



**TEAMWORK
FÜR TALENTE**

**DFB-Talentförderprogramm:
Info-Abende für Vereinstrainer**

5

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

TRAINING DES FINTIERENS

TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER



Dribbelkünstler fallen nicht vom Himmel!

Trickreiche Spieler sind glückliche Fußballer! Denn die Fans sind von jeder neuen Finte begeistert. Als Dribbelkünstler verkörpern sie ungebremsten Spaß am Spiel und große Spielfreude. Und schließlich können sie sich der Anerkennung der Mannschaftskollegen relativ sicher sein. Denn im heutigen Spitzenfußball werden Individualisten, die mit Einzelaktionen ein gegnerisches „Bollwerk“ knacken und Torchancen herausspielen können, immer wichtiger. Erst bei der EURO 2004 in Portugal rückten viele Offensivspieler wie Cristiano Ronaldo, Baros, Rooney oder Ibrahimovic durch dynamische, risikofreudige, und trickreiche Angriffsaktionen ins Blickfeld der Fans. Glücklicherweise hat sich auch in unserer Nationalmannschaft eine junge Spielergeneration mit einem großen spielerischen Potenzial etabliert. Spieler wie Bastian Schweinsteiger, Lukas Podolski oder Philipp Lahm zeigen technische Qualität auch unter höchstem Druck mit viel Kreativität, Spielwitz und Raffinesse am Ball. Diese Spielertypen sind die Garanten für eine aktiv und nach vorne ausgerichtete deutsche Spielauffassung. Für die Zukunft ist es Aufgabe und Ziel unserer Talentförderung, diesen Pool an jungen Spielern und Spielerinnen, die auch schwierigste Techniken und Tricks in Perfektion beherrschen, nochmals zu vergrößern. Hierbei haben Sie, liebe Vereinstrainer, eine wichtige Schlüsselrolle!




Michael Skibbe, DFB-Jugendkoordinator

DFB-SPIELPHILOSOPHIE

Ziele und Funktionen einer einheitlichen Spielauffassung

- Sportliches Bindeglied zwischen DFB, Landesverbänden, Lizenzvereinen und Amateurclubs
- Orientierungshilfe für alle, die in der Talentförderung mitarbeiten:
Welche Spielertypen werden zukünftig benötigt?
Durch welche perspektivisch angelegte Talentförderung wird das sichergestellt?
- Orientierungshilfe für die Ableitung von Zielen, Schwerpunkten und Inhalten der Trainer-Ausbildung

LEITLINIE 1

Betontes Offensivspiel über die Außenpositionen



LEITLINIE 2

Individuelle Angriffsaktionen gepaart mit Kombinationen



ZIEL: SPIELBESTIMMENDES



Editorial **2**

So läuft das Training des Fintierens richtig! **4**

Die zentralen Informationen rund um diese Technik: Wieso ist das Fintieren im Spiel so wichtig? Welche Täuschungen gibt es? Wie werden sie richtig trainiert?

Die Finte stets auch mit Gegenspieler trainieren! **8**

Die Muster-Trainingseinheit des Info-Abends zum Schwerpunkt „Erlernen des Übersteigers“

Schritt für Schritt zu trickreichen Spielern **16**

Methodisch aufgebaute Trainingsformen zur Schulung verschiedener Finten

Service **22**

Informationen: DFB-Fachmedien und Trainer-Ausbildung

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Deutscher Fußball-Bund, 60528 Frankfurt/Main
Telefon 069/6788-0, Fax 069/6788-266

GESAMTVERANTWORTUNG:

Bernd Pfaff, Michael Skibbe

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Jörg Daniel, Ulf Schott

MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:

Norbert Vieth

INHALTLICHES KONZEPT:

Jörg Daniel, Ulf Schott, Norbert Vieth, Andreas Schwinn, Christian Meyer, Thomas Sinz

VERLAG:

Philippka-Sportverlag, Postfach 150105, 48061 Münster

GRAFISCHES KONZEPT:

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag

LAYOUT:

Katrin Worm, Philippka-Sportverlag

DRUCK:

Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

FOTOS:

Bongarts: Seite 2-3 (4)

firo sportphoto: Seite 4 (4), 5 (4), 6 (4), 7 (4), Seite 10 (4)

Titel, alle übrigen Fotos: Axel Heimken (Philippka-Sportverlag)

LEITLINIE 3

Aktive Balleroberung



LEITLINIE 4

Flexibles Verteidigen zu viert



LEITLINIE 5

Mitspielender Torhüter



AUFTRETEN DER GANZEN MANNSCHAFT



So läuft das Training des Fintierens richtig!

Nie war er wertvoller als heute: der trickreiche Dribbler, der mit variantenreichen und spektakulären Finten Gegner „vernaschen“ und aussteigen lassen kann.



Spieler, die variantenreich fintieren und damit einen Gegner austricksen können, begeistern die Fans. Aber nicht nur der Attraktivität wegen, sondern als Erfolgsrezept aller Top-Teams sind perfekte „Dribbelkünstler“ enorm wichtig. Trickreiche Außenstürmer, die ein großes Repertoire an Ausspielbewegungen beherrschen, sind

Spielertypen, auf die keine Klasse-Mannschaft verzichten kann. Denn erst sie ermöglichen ein wirkungsvolles Angreifen über die Außenpositionen als wichtigstes taktisches Mittel gegen dichtgestaffelte Gegner.

Im Spitzenfußball werden regelmäßig herausragende Individualisten durch spektakuläre Einzelaktionen zu „Matchwinnern“.

Dennoch sind Finten und Täuschungen nicht alleine das Privileg der Angreifer und offensiver Mittelfeldspieler. Denn heutzutage müssen sich alle Spieler – egal auf welcher Spielposition – trickreich und leichtfüßig aus engsten Spielräumen befreien. Nur variable, kreative und geschickte Täuschungsbewegungen beim Kontrollieren und Sichern des Balles schaffen Freiräume für die nächsten Angriffsaktionen. Weil Finten für Attraktivität und Erfolg im Spiel unverzichtbar sind, müssen sie im Training beharrlich geübt und vor allem in kleinsten methodischen Schritten vermittelt werden! □

FINTENTRAINING MIT MEHMET SCHOLL

TÄUSCHUNG 1: RIVELINO-TRICK



Kommentar des Nationalspielers:

„Aus dem mittelschnellen Dribbling setze ich nach einem Ausfallschritt über den rollenden Ball (von außen nach innen) den Fuß kurz auf und dribble dann mit der Außenseite des-

selben Fußes in die Gegenrichtung. Wichtig ist, dass ich nach der Täuschungsbewegung explosiv wegstarte, um mich einige Meter vom überraschten Gegenspieler abzusetzen und meine Angriffsaktion erfolgreich abzuschließen!“

DIE FINTENSCHULUNG IM JUNIORENFUSSBALL



F-/E-Junioren

- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit rollenden, springenden, fliegenden Bällen anbieten – die Ballgeschicklichkeit ist das Fundament!
- Einfache Fintierbewegungen vorstellen und ausprobieren lassen!
- Kreativität und Spielfreude durch kleine Fußballspiele fördern!



D-/C-Junioren

- Am Ende der E-Junioren, spätestens mit Beginn der D-Jugend mit einem systematischen Training der Finten beginnen!
- Viel Zeit für das Vermitteln neuer Finten einplanen!
- Kleinste methodische Schritte anbieten!



B-/A-Junioren

- Die Bewegungsabläufe der Finten verfeinern!
- Dynamischere Fintierbewegungen und Tempowechsel am Gegner vorbei fordern!
- Finten stets mit präzisen Anschlußaktionen verbinden!
- Positionsspezifische Schwerpunkte!

TÄUSCHUNG 2: RONALDO-TRICK



Kommentar des Nationalspielers:

„Aus dem Dribbeln heraus rolle ich den Ball mit der rechten Fußsohle mit Druck nach vorne innen, setze den rechten Fuß hinter dem Ball auf und übersteige den weiterrollenden Ball mit dem

linken Fuß. Danach drehe ich mich auf dem Ballen des Übersteigerfußes und starte dem Ball mit einem Schritt nach vorne nach. Eine recht schwierige Finte, die deinen Gegenspieler aber vor einige Probleme stellen wird!“



METHODISCHE SCHRITTE

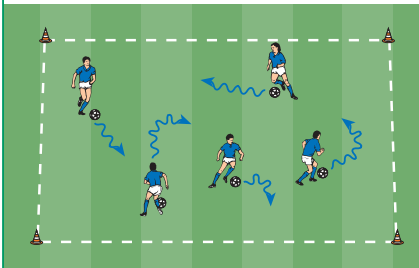


SCHRITT
1

TRAINER-DEMO UND VORÜBUNGEN

Mögliche Aufgaben

- Die Fintierbewegung + Alternative 1. aus dem Stand und 2. aus dem Dribbeln ausprobieren

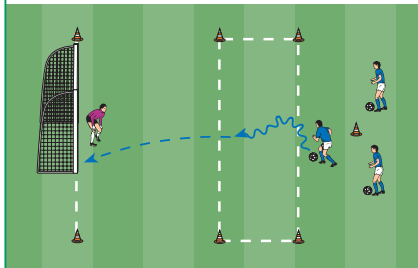


SCHRITT
2

AUS DEM DRIBBELN IM VORGEGEBENEN RAUM

Mögliche Aufgabe

- Den Ball kurz in einen markierten Raum vorlegen, fintieren und auf das Tor mit Torhüter schießen

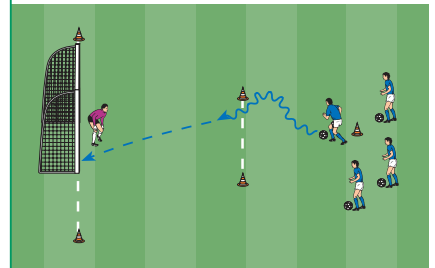


SCHRITT
3

AUS DEM SCHRÄGEN ANDRIBBELN

Mögliche Aufgabe

- Schräg auf ein Hütchen (= Gegner) zudribbeln, kurz davor fintieren und auf das Tor schießen



FINTENTRAINING MIT MEHMET SCHOLL

TÄUSCHUNG 3: KÖRPERTÄUSCHUNG MIT AUSFALLSCHRITT



Kommentar des Nationalspielers:

„Aus dem Dribbeln heraus mache ich einen weiten Ausfallschritt nach außen, verlagere mein Körpergewicht auf dieses Bein und täusche damit ein Dribbling in diese Richtung an.“

Sogleich lege ich mir den Ball mit der Außenseite des anderen Fußes leicht vor und starte zur anderen Seite weg. Denke daran: Nur auf eine echte Täuschungsbewegung fällt dein Gegner herein – also nicht nur leicht mit dem Oberkörper 'wackeln!'“

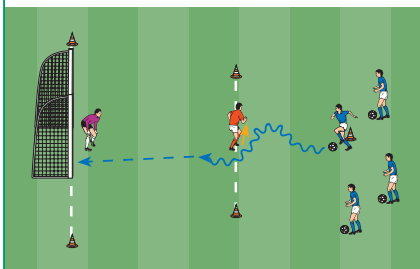


SCHRITT
4

MIT TEILAKTIVEM GEGNER

Mögliche Aufgabe

- Ein Gegner bewegt sich nur auf der Linie zwischen 2 Hütchen und macht die Fintierbewegung mit!

