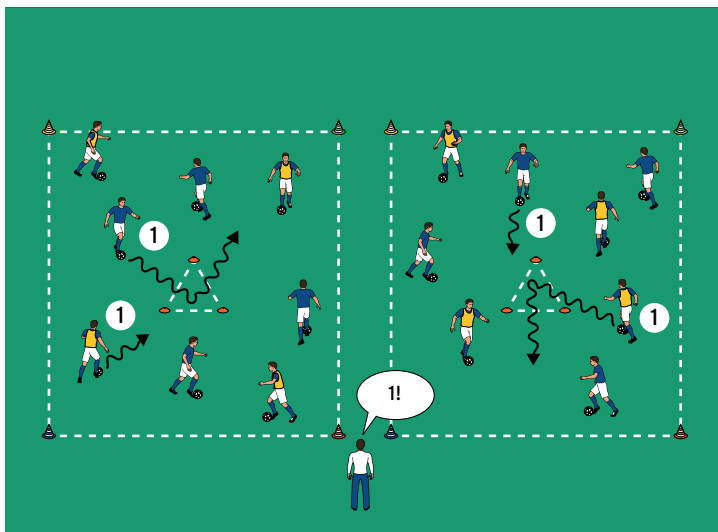


THEMA: DAS FINTIEREN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren.
- ▶ In jedem Feld ein 3 x 3 Meter großes Hütchen-dreieck errichten.
- ▶ 2 Gruppen zu je 8 Spielern bilden und Spielerpaare benennen.
- ▶ Jeweils 4 Paare in den Feldern aufstellen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der erste Spieler des aufgerufenen Spielerpaares dribbelt ins Dreieck und führt eine frei wählbare Finte (z.B. Übersteiger, Schere usw.) aus.
- ▶ Anschließend dribbelt sein Partner ins Dreieck und führt die gleiche Finte aus.

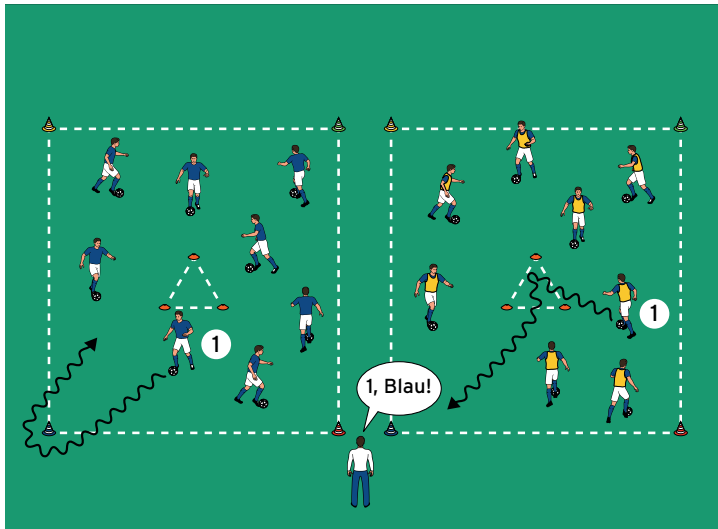
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.
- ▶ Die Paare starten in der numerischen Reihenfolge ins Dreieck.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollten die Finten eindeutig und sauber vormachen.
- ▶ Im Dreieck sollte eine klare Richtungsänderung erkennbar sein.
- ▶ Die erste Phase kann der Trainer zur Beobachtung nutzen.
- ▶ Anschließend kann er die Finten korrigieren.

THEMA: DAS FINTIEREN VERBESSERN



AUFWÄRMEN 2:

FINTEN-DUELL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Feld aufstellen.
- ▶ Jeder Spieler erhält eine Nummer.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler dribbeln in das Dreieck und führen eine Finte aus.
- ▶ Anschließend umdribbeln sie das äußere Hütchen der vorgegebenen Farbe.
- ▶ Der Spieler, der zuerst das Hütchen umdribbelt, erhält für seine Mannschaft 1 Punkt.

