

Sancho-Dribbling

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

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst mehrere Hütchen, welche du auf einem möglichst engen Raum platzierst (damit ein enges Dribbling möglich ist). Alternativ zu den Hütchen kannst du andere Gegenstände benutzen, wie beispielweise Flaschen, Bücher, Socken oder ähnliches.

Ablauf:

Das Dribbling startet eigenständig. Je nach Belastung kann die Dribbel-Dauer gewechselt werden (30 Sekunden, 1 Minute...) Je nach Trainingsziel können die einzelnen Varianten unterschiedlich oft gespielt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass:

- du eine enge Ballführung hast („jeder Schritt ein Kontakt“)
- dein Körperschwerpunkt tief ist – „dynamisches Dribbling“
- du viele Richtungswechsel einbaust
- du das Spielbein wechselst (rechts und links trainieren)
- du verschiedene Dribbeltechniken einbaust (Spann/Sohle/Außenseite/Innenseite)

Varianten:

Variante 1: gedribbelt wird auf Zeit. Ziel ist es, kein Hütchen/Gegenstand mit dem Ball zu berühren

Variante 2: auf Zuruf werden nun die verschiedenen Farben der Hütchen angedribbelt. Falls du die Übung mit Gegenständen umsetzt, können diese natürlich auch angedribbelt werden. Falls du die Übung ohne Zurufer ausführst, kannst du dir eine Reihenfolge merken (dir selbst vorsagen), welche du andribbeln möchtest.