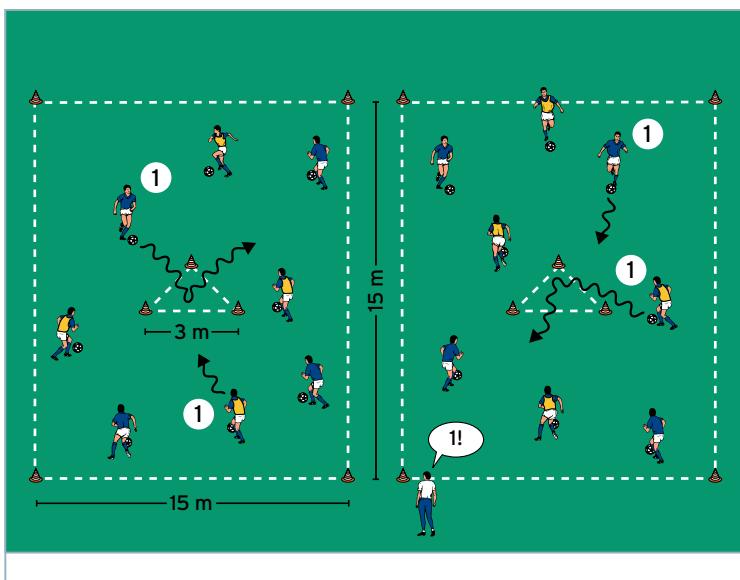


# AUFWÄRMEN 1: Finten-Zentrum

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Organisation

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

## Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Der erste Spieler des aufgerufenen Spielerpaars 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

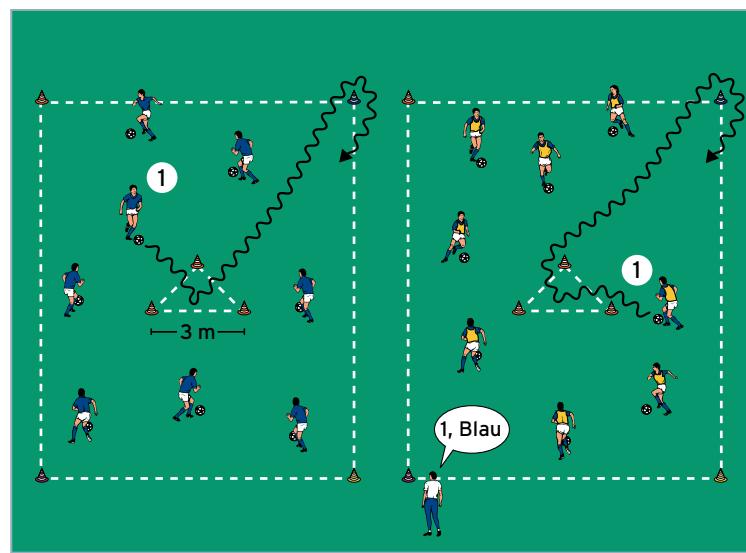
- Der Trainer gibt die Finten vor.
- Die Paare starten in der nummerischen Reihenfolge ins Dreieck.

## 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.

# AUFWÄRMEN 2: Finten-Duell

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 2 Mannschaften bilden und jeweils in einem Feld aufstellen
- Jeder Spieler erhält 1 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

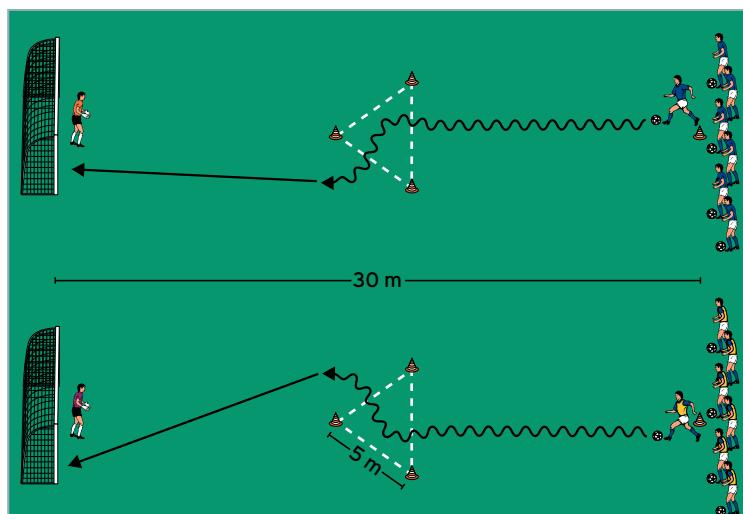
- Der Trainer gibt die Finten vor, die jeweils für einen Durchgang gelten.
- Der Trainer erteilt leichte Aufgaben für das Dribbling im Feld.