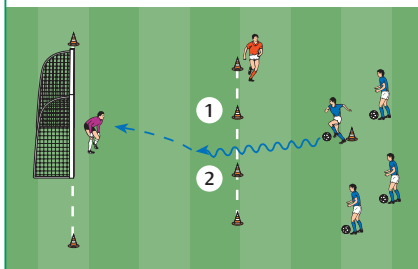


SCHRITT
5

SITUATIONSGEMÄSSES ANWENDEN DER FINTE

Mögliche Aufgabe

- Stoppt der Gegner bereits bei 1 = Alternative/gerade durchstarten, läuft er weiter zu 2 = Finte!

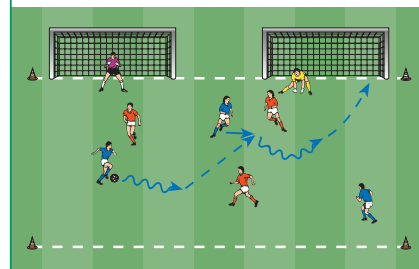


SCHRITT
6

WETTSPIELGEMÄSSES TRAINING

Mögliche Aufgabe

- Anwenden der erlernten Finte in kleinen Spielvarianten vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4



TÄUSCHUNG 4: SCHOLL-FINTE



Kommentar des Nationalspielers:

„Meine spezielle Variante, die ich immer wieder gerne und mit Erfolg im Spiel anwende: Zunächst täusche ich aus dem Dribbeln mit geringem Tempo (oder sogar aus dem Stand) einen Pass an.

Dabei lenke ich den Ball sogar mit der Innenseite kurz in die scheinbare Passrichtung – der Fuß bleibt weiterhin am Ball. Im letzten Moment drehe ich die Fußspitze jedoch nach innen und starte mit dem Ball zur anderen Seite weg!“

Die Finte stets auch mit Gegenspieler trainieren!

Eine exemplarische Trainingseinheit zum „Fintieren“ aus dem DFB-Stützpunkttraining

AUFWÄRMEN: STATIONENTRAINING ZUM SCHWERPUNKT FINTIEREN

Einzelaufgaben mit Ball

Hinweise zur Organisation

- 3 jeweils 18 x 12 Meter große Felder nebeneinander aufbauen
- 3 gleich große Gruppen bilden und je einem Feld zuweisen – jeder Honorartrainer leitet und coacht eine Gruppe. Jeder Spieler mit Ball

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Bereits das Aufwärmprogramm für eine intensive Ballarbeit und Technik-Schulung einplanen!
- Das Aufwärmen auf die Schwerpunkte des Hauptteils (hier das „Fintieren“) abstimmen!

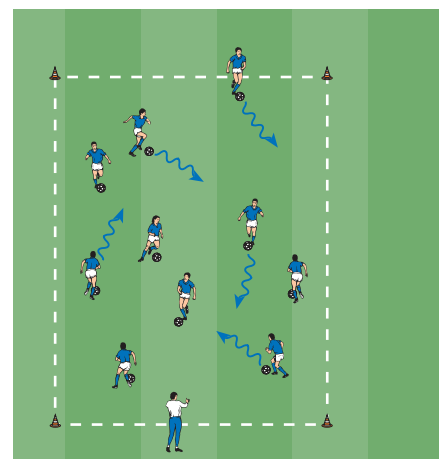
Phase 1

Aufgabe 1

- Zunächst die Spieler etwa 2 Minuten frei einspielen lassen – Kreativität am Ball fordern!
- Danach: Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben am Ball auf Anweisung des Trainers.

Aufgabe 2

- Einige Spieler machen eine Aufgabe für die anderen vor!



Fangspiel

Hinweise zur Organisation

- Die Felder und Gruppen aus der Phase 1 des Aufwärmprogramms beibehalten
- Mit Hütchen in allen Feldern eine etwa 3 Meter breite Mittelzone markieren
- In jedem Feld: 2 Fänger in der Mittelzone, die anderen verteilen sich gleichmäßig auf die beiden Grundlinien

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Variantenreiche Fangspiele machen nicht nur großen Spaß, sondern fördern auch explosive und leichtfüßige Ausweichbewegungen, Antritte, Richtungswechsel...

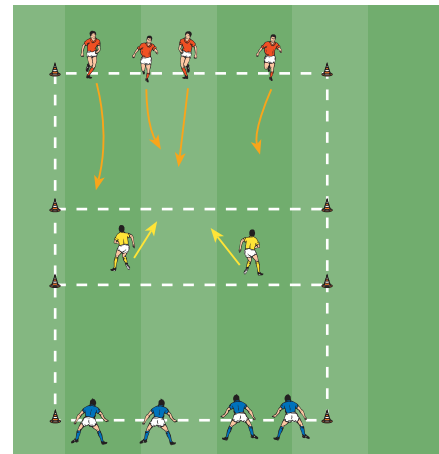
Phase 2

Aufgabe 1

- Im Wechsel starten jeweils die Spieler von einer Seite und versuchen, an den beiden Fängern vorbei die andere Grundlinie zu überlaufen.
- Wer abgeschlagen wird, tauscht mit dem Fänger sofort Position und Aufgabe.

Aufgabe 2

- Gleicher Ablauf mit Ball.



Laufspiel

Hinweise zur Organisation

- Die Felder und Gruppen bleiben unverändert
- Anstelle der Mittelzone nun in allen Feldern Ziellinien markieren: eine etwa 4 Meter breite auf beiden Grundlinien, eine nur 2 Meter breite diagonal gegenüber auf beiden Seiten (konkreter Aufbau wie in der Abb.)!
- Die Spieler postieren sich in 2 gleich großen Gruppen gegenüber hinter je einer Grundlinie
- Gegebenenfalls reicht es auch aus, nur auf einer Seite 2 Ziellinien zu markieren. Zusätzlich zum Aufgabenwechsel wechseln die Spieler dann nach jeder Aktion die Positionen!

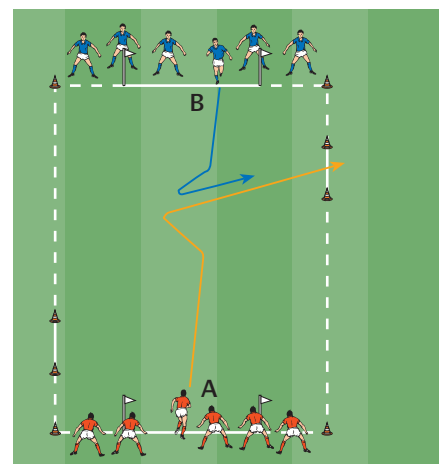
Phase 3

Aufgabe 1

- Gruppe A = Läufer, Gruppe B = Fänger.
- Die beiden Ersten starten gleichzeitig in das Feld.
- A muss dabei eine der Ziellinien überlaufen (= 1 Punkt). B kann das durch kurzes Abschlagen des Gegners verhindern!

Aufgabe 2

- Gleicher Ablauf mit Ball.



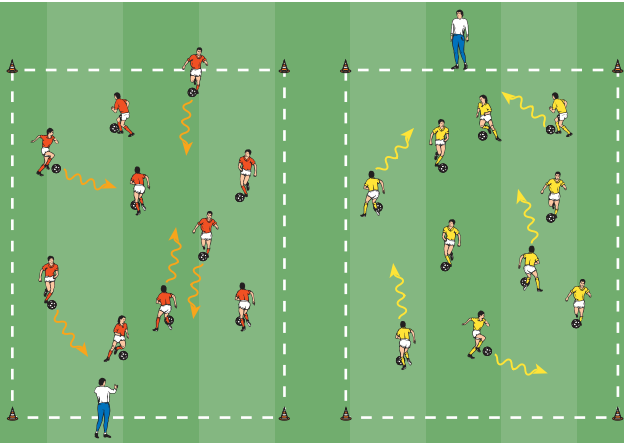


INFORMATIONEN ZUR TRAININGSEINHEIT

- Das Aufwärmen umfasst 3 unterschiedliche Aufgaben, die „fußballerisch“ (Kreativität, Sicherheit und Geschicklichkeit am Ball) und „läuferisch“ (z.B. Antritte, Richtungswechsel) zum Schwerpunkt „Finten-Training“ hinleiten!

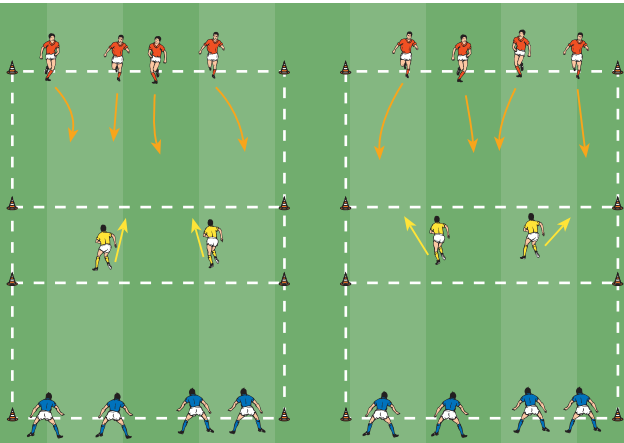
- Der Hauptteil unterteilt sich in einige Vorübungen und 8 methodische Schritte zum „Übersteiger“.
- Die Spiel-Varianten des Schlussteils fordern schwerpunktmäßig die situative Anwendung der erlernten Finte!

