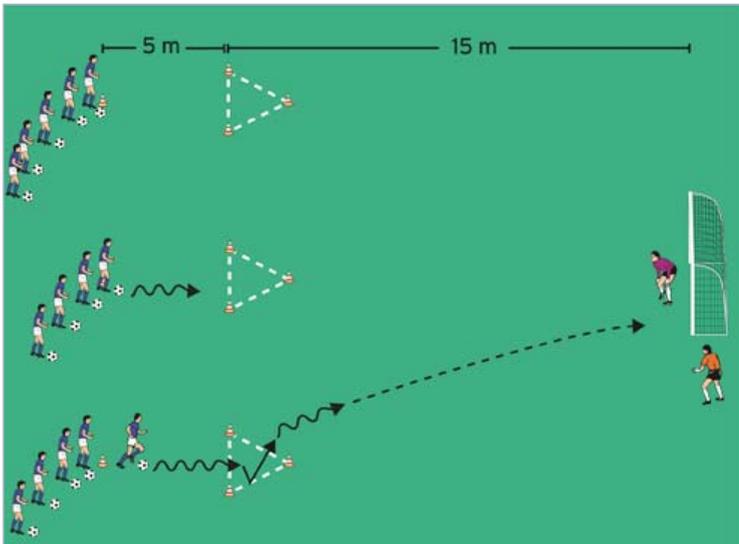


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1:

Finten-Dreiecke und Torschuss

von Paul Schomann (02.03.2010)



Organisation

- 20 Meter vor 1 Tor mit Torhüter 3 Starthütchen nebeneinander markieren
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein Finten-Dreieck (Seitenlänge: 1,5 Meter) errichten
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Der erste Spieler von einem Starthütchen dribbelt ins Finten-Dreieck, führt dort eine vorgegebene Finte aus, dribbelt mit einer Temposteigerung aus dem Dreieck heraus und schießt auf das Tor.
- Sobald der Spieler geschossen hat, dribbelt der erste Spieler vom nächsten Starthütchen ins Finten-Dreieck vor ihm usw.
- Nach jedem Schuss stellen sich die Spieler an einem anderen Starthütchen wieder an.

Variationen

- Einen Wettkampf durchführen: Jeder Spieler zählt seine Treffer. Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?
- Die Spieler dribbeln aus dem Finten-Dreieck auf den Torhüter zu und versuchen, diesen auszuspielen.
- Zwischen den Finten-Dreiecken und dem Tor 1 Verteidiger postieren, der im 1 gegen 1 ausgespielt werden muss.

Tipps und Korrekturen

- Bekannte Finten wie Körpertäuschungen, Schussfinten und einfache/doppelte Übersteiger vorgeben.
- Nach der Finte in den äußeren Hütchen-Dreiecken nach innen ziehen und mit dem rechten/linken Fuß abschließen. Die Finten entsprechend zur jeweils entgegengesetzten Richtung durchführen. Am mittleren Hütchen-Dreieck können die Spieler frei entscheiden, zu welcher Seite sie dribbeln wollen.
- Nach der Finte mit einer deutlichen Temposteigerung wegdribbeln und nach wenigen Ballkontakten zielstrebig abschließen.

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.