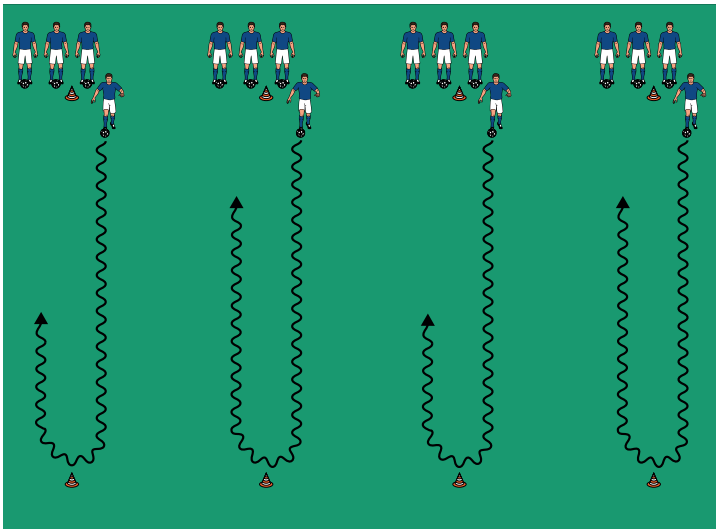


THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES FINTIERENS ERLERNEN



AUFWÄRMEN 1:

ABKAPPEN UND ABDREHEN ÜBEN

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ 10 Meter vor jedem Starthütchen 1 Wendehütchen aufstellen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen gleichmäßig an den Starthütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Der jeweils erste Spieler dribbelt in Richtung Wendehütchen.
- ▶ Unmittelbar davor kapt er mit der Innen- oder Außenseite zu einer Seite weg und dribbelt mit einer Temposteigerung zurück zum Starthütchen.
- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann den Ball zurückgekapt hat.

VARIATIONEN

- ▶ Das Wendehütchen umdribbeln.
- ▶ Den Ball vor dem Wendehütchen mit der Sohle zurückziehen und zum Ball aufdrehen.
- ▶ Vor dem Wendehütchen einen Rivelino-Trick ausführen: Den Ball mit einem Fuß von außen nach innen übersteigen und mit der Fußaußenseite des gleichen Fußes wegstappen.
- ▶ Nach dem Abkappen oder Abdrehen zu einem anderen Starthütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jedes Abkappen/Abdrehen möglichst mit einer Finte (z. B. Schussfinte) zusätzlich verstärken.
- ▶ Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln.
- ▶ Mit rechts/links im Wechsel kappen.
- ▶ Nach dem Abkappen den Blick vom Ball lösen und dem entgegenkommenden Spieler ausweichen.