



**Fußball**  
**SKILLS**  
entwickeln

**3 gegen 3**

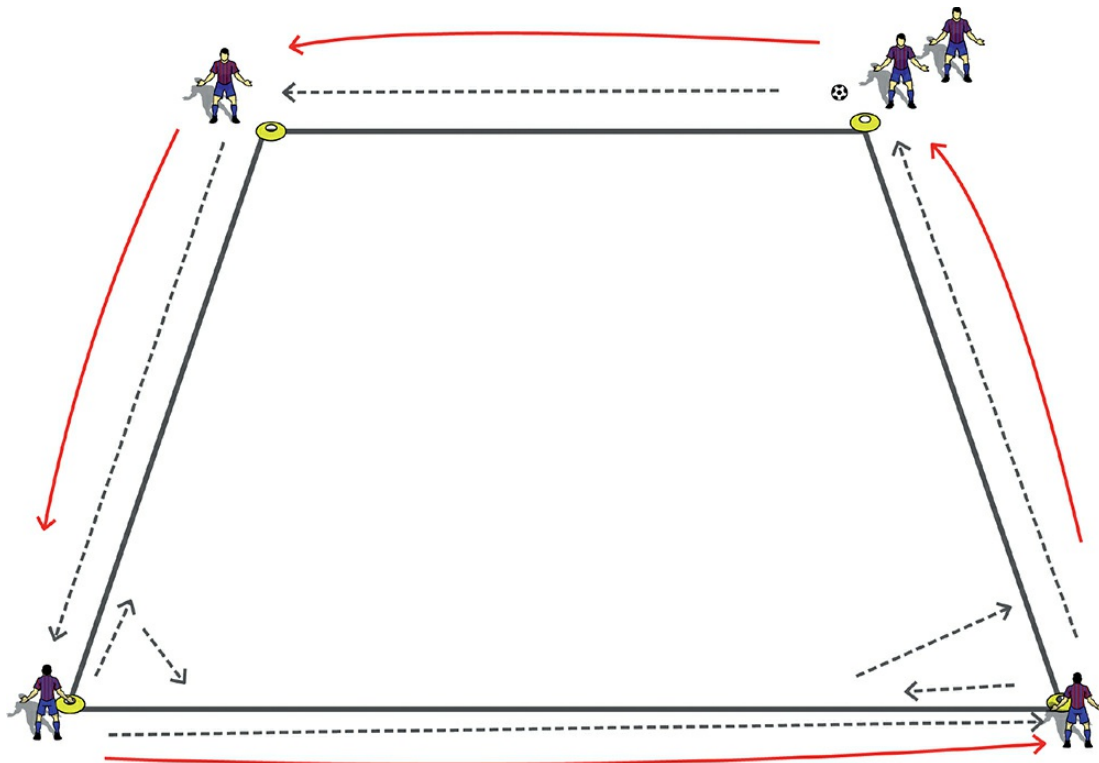
**BALLKONTROLLE  
DRIBBLING UND  
PASSSPIEL ÜBEN**

