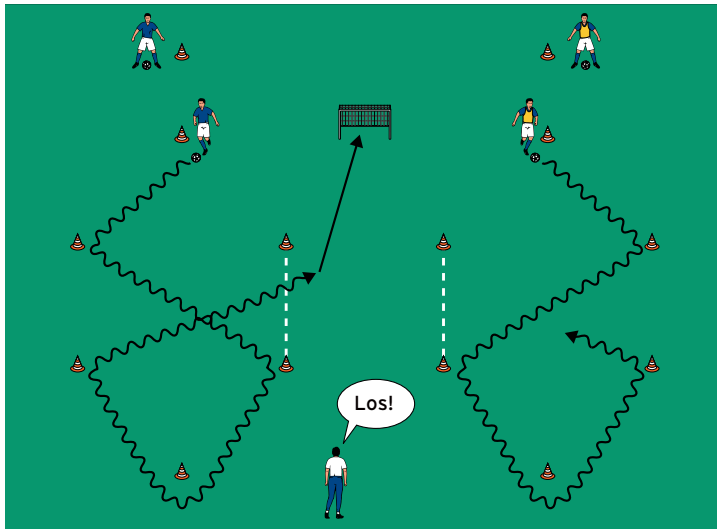


## THEMA: DRIBBLING



### TRAININGSFORM 3:

## FINTENLAUF MIT TORSCHUSS

#### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Auf einer Seite 1 Minitor zwischen den Feldern errichten
- ▶ Auf der Seite des Tores je 1 weiteres Starthütchen platzieren
- ▶ 2 Teams bilden und mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen positionieren

#### ABLAUF

- ▶ Auf ein Signal dribbeln die ersten Spieler diagonal ins Feld, fintieren am Hütchen, dribbeln diagonal durchs Feld, führen am nächsten Hütchen erneut eine Finte aus und dribbeln ums Wendehütchen.
- ▶ Anschließend fintieren sie am nächsten Hütchen, dribbeln durch die Mitte über die Dribbellinie und schießen auf das Minitor ab.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für sein Team. Welches Team sammelt die meisten Punkte?

#### VARIATIONEN

- ▶ Wettbewerb II: Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 2 Punkte für sein Team. Ein Folgetreffer des anderen Teams zählt 1-fach. Welches Team sammelt die meisten Punkte?
- ▶ Als Trainer eine Finte (z. B. Übersteiger oder Ausfallschritt) vorgeben.
- ▶ Die Dribbelwege variieren.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Seiten regelmäßig wechseln.
- ▶ Die Finten zunächst frei wählen lassen.
- ▶ Beidfüßig üben.
- ▶ Den Ball durch eine enge Ballführung stets unter Kontrolle behalten. Genauigkeit vor Schnelligkeit!
- ▶ Nach jeder Finte das Tempo steigern und möglichst schnell wegstarten.