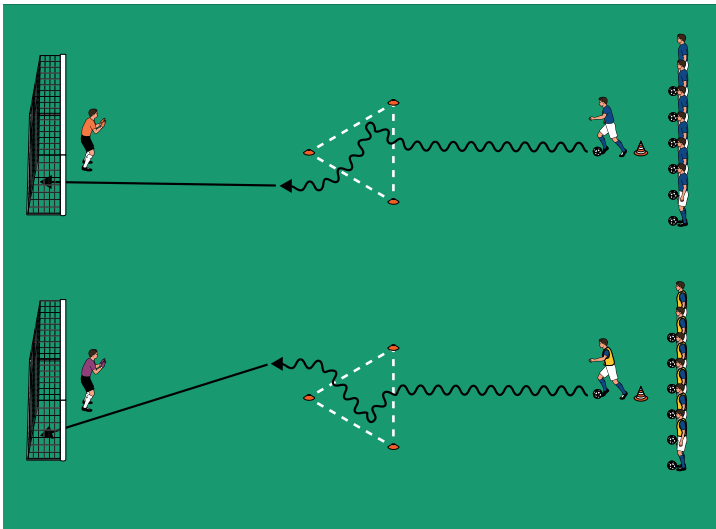
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor, die jeweils für einen Durchgang gelten.
- ▶ Der Trainer erteilt leichte Aufgaben für das Dribbling im Feld.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Finten sollten trotz des Zeitdrucks erkennbar sein.
- ▶ Sollten die Finten zu undeutlich ausgeführt werden, kann anschließend kein Punkt vergeben werden.
- ▶ Alle Spieler bleiben in Bewegung.
- ▶ Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.

THEMA: DAS FINTIEREN VERBESSERN



HAUPTTEIL 1:

FINTEN-DREIECKE I

ORGANISATION

- ▶ 2 große Tore mit Torhüter nebeneinander aufstellen.
- ▶ 15 Meter vor jedem Tor ein 5 x 5 Meter großes Hütchen-Dreieck markieren.
- ▶ 15 Meter vor jedem Dreieck ein Starthütchen aufstellen.
- ▶ 2 Gruppen bilden und an je einem Starthütchen verteilen.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln in das Dreieck und führen hier eine Finte aus.
- ▶ Anschließend erhöhen sie das Dribbeltempo und kommen zum Torabschluss.
- ▶ Für jeden erzielten Treffer 1 Punkt vergeben.
- ▶ Die Punkte werden jedoch nur nach einer ordnungsgemäß ausgeführten Finte vergeben.

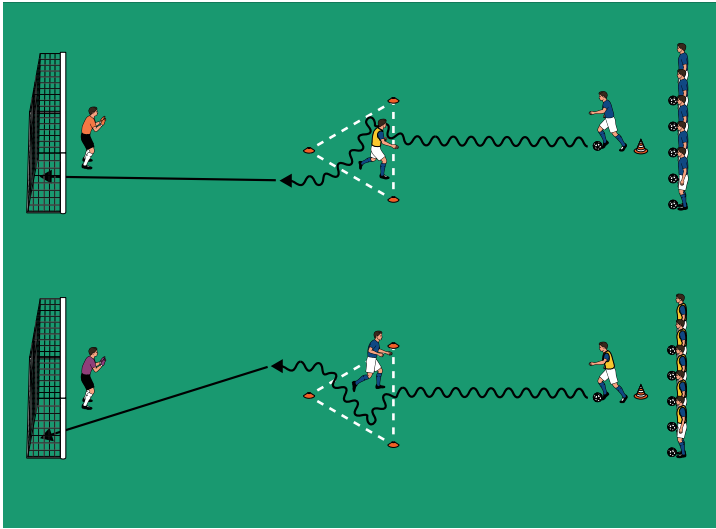
VARIATIONEN

- ▶ Schließt ein Spieler eine Aktion mit einem Treffer ab, so muss der nachfolgende Spieler die gleiche Finte ausführen.
- ▶ Andernfalls kann der nächste Spieler eine neue Finte wählen.
- ▶ Nur mit links/rechts abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen möglichst den Durchbruch auf einer Seite des Dreiecks andeuten.
- ▶ Nach einer Körpertäuschung starten sie zur anderen Seite weg.
- ▶ Anschließend bewusst das Tempo erhöhen.
- ▶ Für den Rückweg vom Tor Dribbelaufgaben vorgeben.

