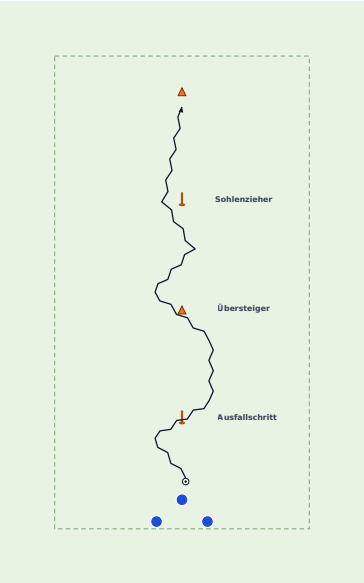
TRAININGSKARTE U21

HAUPTTEIL · 12 MIN

Finten-Parcours

F-Jugend **E-Jugend**

Finten & Tricks | Dribbling | Ballkontrolle | Koordination | Beidfüßigkeit



Team A · Team B · Ball · Hütchen · Pass / Schuss · Laufweg · Dribbling

Finten-Parcours

Drei Stationen hintereinander, an jeder wird eine feste Finte gegen eine Stange oder ein Hütchen als Gegnerersatz ausgeführt. Der Parcours endet mit einem Tempoantritt.

1. Trainer demonstriert die drei Finten langsam, dann üben alle einmal ohne Tempo.
2. Station 1 – Ausfallschritt: Oberkörper deutlich nach links, dann mit dem rechten Außenrist rechts vorbei.
3. Station 2 – Übersteiger: einmal um den Ball herumsteigen, danach mit dem anderen Fuß in die Gegenrichtung antreten.
4. Station 3 – Sohlenzieher: Ball mit der Sohle zurückziehen und schräg in die neue Richtung mitnehmen.
5. Nach der letzten Finte Tempoantritt bis zum Zielhütchen.
6. Acht Durchgänge, dabei die Führungsseite wechseln.
7. Anschließend die Finten direkt im 1 gegen 1 ausprobieren – erst dort werden sie zur Fähigkeit.

Material	Hütchen, Stangen, Bälle
Ziel	Ausfallschritt, Übersteiger und Sohlenzieher als Bewegungsmuster automatisieren – und dabei den Tempowechsel als eigentlichen Wirkfaktor der Finte begreifen.
Dauer	12 Minuten

Spaß ★★★★☆ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★★★☆☆