



TSV Großsteinberg e.V.

TSV Großsteinberg e.V.
Werner-Seelenbinder-Straße 6c
04668 Parthenstein OT Großsteinberg



TEL: 034293 / 34147
FAX: 034293 / 29773
E-MAIL : info@tsv-grosssteinberg.de
INTERNET : www.tsv-grosssteinberg.de

Fußballtechnik - Dribbeln - Die Grundlagen

Das Dribbling gehört zu den fundamentalen Grundlagen des Fußballsports. Der Ballbesitzer hat im Zweikampf, ohne gute Dribbling-Grundausbildung, keine Chance gegen den modernen Verteidiger.

Der Angreifer muss variabel und kreativ sein. Hinzu kommt ein großes Repertoire an Finten und ein hohes Bewegungstempo mit dem Ball am Fuß.

Welche, der hier geschilderten Grundformen des Dribblings zur Anwendung kommen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Hierzu gehören, neben der Position des Angreifers und Verteidigers, das Bewegungstempo und die Absicht des Angreifers.



1. Das Auspielen

Soll der Gegenspieler abgeschüttelt werden, so ist dies meistens nur mit Finten zu erreichen.

Je umfangreicher die Ausbildung im Bereich der Finten, desto schwieriger hat es der Verteidiger sich auf seinen Gegenspieler einzustellen. Häufig beobachtet man, dass viele Fußballer nur über ein Repertoire von ein oder zwei Finten verfügen.

Einige Finten haben wir im Bereich "Tricks" anschaulich dargestellt. Sie sollten immer wieder geübt werden, um eine Automatik in den Bewegungsabläufen zu erzielen.

Finten unterscheiden wir in:

a. Ballfinten

Der Ball wird in eine Richtung mitgenommen. Folgt der Gegenspieler dem Ball, unterbreche den Lauf und starte mit Ball in die Gegenrichtung.

b. Blickfinten

Durch die Blickrichtung wird ein Abspiel angedeutet. Das Abspiel erfolgt nicht, oder in eine andere Richtung.

c. Tempowechsel

Schneller Wechsel des Lauftempos.

d. Körperfinte

Es erfolgt eine Körpertäuschung, der Ball bleibt unberührt.

Anweisungen:

Finten deutlich ausführen. Die Finte nicht zu weit vom Gegner oder zu dicht am Gegner ausführen.

2. Ballsicherung

Der Ball wird abgesichert. Ein Raumgewinn wird der Ballsicherung nicht angestrebt.

Anweisungen: Beidbeinig dribbeln. Körper zwischen Gegner und Ball bringen.

Übungen zur Ballsicherung findest Du im Bereich "Zweikampf".

3. 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.

Übungen zum Ballführen findest Du im Bereich "Dribbling".

4. 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.