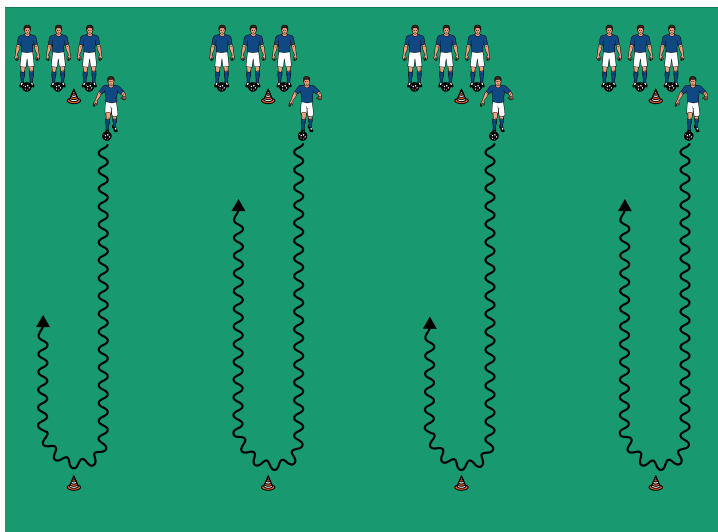


## THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES FINTIERENS ERLERNEN



### 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.

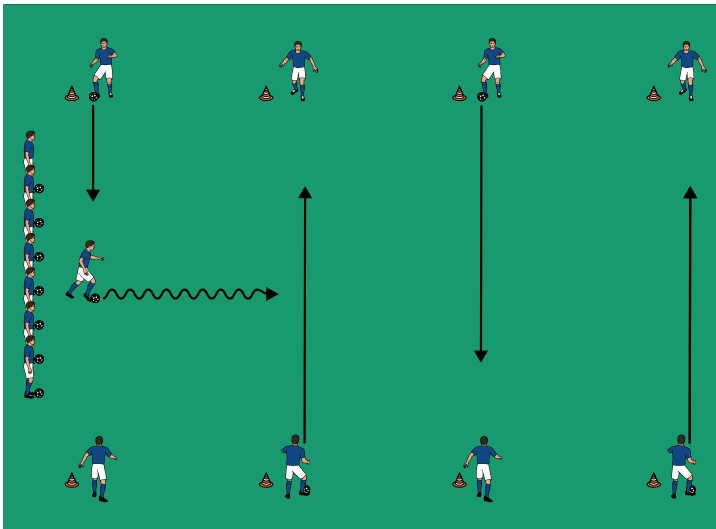
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES FINTIERENS ERLERNEN



AUFWÄRMEN 2:

**BÄLLEN AUSWEICHEN**

**ORGANISATION**

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ 4 Paare bilden und mit Ball gegenüber an den Starthütchen postieren.
- ▶ Die anderen Spieler mit Bällen seitlich neben der Gasse aufstellen.

**ABLAUF**

- ▶ Die Spieler an den Hütchen passen sich gegenseitig zu.
- ▶ Alle übrigen Spieler versuchen, die Gasse nacheinander zu durchdribbeln, ohne von einem Ball der Pass-Spieler getroffen zu werden.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach 10 Durchgängen.
- ▶ Welcher Spieler wird am wenigsten getroffen?

