

Figurendribbling

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

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst mehrere Gegenstände/Hütchen, welche du für den Aufbau verwendest. Achte darauf, dass du verschiedene Formen und Buchstaben in deinen Parcours baust. Die Abstände kannst du selbstständig anpassen. Bevor du die Übung im Tempo spielst, empfehlen wir dir, das Dribbling langsam durchzuspielen. Zusätzlich benötigst du einen Partner, welcher euch Kommandos zuruft.

Ablauf:

Du startest die Übung immer auf Zuruf deines Partners. Je nach Dribbelaufgabe wird eine geometrische Form oder ein Buchstabe umdribbelt. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du Fußwechsel einbaust
- du verschiedene Dribbel-Arten nutzt (Spann, Innenseite, Außenrist)
- du jeden Schritt einen Kontakt setzt
- du einen tiefen Körperschwerpunkt hast („dynamisches Dribbling“)
- du den Blick vom Ball löst, um die Formen und Buchstaben wahrzunehmen

Varianten:

Variante 1: geometrische Formen

Variante 2: Buchstaben

Variante 3: geometrische Formen + Buchstaben (sobald eine Form umdribbelt wurde, kommt direkt das nächste Kommando)