

# 45-Grad-Fintenschlauch

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

**Kategorie:** Dribbling und Finten

---

## Organisation:

Du benötigst einen Ball und vier Hütchen/Gegenstände, welche Gegenspieler symbolisieren. Zudem benötigst du einen Start- und Wendepunkt, um Abkappbewegungen trainieren zu können. Der Abstand zwischen den Hütchen kann dabei unterschiedlich groß sein. Bevor du die Übung im Tempo spielst, empfehlen wir dir, den Fintenschlauch langsam durchzuspielen. Achte darauf, dass die Finten vom Winkel her gut auszuführen sind.

## Ablauf:

Du startest den Fintenschlauch an deiner Startposition und dribbelst auf deine ersten Hindernisse zu. Mit einer 45-Grad-Finte dribbelst du zum nächsten Hindernis. Der ganze Ablauf wiederholt sich bis zum Wendepunkt. Dort fintierst du mit einer Abkappbewegung und startest den Rundlauf von vorne.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- die Finten im richtigen Moment ausgeführt werden (etwa 1 Meter vom Gegner entfernt)
- du den Gegner in Bewegung bringst (Körperverlagerung)
- du den Oberkörper mit eindrehst (Abkappbewegung)
- du explosiv die Richtung veränderst (Abkappbewegung)

## Varianten:

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du darfst alle 45-Grad-Finten und Abkappbewegungen einbauen, die du kennst. Selbstverständlich kannst du auch mehrere Finten miteinander verknüpfen.