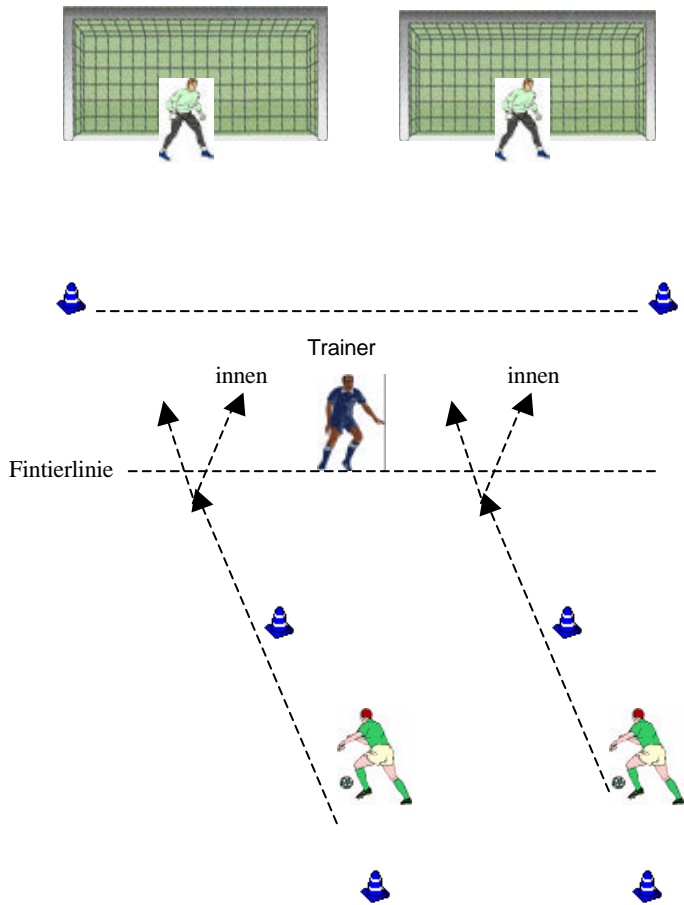


Trainingseinheit für die Altersklasse U12/U13 – Situatives Fintieren im 1:1

Übungsbeschreibung:

Auf Kommando des Trainers starten 2 Spieler gleichzeitig mit vorgeschriebener Dribbeltechnik- und richtung - hier Übersteiger - geradeaus oder Dribbling nach schräg innen. Die angezeigte Finte/Alternative soll auf einer Fintierlinie ausgeführt werden mit anschließenden Torabschluss

Organisation:
 Zwei Spieler stehen am Starthütchen, 3-4 Pärchen dahinter. Ein Hütchen markiert den Laufweg. Aufgebaut werden weiterhin eine Start- und eine Ziellinie. Die Entfernungen der Markierungen sind variabel und anzupassen an die Anforderungen in einer Wettkampfsituation. Der Trainer steht im mittleren Bereich der Fintierlinie, gut sichtbar für beide Spieler. Nach einem Durchgang dribbeln beide Spieler außen um die Hütchen der Ziellinie zurück und stellen sich wieder an.
 Vereinfachen: Finte im Finterraum, frühes Zeichen des Trainers
 Erschweren: Finte vor Hütchen Zeichen des Trainers dementsprechend früher.

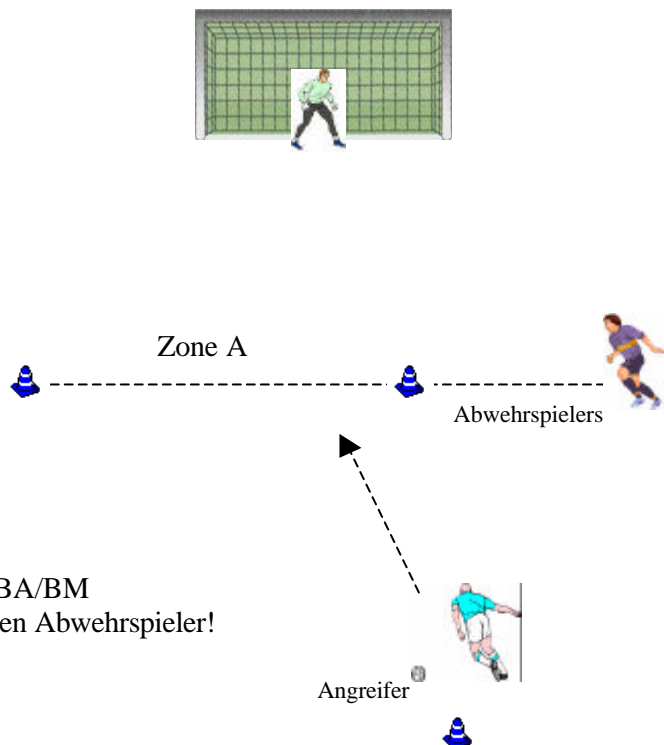


Variante: statt akustisches Zeichen hebt der Trainer
 - für „nach aussen“ ein rotes Hütchen
 - für „nach innen“ ein blaues Hütchen
 gut sichtbar hoch!

Übungsbeschreibung:

Der Angreifer startet, der Abwehrspieler befindet sich so weit seitlich mit Bewegungsrückstand, dass er nur mit äußerster Anstrengung den Angreifer stellen kann. Der Abwehrspieler ist nur auf der Linie aktiv.

Organisation/ 'Wertung:
 Hütchenlinie ca. 10m, der Abwehrspieler befindet sich außen neben dem Hütchen, der Angreifer ca. 7-8m von der Linie entfernt, etwa 2-3m nach innen versetzt. An einer Station üben drei oder vier 1-1 Pärchen. Der Angreifer bekommt 1 Punkt bei Übersteiger und Dribbling durch Zone A, 2 Punkte für ein erfolgreiches Dribbling gegen die Bewegungsrichtung und erfolgreichem Torabschluss. Wechsel nach jedem Versuch. Seitenwechsel bei entsprechender Dribbeltechnik mit dem anderen Fuß.



Variante: Der Abwehrspieler passt auf den Angreifer – BA/BM
 durch den Angreifer ist auch ein Zeichen für den Abwehrspieler!