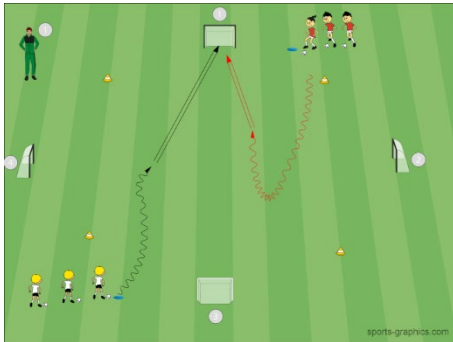




FINTENWETTKAMPF



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

20 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)



Material

4 Hütchen, 2 Teller, 4 Tore, Bälle



Anzahl
Spieler

6



Dauer

15 Minuten

Ablauf:

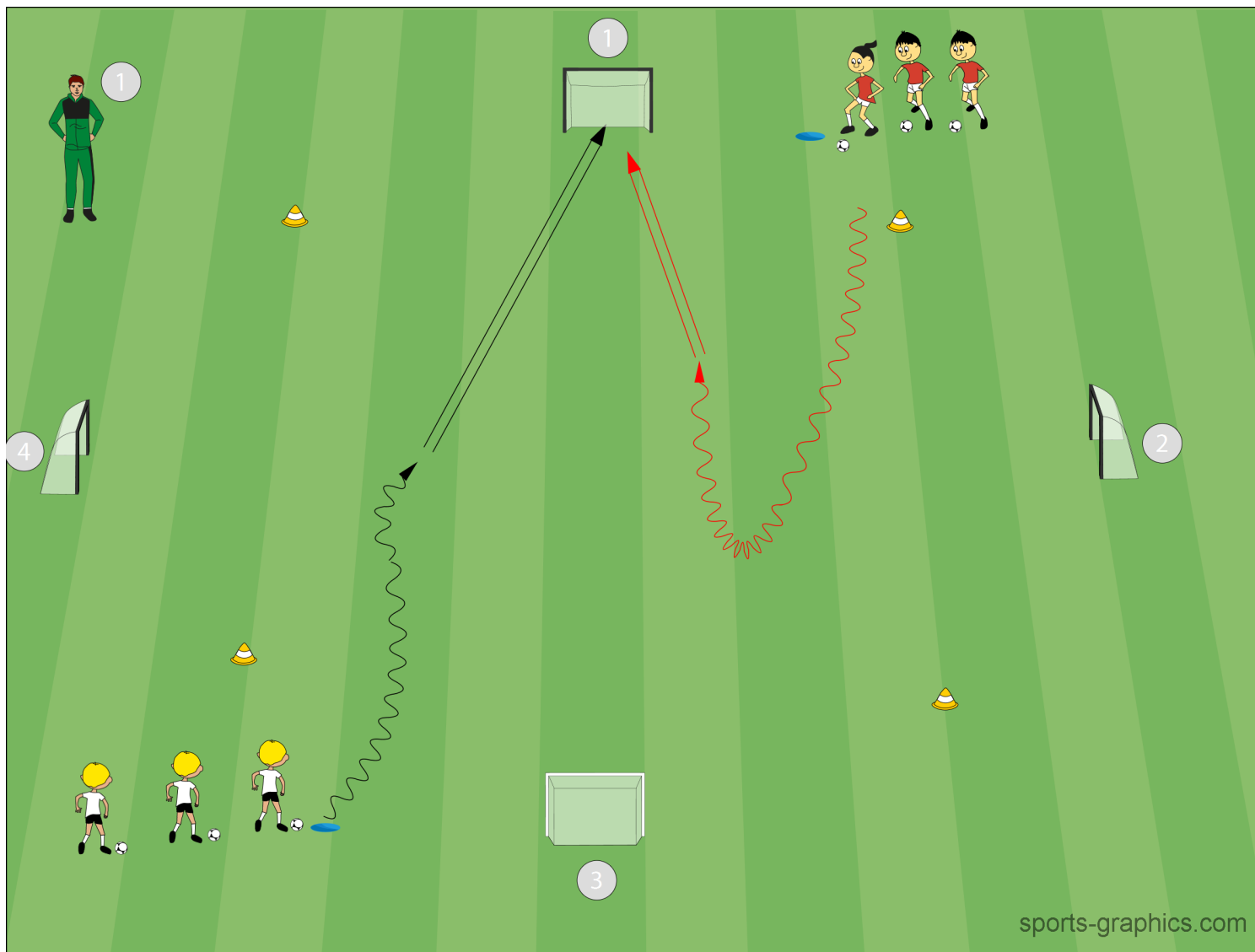
Zu Beginn der Übung weist der Trainer eine Zahl von 1 bis 4 dem jeweiligen Minitor zu (siehe Bild). Die ersten beiden Spieler jeder Mannschaft dribbeln gleichzeitig in das Viereck und dribbelt frei herum. Durch einen Zuruf (siehe Bild) des Trainers müssen die Spieler so schnell wie möglich mit einer geeigneten Finte ihre Dribbelrichtung ändern und auf das Tor abschließen (innerhalb des Viereckes). Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Varianten:

- 3 oder 4 Teams gleichzeitig spielen
- Torposition verändern
- Tore mit Farben zuteilen
- Nach dem Torabschluss spielt der Trainer einen Ball in das Feld - 1 vs. 1 auf alle Tore

Coachingtipps:

- Blick vom Ball lösen
- Finten sauber ausführen (180°, 45°, 90°)
- Viele kurze Kontakte beim Dribbling ausführen, um bei einem Kommando schnell reagieren zu können
- Nach der Finte langer Kontakt beim Ball und Tempo verschärfen



FINTENWETTKAMPF