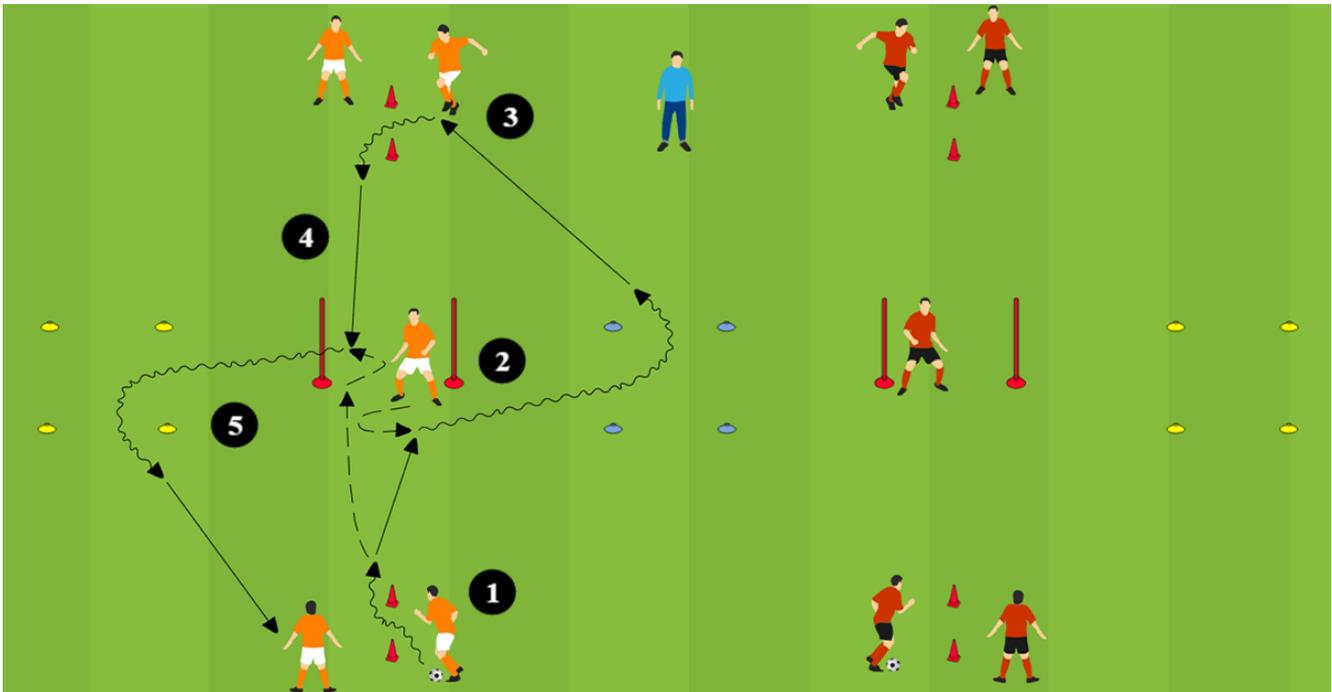


## Dribbling - First Touch



### Organisation:

Ein Übungsfeld:

- Feldgröße bis zu 20 x 20 Metern.
- 4 Hütchen, 2 Stangen, 2x4 verschiedenfarbige Bodenmarkierungen, einen Spielball und Ersatzbälle.

Zwei Übungsfelder:

- 4 zusätzliche Hütchen, 2 zusätzliche Stangen, 4 Bodenmarkierungen, die der Farbe eines 4er-Sets aus dem anderen Übungsfeld entsprechen und weitere Bälle.
- Ein Spieler wird an den Stangen postiert, die anderen werden gleichmäßig an den Starthütchen auf beiden Seiten verteilt. Hier genügt auch jeweils ein Spieler, der sich dann auf der richtigen Seite anbietet.

### Ablauf:

1. Der Startspieler geht ins Dribbling zwischen den Hütchen hindurch und passt auf den Mitspieler am Stangentor. Anschließend übernimmt er die Position an den Stangen.
  2. Der Spieler an den Stangen führt eine Körpertäuschung durch, nimmt den Ball dann mit der Fußinnenseite ins Dribbling ins Rechteck mit. Von dort passt er zum ersten Spieler auf der anderen Seite.
  3. Der Passempfänger startet zwischen den Hütchen hindurch ins Dribbling.
  4. Es folgt der Pass zum Mitspieler an den Stangen und die Übernahme der Position.
  5. Der Passempfänger führt eine Körpertäuschung durch, nimmt den Ball dann mit der Fußinnenseite ins Dribbling ins Rechteck mit. Von dort passt er zum ersten Spieler auf der anderen Seite.
- Die Spieler folgen immer ihrem Pass und schließen sich der nächsten Position an.

### Varianten:

- Ablauf nur im blauen/gelben Rechteck.
- Der Dribbler führt im Rechteck eine Wende/Turn aus.
- Der Trainer gibt kurz vor der Ballannahme an den Stangen das Kommando „Blau“ oder „Gelb“. Entsprechend muss der Spieler ins aufgerufene Rechteck dribbeln.
- Das Trainerkommando erfolgt erst unmittelbar nach dem First Touch. Hier ist höchste Aufmerksamkeit gefragt.

### Trainertipps:

- Der Spieler, der den Ball erwartet, soll aktiv zum Ball starten.
- Mit der Ballannahme soll der Spieler die Fußinnenseite nutzen und den Ball ins Tempo mitnehmen.