



## Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

### Dribbling

Im Dribbling kommen alle Elemente des Ballführens ebenfalls vor. Ergänzend kommen folgende Punkte hinzu:

- **Finte**
  - Sie dient dazu den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und dir so Freiräume zu verschaffen durch die du durchbrechen kannst.
  - Übe den fließenden Bewegungsablauf mit Ball. Achte dabei auf viele gute Wiederholungen.
  - Übe den Bewegungsablauf erst langsam und steigere nach und nach das Tempo und den Gegnerdruck.
  - Die Stützpunktspieler erlernen im Wesentlichen folgende Finten: Ausfallschritt – Übersteiger / Schussfinte – Haken / Schere. Weitere Finten übt der Spieler auf freiwilliger Basis.
- **Rhythmuswechsel**
  - Beschleunigung nach der Finte, um den Gegner zu überlaufen

### Anmerkungen:

- Die Distanz zum Gegner und das Timing der Finte sind wichtige Coachingpunkte
- Achte darauf, dass du immer im Gleichgewicht bleibst
- Versuche den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dies ist ein Schlüsselement des Dribblings, ihm kann nicht genug Beachtung geschenkt werden
- Es ist nicht nötig, dass ein Spieler sehr viele Finten richtig beherrscht. Für den Erfolg im Spiel reicht es, wenn er ein paar wenige sehr gut kann.
- Die erfolgreiche Finte mit einer Folgeaktion verbinden (z.B. Pass, Torschuss, Flanke).

### Koordination:

**Gleichgewicht:** Standbein – Körperhaltung  
**Differenzierung:** Dosierung der Ballkontakte  
**Rhythmus:** Rhythmus der Ballkontakte / Rhythmuswechsel