



Ferhat Cavusman nimmt den Ball mit dem rechten und mit . .



. . . dem linken Fuß jeweils mit der Innenseite mit.

FOTO: SVEN BETZ

## Trainingstipps für Fußballer: Das Dribbling

**BOCHOLT** (bri) In der Serie „Fit mit dem BBV“ konnten die Leseretwas 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 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 erste Übung dient dazu, das Dribbling zu verbessern. Dazu stellt Juch mehrere Hütchen in einer Reihe auf, um die der Ball geführt werden soll. „Je enger die Hütchen zusammen sind, umso schwieriger ist es“, sagt Juch. Etwa ein Meter sollte es sein. „Wichtig ist es, beide Füße zu nutzen und den Ball von außen wieder mit der Innenseite mitzunehmen“, so Juch. Der Ball soll die Hütchen möglichst nicht berühren, der Kopf aber möglichst oben bleiben. „Eine gute Ballführung ist das A und O im Fußball“, so Juch.