

Zehn Grundregeln für einen guten Dribbler

1. Ein Dribbling in Gegnernähe sollte durch eine der Situation angemessene Finte eingeleitet werden. Diese Auftaktbewegung verleitet den Gegner zu einer Fehlreaktion, die einen kleinen zeitlichen Vorsprung bewirkt und somit zum Gelingen eines Dribblings wesentlich beiträgt.
2. Der Schwerpunkt des Dribblers sollte tief liegen, damit der Dribbler aus einem stabilen Gleichgewicht in alle Richtungen starten kann.
3. Nach der Finte soll der Angreifer sein Dribbling möglichst explosiv fortsetzen, damit der Zeitgewinn durch die Reaktion des Abwehrspielers auf die Finte nicht wieder verloren geht.
4. Ein geschickter Dribbler lockt seinen Gegenspieler aus seiner Lauerstellung heraus, indem er nicht frontal, sondern seitlich auf ihn zudribbelt, um ihn in eine instabile Haltung zu locken. Reagiert der Abwehrspieler aus der Bewegung heraus, dann gelingt es eher, ihn in eine ungünstige Körperhaltung zu bringen, aus der er nicht so schnell reagieren kann. So wird eine Finte mit plötzlicher Richtungsänderung besonders dann erfolgreich, wenn der Gegner eine Bewegung abbremsen muss, um in eine neue Richtung zu starten.
5. Ein kluger Dribbler berücksichtigt bei einer Finte seine eigenen Stärken. Es gibt Finten, die besonders für schnelle Angreifer (z.B. auf dem Flügel mit Raumgewinn nach der Finte) geeignet sind, und solche, die von wendigen und ballsicheren Spielern (z.B. im Strafraum) bevorzugt werden.
6. Der Dribbler sollte das Verhalten des Gegenspielers genau beobachten, um auf Reaktionen des Abwehrspielers angemessen reagieren zu können. Erzielt eine Finte nicht die erhoffte Wirkung, so sollte die eigentliche Bewegung fortgesetzt werden. Eine zweite Finte könnte folgen, um den Abwehrspieler weiter zu verunsichern und schließlich doch zu „verladen“. Zu Beginn eines Spieles sollte ein Stürmer die Eigenschaften der Abwehrspieler (z.B. Reaktions- und Aktionsschnelligkeit) schnell erfassen und bei seinen Finten berücksichtigen.
7. Eine Finte sollte nicht zu früh, bzw. nicht zu weit entfernt ausgeführt werden, denn der Gegner kann seine Fehlreaktion noch korrigieren. Erfolgt die Finte jedoch zu spät, bzw. zu nah am Gegner, hat dieser keine Zeit, die gewünschte Reaktion zu zeigen. Mit der Erfahrung im Wettkampf bekommt ein Dribbler jedoch das Gefühl für die richtige Einschätzung des Abstandes zum Gegner.
8. Ein Dribbling sollte immer nötig sein und niemals Selbstzweck, es sollte immer dem Interesse der Mannschaft dienen. Ein Spieler, dem ein „Beinschuss“ oder das Narren eines Gegners wichtiger sind als ein kluger Pass zum Mitspieler, schwächt seine Mannschaft erheblich, denn er verzögert das Angriffsspiel. Ein überraschendes Dribbling kann jedoch auch Spiele entscheiden. Die Spieler müssen neben der Technik auch lernen, wann ein Dribbling notwendig oder eher ein Pass angebracht ist.
9. Ein Dribbling sollte nicht eine unmittelbare Gefahr für das eigene Tor darstellen. Deshalb sollte ein Spieler ein Dribbling im eigenen Strafraum oder ohne Absicherung nach hinten vermeiden.
10. Man sollte im Wettkampf nur Finten anwenden, die man häufig geübt hat und somit sicher beherrscht. Eine schlecht ausgeführte Finte verunsichert den Dribbler und reduziert sein Selbstvertrauen.



Ein Dribbling ist dann angebracht bzw. notwendig, wenn:

- ein Angreifer keine Abspielmöglichkeit hat,
- ein Abwehrspieler aus taktischen Gründen weggezogen werden soll,
- eine Torschussmöglichkeit eröffnet werden soll,
- auf Zeit gespielt werden soll,
- ein Durchbruch in den freien Raum gestartet wird,
- eine 1-gegen-1-Situation in Tornähe erfolgreich abgeschlossen werden soll,
- ein Aktionsraum geöffnet werden soll,
- Mitspielern die Zeit eingeräumt werden soll, aufschließen zu können,
- eine Abseitsfalle überspielt werden soll.

