

Kombi-Fintenrundlauf

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

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst neun Hütchen/Gegenstände, welche du wie folgt aufbaust: die ersten vier Gegenstände dienen dem „klassischen“ Dribbling (rote Hütchen im Videobeispiel). Hinter dem „klassischen“ Dribbling werden in einem Dreieck drei weitere Gegenstände aufgestellt (weiße Hütchen im Videobeispiel). Diese Gegenstände symbolisieren deinen Gegenspieler, wenn du die Finten ausführst. Auf der linken Seite hast du einen Jonglier-Parcour um dich aktiv zu erholen. Auf der rechten Seite hast du eine Dribbling-Linie, welche du schnellstmöglich abdribelst (bis zum gelben Hut im Videobeispiel). Wir empfehlen euch, den Fintenrundlauf zuerst langsam durchzuspielen.

Ablauf:

Du startest mit dem Dribbling durch die vier roten Hütchen. Am ersten Hut machst du eine 45-Grad-Finte, am zweiten Hut eine Abkapp-Finte und am dritten Hut immer eine 90-Grad-Finte. Je nachdem in welche Richtung du die erste Finte gemacht hast, kommt zum Abschluss eines Durchgangs ein Tempodribbling oder der Jonglier-Parcour. Wir empfehlen euch, die Richtungen immer zu wechseln.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- dein Körperschwerpunkt beim Dribbeln tief ist - „dynamisches Dribbling“
- du die Finte im richtigen Moment ausführst (etwa 1 Meter vor dem Hütchen)
- du den Gegner per „Finte“ in Bewegung bringst

Varianten:

Du kannst alle Finten einbauen, die du kennst.

Dabei gilt es nur zu beachten, dass du für die Finte einen passenden Winkel hast.