30 MINUTEN



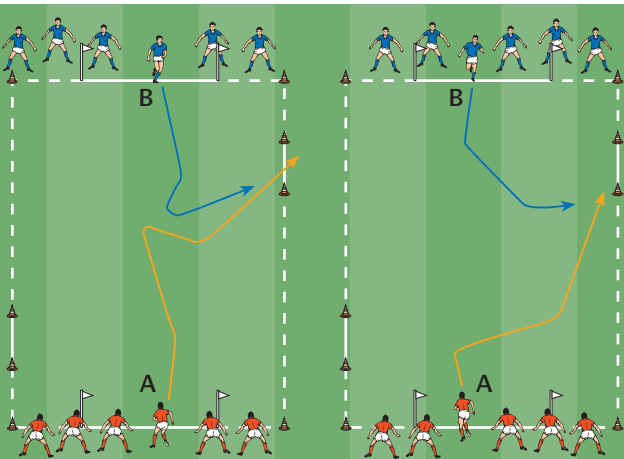
Schwerpunkte und Trainingstipps

- Vielseitige Aufgaben am und mit dem Ball fordern!
- Dynamische Tempiwechsel einbauen – die Aufgaben nicht nur „abspulen“!



Schwerpunkte und Trainingstipps

- Mit Lauffinten und Antritten am Gegner vorbeikommen!
- Bei der Aufgabe mit Ball dürfen sich die Fänger in der Mitte nur auf allen Vieren bewegen („Krebsfußball“)!



Schwerpunkte und Trainingstipps

- Mit Lauffinten und Antritten am Gegner vorbeikommen!
- Mannschaftswettbewerbe anbieten: Welche Gruppe weist am Ende die meisten Punkte auf?



ALLES WISSENSWERTE ZUM „ÜBERSTEIGER“

DER BEWEGUNGSABLAUF BEI EINEM TALENT



DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

ABLAUF/KORREKTURSCHWERPUNKTE

- Etwas schräg auf einen Gegner zudribbeln, um diesen in eine Seitwärtsbewegung zu zwingen und freien Aktionsraum auf der Gegenseite zu schaffen!
- Aus dem Dribbling einen Ausfallschritt nach außen über den Ball machen! Dadurch ein Dribbling zu dieser Seite antäuschen!
- Das Körpergewicht stark auf dieses Bein verlagern!
- Dann mit der Außenseite des anderen Fußes dynamisch in die Gegenrichtung wegdribbeln!
- Mit dem Übersteiger einen Antritt verbinden, um einen noch größeren Aktionsvorsprung vor dem überraschten Gegenspieler zu bekommen!
- Wenn der Ball nach der Übersteiger-Bewegung mit dem ersten Kontakt kurz in die neue Richtung vorgelegt wird, so erleichtert das einen kurzen Antritt!

TRAININGSHINWEISE

- Junge Spieler und Spielerinnen lernen vor allem „mit dem Auge“. Deshalb beginnt die Vermittlung jeder neuen Finte mit einer exakten Trainer-Demonstration!
- Danach müssen die Spieler genug Zeit haben, die neue Finte auszuprobieren!
- Nach und nach verfeinern und präzisieren sie dabei den Bewegungsablauf und steigern das Tempo!
- Erst dann Gegner einbauen, wenn sich die Finte inklusive der Alternative eingeschliffen hat! Zunächst agieren die Gegenspieler dabei mit vorgegebenen „Handicaps“ und stark eingegrenzten Aktionsradien.
- Der Gegnerdruck wird dann schrittweise erhöht bis die Spieler letztlich die Täuschung in wettspielidentischen Situationen (1 gegen 1/Fußballspiele mit kleinen Teams) anwenden müssen!

DER BEWEGUNGSABLAUF BEI EINEM NATIONALSPIELER

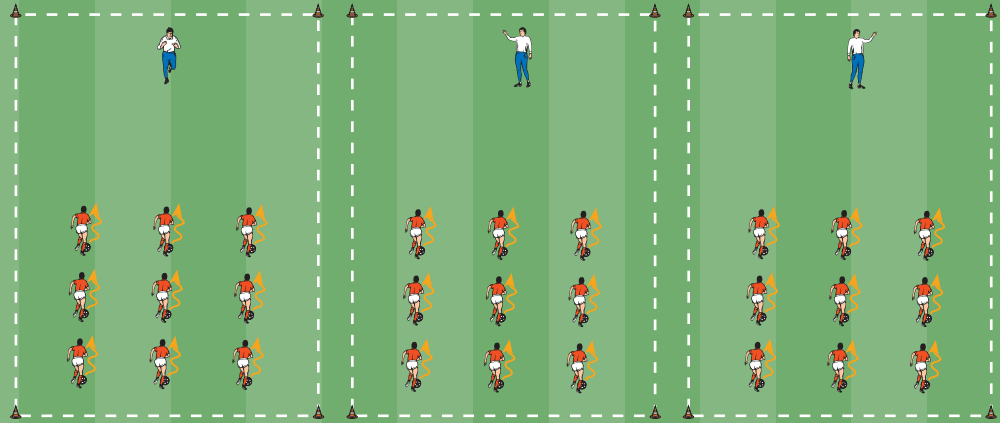


HAUPTTEIL-PHASE 1

20 MINUTEN

Organisation dieser Phase

- 3 gleich große Gruppen einteilen
- Die Spieler bewegen sich innerhalb der Gruppen zu dritt nebeneinander mit verschiedenen Aufgaben von Linie zu Linie
- Je ein Honorartrainer leitet und coacht eine Gruppe



METHODISCHE SCHRITTE



Vorübung 1

Ausprobieren

- Der Trainer demonstriert zunächst für alle die Finte „Übersteiger“ und erklärt dabei die wichtigsten Bewegungsmerkmale.
- Anschließend dribbeln die Spieler von Linie zu Linie und probieren die Finte aus.

Schwerpunkt

- Den Bewegungsablauf des „Übersteigers“ ungestört ausprobieren!



Vorübung 2

Übersteiger-Ballett I

- Die Spieler dribbeln in kurzem Abstand zu dritt nebeneinander.
- Der Trainer bewegt sich vor der Gruppe und gibt per Zuruf das Signal für die synchronen Fintierbewegungen aller Spieler.
- Dabei im Wechsel nach rechts/links „übersteigen“!



Vorübung 3

Übersteiger-Ballett II

- Gleiche Organisation wie beim „Übersteiger-Ballett I“.
- Zusätzlich zum Zuruf gibt der Trainer per Armzeichen das „Übersteigerbein“ vor.
- Die Spieler reagieren wieder mit einer gleichzeitigen Übersteiger-Finte zur identischen Seite.

Schwerpunkt

- Timing und Sicherheit der Bewegung!



Vorübung 4

Übersteiger-Ballett III

- Gleiche Organisation und gleicher Ablauf wie beim „Übersteiger-Ballett II“.
- Der Trainer dribbelt nun der Gruppe voran und fügt zwischen durch einen „Übersteiger“ ein.
- Die Spieler reagieren möglichst synchron mit der gleichen Fintierbewegung.



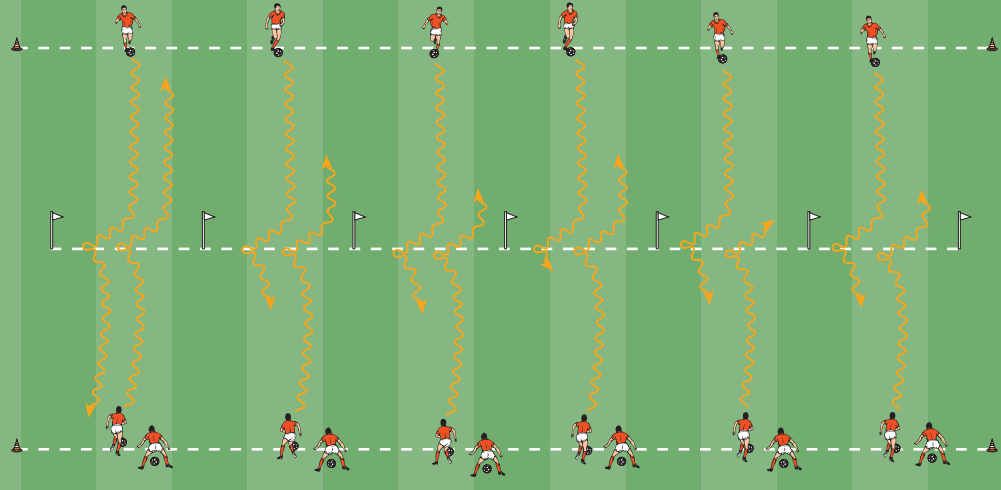


HAUPTTEIL-PHASE 2

20 MINUTEN

Organisation dieser Phase

- 6 Meter breite Stangentore nebeneinander aufbauen
- Die 3er-Gruppen verteilen sich auf die Tore
- Beiderseits der Tore im Abstand von 12 Metern Startlinien markieren
- Jeder mit Ball: 2 Spieler auf der einen Seite, 1 Spieler gegenüber



METHODISCHE SCHRITTE



Schritt 1

Organisation

- An allen Toren läuft der gleiche methodische Schritt zum Erlernen des Übersteigers ab!

Ablauf

- Die ersten beiden Spieler dribbeln aufeinander zu.
- Sie fügen auf der Torlinie gleichzeitig einen Übersteiger zur gleichen Seite ein und weichen so einander aus.



Schritt 2

Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Schritt 1.

Ablauf

- Die ersten beiden Spieler dribbeln wieder aufeinander zu.
- Einer der beiden gibt nun per Zuruf das Signal für einen Übersteiger.
- Wichtig: Signalgeber und Aktionsrichtung des Übersteigers vorher festlegen!



Schritt 3

Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Schritt 2.

