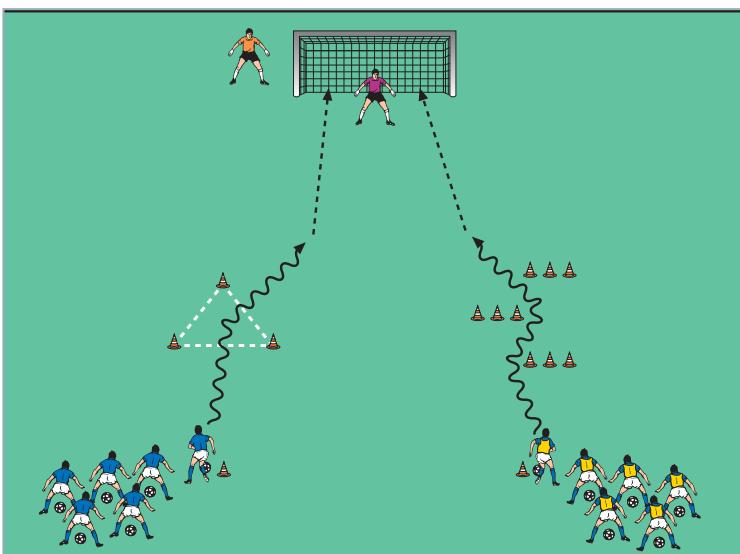


F- UND E-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Finten und Torschuss

von Jörg Daniel (17.02.2009)



Organisation

- 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter nebeneinander 2 Starthütchen aufstellen
- 5 Meter vor einem Starthütchen ein Finten-Dreieck sowie vor dem anderen 3 versetzt angeordnete Finten-Mauern markieren
- Die Spieler mit Ball in gleich großen Gruppen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

- Die ersten Spieler beider Gruppen starten gleichzeitig.
- Der Spieler am Finten-Dreieck überspielt dieses mit einer Finte und schießt auf das Tor.
- Der andere dribbelt mit Finten durch die 'Mauern' (Achtung: 3 Finten ausführen und dabei beide Füße verwenden) und schießt dann ebenfalls auf das Tor.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Die Torhüter wechseln sich ebenfalls nach jedem Durchgang ab.

Variationen

- Die Finte im Dreieck so ausführen lassen, dass der Spieler mit dem schwächeren Fuß schießen muss.
- Einen Torschuss-Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt zuerst 10 Treffer?
- Die Ballkontakte begrenzen: Die Spieler müssen nach der Finte spätestens mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- Die Spieler dürfen nicht schießen, sondern müssen die Torhüter im 1 gegen 1 ausdribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Körpertäuschungen, Schussfinten, einfache/doppelte Übersteiger und Rivelino-Tricks durchführen.
- Die Finten-Mauern so aufstellen, dass der Spieler im Vergleich zum Finten-Dreieck verzögert zum Torabschluss kommt.
- Auf die korrekte Ausführung der vorgegebenen Finten achten.
- Nach jeder Finte das Dribbeltempo steigern und schnell abschließen.