

# Trainingstipps für Fußballer: Der Übersteiger

**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 – umsetzen. Sie sind in den nächsten Tagen im BBV zu sehen und können im eigenen Garten nachgemacht werden.

Die achte Übung ist der Übersteiger. Da Eins-gegen-eins-Situationen im Fußball immer wich-

tiger werden, muss ein Gegenspieler auch schon mal ausgespielt werden. Das kann mit diesem Trick gelingen.

Mit dem ballführenden Bein wird eine kreisförmige Bewegung um den Ball ausgeführt. Mit Aufsetzen des Fußes wird der Ball mit der Außenseite des anderen Fußes schräg nach außen weggedrückt. Dabei gilt es, sich mit der letzten Bewegung schnell vom Gegner abzusetzen. „Wichtig ist dabei natürlich, dass man auch mit dem Körper eine Bewegung in die entgegengesetzte Richtung antäuscht, in die man wirklich geht. Sonst ist es für den Abwehrspieler leichter, die Finte zu erkennen“, sagt Juch.



Ferhat Cavusman kreist im Laufen mit seinem rechten Fuß um den Ball ...



... um dann den Ball mit seinem linken Fuß in die andere Richtung zu drücken.

FOTOS: SVEN BETZ