



Beidfüßigkeit!

Der Traum eines jeden Fußballers. Doch eins vorweg – die 100-prozentige Beidfüßigkeit gibt es nicht. Ein Fuß wird immer der stärkere bleiben. Trainieren sollte man den "schwachen Fuß" dennoch!

Es gibt Spieler, die als beidfüßig eingestuft werden, doch selbst diese Akteure haben einen stärkeren Fuß. Ganz gleich kann es halt nie werden. Um überhaupt annähernd zwei gleichstarke Füße zu bekommen, heißt es trainieren, trainieren und nochmal trainieren.

1. Sich selbst motivieren

Ihr könnt noch so gut mit einem Fuß sein, im Spiel habt Ihr oft nicht die Zeit, um groß zu entscheiden mit welchem Füßlein Ihr abschließt. Je stärker Ihr mit Eurem schwachen Fuß seid, desto stärker seid Ihr auch insgesamt auf dem Platz. Das sollte Motivation genug sein, um ein paar individuelle Extra-Schichten zu schieben!

2. Langsam anfangen

Wir reden immer noch von Eurem schwachen Fuß. Daher fangt langsam an. Beginnt mit einfachen Übungen, um das Ballgefühl zu steigern. Hierbei kann auch ein Tennisball eine gute Wahl sein. Da dieser bedeutend kleiner ist als ein Fußball, müsst Ihr eh langsam machen, um ihn kontrollieren zu können. Das Ballführen wird Euch zudem dann mit einem Fußball leichter fallen.

3. Rückschläge wegstecken

Steckt nicht gleich den Kopf in den Sand, wenn nicht alles auf Anhieb klappt. Das Training des schwachen Fußes wird einige Zeit in Anspruch nehmen. Doch wenn Ihr Euch durchbeißt, habt Ihr nicht nur eine, sondern zwei gefährliche Beine.

4. Tempo steigern

Habt Ihr Euer Ballgefühl mit dem schwachen Fuß in den Griff bekommen, könnt Ihr nach und nach das Tempo steigern. Dies sollte aber erst geschehen, wenn Ihr Euch sicher seid, dass Ihr den Ball und nicht der Ball Euch kontrolliert.

5. Im Training beide Füße benutzen

Eure Trainer werden mit Sicherheit in den Trainingseinheiten darauf achten, dass Ihr beidfüßig ausgebildet werdet. Doch auch Ihr selbst solltet immer darauf achten, dass Ihr die Übungen sowohl mit dem starken als auch mit dem schwachen Fuß ausführt. Vier Augen sind besser als zwei! Und dank Eures eigenen Trainings könnt Ihr ja auch mal mit dem schwachen Fuß abziehen.

Motiviert Euch und trainiert Euren schwachen Fuß. Denn denkt dran: Je besser Euer schwacher Fuß ist, desto besser seid Ihr insgesamt auf dem Rasen!