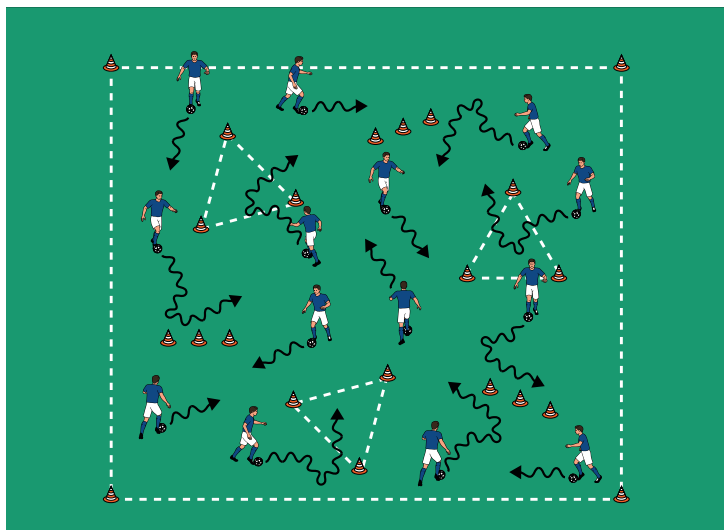


THEMA: DRIBBELN UND FINTIEREN



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.

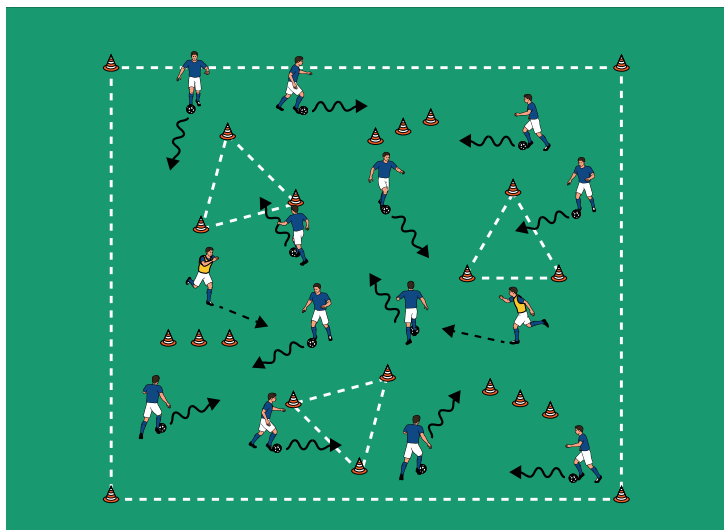
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: DRIBBELN UND FINTIEREN



AUFWÄRMEN 2:

BÄLLE SCHÜTZEN

ORGANISATION

- Den Aufbau beibehalten.
- 2 Spieler als Verteidiger ohne Ball, alle anderen als Dribbler mit Ball frei im Feld verteilen.

ABLAUF

- Die Dribbler führen ihren Ball frei im Feld und versuchen, diesen gegen die Verteidiger zu schützen.
- Die Verteidiger versuchen, die Bälle zu erobern oder aus dem Feld zu spielen.
- Verliert ein Dribbler seinen Ball, tauscht er mit dem Verteidiger die Aufgabe.
- Die Dribbler können sich mit Ball in ein Finten-Dreieck retten, in welchem sie nicht angegriffen werden dürfen. In jedem Dreieck darf jedoch immer nur ein Spieler stehen.
- Welcher Spieler war am seltensten Verteidiger?

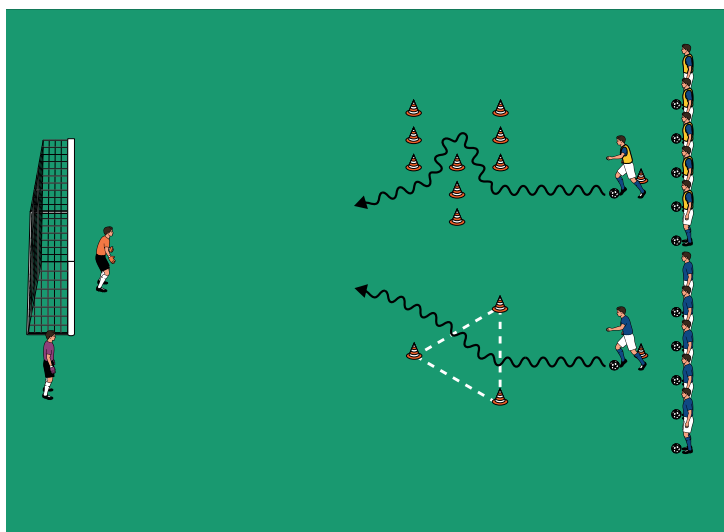
VARIATIONEN

- Die Verteidiger agieren als Torhüter und können die Bälle auch mit den Händen erobern oder aufhalten.
- Die Verteidiger agieren sitzend auf dem Boden und können die Bälle mit Händen und Füßen erobern oder wegspielen.
- Alle Spieler führen einen Ball und versuchen, den eigenen zu sichern und gleichzeitig die anderen wegzuspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Bälle nicht unkontrolliert wegschießen.
- Als Dribbler die Finten-Mauern, die nicht überlaufen werden dürfen, als Schutz gegen die Verteidiger nutzen.
- Den Ball möglichst immer am gegnerfernen Fuß führen. So den eigenen Körper zum Abschirmen zwischen den Ball und den Verteidiger bringen.
- Trickreich mit Tempowechseln dribbeln, um die Verteidiger auszuspielen.
- Die Anzahl der Verteidiger stetig erhöhen, um das Spiel zu erschweren und das Tempo zu steigern.

