



Theorie

Grundlagendribbling

Soccerdrills - Fußballtechnik - Dribbeln - Die Grundlagen (Ausschnitt)

Theorie zur Trainingseinheit „Grundlagendribbling“

1. Ballsicherung

Der Ball wird abgesichert. Ein Raumgewinn wird bei der Ballsicherung nicht angestrebt.
Anweisungen: beidbeinig dribbeln. Körper zwischen Gegner und Ball bringen.
Weitere Übungen zur Ballsicherung findest Du im Bereich "Zweikampf".

2. Ballführen

Der Angreifer dribbelt langsam mit dem Ball am Fuß und sucht eine Abspielmöglichkeit.
Der Abwehrspieler befindet sich dabei nicht dicht beim Ballführenden.

Anweisungen: Blick vom Ball lösen. Der Ball wird nicht eng am Fuß geführt.
Weitere Übungen zum Ballführen findest Du im Bereich "Dribbling".

3. Balltreiben

Beim Balltreiben wird der Ball mit Tempo vorangetrieben, bis hin zum Sprint. Der Ball ist weiter vom Fuß entfernt. Zwischen den Ballberührungen erfolgen schnelle, kurze Schritte um Tempo zu gewinnen. Der Abwehrspieler ist nicht in Ballnähe, Beim Balltreiben geht es um schnellstmöglichen Raumgewinn. Anweisungen: Den Ball nicht mit der Innenseite des Fußes führen. Kurze, Schnelle Schritte zwischen den Ballberührungen.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					