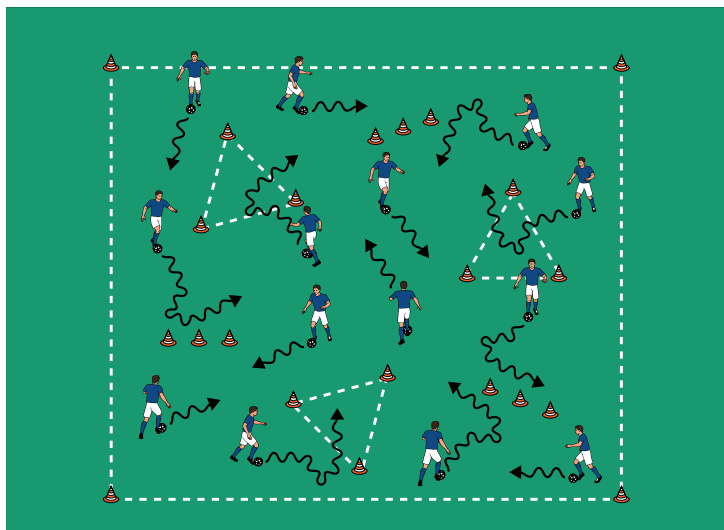


THEMA: DRIBBELN UND FINTIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FINTEN-DREIECKE UND FINTEN-MAUERN

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.