Ablauf

- Gleicher Ablauf wie beim 2. methodischen Schritt – nun aber mit einem „Doppelten Übersteiger“ in der Mitte nach Signal eines Spielers.
- Zunächst mit geringem Tempo und großer Distanz bei der Aktion beginnen – dann die Anforderungen nach und nach steigern!



Schritte 4 und 5

Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Schritt 3.

Ablauf (Schritt 4)

- Die Spieler einer Seite sind die Signalgeber.
- Sobald sie einen Übersteiger starten, reagiert der Gegenüber zur gleichen Seite.

Ablauf (Schritt 5)

- Ablauf mit „Doppeltem Übersteiger“!

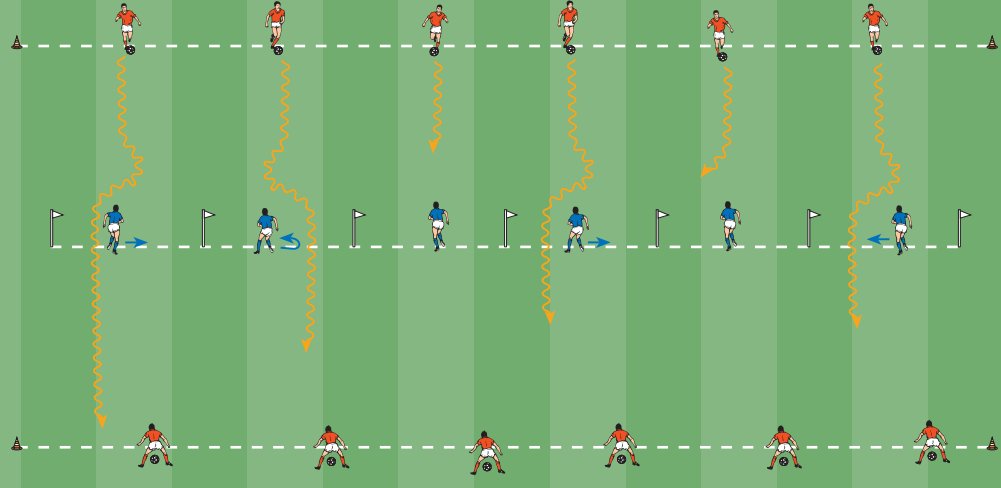


HAUPTTEIL-PHASE 3

20 MINUTEN

Organisation dieser Phase

- Gleicher Aufbau wie bei der Hauptteil-Phase 2
- Einer der 3 Spieler postiert sich nun jeweils als „helfender Verteidiger“ auf der Torlinie
- Die beiden anderen warten mit Ball jeweils an einer Startlinie



METHODISCHE SCHRITTE



Schritt 6

Organisation

- An allen Toren läuft wieder die identische Aufgabe ab!

Ablauf

- Der erste Spieler dribbelt auf den Verteidiger zu, der sich nur seitlich auf der Linie bewegen darf.
- Der Angreifer soll die Linie mit einem Übersteiger überdribbeln – der Verteidiger reagiert bewusst auf die Finte!



Schritt 7

Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Schritt 6.

Ablauf

- Der Verteidiger kann nun auf die eingeleitete Übersteiger-Aktion reagieren oder nicht.
- Falls er nicht reagiert, muss der Angreifer seine Täuschungsbewegung abbrechen und in die Ursprungsrichtung weiterdribbeln!



Schritt 8

Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Schritt 7.

Ablauf

- Der Verteidiger darf nun die Durchbruchsaktionen des Angreifers aktiv unterbinden – allerdings darf er sich dabei weiterhin nur seitlich auf der Torlinie bewegen.
- Wichtig: Nach je 4 Aktionen (2 pro Seite) übernimmt ein anderer die Position und Aufgabe des Verteidigers!



Erweiterung

Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Schritt 7.

Ablauf

- Je sicherer, variabler und dynamischer die Spieler die Übersteiger-Finte beherrschen, desto größer kann der Aktionsradius der Gegenspieler gesteckt werden!
- Letzter Schritt: freies Attackieren!





DIE WICHTIGSTEN TRAININGSTIPPS

- In Schwerpunkt-Perioden trainieren! Trainingsinhalte wie z.B. das Vermitteln einer neuen Finte nicht punktuell über zeitlich auseinanderliegende Trainingseinheiten verteilen, sondern konzentriert als geschlossenen und kompakten

- Trainingsblock über 2 bis 4 Wochen (je nach Spielstärke und Lernfortschritten) anbieten! Das garantiert beste Lernerfolge!
- Viel Geduld aufbringen! Der richtige Einsatz einer Täuschung und das blitzschnelle Variieren der Finte in einer Spielsituation benötigen viel Zeit!

SCHLUSSTEIL: STATIONENTRAINING ZUM SCHWERPUNKT „FINTIEREN“

Torschuss nach einem 1 gegen 1

Hinweise zum Ablauf/zur Organisation

- 3 Spiel-/Übungsfelder (= Stationen) mit unterschiedlichen Aufgaben zum Schwerpunkt „Anwenden des Übersteigers in Spielsituationen“ aufbauen
- Jeder Station zunächst 2 Gruppen von etwa 5 Spielern zuteilen – die Gruppen mit Trainingshemden unterscheidbar machen
- Jeweils ein Honorartrainer organisiert, leitet und coacht eine Trainingsgruppe/Station
- Die Gruppen wechseln nach etwa 6 Minuten zur nächsten Station

Station 1

Organisation

- Die Spieler der Gruppe A postieren sich als Angreifer mit jeweils einem Ball etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter.
- Die Spieler der Gruppe B (= Verteidiger) warten an einem seitlich aufgestellten Hütchen etwa 15 Meter vor dem Tor.

Ablauf

- Aufgabe des Angreifers ist es, zum Torabschluss zu kommen. Wenn er seinen Gegner dabei zuvor per Übersteiger (oder mit einem angetäuschten Übersteiger/doppelten Übersteiger) ausspielt, bekommt er seinen Zusatzpunkt für sein Team.
- Nach je einer Aktion aller Angreifer: Aufgabenwechsel beider Gruppen. Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

Spiel auf 2 Tore mit Torhütern

Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 6 Minuten zur nächsten Station/Aufgabe!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Spielfelder im Vereinstraining so aufbauen, dass der Trainer stets alle Gruppen im Blick hat und in kürzester Zeit jeden Spieler korrigieren/coachen kann!
- Die Felder besser etwas zu klein als zu groß abgrenzen! Zu lange Laufstrecken vermeiden! Nicht die körperliche Belastung, sondern das häufige Anwenden des technisch-taktischen Schwerpunktes ist das Ziel!

Station 2

Organisation

- Ein Spielfeld von der Größe eines doppelten Strafraums (etwa 40 x 30 Meter) markieren.
- 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien aufstellen.
- Je nach Größe der Trainingsgruppe 2 Mannschaften zu je 5 (4) Spielern einteilen.

Ablauf

- Spiel 5 gegen 5 (4 gegen 4) auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Tore, die die Angreifer mit einer Übersteiger-Finte (oder der richtigen Alternative) einleiten, werden 3fach gewertet!
- Hinweis: Diese Zusatzregel provoziert das häufige Anwenden des erlernten Übersteigers in Spielsituationen!

Spiel über Linien

Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 6 Minuten zur nächsten Station/Aufgabe!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Fußballspiele in kleinen Teams und auf kleinen Feldern müssen in jedem Training vorkommen!
- Leitlinie für Abschluss-Spiele im Training: Nur Teams bis zu maximal 6 Spielern garantieren genug Aktionen und Spielanteile für jeden Spieler!
- Ersatzbälle bereitlegen, um längere Spielpausen zu vermeiden!

Station 3

Organisation

- Ein Spielfeld von etwa 35 x 25 Metern markieren.
- Je nach Größe der Trainingsgruppe 2 Mannschaften zu je 5 (4) Spielern einteilen.

Ablauf

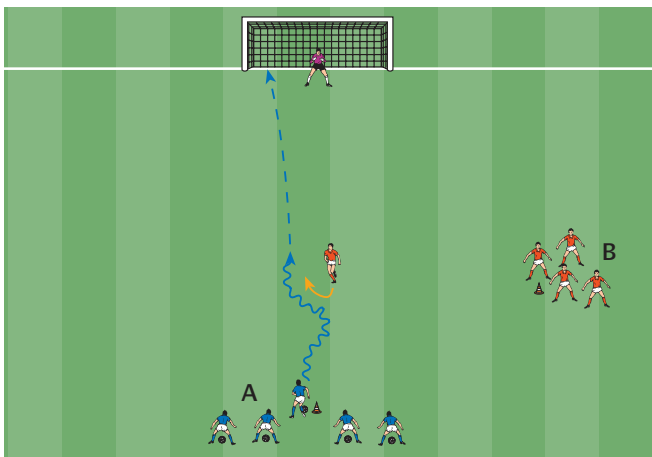
- Spiel 5 gegen 5 (4 gegen 4) auf die beiden Grundlinien.
- Aufgabe der jeweiligen Angreifer ist es, die markierte Grundlinie des Gegners zu überdribbeln (= 1 „Tor“).
- Liniendribblings, die aus einem Übersteiger (oder der richtigen Alternative) resultieren, werden wieder 3fach gewertet!
- Hinweis: Diese Zusatzregel provoziert die häufige Anwendung des erlernten Übersteigers in Spielsituationen!



- Nicht zu schnell zum nächsten methodischen Schritt springen! Die Aufgaben flexibel steuern!
- Grundsätzlich gilt: Besser etwas länger unter erleichterten Vorgaben üben, als zu schnell voranzuschreiten und dadurch Misserfolgserlebnisse der Spieler zu provozieren!

- Um die Motivation zu steigern, viele Übungen zum Einschleifen der Finte mit einem Torschuss im Anschluss oder mit kleinen Wettbewerbsaufgaben kombinieren! Präzise Bewegungsabläufe dabei jedoch nicht vernachlässigen!