THEMA: DAS FINTIEREN VERBESSERN



HAUPTTEIL 2:

FINTEN-DREIECKE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ 2 Gruppen bilden.
- ▶ Jeweils ein Spieler pro Gruppe agiert als Verteidiger im gegnerischen Dreieck.

ABLAUF

- ▶ Der Verteidiger postiert sich am hinteren Hütchen des Dreiecks.
- ▶ Der Angreifer dribbelt in das Dreieck und führt hier eine Finte aus.
- ▶ Der Verteidiger agiert zunächst teilaktiv.
- ▶ Er kann auf die Finte reagieren oder antizipieren und sich zur anderen Seite bewegen.
- ▶ Der Angreifer muss diese Bewegung beobachten und entsprechend zur freien Seite wegstarten.
- ▶ Anschließend kommt er nach einem Tempodribbling zum Torabschluss.

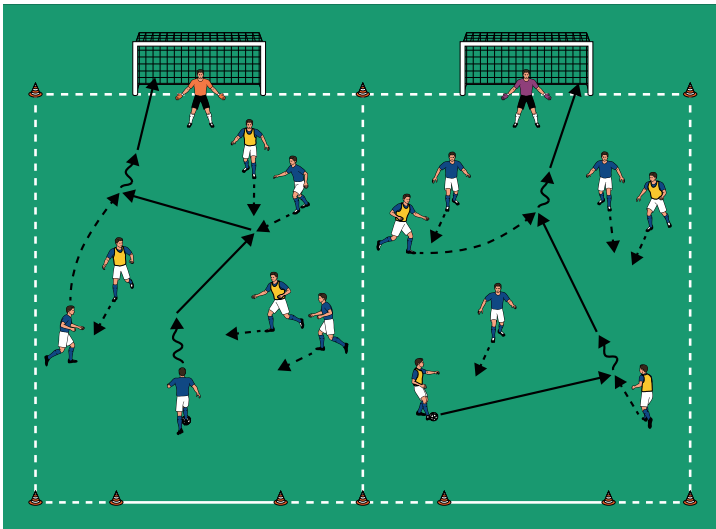
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger agieren aktiv und versuchen, den Ball zu erobern.
- ▶ Nur mit rechts/links abschließen.
- ▶ Wettbewerb: Welches Team erzielt in 5 Minuten mehr Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Während im ersten Hauptteil die Schwierigkeit darin lag, die Finte in einem bestimmten Raum auszuführen, kommt nun der Gegnerdruck hinzu.
- ▶ Entsprechend wichtig ist es, dass die Spieler beim Dribbling den Blick nach oben nehmen.
- ▶ Die Verteidiger nach jedem kompletten Durchgang austauschen.

THEMA: DAS FINTIEREN VERBESSERN



SCHLUSSTEIL:

DOPPELTES 4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Zwei 25 x 20 Meter große Spielfelder errichten.
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter und gegenüber eine 10 Meter lange Dribbellinie markieren.
- ▶ 2 Mannschaften bilden.
- ▶ Jede Mannschaft stellt jeweils 4 Angreifer und 3 Verteidiger, die sich in den Feldern verteilen.

ABLAUF

- ▶ Die Überzahlmannschaft greift jeweils auf das Tor an.
- ▶ Jede Aktion wird von der Überzahlmannschaft von der Hütchenlinie aus gestartet.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Hütchenlinie.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt jeweils 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Liniendribblings der Unterzahlmannschaft doppelt wertet.
- ▶ Bei Ballaus wirft der Torhüter zu einem Angreifer an der Dribbellinie, der mitnimmt und das Spiel fortsetzt.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Unterzahlmannschaft muss versuchen, entschlossen im Dribbling über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Entsprechend müssen die erlernten Finten unter erschwerten Bedingungen angewendet werden.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauscht von jeder Mannschaft jeweils 1 Spieler das Feld.
- ▶ Darüber hinaus wechselt das Angriffsrecht in den Feldern.