

Dribbelrundlauf

Link: <https://fussball-heimtraining.de/dribbling-und-finten/>

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst mehrere Gegenstände, welche du als Dribbel-Hütchen verwendest. Bevor du die Übung im Tempo spielst, empfehlen wir dir, den Dribbel-Rundlauf langsam durchzuspielen. Achte darauf, dass die Dribbel-Aufgaben in deinem Parcours gut ausführbar sind. Die Abstände könnt ihr selbständig anpassen.

Ablauf:

Gestartet wird mit einem geraden Dribbling durch die ersten Hindernisse (weiße Hütchen im Videobeispiel). Danach geht es mit einem richtungswechselnden Dribbling weiter (blaue Hütchen im Videobeispiel). Zum Abschluss geht es wieder in ein „normales/zyklisches“ Dribbling (gelbe Hütchen im Videobeispiel). Die Übung wird als Rundlauf gespielt und kann somit mehrere Minuten am Stück absolviert werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass:

- du mit jedem Schritt möglichst einen Kontakt setzt
- du möglichst dynamisch im Dribbling agierst
- du verschiedene Dribbel-Arten ausführst (Spann, Innenseite, Außenseite - beide Beine)
- du einen tiefen Körperschwerpunkt hast (damit du beweglich bleibst)