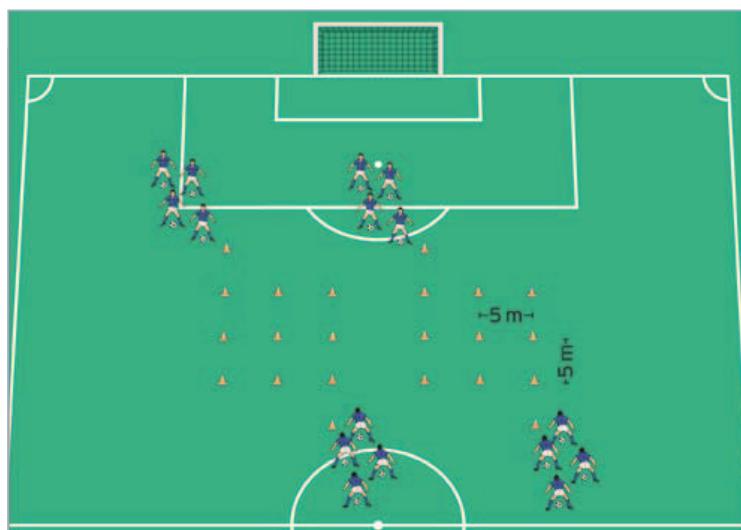




AUFWÄRMEN 1: Finten im Technikbaum

von Frank Engel (18.01.2011)



Organisation

- 2 Technikparcours nebeneinander errichten (siehe Abbildung)
- Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die Spieler in beiden Feldern üben gleichzeitig.
- Die jeweils ersten Spieler von allen Starthütchen durchdribbeln auf vorgegebenen Wegen den Technikparcours und führen vor jedem Hütchen eine frei wählbare Finte aus.
- Anschließend stellen sie sich auf der gegenüberliegenden Seite wieder an und starten von dort in entgegengesetzter Richtung usw.

Variationen

- Verschiedene Finten vorgeben (Körperfinte, Schere, Übersteiger usw.).
- Nur mit rechts/links dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- Vor den Hütchen möglichst rechtwinklig zur Seite abkappen.
- Darauf achten, dass die Spieler die Täuschung stets zur entgegengesetzten Richtung ausführen, in der sie ihr Dribbling fortsetzen. Bei den meisten Finten ist hierfür auch ein Wechsel des Dribbelfußes erforderlich.
- Darauf achten, dass die gegenüberliegenden Starthütchen jederzeit möglichst gleichmäßig besetzt sind. Ansonsten gegebenenfalls unterbrechen, die Spieler erneut ihren Starthütchen zuweisen und eine neue Finte vorgeben.

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.