

4-Eck-Dafi

Link: <https://fussball-heimtraining.de/ballkontrolle/>

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst zwei kleine Vierecke, welche in einem Abstand von etwa acht Metern voneinander entfernt sind. Wir empfehlen dir, die Vierecke etwa 4x4 Meter groß zu gestalten.

Ablauf:

Gestartet wird die erste Aufdreh-Bewegung mit Blickrichtung ins andere Feld. Nun drehst du dich mit der gleichen Aufdreh-Bewegung einmal im Kreis, bis du wieder auf der Startposition bist. Während dem Felderwechsel wird der Ball jongliert, wobei du die Aufgabe (z.B. hochhalten abwechselnd mit links und rechts) frei wählen kannst.

Sind wir im anderen Viereck angekommen, startet der gleiche Ablauf. In den Vierecken arbeiten wir mit unterschiedlichen Beinen (rechts und links). Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass:

- du die Aufdreh-Bewegung technisch sauber ausführst (Sauberkeit vor Schnelligkeit)
- du Ball immer wieder zwischen den Linien ablegst, um die neue Aktion zu starten
- du dich möglichst dynamisch/explosiv drehst

Varianten:

Variante 1: „klassisches“ Aufdrehen

Variante 2: Aufdrehen durch Standbein-Hacke