# DRIBBLING-DIENSTAG

## Das TSG HoffenHEIM-TRAINING

**Teil 3**

**1. Übung**

**Zurückzieher + Außenseite**

**Coaching**:

Ball mit der Sohle zurückziehen, Oberkörper aufdrehen, mit der Außenseite des gleichen Fußes nach vorne (diagonal) wegstarten

**Korrektur:**

Körperstabilität, tiefer Körperschwerpunkt, für dynamisches Wegstarten (schnelle schritte), Ball etwas weiter in Spielrichtung vorspielen

**2. Übung**

**Kapp-Bewegung**

**Coaching:**

aus der Bewegung den Ball (an der Markierung) mit der Außenseite nach vorne spielen, mit der Innenseite des gleichen Fußes zur Mitte kappen, Ball mit der Außenseite des anderen Fußes wieder schräg nach vorne weiterspielen

**Korrektur:**

tiefer Körperschwerpunkt (aus tiefer Position hoch zum Ball), Ballgefühl (Ball etwas weiter vom Körper wegspielen), Dynamik in den ersten Schritten

**3. Übung**

**Kombination der beiden Finten (als Kognitive-Partner-Aufgabe)**

**Ablauf:** siehe Video erklärung

**Coaching:** siehe oben

**Korrektur:** siehe oben