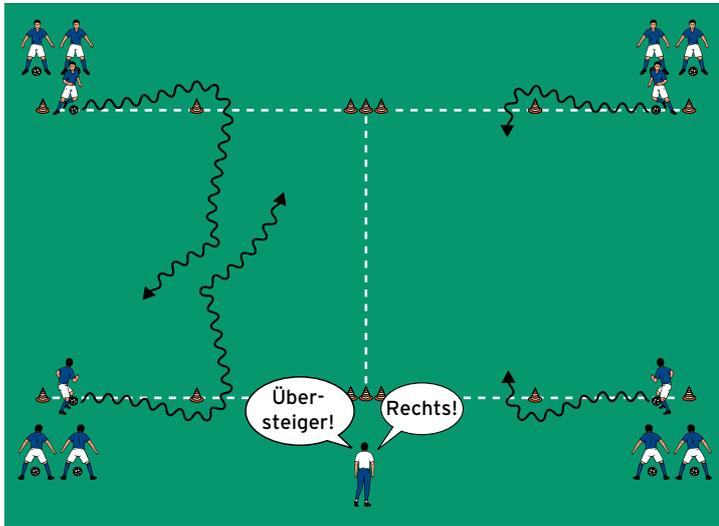


THEMA: FIT IM FINTIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-SPIEGEL

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 2 Felder in der Größe von 15 x 15 Metern markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie der Felder jeweils ein Wendehütchen zentral platzieren
- ▶ Spielerpaare bilden und die Spieler auf die Felder verteilen

ABLAUF

- ▶ Vor Beginn eines Durchgangs nennt der Trainer die Finte und die Richtung zu der sie ausgeführt werden soll.
- ▶ Die Spieler umdribbeln das Wendehütchen und dribbeln dann im gleichen Tempo aufeinander zu, finieren und gehen zur Seite weg.

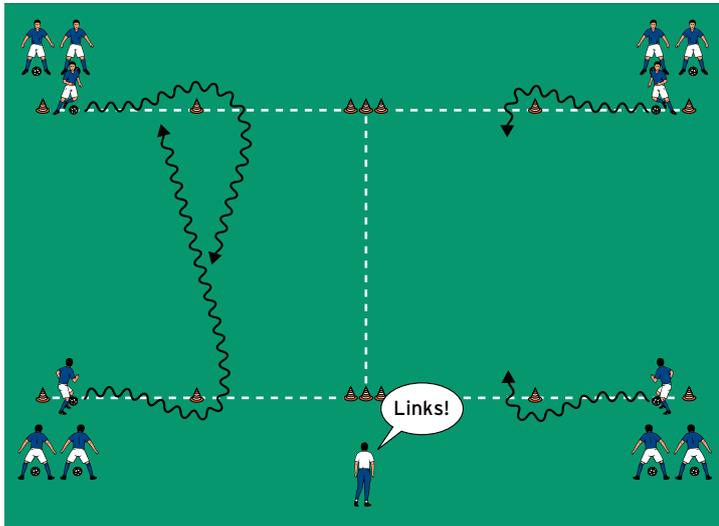
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler fintieren auch um das Wendehütchen.
- ▶ Ein Spieler gibt die Finte vor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Finte sollte das Tempo noch einmal kurz erhöht werden.
- ▶ Um Zusammenstöße zu vermeiden, müssen die Spieler den Kopf oben behalten und den Mitspieler beobachten.

THEMA: FIT IM FINTIEREN



AUFWÄRMEN 2:

REAKTIONS-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln gleichzeitig Richtung Wendehütchen.
- ▶ Der Trainer nennt eine Richtung.
- ▶ Die Spieler müssen nun das Wendehütchen umdribbeln und anschließend über die angesagte Hütchenlinie auf der gegenüberliegende Seite dribbeln.
- ▶ Der Sieger erhält einen Punkt.

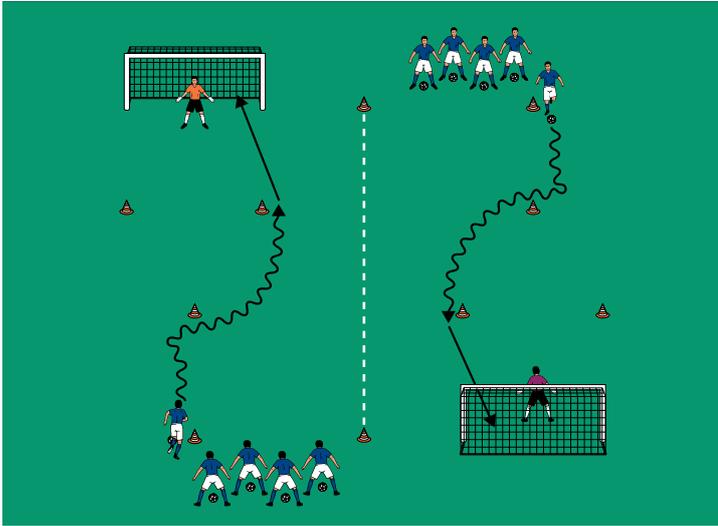
VARIATIONEN

- ▶ Bis zum Trainerkommando lassen die Spieler den Ball zwischen den Innenseiten pendeln.
- ▶ Die Spieler legen den Ball kurz am Wendehütchen vorbei und umlaufen es auf der anderen Seite.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Wettbewerbscharakter sorgt für Spaß und Spannung.
- ▶ Die wartenden Spieler können als Schiedsrichter helfen.