**+ 90 ÜBUNGEN**

**PETER PRICKETT**

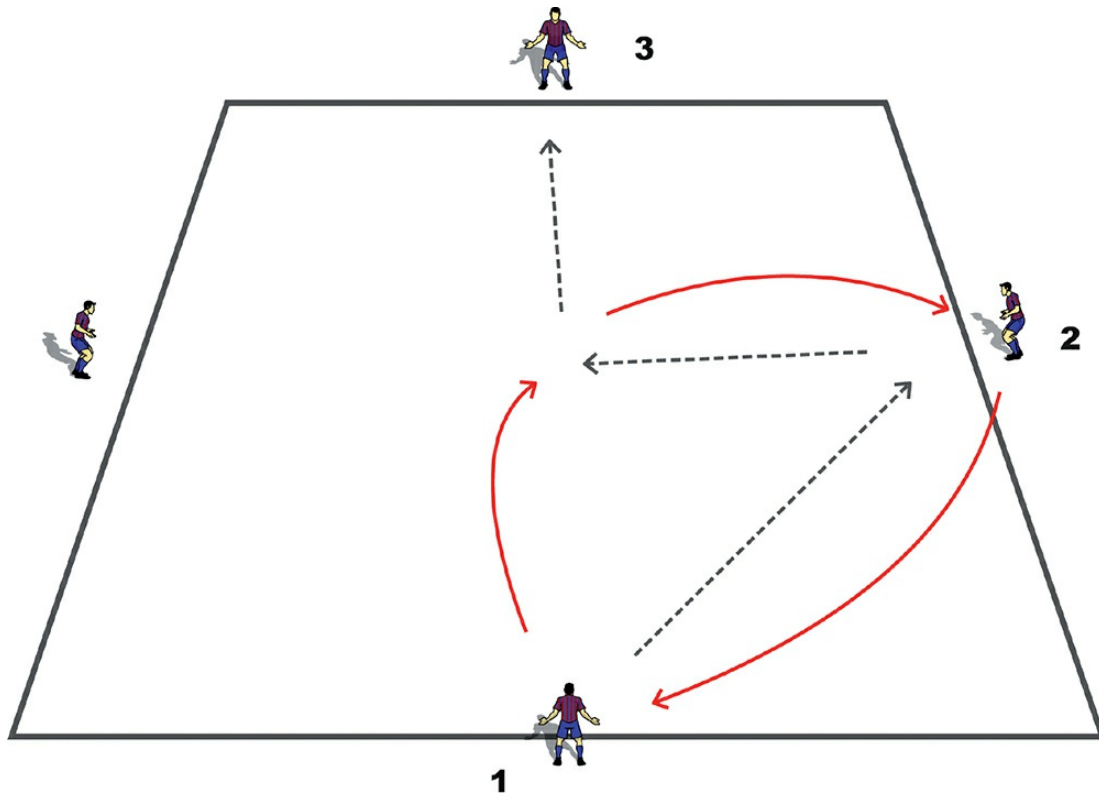
**COPRESS  
SPORT**

## Im Quadrat 9 – Kombinationen 2



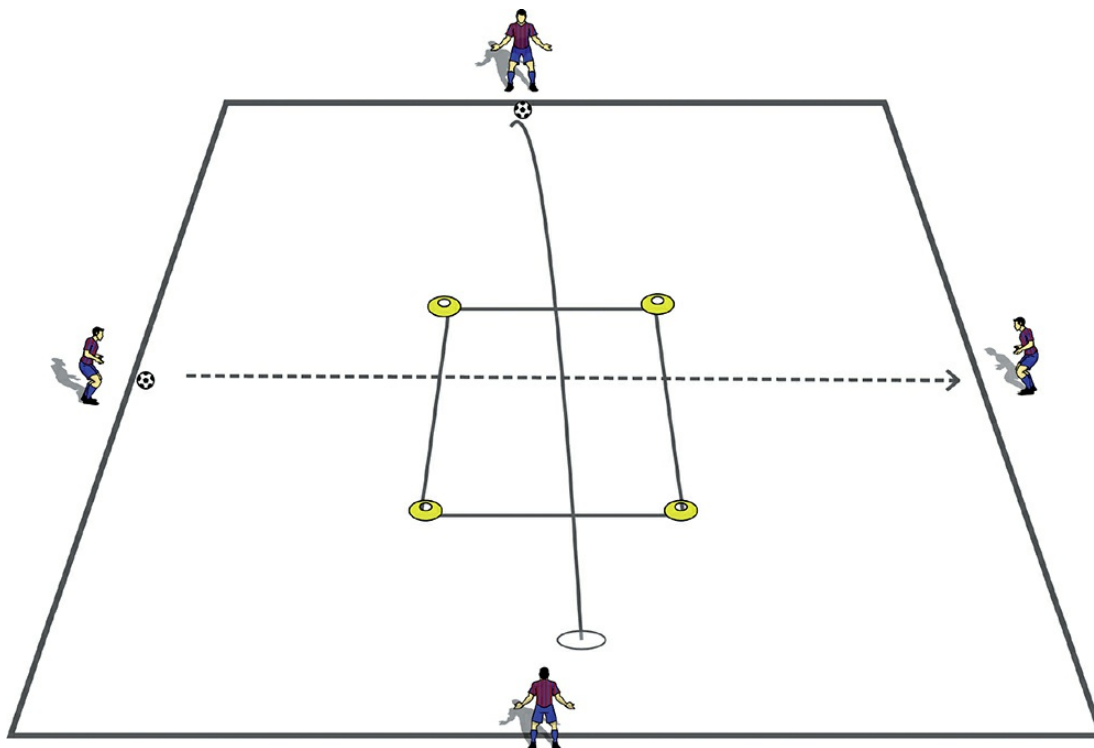
1. Fünf Spieler üben passen und nachsetzen. Flach passen, mit ein oder zwei Ballberührungen. Die Spieler sollen ermuntert werden, mehrere Schritte vom Hütchen weg zu machen, bevor sie den Ball annehmen.
2. Einen Doppelpass spielen, bevor man den Ball zum nächsten Passspieler schickt.
3. Den längeren der Pässe in der Luft spielen.
4. Nach dem Doppelpass soll der Ball diagonal über das Feld gespielt werden (vor, zurück, durchstecken).

