Tom Dooley | Christian Titz

Auf dem Bierdeckel vernascht: Dribbeltechniken und Finten im Fußball

69 Trainingsübungen mit anschaulichen Grafiken

69 professionell ausgearbeitete Fußballübungen von den Experten der Dooley Soccer University in Zusammenarbeit mit Easy2Coach, dem Software-Partner zahlreicher nationaler und internationaler Top-Clubs

Inhaltsverzeichnis

Auf dem Bierdeckel vernascht: Dribbeltechniken und Finten im Fußball

1. Vorwort Dribbling/Finten
2. Beschreibung
3. Kriterien eines Techniktrainings
4. Ball mit der Innensohle "streicheln" - seitlich
5. Ball abwechselnd mit der rechten und linken Innenseite hin und her schieben
6. Ball rechts und links mit der Fußsohle vorwärts, rückwärts und seitwärts führen
7. Skippings mit Ball
8. Ballbehauptung mit Fußsohlenballführung unter Gegnerdruck
9. Ballführung Innen-/Außenseite und Vollspann
10. Rosicky - Dribbling mit Drehung um die eigene Achse
11. Ausfallschritt
12. Kappen innen/außen
13. Übersteiger
14. Ball mit der Sohle zurückziehen und am Gegner seitlich vorbeispielen
15. American Fake
16. Sohlentechnik (zurückziehen)
17. Schussfinte + Abkappen Innenseite
18. Schusstäuschung + Ball seitlich hinter das Standbein ziehen
19. Ronaldo Trick I
20. Ronaldo Trick II
21. Pirouette
22. Okocha-Trick
23. Lokomotive
24. Ballführungstechniken/Finten
25. Ballgeschicklichkeit kombiniert mit Übersteiger
26. Ballgeschicklichkeitsvariante I
27. Ballgeschicklichkeitsvariante II
28. Ballgeschicklichkeitsvariante III
29. Ballgeschicklichkeitsvariante IV
30. Ballgeschicklichkeitsvariante V
31. Ballgeschicklichkeitsvariante VI
32. Kombinierte Jongliertechniken
33. Kombinierte Jongliertechniken I
34. Kombinierte Jongliertechniken II
35. Kombinierte Jongliertechniken III
36. Kombinierte Jongliertechniken IV
37. Kombinierte Jongliertechniken V
38. Kombinierte Jongliertechniken VI
39. Kombinierte Jongliertechniken VII

40. Jonglieren - abwechselnd links rechts
41. Jonglieren - Vollspann im Wechsel rechts/links
42. Treppenjonglieren
43. Jonglieren - Knie links/rechts
44. Jonglieren - Kopf
45. Jonglieren -Fuß links/Oberschenkel links, Fuß rechts/Oberschenkel rechts
46. Jonglieren - Fuß, Kopf, Oberschenkel
47. Jonglieren - Fuß/Oberschenkel/Schulter/Kopf/Schulter/Oberschenkel/Fuß
48. Jonglieren - Linker Fuß über Kopf, rechter Fuß über Kopf
49. Jonglieren - Linker Fuß rechte Hacke, rechter Fuß linke Hacke
50. Jonglieren - Fuß, Kopf, Brust, Knie
51. Jonglieren - Fuß, Knie, Kopf, Nacken, Hacke, Brust
52. Ball jonglieren zu dritt
53. Jongliervarianten
54. Jonglieren im Viereck
55. Jonglieren im Viereck + Volley-Torschuss
56. Jonglieren, Volleypass + Torschuss
57. Jonglierspiel mit Volleypass + Torabschluss
58. Balltechniken im Rechteck
59. Dribbelwettkampf
60. Pendelstaffel mit Finten und Ballführungstechnik
61. Technikübung: Viereck/Würfel-Fünf
62. Technikübung: Tannenbaum
63. Ballführungstechniken und Finten - Tempodribbling
64. Ballführungstechniken und Finten - Ballübergabe bzw. Übernahme
65. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling kombiniert mit einer Finte
66. Ballführungstechniken und Finten mit Torabschluss
67. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling mit Torabschluss
68. Ballführungstechniken und Finten - Dribbling und Finten in zwei 5er Reihen
69. Technikratgeber für Balltechniken
70. Ballgeschicklichkeit - Fußballtennis
71. Ballgeschicklichkeit - Fußball-Tennis-Rundlauf

Sämtliche Übungen dieses eBooks wurden erstellt mit:

Autoren der Übungen sind Christian Titz und Thomas Dooley