20 MINUTEN



Weitere Hinweise

Variation

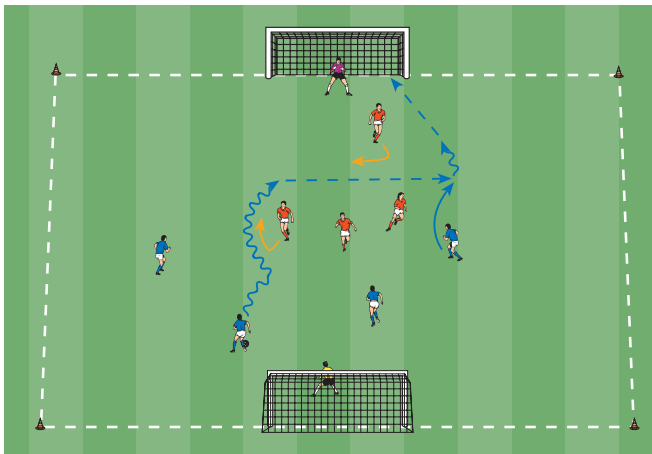
- Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger

Tipps/Schwerpunkte

- Die Übersteiger-Finte muss echt wirken!
- Mit der Täuschung am Gegner vorbei starten!
- Nicht einseitig auf die Finte festlegen! Falls der Gegner nicht wie erwartet reagiert, Alternativen parat haben!



Ein Antritt nach der Täuschung überrascht den Gegner erst recht!



Weitere Hinweise

Variation

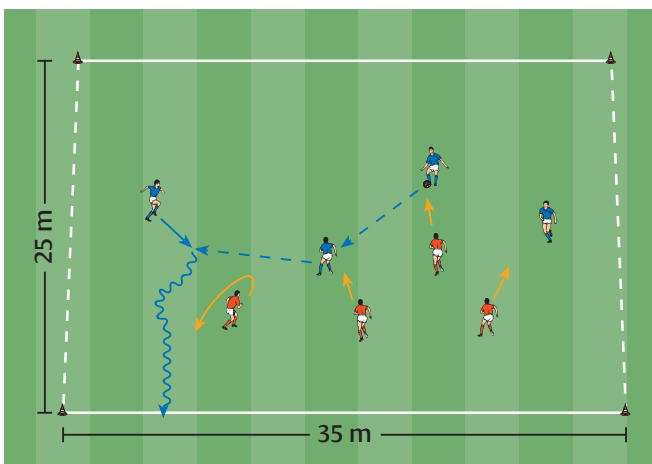
- Tore nach Anwenden einer anderen Täuschung (z.B. Schussfinte, Körpertäuschung mit Ausfallschritt) zählen doppelt.

Tipps/Schwerpunkte

- Das Einspielen/Eindribbeln des Balles bei Seitenaus fördert den Spielfluss!
- Positive Aktionen hervorheben!



Nach der erfolgreichen Finte die Angriffsaktion zielstrebig abschließen!



Weitere Hinweise

Variation

- Tore nach Anwenden einer anderen Täuschung (z.B. Schussfinte, Körpertäuschung mit Ausfallschritt) zählen doppelt

Tipps/Schwerpunkte

- Das Einspielen/Eindribbeln des Balles bei Seitenaus fördert den Spielfluss!
- Positive Aktionen hervorheben!



Jeder „Ballzauberer“ muss seine Finten unter Druck des Gegners beherrschen!

Schritt für Schritt zu trickreichen Spielern

Finten sind keine reinen „Bewegungskunststücke“, sondern taktische Angriffsmittel. Das bestimmt den Lernprozess!

Was unterscheidet einen „Fummelkopp“ von einem „Dribbelkönig“? Beide sind technisch möglicherweise beschlagen und beherrschen den Bewegungsablauf einer Finte perfekt. Doch der eine bleibt immer wieder am Gegner hängen, der andere dagegen lässt einen nach dem anderen Verteidiger aussteigen und schließt die Angriffsaktion erfolgreich ab.

Nur wenn ein Spieler eine Täuschungsbewegung sicher beherrscht, bleibt sein Blick frei für die Spielumgebung!



FINTE 1

Schussfinte



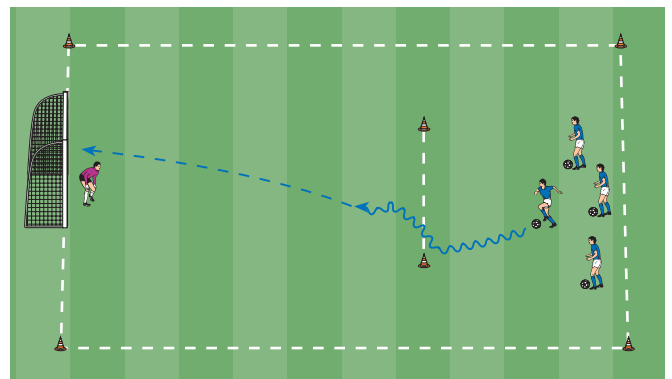
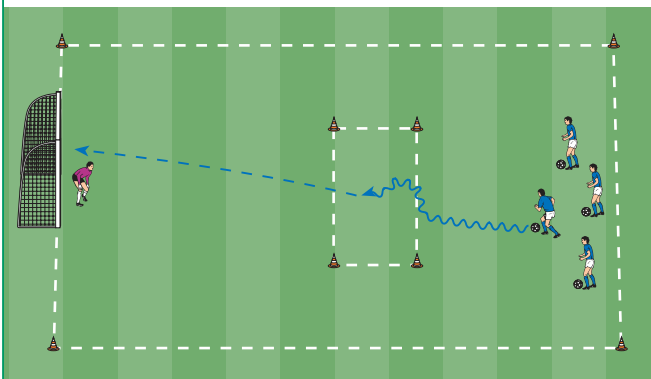
METHODISCHE SCHRITTE

1. Einüben der Finte mit Torabschluss

- Nach Ausprobieren der neuen Täuschung (aus dem Stand und lockerem Dribbling) verbinden die Spieler im weiteren methodischen Schritt die Schussfinte mit einem Torschuss.
- Dabei müssen sie die Schussfinte innerhalb einer abgegrenzten Zone anwenden (Ziel: Hinleitung zum richtigen Timing).

2. Einüben der Finte vor einem Hindernis

- Die Spieler dribbeln nacheinander schräg auf das linke oder rechte Hütchen zu, brechen mit Einsatz der Schussfinte nach innen durch und schießen auf das Tor.
- Bei der nächsten Aktion müssen die Spieler jeweils auf das andere Hütchen zudribbeln (Ziel: beidfüßiges Beherrschen der Finte in alle Richtungen).





Vielleicht liegt es daran, dass der „Dribbelkönig“ in der 1 gegen 1-Situation intuitiv auf der richtigen Seite durchbricht und je nach Reaktion seines Gegenspielers bis zum letzten Moment eine Alternative zur Finte parat hat. Der „Fummelkopp“ dagegen bleibt stur und unbeirrt bei seiner Täuschungsbewegung – egal, ob sein Gegner darauf wie erwartet reagiert oder nicht. Die Folge: Der Angreifer rennt sich fest, ein weiterer ärgerlicher Ballverlust zerstört alle Offensivaktionen.

Diese Beispiele unterstreichen: Letztlich bringt es einem Spieler nur wenig, wenn er die Bewegungsfolge einer Finte fließend, perfekt und quasi „im Schlaf“ beherrscht, sie aber nicht situationsgemäß anwendet. Das Erlernen einer neuen Täuschung darf sich deshalb keinesfalls auf das Vermitteln eines „Bewegungskunststückes“ reduzieren, sondern die Spieler und Spielerinnen müssen lernen, eine

Finte je nach Spielsituation flexibel anzuwenden, um die Angriffssituation optimal zu lösen.

Welche Konsequenzen hat das für das altersgerechte und systematische Training der Finten? Grundlage weiterer Lernschritte ist, dass Spieler eine Täuschung und die jeweiligen Alternativen in beide Richtungen (beidfüßig) beherrschen. So muss sich der Angreifer weniger auf den Ball konzentrieren und sein Blick wird frei für die Spielumgebung und Reaktionen des Gegenspielers. Dieses „Automatisieren“ einer Finte gelingt nur durch intensives und ungestörtes Üben mit vielen Wiederholungen. Möglichst schnell sind Spieler danach aber mit wettspielgemäßen 1 gegen 1-Situationen zu konfrontieren. Der Aktionsradius des Gegners und damit der „Aktionsdruck“ auf den fintierenden Angreifer nimmt dabei kontinuierlich zu! □

So läuft die Täuschung

- Aus dem Dribbeln einen Schuss antäuschen!
- Dann wird der Ball mit der Innenseite des gleichen Fußes nach innen mitgenommen!
- Das Antäuschen des Schusses muß klar und eindeutig sein!

Das ist wichtig

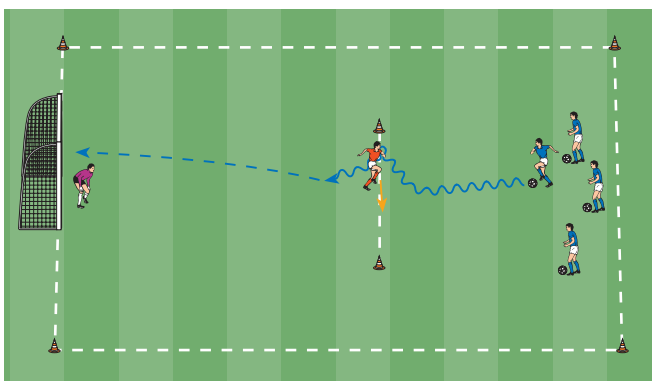
- Explosiv in die Gegenrichtung wegstarten, um sich wirkungsvoll vom Gegenspieler abzusetzen!
- Durch Finten günstige Aktionsräume für wirkungsvolle Anschlußaktionen (z.B. ein Dribbling mit anschließendem Pass in die Tiefe) schaffen! Diese Folgeaktionen zielstrebig umsetzen!
- Auf echt wirkende Täuschungsbewegungen achten – ansonsten verpufft die Wirkung der Finte!

Trainingshinweise

- Nach und nach die verschiedenen Varianten der Schussfinte erklären, demonstrieren und vermitteln!
- Auch bei der Schussfinte kommt es auf den richtigen Abstand zum Gegner an, so dass er keine Chance zum rechtzeitigen Nachsetzen hat. Deshalb die Trainingsformen zur Verbesserung des „Timings“ schwerpunktmäßig einsetzen!
- Positiv auf die Spieler einwirken! Immer wieder Mut machen!

