

# **Fußball – Dribbeln und Finten**

**Christian Titz & Thomas Dooley**

**Meyer & Meyer Verlag**

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Technikratgeber</b> .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Kriterien eines Techniktrainings</b> .....	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>Legende</b> .....	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>Balltechniken</b>	
<b>5.1</b>	<b>Ballführungstechniken</b>	
1	Ball mit der Innensohle „streicheln“ - seitlich .....	22
2	Ball abwechselnd mit der rechten und linken Innenseite hin und her schieben ..	24
3	Ball rechts und links mit der Fußsohle vorwärts, rückwärts und seitwärts führen.	26
4	Skippings mit Ball .....	28
5	Ballbehauptung mit Fußsohlenballführung unter Gegnerdruck .....	30
6	Ballführung Innen-/Außenseite und Vollspann .....	32
7	Dribbling mit Drehung um die eigene Achse .....	34
<b>5.2</b>	<b>Finten</b>	
8	Ausfallschritt .....	36
9	Kappen innen/außen .....	38
10	Übersteiger .....	40
11	Ball mit der Sohle zurückziehen und am Gegner seitlich vorbeispielen .....	42
12	American Fake .....	44
13	Sohlentechnik (zurückziehen) .....	46
14	Schussfinte + Abkappen Innenseite .....	48
15	Schusstäuschung + Ball seitlich hinter das Standbein ziehen .....	50
16	Ronaldo-Trick I .....	52
17	Ronaldo-Trick II .....	54
18	Pirouette .....	56
19	Okocha-Trick .....	58
20	Lokomotive .....	60
<b>5.3</b>	<b>Ballführungstechniken/Finten</b>	
21	Ballführungstechniken/Finten .....	62
<b>5.4</b>	<b>Ballgeschicklichkeit</b>	
22	Ballgeschicklichkeit kombiniert mit Übersteiger .....	64
23	Ballgeschicklichkeitsvariante I .....	66
24	Ballgeschicklichkeitsvariante II .....	68
25	Ballgeschicklichkeitsvariante III .....	70
26	Ballgeschicklichkeitsvariante IV .....	72
27	Ballgeschicklichkeitsvariante V .....	74
28	Ballgeschicklichkeitsvariante VI .....	76

## 5.5 Jongliertechniken

### *Jonglieren für Anfänger*

29	Kombinierte Jongliertechniken . . . . .	78
30	Kombinierte Jongliertechniken I . . . . .	80
31	Kombinierte Jongliertechniken II. . . . .	82
32	Kombinierte Jongliertechniken III . . . . .	84
33	Kombinierte Jongliertechniken IV . . . . .	86
34	Kombinierte Jongliertechniken V . . . . .	88
35	Kombinierte Jongliertechniken VI . . . . .	90
36	Kombinierte Jongliertechniken VII. . . . .	92

### *Jonglieren für Fortgeschrittene*

37	Jonglieren – abwechselnd links rechts . . . . .	94
38	Jonglieren – Vollspann im Wechsel rechts/links . . . . .	96
39	Treppjonglieren . . . . .	98
40	Jonglieren – Knie links/rechts . . . . .	100
41	Jonglieren – Kopf . . . . .	102
42	Jonglieren – Fuß links/rechts, Knie links/rechts . . . . .	104
43	Jonglieren – Fuß, Kopf, Knie . . . . .	106
44	Jonglieren – Fuß/Knie/Schulter/Kopf/Schulter/Knie/Fuß . . . . .	108
45	Jonglieren – Linker Fuß über Kopf, rechter Fuß über Kopf . . . . .	110
46	Jonglieren – Linker Fuß rechte Hacke, rechter Fuß linke Hacke . . . . .	112
47	Jonglieren – Fuß, Kopf, Brust, Knie . . . . .	114
48	Jonglieren – Fuß, Knie, Kopf, Nacken, Hacke, Brust . . . . .	116
49	Ball jonglieren zu dritt . . . . .	118
50	Jongliervarianten. . . . .	120
51	Jonglieren im Viereck . . . . .	122
52	Jonglieren im Viereck + Volley-Torschuss . . . . .	124
53	Jonglieren, Volleypass + Torschuss . . . . .	126
54	Jonglierspiel mit Volleypass + Torabschluss . . . . .	128

## 5.6 Balltechniken/Dribbling mit Finten

55	Balltechniken im Rechteck . . . . .	130
56	Dribbelwettkampf . . . . .	134
57	Pendelstaffel mit Finten und Ballführungstechniken . . . . .	136
58	Technikübung: Viereck/Würfel-Fünf . . . . .	138
59	Technikübung: Tannenbaum . . . . .	140
60	Ballführungstechniken und Finten – Tempodribbling . . . . .	142
61	Ballführungstechniken und Finten – Ballübergabe bzw. Übernahme . . . . .	144
62	Ballführungstechniken und Finten – Dribbling kombiniert mit einer Finte . . . . .	146
63	Ballführungstechniken und Finten mit Torabschluss . . . . .	148
64	Ballführungstechniken und Finten – Dribbling mit Torabschluss . . . . .	150
65	Ballführungstechniken und Finten – Dribbling und Finten in zwei 5er Reihen . . . . .	152
66	Ballgeschicklichkeit – Fußballtennis . . . . .	154
67	Ballgeschicklichkeit – Fußball-Tennis-Rundlauf. . . . .	156