THEMA: FIT IM FINTIEREN



HAUPTTEIL 1:

FINTEN-DREIECKE I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore seitlich diagonal gegenüber aufstellen
- ▶ Vor jedem Tor 1 Hütchendreieck errichten
- ▶ Die Spieler auf beide Seiten verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln auf das zentrale Hütchen zu und fintieren.
- ▶ Anschließend starten sie zur Seite weg und kommen seitlich vom Hütchen zum Torabschluss.
- ▶ Anschließend stellen sich die Spieler auf der anderen Seite an.

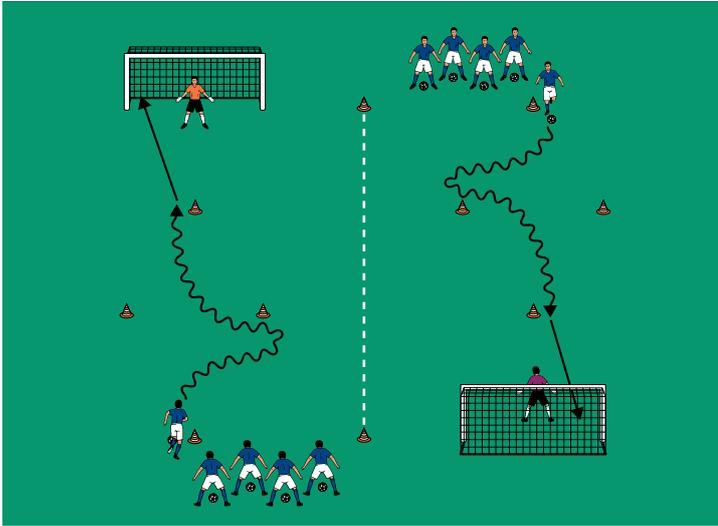
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.
- ▶ Der Trainer gibt auch die Richtung vor, zu der die Finte ausgeführt werden soll.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer trifft im Duell zuerst?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Finten nicht immer diktieren, sondern den Spielern Freiräume lassen, kreativ zu sein.
- ▶ An zwei Stationen gleichzeitig zu spielen, sorgt dafür, dass mehr Spieler in Bewegung sind.

THEMA: FIT IM FINTIEREN



HAUPTTEIL 2:

FINTEN-DREIECKE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Hütchendreiecke umdrehen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln nun diagonal auf ein Hütchen zu, fintieren und gehen vorbei.
- ▶ Anschließend schließen sie seitlich des Abschlusshütchens ab.
- ▶ Danach stellen sich die Spieler bei der anderen Gruppe an.

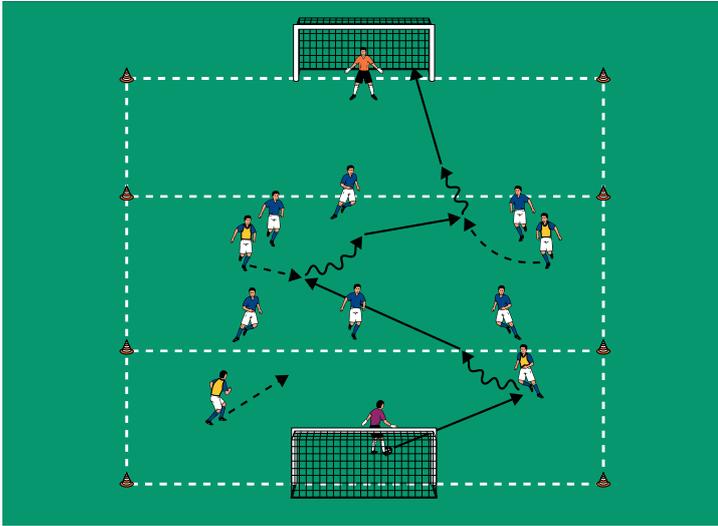
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Finten vor.
- ▶ Der Spieler fintiert vor dem Abschlusshütchen erneut.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das diagonale Andribbeln stärkt das Gefühl der Spieler, den Gegner auf eine Seite locken zu können.
- ▶ Den Spielern viel Freiraum lassen, verschiedene Finten in der veränderten Organisationsform auszuprobieren.

THEMA: FIT IM FINTIEREN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-TEAM

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen 3 gleichgroße Zonen markieren

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 4 mit Torhüter.
- ▶ Die Spieler der Unterzahlmannschaft bilden das Dribbel-Team und müssen für einen Treffer in die Endzone dribbeln, in der sie nicht mehr angegriffen werden dürfen.
- ▶ Das Unterzahl-Team darf auch in der eigenen Zone nicht angegriffen werden.
- ▶ Treffer des Dribbelteams zählen doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ 5 gegen 5.
- ▶ Treffer, die nach einem Dribbling in die Endzone erzielt werden, zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Abschlusspiel sollen die Spieler dazu motiviert werden, möglichst viele Dribblings zu wagen.
- ▶ Die sollte der Trainer durch entsprechendes Coaching unterstützen.