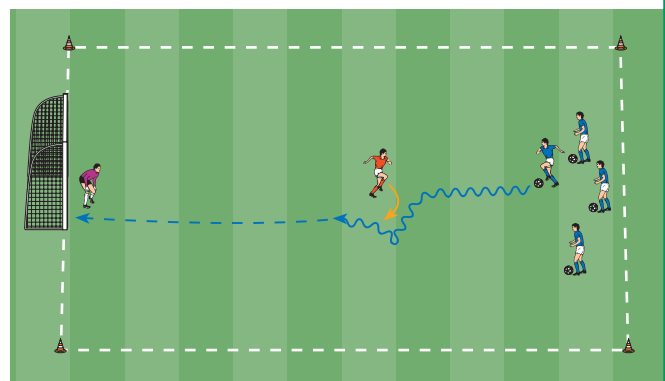
3. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Ein Verteidiger bewegt sich auf einer etwa 7 Meter breiten Linie vor dem Tor. Der Verteidiger bewegt sich seitlich auf der Linie, um den Dribbelweg zu verstellen.
- In passendem Abstand zum Verteidiger setzt der Angreifer die Schussfinte ein und bricht über die freigemachte Seite – Torschuss!



4. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Ein Verteidiger bewegt sich weiter ausschließlich auf der Linie, er darf nun aber aktiv den Torschuss des Angreifers verhindern!
- Im nächsten methodischen Schritt fällt die Linie weg. Der Verteidiger bewegt sich frei im Raum und verhindert aktiv den Durchbruch des Angreifers!





FINTE 2

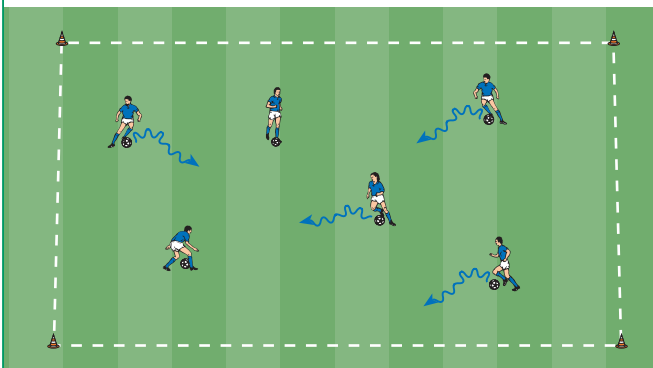
Körperfinte mit Ausfallschritt



METHODISCHE SCHRITTE

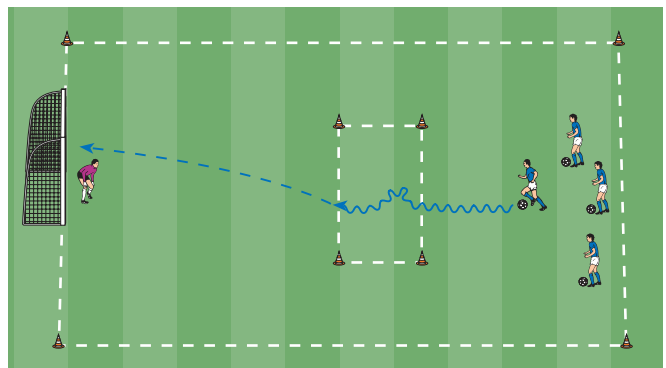
1. Einüben der Finte im Raum

- Die Spieler verteilen sich nach der Trainer-Demonstration im Übungsraum, legen sich den Ball zurecht und üben den Bewegungsablauf aus dem Stand.
- Nach einer kurzen Zeit probieren sie die Bewegung aus dem lockeren Dribbling heraus. Der Trainer hilft bei sichtbaren Schwierigkeiten!



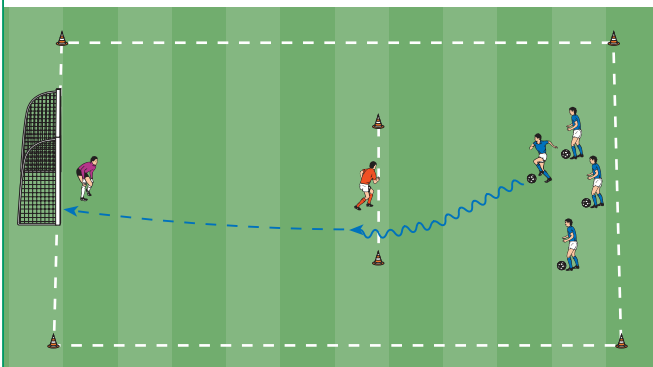
2. Einüben der Finte mit Torabschluß

- Die Spieler dribbeln nacheinander auf ein Tor mit Torhüter zu, wenden die Körpertäuschung an und schießen auf das Tor.
- Gleicher Ablauf, nun müssen die Spieler jedoch die Täuschung innerhalb einer abgesteckten Zone anwenden (Hinleitung zum richtigen Timing).
- Die Größe der Zone je nach Spielstärke anpassen!



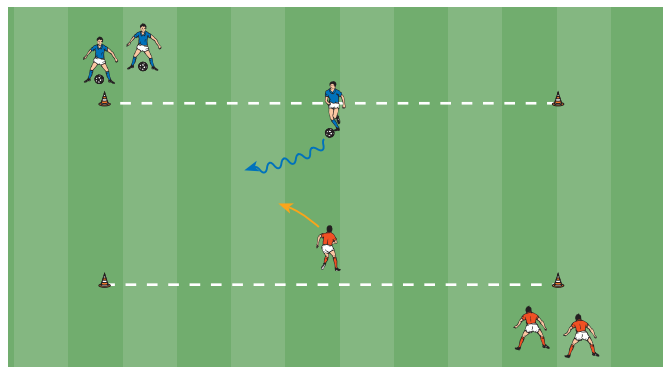
5. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Gleicher Ablauf wie zuvor, der Verteidiger muss nun aber nicht zwingend den Dribbelweg verstellen.
- Der Angreifer muss die Bewegungen des Verteidigers genau beobachten. Wenn der Verteidiger sich nicht seitwärts mitbewegt, so lässt er von der Körpertäuschung ab und bricht auf der freien Seite durch: Torschuss!



6. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- 2 Gruppen im Wettbewerb: Die Spieler der Gruppe A sind zunächst nacheinander aktive Verteidiger, die Spieler der Gruppe B Angreifer.
- Der jeweilige Angreifer muss im 1 gegen 1 mit Anwendung der Finte eines der 2 Hütchen auf der Grundlinie des Gegners erreichen! Anschließend Aufgabenwechsel.



So läuft die Täuschung

- Aus dem Dribbeln heraus hinter dem Ball einen weiten Ausfallschritt nach außen machen und damit ein Dribbling in diese Richtung antäuschen!
- Sogleich mit der Außenseite des anderen Fußes in die Gegenrichtung wegstarten!
- Variante: eine doppelte Körpertäuschung!

Das ist wichtig

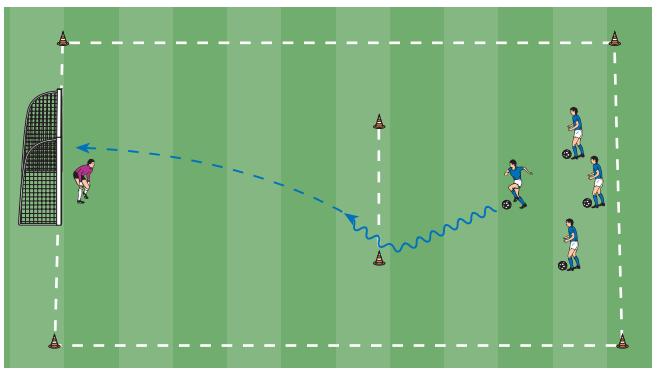
- Die Finte auf jeden Fall mit einer Temposteigerung verbinden – durch einen plötzlichen Antritt ist der Gegner noch überraschter!
- Nur auf eine echte Täuschungsbe-
wegung fällt der Gegner herein – ein halbherziges Hin- und Herpendeln des Oberkörpers bringt wenig!
- Den Gegner möglichst schräg an-
dribbeln und in eine Seitwärts-
bewegung bringen – das bietet die besten Chancen zum Durchbruch!

Trainingshinweise

- Um eine Täuschung letztlich „im Schlaf“ zu beherrschen, ist beim Erlernen einer Finte wie bei keiner anderen Technik die Schulung in kleinsten methodischen Schritten erforderlich!
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“. Zu diesem Zweck ist eine perfekte Demonstration der neuen Finte durch den Trainer in einem ersten Schritt unerlässlich!

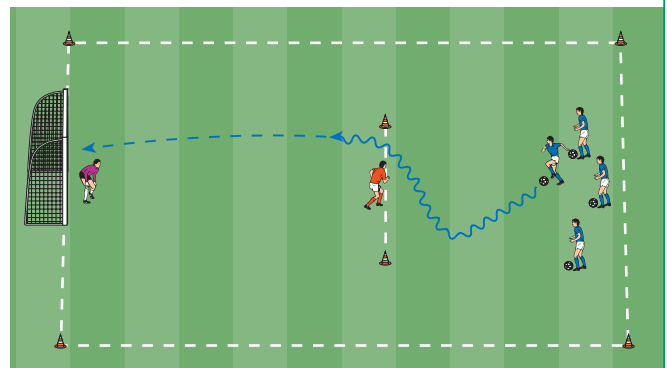
3. Einüben der Finte vor einem Hindernis

- Die Spieler dribbeln nacheinander schräg auf ein linkes oder rechtes Hütchen zu, brechen mit einer Körpertäuschung nach innen durch und schießen auf das Tor.
- Bei der nächsten Aktion müssen die Spieler jeweils auf das andere Hütchen zudribbeln (Ziel: beidfüßiges Beherrschen der Finte in alle Richtungen).



