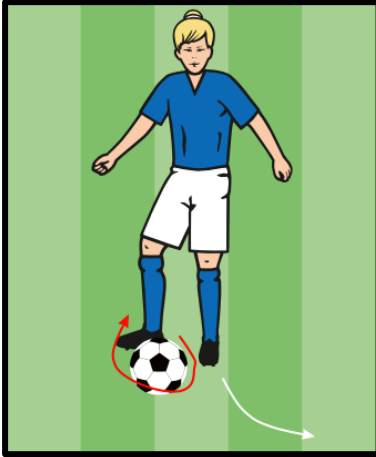


Finten üben

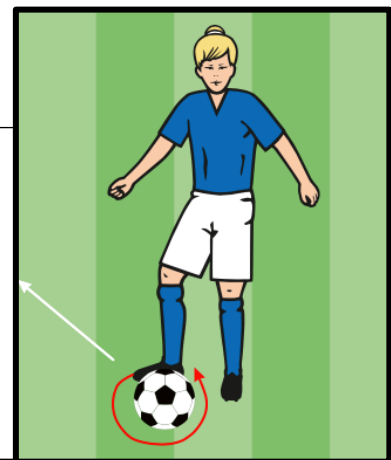


Der Übersteiger:

Lege den Ball vor den rechten Fuss. Umkreise den Ball nun mit dem rechten Fuss so, dass du ihn nicht berührst. Wenn du das gemacht hast, führst du den Ball mit dem linken Aussenrist in die andere Richtung. Nach etwa 5 Durchgängen kannst du es mit dem anderen Fuss und während dem Laufen versuchen.

Die Schere:

Die Schere ist praktisch ein umgekehrter Übersteiger. Lege dir den Ball wieder vor den rechten Fuss. Umkreise ihn jetzt wieder- allerdings anders als beim Übersteiger. Nach der Umkreisung führst du ihn mit dem rechten Aussenrist in die andere Richtung. Nach etwa 5 Durchgängen kannst du es mit dem anderen Fuss und während dem Laufen versuchen.



Hinter dem Standbein:

Lege dir den Ball vor den linken Fuss. Ziehe ihn nun vorsichtig mit der linken Fusssohle zurück. Wenn du den Ball zurückgezogen hast, spielst du ihn vorsichtig mit der Innenseite nach rechts. Wenn du es schon besser kannst, darfst du es schneller machen.

Innen-Aussen:

Lege dir den Ball vor den rechten Fuss. Führe in nun langsam und vorsichtig mit der Innenseite schräg nach vorne. Nun versuchst du schnell die Richtung zu wechseln, indem du mit dem Ball nach rechts ausbrichst. Nutze dazu die Aussenseite.