THEMA: DRIBBELN UND FINTIEREN



HAUPTTEIL 1:

FINTEN UND TORSCHUSS

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.

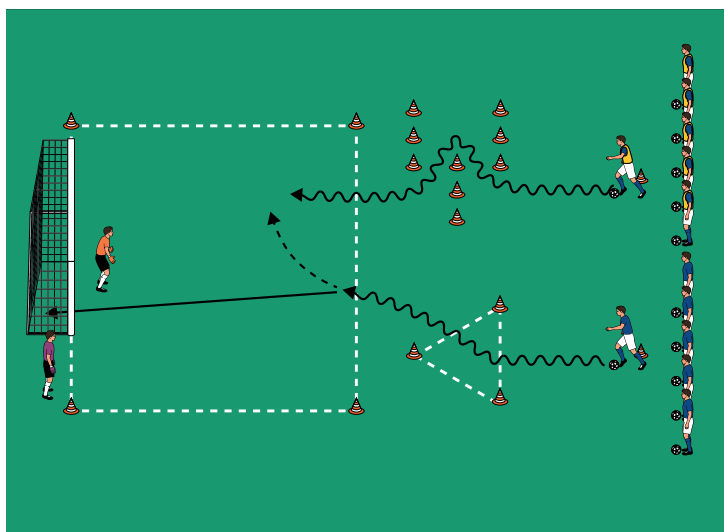
VARIATIONEN

- ▶ 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 zeitverzögert zum Torabschluss kommt.
- ▶ Auf die korrekte Ausführung der vorgegebenen Finten achten.
- ▶ Nach jeder Finte das Dribbeltempo steigern und schnell abschließen.

THEMA: DRIBBELN UND FINTIEREN



HAUPTTEIL 2:

FINTEN UND 1 GEGEN 1

ORGANISATION

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Zusätzlich vor dem Tor ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.

ABLAUF

- Ablauf zunächst wie in Hauptteil 1.
- Nach seinem Schuss auf das Tor verteidigt der Spieler vom Finten-Dreieck im 1 gegen 1 gegen den in das Feld dribbelnden Spieler der Finten-Mauern.
- Gewinnt der Verteidiger den Ball, so darf er ebenfalls (nochmals) auf das Tor abschließen.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- Die Torhüter wechseln ebenfalls nach jedem Durchgang.

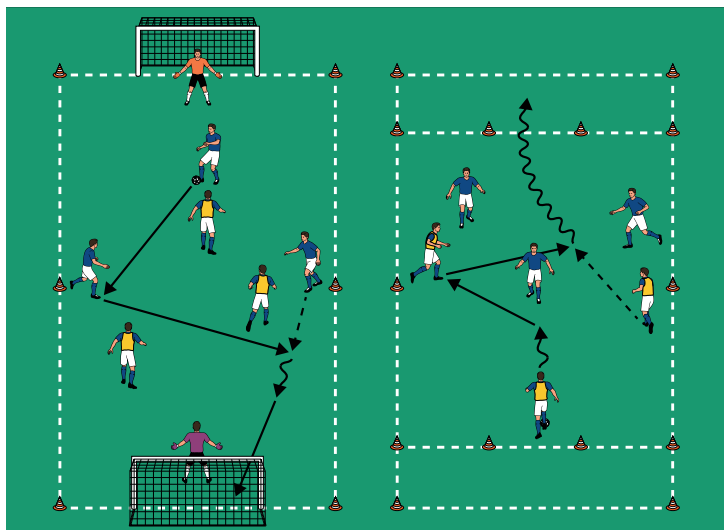
VARIATIONEN

- Die Finte im Dreieck so ausführen lassen, dass der Spieler mit dem schwächeren Fuß schießen muss.
- Der Verteidiger agiert als zusätzlicher Torwart und darf den Ball auch mit den Händen aufhalten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Körpertäuschungen, Schussfinten, einfache/doppelte Übersteiger und Rivelino-Tricks durchführen.
- Die Finten im 1 gegen 1 frei einsetzen. Die Spieler dabei besonders für kreative Ideen und selbstständige Lösungsansätze loben.
- Der Spieler im Finten-Dreieck muss mit höchstem Tempo dribbeln, um rechtzeitig als Verteidiger eingreifen zu können.

THEMA: DRIBBELN UND FINTIEREN



SCHLUSSTEIL:

DRIBBEL-SPIELE

ORGANISATION

- ▶ Nebeneinander zwei 25 x 15 Meter große Spielfelder markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien von Feld 1 je ein Tor aufstellen und mit Torhütern besetzen.
- ▶ In Feld 2 mit Hütchen zwei 5 Meter tiefe Endzonen markieren.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.

ABLAUF

- ▶ Feld 1: 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Feld 2: 3 gegen 3 auf die Endzonen. Ziel ist, den Ball in die Zonen zu dribbeln.
- ▶ Spielzeit: 10 bis 15 Minuten. Danach Felderwechsel.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ In Feld 1 können gültige Tore nur erzielt werden, wenn der Torhüter ausgedribbelt wird.
- ▶ In Feld 2 darf auch zu einem in der Endzone positionierten Mitspieler gepasst werden.
- ▶ Die Dribbel-Spiele als Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Die Dribbel-Spiele als Auf-/Abstiegsturnier (Feld 1 = Bundesliga, Feld 2 = 2. Liga) durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler für kreative Einzelaktionen loben und sie immer wieder zu solchen Aktionen ermuntern.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Feldern postieren, um beide Spiele beobachten zu können.
- ▶ Die Torhüter in Feld 1 regelmäßig wechseln.