

Trainingstipps für Fußballer: Das Dribbling mit Richtungswechsel

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.

Auch die zweite Übung dient dazu, das Dribbling zu verbessern. Diesmal kommt aber noch ein Richtungswechsel hinzu. Dazu stellt Juch mehrere Hütchen im Zick-Zack-Kurs auf, um die der Ball geführt werden soll. „Im

Spiel wird der Ball ja auch nicht immer nur in eine Richtung geführt“, sagt Juch. Auch bei dieser Übung ist es wichtig, beide Füße zu benutzen und den Ball von außen wieder mit der Innenseite mitzunehmen. Dazu sollte nach Möglichkeit ein kurzer Antritt nach dem Hütchen in die neue Richtung mit dem Ball am Fuß hinzukommen. Der Kopf sollte dabei möglichst oben bleiben.



Mohamed Salman dribbelt um das Hütchen, führt den Ball dabei mit dem rechten Fuß, und ändert – mit einem kurzen Antritt – die Richtung. FOTO: SB