



Der Ball wird mit dem rechten Fuß vorwärts getrieben! Erst langsam, später im Tempodribbling!



A

Dribbel zunächst so lange, wie du möchtest. Später können wir den Beginn der Aktion auf einen festen Punkt begrenzen!



B

Beachte: der Move wird in der Vorwärtsbewegung ausgeführt! Ziehe mit der rechten Sohle den Ball deutlich auf die linke Seite!



C

Der rechte Fuß wird in einiger Entfernung vom Ball abgesetzt. Achtung: immer Vorwärtsbewegung!



D

Wir kicken jetzt mit der linken Fußinnenseite gegen den Ball!



E

Flüssig umsteigen, damit kein Tempoverlust stattfindet.



F

Vorwärtsdribbling, hohes Tempo!



G

Führe den Move in einem Dribbling mehrfach hintereinander aus. Was mit dem rechten Fuß geht, geht auch mit dem linken Fuß und umgekehrt!

**Viel Spaß beim Üben,
dein Soccerdrills-Team**

H