

Calhanoglu-Dribbellinie

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

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du brauchst zwei Hütchen/Gegenstände, welche du in einer geraden Linie als Start und Wendepositionen aufstellst. Der Abstand zwischen den Hütchen kann dabei unterschiedlich groß sein. Wir empfehlen, die Dribbellinie in einer Länge von etwa 8-10 Metern aufzubauen.

Ablauf:

Gestartet wird an einem Hütchen der Dribbellinie (egal bei welcher Variante). Gedribbelt wird auf der Linie, wobei hier zusätzlich die Dribbel-Aufgabe durchgeführt wird. Wendepunkt ist das etwa 8-10 Meter entfernte Hütchen. Sobald dieses erreicht ist, geht es mit der gleichen Dribbel-Aufgabe zum Rückweg. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass:

- die Kontakte nach außen und nach innen immer deutlich gesetzt werden
- du beim Außenrist die Fußspitze nach außen drehst
- du bei der Innenseite die Fußspitzen nach innen drehst
- der Kontakt ins Zentrum immer wieder auf die Höhe der Hütchen rollt (imaginäre Linie)
- du die vorgegeben Kontakte einhältst

Varianten:

Variante 1: ein Kontakt mit dem Außenrist nach außen, ein Kontakt mit der Innenseite nach innen

Variante 2: zwei Kontakte mit dem Außenrist nach außen, ein Kontakt mit der Innenseite nach innen. Beide Varianten werden gleichzeitig sowohl links als auch rechts trainiert.