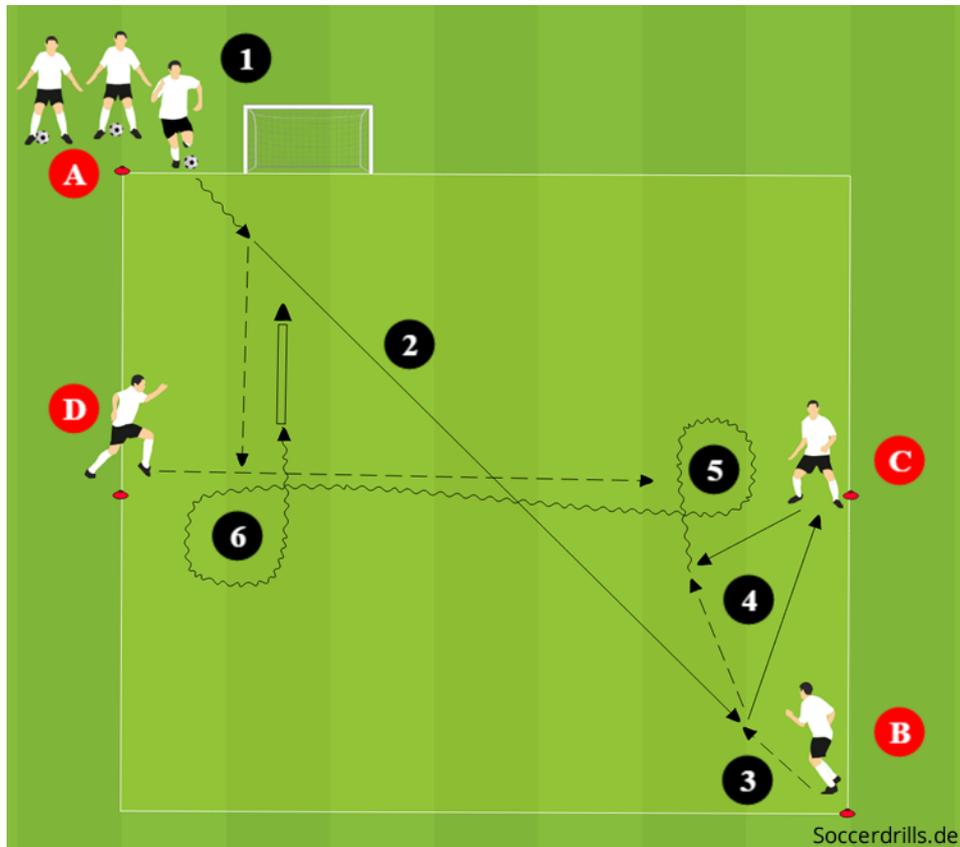


Dribbling - Drehmomente



Organisation:

- Wir benötigen ein Übungsfeld in einer Größe von ca. 15 x 15 Metern, oder passen das Feld dem Leistungsvermögen an.
- An einer Seite stellen wir ein Minitor (Stangentor, Hütchentor) auf. In der Grafik oben auf der linken Seite.
- Es werden 4 Markierungen ausgelegt, an den Markierungen befinden sich die Stationen A bis D im Ablauf.
- An den Stationen werden Spieler postiert. In der Startgruppe A verfügen alle Spieler über einen Ball.

Varianten:

1. Der erste Spieler aus Gruppe A dribbelt an.
 2. Nach kurzem Dribbling schlägt er einen Diagonalpass zum Spieler B.
 3. Dieser kommt dem Ball entgegen, kontrolliert den Ball kurz oder klatscht direkt zum Spieler C.
 4. C passt direkt, leicht diagonal, auf Spieler B zurück.
 5. B dribbelt auf Höhe C und dreht sich mit dem Ball. Spieler B wird gleichzeitig von Spieler D im Rücken angegriffen. Die Drehung erfolgt mit den Kontakten rechts - rechts - rechts. Anschließend dribbelt B mit hohem Tempo auf die andere Übungsseite.
 6. Hier wird er vom Startspieler A seitlich angegriffen. B dreht sich mit den Kontakten links - links - links. Anschließend passt/schießt B aufs Tor.
- Nach der Aktion läuft A auf Position D, B auf A, D auf C und C auf B.

Varianten:

- Die Verteidiger werden aktiver.
- Stelle ein Großtor mit Torwart auf. Dort geht der Spieler ins 1 gegen 1 mit dem Torwart oder schießt gezielt ab.

Trainertipps:

Achte nach kurzer Eingewöhnung auf hohes Tempo.
Insbesondere der Dribbler muss mit hohem Tempo aus der Drehung kommen.