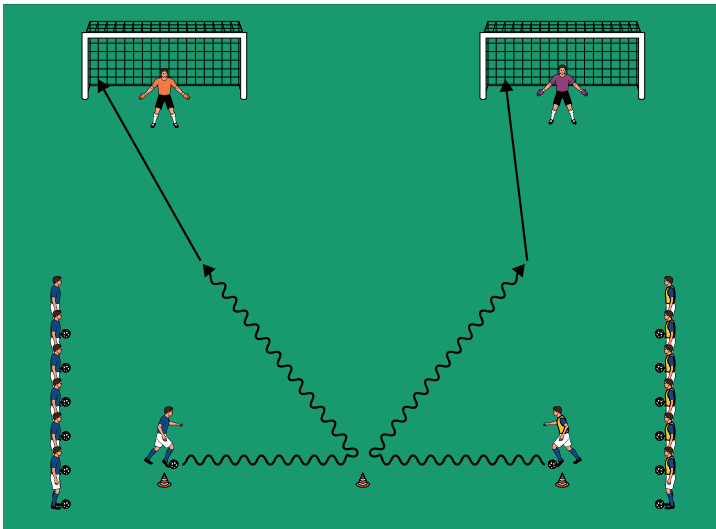
**VARIATIONEN**

- ▶ Die Pass-Spieler müssen mit 2 Kontakten agieren.
- ▶ Die Pass-Spieler dürfen nur direkt spielen.
- ▶ Je 2 Spieler dribbeln gleichzeitig durch die Gasse.
- ▶ Von beiden Seiten gleichzeitig in die Gasse starten.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nur mit der Innenseite passen (flach).
- ▶ Mit möglichst vielen Kontakten dribbeln, um jederzeit stoppen oder seitlich ausweichen zu können.
- ▶ Die Gasse verengen bzw. verbreitern, um die Aufgabe dem Leistungsstand der Spieler anzupassen.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES FINTIERENS ERLERNEN



HAUPTTEIL 1:

**ABKAPPEN/ABDREHEN UND  
TORSCHUSS**

**ORGANISATION**

- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ 15 Meter vor jedem Tor 1 Starthütchen errichten.
- ▶ Mittig zwischen den Starthütchen 1 Wendehütchen markieren.
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen.

**ABLAUF**

- ▶ Die ersten Spieler an jedem Starthütchen dribbeln gleichzeitig auf das Wendehütchen zu, kappen den Ball mit der Innen-/Außenseite in Richtung Tor und schießen ab.
- ▶ Die nächsten Spieler starten, sobald beide Vorderleute geschossen haben.

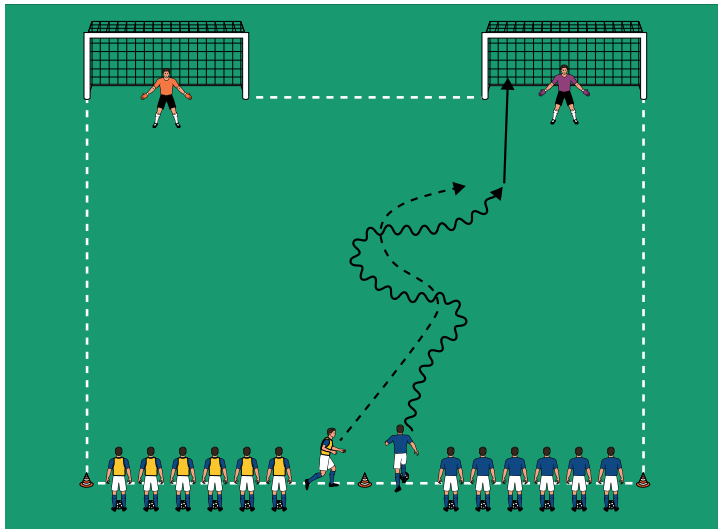
**VARIATIONEN**

- ▶ Den Ball mit der Sohle vor dem Wendehütchen zurückziehen, zum Ball aufdrehen und dann schießen.
- ▶ Vor dem Wendehütchen einen Rivelino-Trick ausführen.
- ▶ Die Spieler an jedem Starthütchen bilden ein Team. Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Nach dem Abkappen das Dribbeltempo steigern und zielstrebig auf das Tor abschließen.
- ▶ Gegebenenfalls eine Schussgrenze markieren, ab der die Spieler spätestens schießen müssen.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES FINTIERENS ERLERNEN



HAUPTTEIL 2:

**ABKAPPEN/ABDREHEN  
IM 1 GEGEN 1**

**ORGANISATION**

- ▶ 2 Tore mit Torhütern in einem Abstand von 10 Metern nebeneinander aufstellen.
- ▶ Vor den Toren ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Gegenüber den Toren mittig 1 Starthütchen errichten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und nebeneinander am Starthütchen positionieren.
- ▶ Eine Mannschaft hat Bälle.

