

Fintendreieck

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

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst drei Hütchen/Gegenstände, welche du als „gedachte“ Gegner verwendest. Die drei Hütchen/Gegenstände baust du in einem Dreieck auf. 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:

Du startest die Übung mit einem Dribbling auf eines der Hütchen. Deine Finte geht immer in Richtung des nächsten Hütchens/Gegenstands, sodass ein Rundlauf im Dreieck entsteht. 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

- du die Finten im richtigen Moment ausführst (etwa ein Meter vom Hut entfernt)
- du nach der Finte Tempo aufnimmst
- du mit jedem Schritt ein Kontakt setzt (enge Ballführung)
- du den Ablauf technisch gut gestaltest („Sauberkeit vor Schnelligkeit“)

Varianten:

Variante 1: Ballrolle

Variante 2: Standbein-Hacke

Variante 3: TipTap

Variante 4: Sohle-Außenrist