

Abkapp-Staffel

Link: <https://fussball-heimtraining.de/ballkontrolle/>

Kategorie: Ballkontrolle

Organisation:

Du benötigst für die Übung 5 Gegenstände/Hütchen, neben welchen du für das Abkappen dribbelst.

Ablauf:

Du dribbelst mit dem Ball neben den Hütchen und kappst je nach Aufgabenstellung wieder ab. Im Anschluss dribbelst du zurück zum Startpunkt, wo dann ein neuer Durchgang begonnen wird.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du eine enge Ballführung hast, damit du bei den Hütchen entsprechend reagieren kannst
- du mit einem tiefen Körperschwerpunkt dribbelst, um beweglich zu bleiben
- du beim Abkappen wenig Kontakte nutzt, um schnell die Richtung zu ändern
- du beim Abkappen auch den Oberkörper eindrehst

Varianten:

Variante 1: abkappen mit dem Außenrist

Variante 2: abkappen mit der Schere

Variante 3: Partner zeigt Zahl (zum Beispiel Zahl 4 = das 4 Hütchen wird angedribbelt). Vorgabe zum Beispiel: bei gerader Zahl mit Außenrist abkappen, bei ungerader Zahl mit Schere abkappen

Variante 4: Partner stellt Rechenaufgabe, dieses Hütchen wird angedribbelt und dann mit entsprechender Technik abgekappt