ÜBUNGSKARTEN

Ausweichen – Der Seitschritt

Mit dem Seitschritt kannst du einer Gegnerin ausweichen, während du in Ballbesitz bist.

Technik

Bei dieser Technik machst du einen Schritt zur Seite und dann zurück, um dem Angriff einer Gegnerin auszuweichen und in Ballbesitz zu bleiben.

Kopf

Schaue deine Gegnerin an, um zu sehen, wo du deine Füße platzieren musst und bewege dich dann in eine andere Richtung

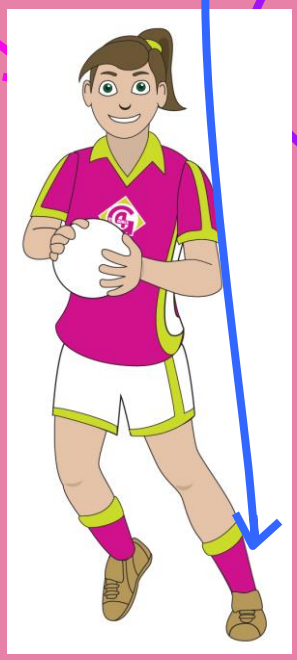
Füße

Setze den vorderen Fuß vor deiner Gegnerin auf dem Boden auf

Drücke hart mit dem Fuß auf dem Boden ab und verlagere dein Gewicht, um den anderen Fuß in eine neue Richtung zu setzen und weiter nach vorne zu gehen

Hände

Dribble, ehe du dich deiner Gegnerin näherst, damit du den Ball beim Seitschritt sicher in den Händen halten kannst



Wichtige Punkte

1. Laufe in Richtung deiner Gegnerin

   Wenn du noch etwa einen Meter von der Gegnerin entfernt bist, setzt du deinen vorderen Fuß fest auf dem Boden ab

   Drücke dich mit dem Fuß fest vom Boden ab und verlagere dein Gewicht auf die andere Seite

2. Setze den anderen Fuß ab und bewege dich in die neue Richtung nach vorne

   Wechsle die Seiten ab

Häufige Fehler

Fehler 1

☹ Junge Spielerinnen verlagern oftmals ihr Gewicht nicht auf den abgestellten Fuß, was zu Problemen bei der Ausführung dieser Technik führen kann, da dann während der Bewegung das Gleichgewicht verloren wird.

☺ Um diesen Fehler zu beheben, stellst du sicher, dass Gewicht vom vorderen Fuß auf den abgestellten Fuß dahinter verlagert wird, wenn der vordere Fuß angehoben wird

Fehler 2

☹ Ein weiterer häufiger Fehler ist es, zu viele Schritte zu machen, um an der Gegnerin vorbeizukommen

☺ Um diesen Fehler zu vermeiden, musst du möglichst schnell in deine neue Bewegungsrichtung kommen und den Ball dann prellen und wieder auffangen