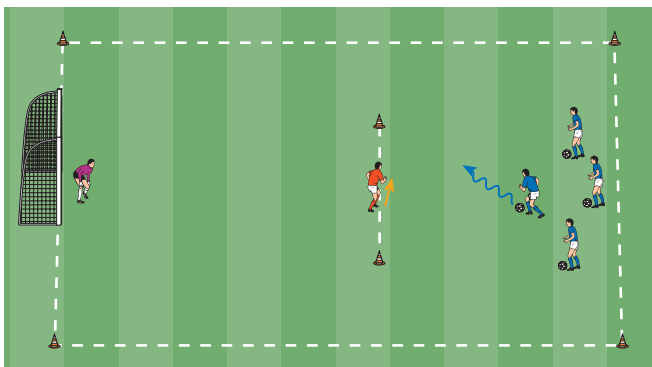
4. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Ein Verteidiger bewegt sich auf einer etwa 7 Meter breiten Linie vor dem Tor.
- Der Angreifer dribbelt schräg auf seinen Gegner zu, der sich nur seitlich bewegt und den Dribbelweg verstellt. In passendem Abstand zum Verteidiger fintiert der Angreifer und dribbelt über die freigemachte Seite – Torschuss!



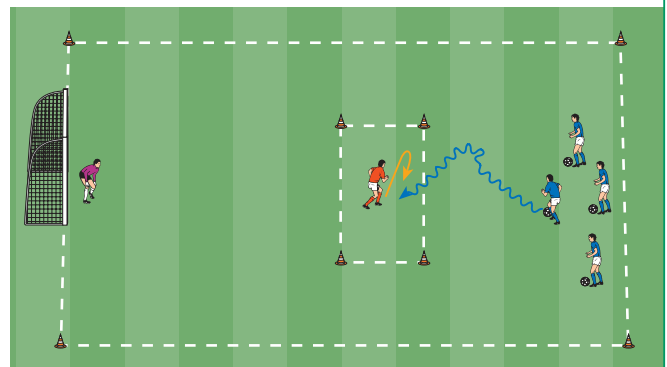
7. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Der Verteidiger bewegt sich wieder auf einer etwa 7 Meter breiten Linie vor dem Tor und versucht nun, aktiv den Durchbruch des Angreifers zu verhindern.
- Der Verteidiger darf jedoch nur auf der Linie agieren! Der Angreifer wendet je nach Aktionen des Verteidigers die Körperfinte oder deren Alternative an!



8. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Der aktive Verteidiger darf nun in einer abgesteckten Zone den Durchbruch des Angreifers verhindern. Nach und nach wird die Zone vergrößert, so dass der Verteidiger flexibler reagieren kann!
- Letzter methodischer Schritt: Freies 1 gegen 1 auf ein Tor mit Torhüter!





FINTE 3

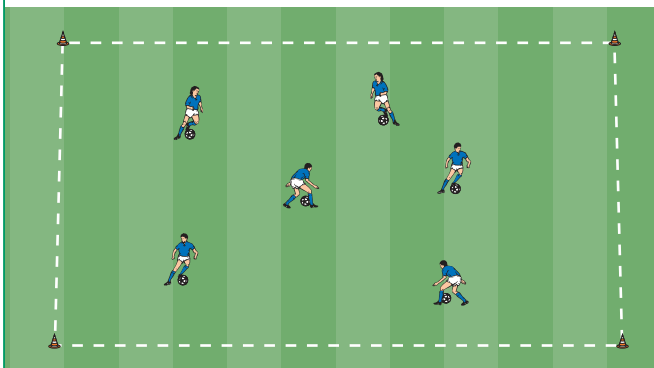
Rivelino-Trick



METHODISCHE SCHRITTE

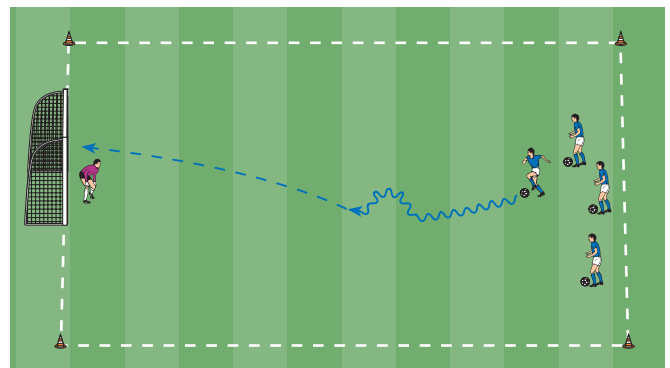
1. Einüben der Finte im Raum

- Die Spieler verteilen sich nach der Trainer-Demonstration im Übungsraum, legen sich den Ball zurecht und üben den Bewegungsablauf aus dem Stand.
- Nach kurzer Zeit probieren sie die Bewegung aus einem lockeren Dribbling. Der Trainer hilft einzelnen Spielern bei Problemen!



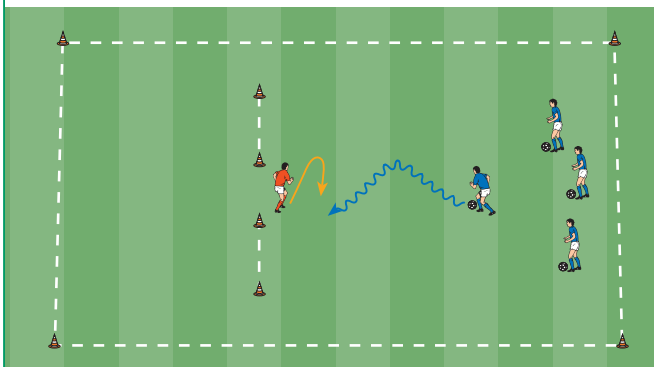
2. Einüben der Finte mit Torabschluß

- Die Spieler dribbeln nacheinander auf ein Tor mit Torhüter zu, wenden die Körpertäuschung an und schießen auf das Tor.
- Gleicher Ablauf, nun müssen die Spieler vor dem Torschuss auch die Alternative zum Rivelino-Trick anwenden.
- Wichtig: Die Verbindung des Einübens der Finte mit einem Torschuß als Anschlussaktion steigert die Motivation!



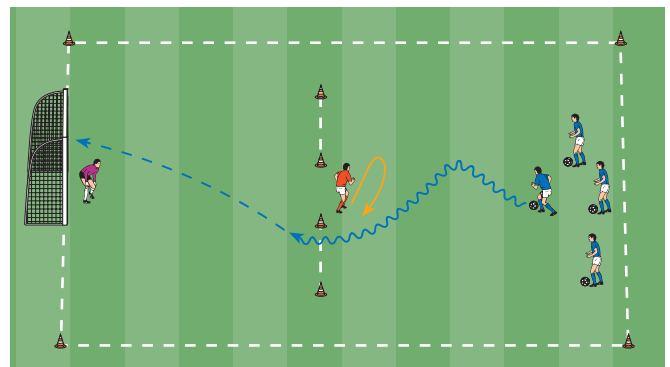
5. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- 2 kleine Tore, die von einem Verteidiger bewacht werden.
- Die übrigen Spieler versuchen nacheinander unter Einsatz des Rivelino-Tricks, eines der beiden Kleintore zu durchdribbeln.
- Der Verteidiger darf nicht direkt den Ball attackieren, sondern nur die Tore verstellen!



6. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Ein Tor mit Torhüter etwa 20 Meter hinter den kleinen Toren, die wieder von einem Verteidiger bewacht werden.
- Die Angreifer dürfen nach einem erfolgreichen Durchbruch (unter Anwendung des Rivelino-Tricks) auf das Tor schießen.
- Der Verteidiger verstellt wieder nur die Tore – keine direkten Angriffe auf den Ball!



So läuft die Täuschung

- Aus dem Dribbeln einen Ausfallschritt über den rollenden Ball machen (von außen nach innen) und den Fuß kurz aufsetzen!
- Mit der Außenseite des „Übersteiger-Beines“ explosiv zur anderen Seite wegdribbeln!

Das ist wichtig

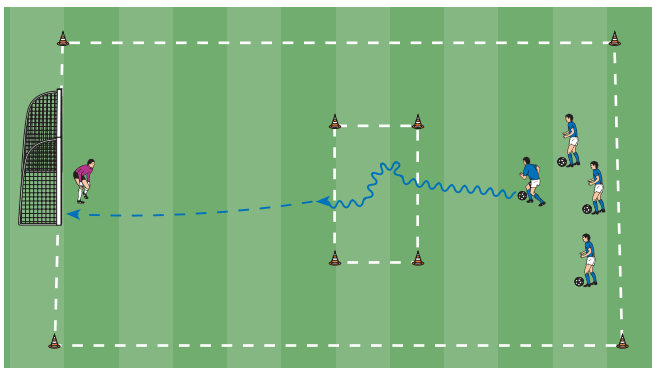
- Explosiv in die Gegenrichtung wegstarten, um sich wirkungsvoll vom Gegenspieler abzusetzen!
- Verschiedene Finten erlernen und beherrschen, um für einen Gegner schwerer ausrechenbar zu sein!
- Durch Finten günstige Aktionsräume für wirkungsvolle Anschlussaktionen (z.B. einen Torschuss oder eine Flanke) schaffen! Diese Aktionen dann konsequent und zielgerichtet umsetzen!

Trainingshinweise

- Erst dann fiktive oder teilaktive Gegner einbauen, wenn sich die Finte inklusive der Alternative mittels vorbereitender Übungen eingeschliffen hat!
- Die Lernfortschritte der einzelnen Spieler genau beobachten und die nächsten methodischen Schritte individuell anpassen (z.B. durch Einzelaufgaben)!
- Kreative, geschickte Einzelaktionen immer wieder fördern und fordern!

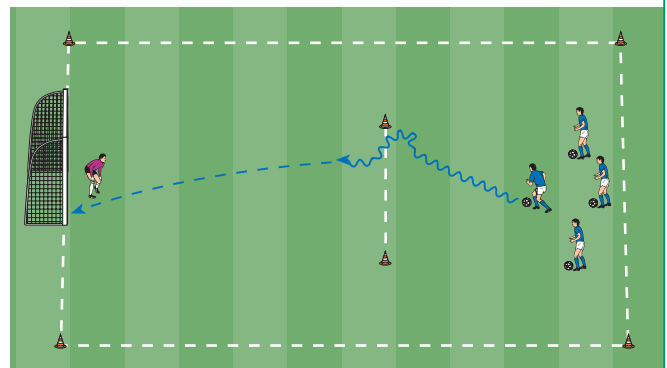
3. Einüben der Finte mit Torabschluss

- Gleicher Ablauf, nun müssen die Spieler jedoch die Täuschung innerhalb einer abgesteckten Zone anwenden (Hinleitung zum richtigen Timing).
- In einem weiteren Schritt müssen die Spieler dann in der Zone wiederum die Alternative zum Rivelino-Trick ausprobieren und zeigen.



