

45-Grad-Fintenrundlauf

Link: <https://fussball-heimtraining.de/dribbling-und-finten/>

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst sieben Hütchen/Gegenstände, welche du als „gedachte“ Gegenspieler verwendest. Der Abstand zwischen den Hütchen kann dabei unterschiedlich groß sein. Bevor du die Übung im Tempo spielst, empfehlen wir dir, den Fintenrundlauf langsam durchzuspielen. Achte darauf, dass die Finten vom Winkel gut auszuführen sind.

Ablauf:

Nun kannst du gleich mit dem Fintenrundlauf starten. Hierbei dribbelst du vom Starthütchen nach außen und kommst mit einer 45-Grad-Finte ins Zentrum. Im Zentrum kommst du wieder mit einer 45-Grad-Finte nach außen. Der Ablauf gilt auf beiden Seiten - welche Finten du einbaust, ist dir überlassen. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- die Finten im richtigen Moment ausgeführt werden (etwa 1 Meter vom Hütchen entfernt)
- du den Gegner in Bewegung bringst (Körperverlagerung)
- du nach der Finte Tempo aufnimmst
- du eine enge Ballführung hast („jeder Schritt ein Kontakt“)

Varianten:

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du darfst alle 45-Grad-Finten einbauen und gerne - wie wir im Videobeispiel - mehrere Finten miteinander kombinieren.