**ABLAUF**

- ▶ Der erste Spieler mit Ball dribbelt ins Feld.
- ▶ Gleichzeitig startet der erste Spieler der anderen Mannschaft als Verteidiger ins Feld.
- ▶ 1 gegen 1 bis zum Torabschluss, beide Spieler dürfen bei beiden Toren Treffer erzielen.
- ▶ Jedes 1 gegen 1 dauert so lange, bis ein Tor erzielt, der Ball aus dem Feld gespielt oder von einem Torhüter gehalten wurde.
- ▶ Positions- und Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt zuerst 10 Treffer?

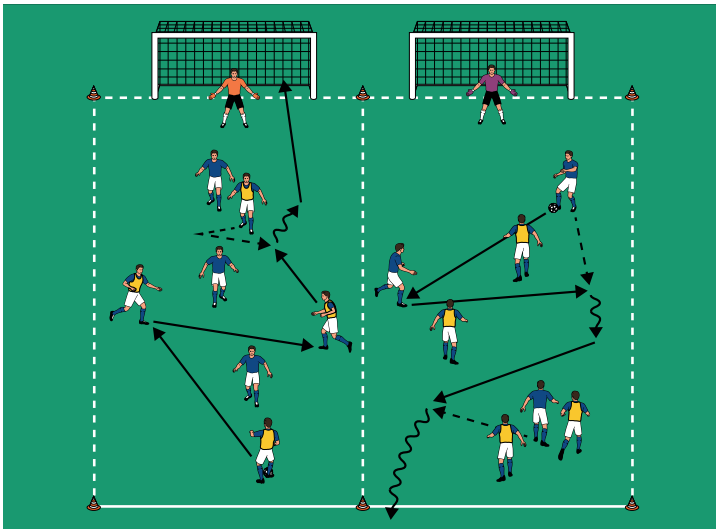
**VARIATIONEN**

- ▶ Der Trainer spielt flach ein.
- ▶ Der Trainer wirft hoch ein.
- ▶ Der Ballbesitzer passt zunächst zum Gegner, der sofort Angreifer wird.
- ▶ Je 1 weiterer Spieler startet zum 2 gegen 2 ins Feld.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Angreifer und Verteidiger nah nebeneinander positionieren, so dass die Verteidiger eine Chance auf einen Ballgewinn haben.
- ▶ Die Position der Tore fördert zahlreiche Kapp- und Abdrehbewegungen des Angreifers.
- ▶ Als Angreifer die Seitenlinien möglichst meiden, um nicht ins Seitenaus gedrängt werden zu können.
- ▶ Der Trainer zählt die Tore laut mit, so dass die Spieler stets über den Spielstand informiert sind.

THEMA: DIE GRUNDLAGEN DES FINTIERENS ERLERNEN



**SCHLUSSTEIL:**

**TORSCHUSS UND DRIBBELLINIE**

**ORGANISATION**

- ▶ Aneinandergrenzend zwei 30 x 20 Meter große Spielfelder nebeneinander markieren.
- ▶ Auf je einer Grundlinie 1 Tor aufstellen.
- ▶ Die andere Grundlinie als Dribbellinie markieren.
- ▶ 4 Mannschaften einteilen.

**ABLAUF**

- ▶ 4 gegen 4 auf beiden Feldern.
- ▶ Je Feld greift 1 Team auf das Tor mit Torhüter an, das jeweils andere kontert über die Dribbellinie.
- ▶ Spielzeit: 6 Minuten. Nach 3 Minuten die Seiten wechseln.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.
- ▶ Welche Mannschaft gewinnt die meisten Punkte?

**VARIATIONEN**

- ▶ Pflichtkontakte vorgeben: Jeder Spieler muss den Ball mindestens dreimal berührt haben, bevor er abspielt oder schießt.
- ▶ Gelingt es einer Mannschaft, über die Dribbellinie zu kontern, wechselt sofort die Spielrichtung, und das Team greift auf das Tor an.

**TIPPS UND KORREKTUREN**

- ▶ Die Mannschaft, die das Tor verteidigt, stellt den Torhüter. So agiert das Team im Feld in Unterzahl und ist vermehrt zu Einzelaktionen gezwungen.
- ▶ Als Trainer mittig zwischen den Spielfeldern positionieren, um beide Spiele beobachten zu können.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren und hinter den Dribbellinien bereithalten.