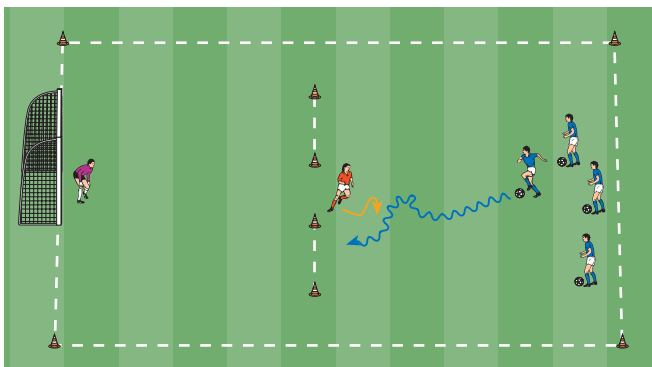
4. Einüben der Finte vor einem Hindernis

- Die Spieler dribbeln nacheinander schräg auf ein linkes oder rechtes Hütchen zu, brechen mit dem Rivelino-Trick nach innen durch und schießen auf das Tor.
- Bei der nächsten Aktion müssen die Spieler jeweils auf das andere Hütchen zudribbeln (Ziel: beidfüßiges Beherrschen der Finte in alle Richtungen).



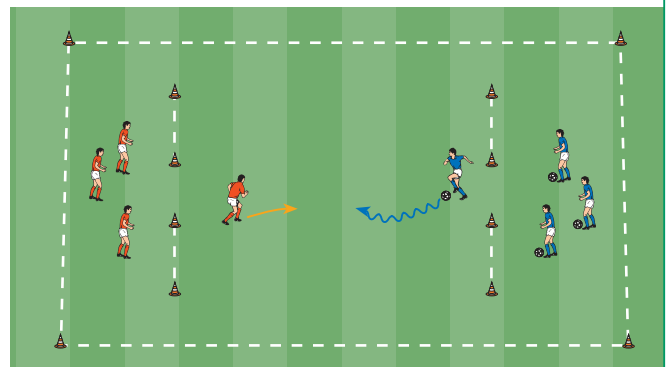
7. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Gleicher Ablauf wie zuvor, der Verteidiger attackiert nun jedoch vollaktiv mit dem Ziel einer schnellen Balleroberung.
- Der Angreifer muss den Rivelino-Trick deshalb noch flexibler einsetzen und je nach Verteidiger-Aktionen situationsgemäß auf die Alternative ausweichen!
- Nach je 4 Aktionen einen neuen Verteidiger benennen!



8. Anwenden der Finte vor einem Gegner

- Wettbewerb zwischen 2 gleich großen Gruppen: Von jeder Gruppe tritt im Wechsel immer ein Spieler zum 1 gegen 1 an.
- Dabei muss jeder Spieler 2 kleine Tore auf der eigenen Grundlinie verteidigen. Der Angreifer soll unter Einsatz des Rivelino-Tricks erfolgreiche Tordurchbrüche schaffen!





MEDIEN-TIPP 1

DFB-Ordner

Der sportliche Leitfaden des DFB-Talentförderprogramms bietet auch für jeden Vereinstrainer wertvolle Informationen und Praxisvorschläge. Ein Poster zum Kopfballtraining mit Nationalspieler Christoph Metzelder oder eine CD zu allen Techniken sind weitere Highlights eines Medien-Pakets!



MEDIEN-TIPP 2

Fußball pur – Finten

Gleich 3 DFB-Videos zeigen allen Trainern praktikable Wege auf, wie sie das Finten-Repertoire der eigenen Spieler Schritt für Schritt erweitern können. Sie können im Detail verfolgen, wie U12-Spieler Täuschungen und Finten erlernen, U17-Spieler sie verfeinern und Nationalspieler sie perfekt beherrschen.



MEDIEN-TIPP 3

„fussballtraining“

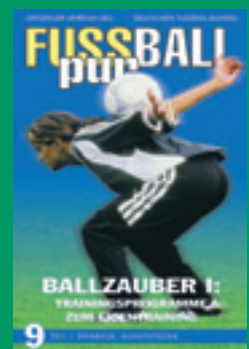
Wie bringe ich D-Junioren das Dribbeln bei? Wie verbessere ich wirkungsvoll die Schnelligkeit eines Fußballers? Wie plane ich eine Trainingswoche mit einer A-Jugend? Auf diese und viele andere Fragen gibt die Trainer-Fachzeitschrift in Zusammenarbeit mit dem DFB seit 1983 stets praxisorientierte Antworten.



MEDIEN-TIPP 4

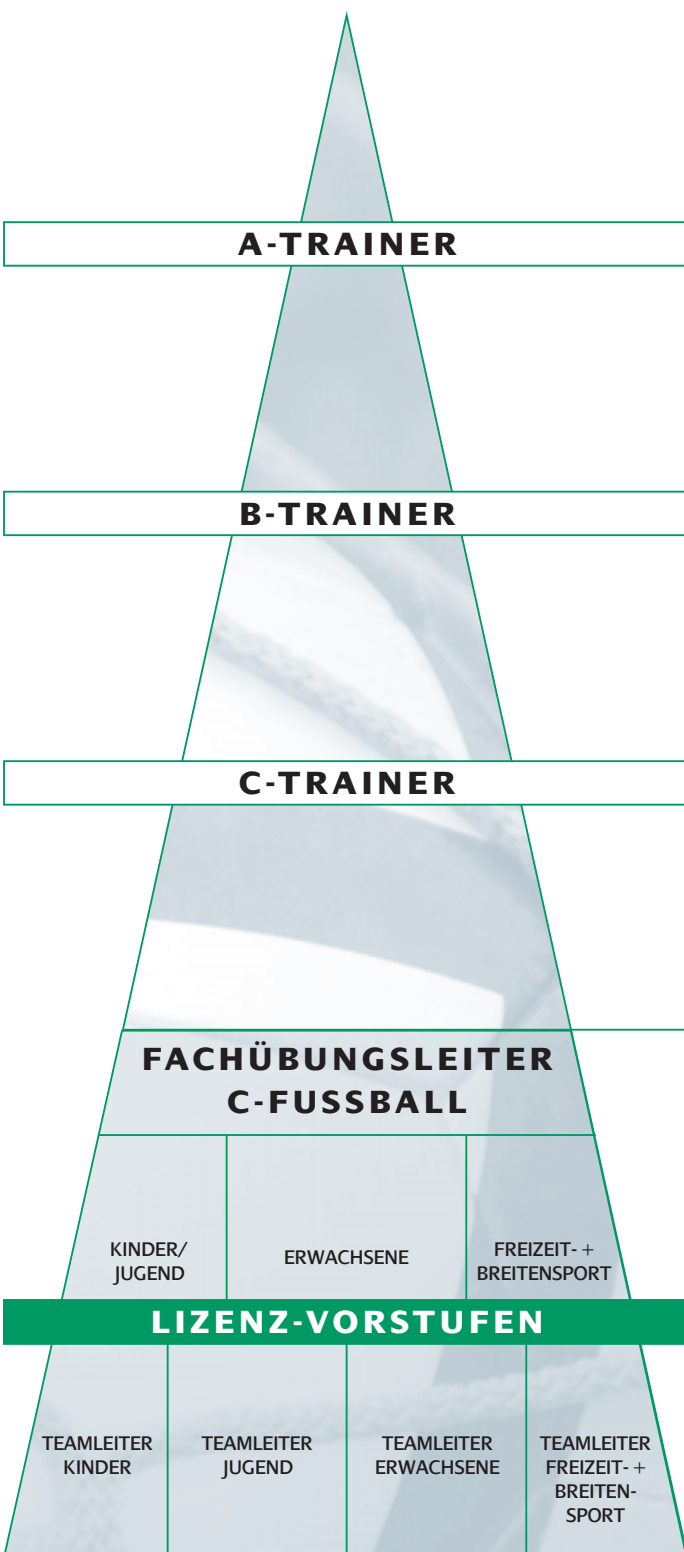
Fußball pur/www.dfb.de

Die Teile 8 und 9 der DFB-Video-Reihe mit dem Titel „Ballzauber“ und die gleichnamige Rubrik im DFB-Internetauftritt bieten nicht nur jedem Vereinstrainer einen fast unerschöpflichen Pool an interessanten Einzel- und Paarübungen mit Ball. Zusätzlich sind sie eine ideale Trainingshilfe für die Talente selbst.



Bezugsadresse: Philippka Sportverlag, Tel. 02 51/72 30 05-0, Fax 2 30 05-99, E-Mail: buchversand@philippka.de

Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren? Hier das Trainerlizenz-System des DFB

FUSSBALL-LEHRER				TRAINERLIZENZSYSTEM DES DFB	Institution/Umfang	Einsatzbereich
					DFB • halbjähriger Lehrgang mit etwa 20 Unterrichtswochen • vierwöchiges Praktikum	Hauptamtliche Stellen • DFB • Lizenzmannschaften • Leiter Nachwuchszentren • Verbände
					A-TRAINER	DFB 80 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung
B-TRAINER					DFB 60 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung	1. Alle Kinder- und Juniorenteams einschließlich Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunkttrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände
					C-TRAINER	
FACHÜBUNGSLEITER C-FUSSBALL						
					LIZENZ-VORSTUFEN	
KINDER/JUGEND ERWACHSENE FREIZEIT- + BREITENSPORT						
TEAMLEITER KINDER TEAMLEITER JUGEND TEAMLEITER ERWACHSENE TEAMLEITER FREIZEIT- + BREITENSPORT						

ALLE WEITEREN INFORMATIONEN UNTER WWW.DFB.DE



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!



***STARKE PARTNER
FÜR DIE STARS VON MORGEN***



Mercedes-Benz



Deutsche
Vermögensberatung

