



Mohamed Salman nimmt den Ball mit der Brust an. Der Brustkorb wird dazu leicht eingezogen...



... der herunterfallende Ball wird dann mit der Innenseite gepasst. der Fuß ist gestreckt. FOTOS: SVEN BETZ

Trainingstipps für Fußballer: Annahme und Passspiel

BOCHOLT (bri) In der Serie „Fit mit dem BBV“ konnten die Leser etwas für ihre Fitness tun. In den nächsten Tagen sollen nun die Fußballer auf ihre Kosten kommen. Dirk Juch, der die Fußballschule des Stadtwald-Sportparks leitet und Trainer des Landesligisten BW Dingden ist, hat einige Übungen herausgesucht, die seine Spieler Mohamed Salman und Ferat Cavusman – natürlich unter Einhaltung des Mindestabstands – umsetzen. Sie sind in den nächsten Tagen im BBV zu sehen und können im eigenen Garten nachgemacht werden.

Die fünfte Übung dient dazu, die Ballannahme mit der Brust und das Passen zu trainieren. Dabei wird der Ball von unten nach

oben geworfen. Der Ball wird mit der Brust angenommen. „Dazu zieht man den Brustkorb in dem Moment leicht ein, wenn der Ball kommt“, sagt Juch.

Wenn der Ball anschließend Richtung Boden fällt, wird er aus der Luft gepasst. Dabei ist es wichtig, dass ein Bein am Boden ist, damit die nötige Stabilität da ist. Der Ball wird dann mit der Innenseite gespielt. „Dabei ist der Fuß gestreckt“, sagt Juch.

Variationen sind bei dieser Übung möglich. So kann der Ball im Sprung angenommen werden. Außerdem kann der Spieler zunächst ein paar Meter zu einem Hütchen zurückweichen, um dann in der Vorwärtsbewegung den Ball anzunehmen.