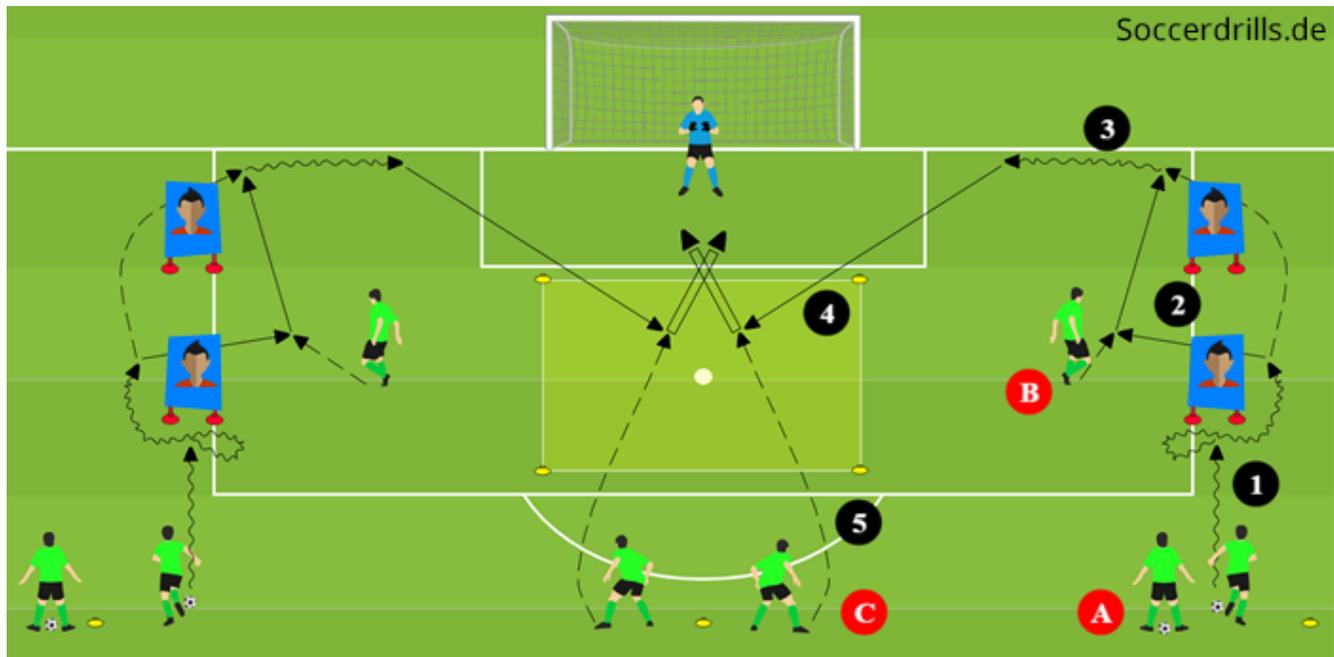


Dribbling - Flügelstecker



Organisation

- Für den Ablauf von beiden Seiten stehen 4 Dummies (4x2 Stangen mit jeweils einem Müllsack oder Jutesack getarnt), 7 Bodenmarkierungen, ein Tor und ausreichend Bälle zur Verfügung.
- Die Feldgröße entnehme der Grafik, sie ist anpassbar.
- Auf jeder Feldseite stehen zwei Dummies seitlich an der Strafraumgrenze. Zentral vor dem Tor wird mit 4 Markierungen ein Rückraum-Passfeld ausgelegt. Weitere 3 Markierungen dienen als Startorientierung.
- Die Startpositionen A und C werden mehrfach besetzt, bei A befinden sich die Bälle.

Ablauf:

1. A dribbelt zum Dummy, führt eine Finte aus und dribbelt Richtung Außenlinie am Dummy vorbei.
2. A steckt den Ball zwischen den Dummies hindurch zu B. B leitet den Ball zur Grundlinie weiter, A erläuft den Pass.
3. A dribbelt kurz an der Grundlinie entlang.
4. A passt ins Rückraum-Passfeld.
5. C ist ins Feld zum Ball gestartet und schießt aufs Tor.

- Nach der Aktion wechselt A auf Position B, B auf C und C holt den Ball und schließt sich der Position A an.

Varianten:

- Wettkampf: Welche Übungsseite erzielt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Tore?
- Der Pass von B an die Grundlinie wird leicht gelupft.
- Halbhohe oder hohe Zuspiele vors Tor.

Trainertipps:

- Der Startspieler muss nach außen ziehen.
- Enge Ballführung beim Dribbling an der Grundlinie.