## 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.

# HAUPTTEIL 1: Finten-Dreiecke I

von Ralf Peter (21.04.2015)



## 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.

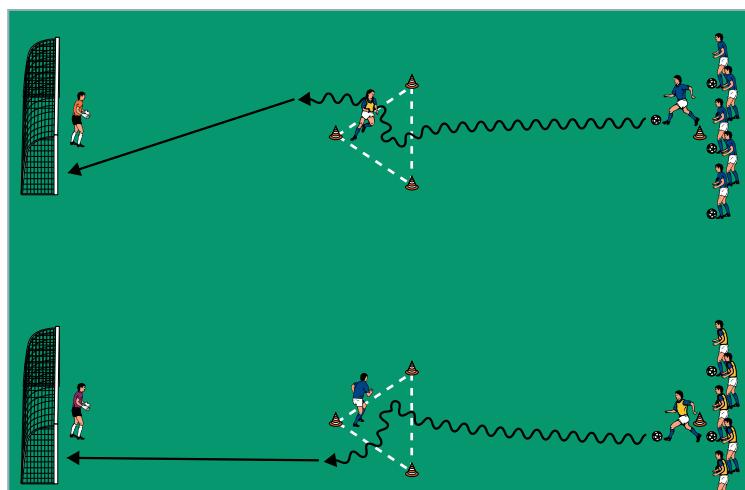
## Tipps und Korrekturen

- 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.



## HAUPTTEIL 2: Finten-Dreiecke II

von Ralf Peter (21.04.2015)



### Organisation

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

### 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

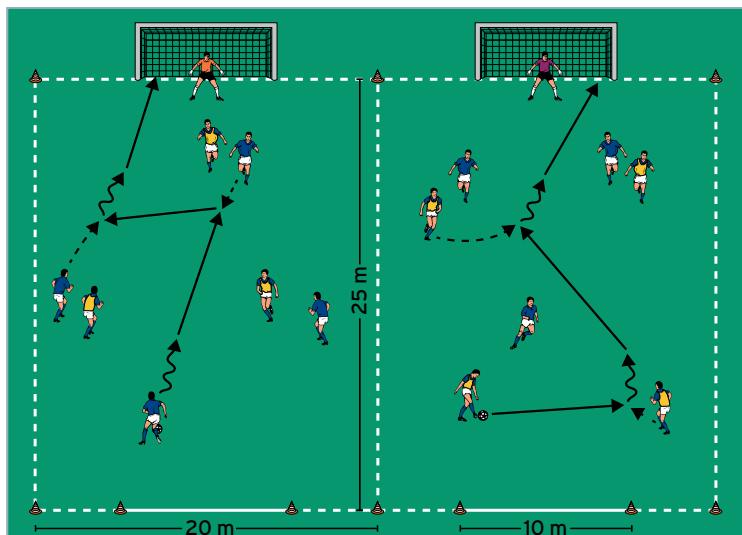
- Die Verteidiger agieren aktiv und versuchen, den Ball zu erobern.
- Nur mit rechts/links abschließen.
- Wettbewerb: Welches Team erzielt in 5 Minuten mehr Treffer?

### 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.

# SCHLUSSTEIL: Doppeltes 4 gegen 3

von Ralf Peter (21.04.2015)



## Organisation

- Zwei 25 x 20 Meter große Spielfelder errichten
- Auf einer Grundlinie je 1 Tor mit Torhüter und gegenüber eine 10 Meter lange Dribbelllinie 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 Dribbelllinie, 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.