

Trainingstipps für Fußballer: Annahme, Dribbling und Pass aus dem Rundlauf

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 Ferhat Cavusman – natürlich unter Einhaltung des Mindestabstands – umsetzten. Sie sind in den nächsten Tagen im BBV zu sehen und können im eigenen Garten nachgemacht werden.

Die siebte Übung dient erneut dazu, das Passspiel aus der Bewegung zu verbessern. Dazu werden zwei Personen benötigt. Vier Hütchen werden im Rechteck aufgestellt. Beide Personen bewegen sich dieses Mal im Kreis. Derjenige mit dem Ball am Fuß passt unmittelbar, nachdem er ein Hütchen umkurvt hat, diagonal in den Lauf der zweiten Person



Mohamed Salman (rechts) passt den Ball diagonal zu Ferhat Cavusman. Der wird die beiden hinteren Hütchen umkurven, um den Ball dann auf den weitergelaufenen Salman zu spielen.

FOTO: SVEN BETZ

und bleibt stehen. Die zweite Person nimmt den Ball an, umdribbelt zwei Hütchen, um den Ball dann wieder zur ersten Person zu spielen, die kurz zuvor in Richtung des nächsten Hütchens losgelaufen ist. Dann beginnt das Spiel von vorne.

„Auch diese Übung trainiert die Annahme und die Passgenauigkeit. Nach einer Weile sollte dann in die andere Richtung gelaufen werden, damit der Ball mit dem anderen Fuß gepasst werden und auch angenommen werden muss“, sagt Juch.