

Trainingstipps für Fußballer: Annahme, Dribbling, Pass

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-Sportpark leitet und Trainer des Landesligisten BW Dingden ist, hat einige Übungen herausgesucht, die seine Spieler Mohamed Salman und Ferhat 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 sechste Übung dient dazu,

das Passspiel aus der Bewegung zu verbessern. Dazu werden zwei Personen benötigt. Vier Hütchen werden im Rechteck aufgestellt. Gepasst wird immer diagonal. Beide Personen laufen auf der langen Seite des Rechtecks hin und her, umkurven das Hütchen, um den Ball auf der kurzen Seite anzunehmen, um das Hütchen zu dribbeln und ihn dann wieder diagonal zu passen.

„Diese Übung trainiert das Timing und die Passgenauigkeit. Der Ball muss eng geführt werden. Gleichzeitig gibt es beim Laufen Richtungswechsel“, sagt Juch.



Mohamed Salman (li.) nimmt den von Ferhat Cavusman gespielten Ball an, wird ihn um das hintere Hütchen dribbeln, um ihn dann diagonal auf Cavusman zu passen, der in der Zwischenzeit zum anderen Hütchen läuft. FOTO: SB