

# Uhrzeitendribbling

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

**Kategorie:** Dribbling und Finten

---

## Organisation:

Du benötigst vier Hütchen/Gegenstände, welche du in einer Raute aufstellst. Die vier Hütchen stellen dabei folgende Uhrzeiten da: (3 Uhr: Hütchen rechts, 6 Uhr: Hütchen unten, 9 Uhr: Hütchen links, 0 Uhr: Hütchen oben). Zusätzlich benötigt ihr einen Partner, welcher euch Kommandos zuruft.

## Ablauf:

Du startest in der Mitte der Raute. Je nach Aufgabenstellung dribbelst du nach Zuruf deines Partners um eines der Hütchen herum, kommst direkt wieder in die Mitte oder dribbelst schon um das nächste Hütchen.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du einen tiefen Körperschwerpunkt hast, damit du beweglich bist
- du beim Dribbeln mit fast jedem Schritt einen Ballkontakt hast
- du Fußwechsel einbaust (wir umgehen keinen Fuß)
- du verschiedene Dribbel-Arten einbaust (Innenseite, Spann, Außenrist)

## Varianten:

Variante 1: eine Uhrzeit umdribbeln, zurück in die Mitte

Variante 2: eine Uhrzeit umdribbeln, direkt die nächste Uhrzeit umdribbeln

Variante 3: vier Uhrzeiten merken und in der richtigen Reihenfolge umdribbeln