

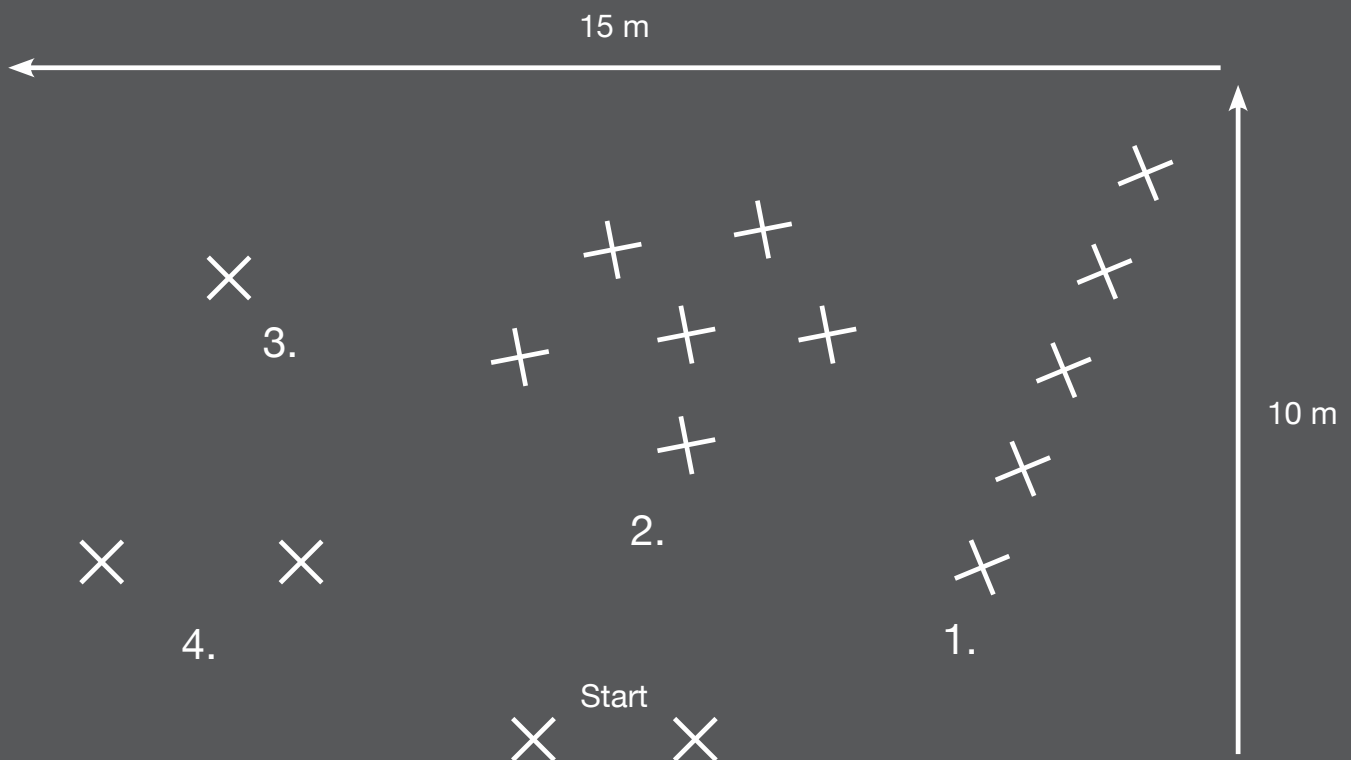
Mit starken Fähigkeiten im Dribbling machst Du für dein Team den Unterschied. Im Leistungszentrum des VfB Stuttgart wendet Heiko Gerber mit seiner U21 verschiedene Übungen an, um die nötige Ballsicherheit zu trainieren.



## ÜBUNG 1: Vier Dribbelvarianten

### AUFBAU & DURCHFÜHRUNG

Baue in einem Feld von ca. 15 x 10 m Größe vier Stationen auf. Starte in das Feld und entscheide dich für eine Übung deiner Wahl:



#### 1. Slalom aus fünf Hütchen

Dribble im Slalom durch die fünf Hütchen und wieder zurück. Achte auf eine enge Ballführung. Führe den Ball in verschiedenen Durchgängen mal mit der Innen- und mal mit der Außenseite.

