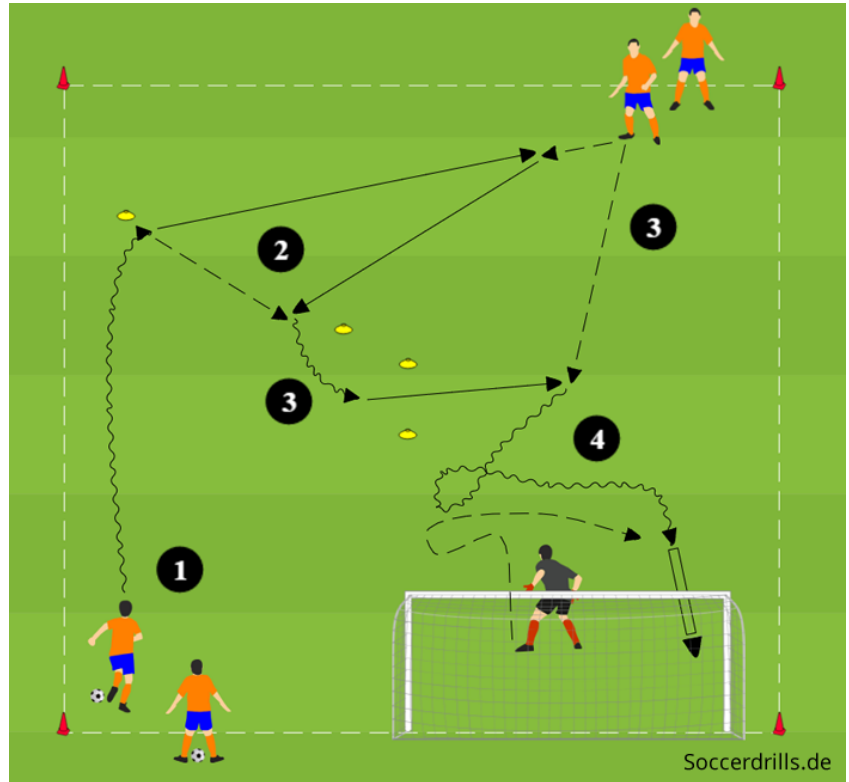


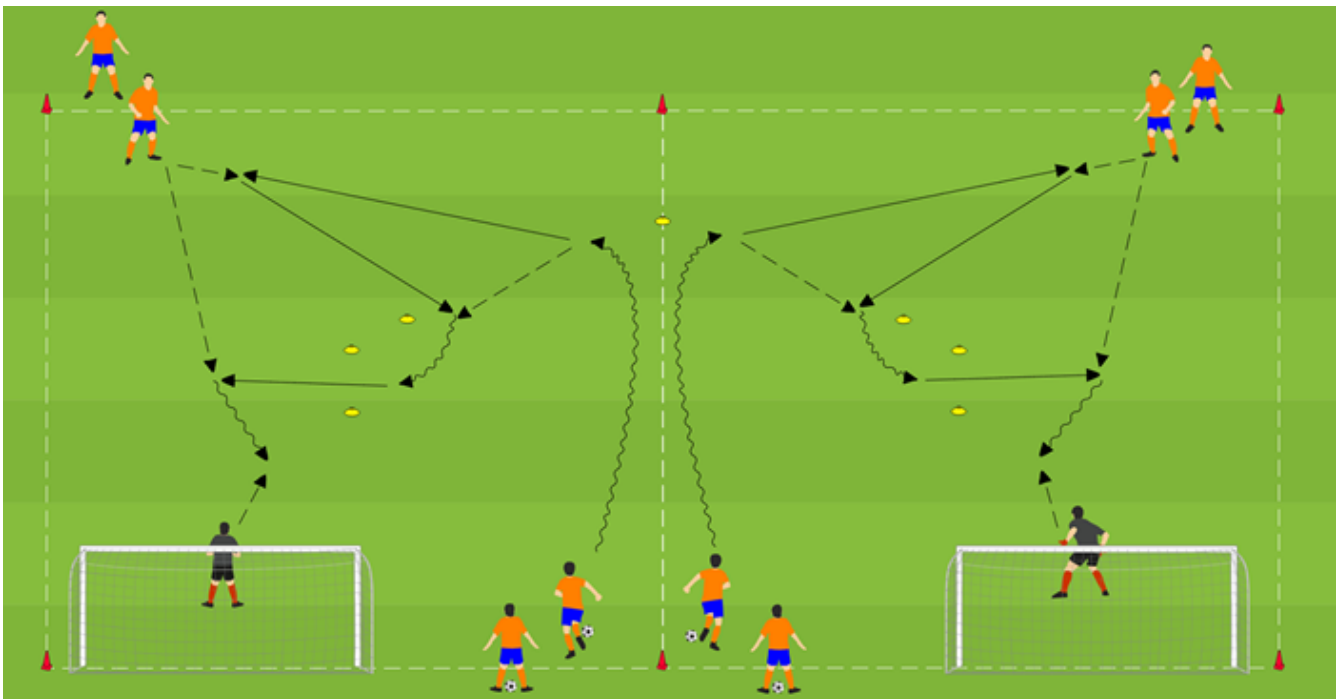
Dribbling - Durchstecken

Organisation:

- 4 Hütchen, 4 Bodenmarkierungen, mindestens 3 Bälle, ein Tor mit Torwart
- Wir begrenzen mit Hütchen ein Übungsfeld (Größe bis zu 20 x 20 Meter).
- Das Tor wird der unteren rechten Ecke (Grafik) des Übungsfeldes aufgestellt.
- In Höhe des inneren Torpfostens, zentral im Feld wird mit zwei Markierungen ein Passtor ausgelegt. Die anderen beiden Markierungen dienen als Dribbelorientierung.
- Links in der unteren Ecke und rechts in der oberen Ecke werden die Spieler postiert. Die Spieler in der Nähe verfügen über Bälle.



Und so sieht das Übungsfeld aus, wenn wir zwei Felder nebeneinander aufbauen:



Dribbling - Durchstecken

Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt zur hinteren Markierung und passt von dort zum Mitspieler auf die andere Seite.
2. Der Startspieler bietet sich an und erhält den Rückpass vom Mitspieler.
3. Der Ball wird um die Markierung gezogen und es wird kurz gedribbelt, anschließend folgt der Steckpass zwischen den beiden Markierungen hindurch. Der Spieler oben startet in Torrichtung und nimmt den Ball ins Dribbling mit.
4. Zum Abschluss geht es ins 1 gegen 1 mit dem Torwart.
 - Nach der Aktion tauschen die Spieler die Gruppen.

Varianten:

- Die Aktion startet auf Trainerkommando bereits, wenn der vorherige Ablauf noch nicht beendet ist.
- Das 1 gegen 1 wird vom Trainer nach 10 Sekunden akustisch beendet.
- Kein 1 gegen 1, es wird direkt aufs Tor geschossen.
- Der Steckpass wird als No Look Pass ausgeführt.
- Das erste Dribbling wird an der Markierung mit einer Drehung vor dem Pass beendet.

Trainertipps:

- Die Durchführungsgeschwindigkeit wird gesteigert. Insbesondere das erste Dribbling wird mit hohem Tempo ausgeführt.
- Auf Beidfüßigkeit achten.