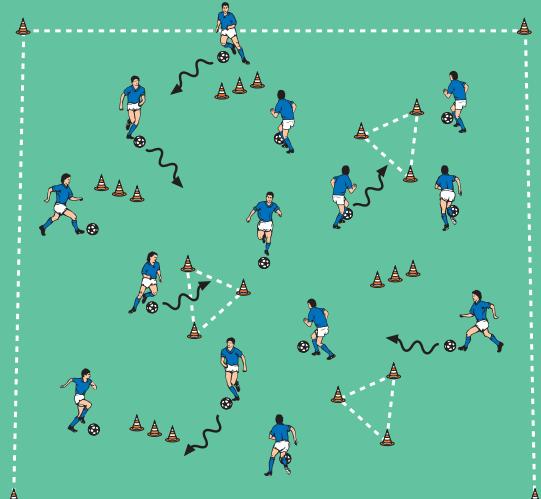




F- UND E-JUNIOREN AUFWÄRMEN 1: Finten-Dreiecke und Finten-Mauern

von Jörg Daniel (17.02.2009)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- Innerhalb des Feldes mit weiteren Hütchen mehrere Finten-Dreiecke und Finten-Mauern aufstellen
- Die Spieler mit Ball frei im Feld verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- In den Dreiecken und an den 'Mauern' führen die Spieler verschiedene Finten aus.
- Dabei darf das gleiche Finten-Dreieck bzw. die gleiche Finten-Mauer nicht zweimal nacheinander angedribbelt werden.

Variationen

- Der Trainer bestimmt per Zuruf, welche Finte die Spieler ausführen sollen.
- In den Dreiecken die Finten mit dem starken, an den 'Mauern' mit dem schwachen Fuß ausführen.
- Immer abwechselnd ein Finten-Dreieck und dann eine Finten-Mauer andribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Körpertäuschungen, Schussfinten, einfache/doppelte Übersteiger und Rivelino-Tricks durchführen.
- Im Feld sicher und kontrolliert dribbeln. Den Blick vom Ball lösen und Zusammenstöße vermeiden.
- Nach den Finten das Dribbeltempo sichtbar steigern.
- Den Ball nach der Finte sofort (möglichst mit dem nächsten Schritt) wieder sicher am Fuß kontrollieren.