## Im Quadrat 10 – Rotation



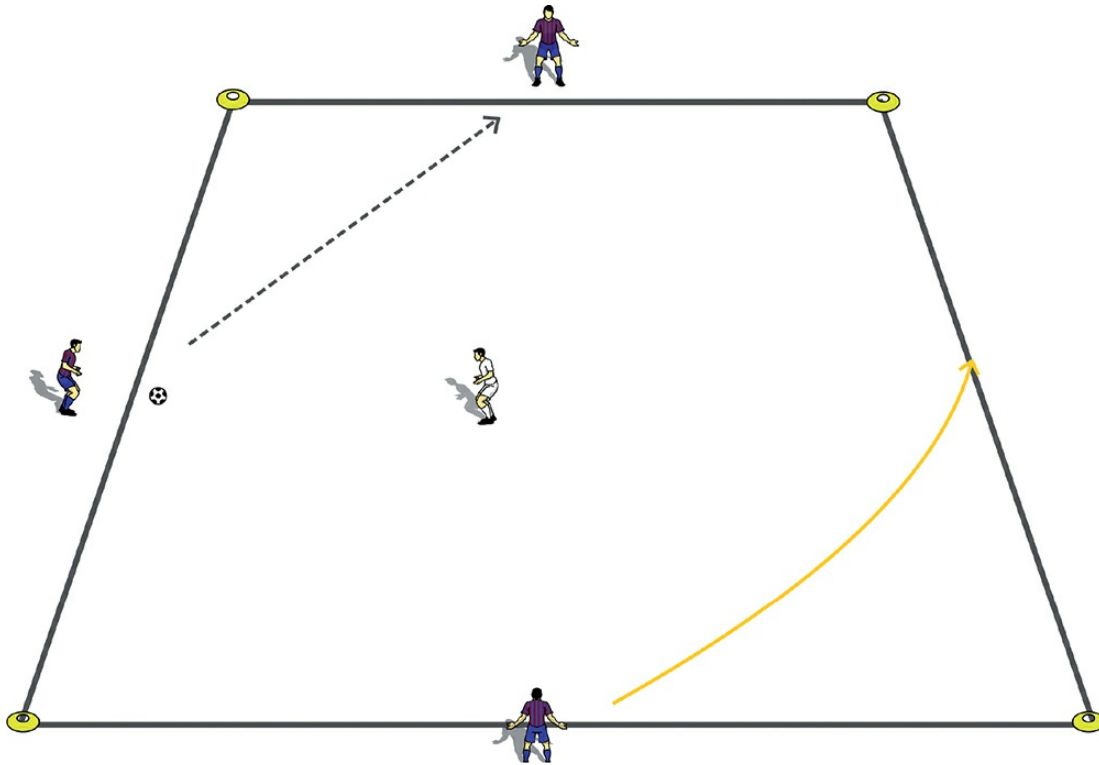
1. Einfache Rotation. Spieler 1 passt flach diagonal zu 2 und läuft los, 2 passt in die Mitte des Feldes zu 1, der auf 3 passt. 2 und 1 tauschen die Plätze. In der Gegenrichtung wiederholen.
2. Nur mit einer Ballberührung spielen.
3. Den Ball in der Luft spielen.

