

Abkapp-Schlauch

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst 4 Hütchen/Gegenstände, welche du in einer Schlauchform aufbaust. Der Schlauch kann dabei unterschiedlich lang sein. Wir empfehlen eine Länge von etwa 8 Metern.

Ablauf:

Gestartet wird auf einer beliebigen Seite des Schlauches und mit einem Dribbling auf die andere Seite. Dort wird eine Abkapp-Bewegung durchgeführt, im Anschluss wird wieder auf die andere Seite gedribbelt. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Oberkörper beim Richtungswechsel mit eindrehst
- du explosiv die Richtung veränderst
- du beim Abkappen den Ball spielbar machst, damit du mit dem zweiten Kontakt gleich weiterdribbeln kannst

Varianten:

Variante 1: Abkappen mit der Innenseite

Variante 2: Abkappen mit dem Außenrist

Variante 3: Schere als Abkapp-Finte nutzen

Variante 4: Sohle

Variante 5: Fake-Pass

→ jede Abkapp-Variante hat unterschiedliche technische Aufgabenstellungen