

Würfel-Dribbling

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

Kategorie: Dribbling und Finten

Organisation:

Du benötigst fünf Hütchen/Gegenstände, welche du in Form eines Fünfer-Würfels aufbaust. Achte darauf, dass du die Abstände deinem Leistungslevel anpasst. Zusätzlich benötigst du einen Partner, welcher euch Kommandos zuruft.

Ablauf:

Du startest je nach Dribbel-Aufgabe mit deinem Dribbling. Durch die verschiedenen Dribbel-Aufgaben hast du mehrere Möglichkeiten, dein Dribbling zu verbessern. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

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)
- du deine Finten rechtzeitig ausführst (etwa 1 Meter vor dem Hindernis)

Varianten:

Variante 1: Dribbling + Richtungswechsel

Variante 2: Dribbling + Richtungswechsel + Finten

Variante 3: Kommandos (Wechsel der Spielrichtung, 90-Grad-Finte, 45-Grad-Finte)