#### 2. Freestyle-Anordnung aus sieben Hütchen auf engem Raum

Sei kreativ! Oft kommt es im Dribbling darauf an, spontan Lösungen zu finden. Setze dir zum Beispiel als Aufgabe, drei Hütchen zu umkurven, den Ball nur mit dem linken Fuß oder nur mit der Sohle zu führen.

#### 3. Einzelhütchen für eine Finte

Das Hütchen simuliert einen Gegenspieler. Lass ihn mit einer Finte stehen! Mögliche Finten sind: Übersteiger, Schuss antäuschen, Körpertäuschung, Roulette (Zidane-Drehung).

#### 4. Hütchentor

Umdribble die beiden Hütchen in Form einer 8. Führe den Ball dabei nur mit der rechten oder linken Außenseite.

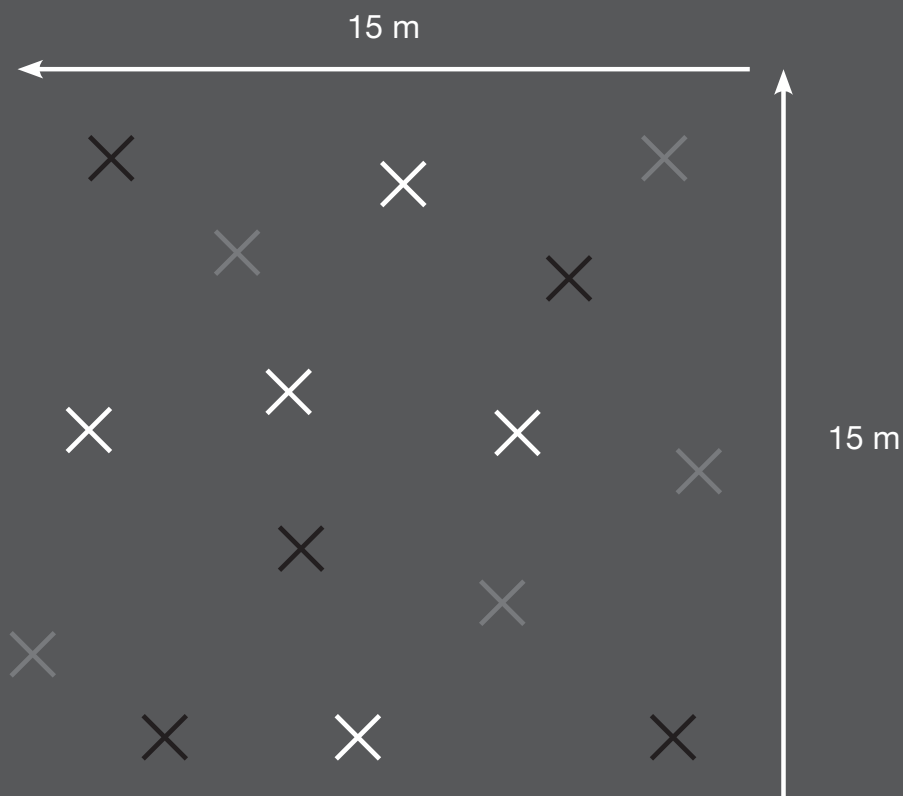
## ÜBUNG 2: Hütchenwald



### AUFBAU & DURCHFÜHRUNG

Platziere in einem Feld von 15 x 15 m Größe eine beliebige Anzahl Hütchen in drei Farben.

Starte in das Feld und nimm dir drei Farben in einer Reihenfolge vor. Die Aufgabe ist es, drei Hütchen der entsprechenden Farbe gemäß Reihenfolge schnellstmöglich zu umdribbeln und das Feld wieder zu verlassen.



### WICHTIG

Achte auf eine enge Ballführung und eine gute Orientierung. Im Idealfall gelingt es dir, immer wieder den Kopf zu heben, um deine Umgebung zu beobachten.

### VARIATIONEN

Je nachdem, ob Du alleine oder mit Teamkameraden trainierst, kannst Du in die Übungen mit einem Pass oder einer beliebigen Auftaktbewegung starten. Innerhalb der Übungen sind deinem Einfallsreichtum keine Grenzen gesetzt. Variiere die Art der Ballführung, den Aufbau der Hütchen oder absolviere eine Runde mit einem Miniball.