## Im Quadrat 11 – Lange Pässe



1. Passen von Linie zu Linie. Der Ball muss auf dem Weg zum Partner das abgesteckte Viereck durchqueren.
2. Der Ball wird in der Luft über das abgesteckte Viereck zum Partner gespielt.
3. Der Partner nimmt den Ball im abgesteckten Viereck an, passt zurück (die Paare koordiniert spielen lassen, der Spieler im Viereck läuft rückwärts auf seine Ausgangsposition zurück).
4. Nur mit einem Ball spielen. Ein Spieler läuft zur Ballannahme in das abgesteckte Viereck und spielt den Ball zu einem der beiden unbeteiligten Spieler. Wenn der Pass als Heber gespielt wird, kann die Abgabe volley oder als Kopfball gespielt werden.

## Im Quadrat 12 – Mini-Rondo



1. Einfaches Rondo. Bewegung zur offenen Seite des Feldes, der zentrale Spieler soll den Ball nicht bekommen.
2. Mit fünf Spielern: Nur mit einer Ballberührung spielen.

# 3

## 1 gegen 1

**D**amit fängt alles an. Sich zu wiederholen ist normalerweise keine gute Idee, es sei denn, es geht um ein Thema von zentraler Bedeutung. Ich muss mich jetzt wiederholen, weil – wenigstens meiner Meinung nach – alles mit einem bestimmten Gedankengang beginnt.

**Dribbling ist eine Mentalität. Es ist eine geistige Einstellung, die ein Fußballer in jungen Jahren erwirbt. Zurufe von Trainern und Eltern wie »Pass doch!«, »Schieß doch!« oder »Gib ab!« entmutigen den Dribbler. Das untergräbt seine Mentalität – oft bevor sie sich überhaupt herausgebildet hat. Es ist einfacher, einem Dribbler das Passen beizubringen als einem Passspieler das Dribbeln, wenn beide ein gewisses Alter erreicht haben.**

Wenn ein junger Spieler nach der Ballannahme immer zuerst nach einer Abgabemöglichkeit sucht, wird er unter dem Druck des Gegners den Ball stets an einen Mannschaftskameraden abzuspielen versuchen. Wenn ein junger Spieler nach der Ballannahme immer dribbelt, wird er auf den Druck durch Umgehung des Gegners reagieren. Oder im Plural, der Gegner. Auch wenn dieses Kapitel vom 1 gegen 1 handelt, wird nämlich unter realen Spielbedingungen ein Dribbler zwei, drei, vier oder fünf Spielern gegenüberstehen – besonders wenn der Gegner den eigenen Strafraum zustellt. Wenn Teams »den Mannschaftsbus vor das Tor stellen«, kommt herausragenden Dribblern eine Schlüsselfunktion dabei zu, die gegnerischen Verteidigungslinien zu öffnen oder aufzubrechen.

Ohne die tief verwurzelte Überzeugung, dass jeder Gegner ein Leckerbissen ist (und kein Schreckgespenst), wird ein Spieler nie dribbeln lernen. Die Aussicht, dass das Kaltstellen des Gegners sich auszahlt, sollte die Angst vor einem Ballverlust bei Weitem aufwiegen. Die Umgebung, in der ein Spieler herangebildet wird, trägt viel dazu bei. Sagt man ihm, dass er immer Pässe spielen soll? Spielt man immer mit ein oder zwei Ballkontakten? Werden Kinder kritisiert und gebrandmarkt, weil sie angeblich Bälle hamstern? Oder ermutigt man sie, sie