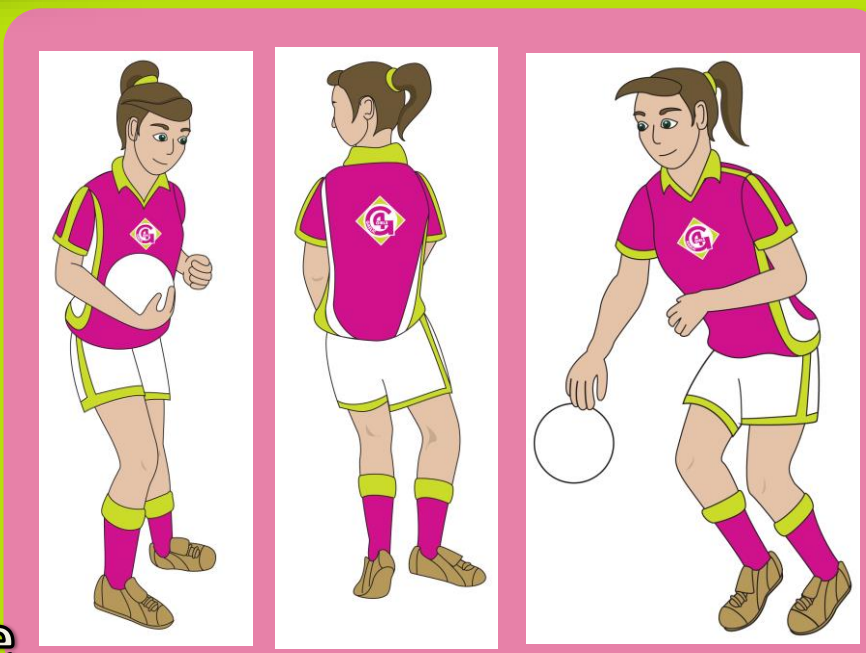
ÜBUNGSKARTEN

Ausweichen – Abrollen

Das Abrollen verwendest du, um einer Gegnerin auszuweichen, wenn du in Ballbesitz bist.



Technik

Bei dieser Technik setzt du einen Fuß ab und verwendest die Schulter deiner Gegnerin als Drehpunkt, um abzurollen und dich in eine andere Richtung zu bewegen, damit du dem Angriff der Gegenspielerin ausweichen und in Ballbesitz bleiben kannst

Wichtige Punkte

1. Dribble den Ball, während du dich auf die Gegnerin zubewegst

2.. Setze den vorderen Fuß (rechts) nach vorne in Richtung der linken Schulter deiner Gegnerin und nehme den Ball dabei auf deine linke Seite

Verwende die Schulter deiner Gegnerin als Drehpunkt zum Abrollen, indem du dein linkes Bein herumschwingst und dich mit dem rechten Fuß drehst

3. Setzte den linken Fuß auf den Boden und führe den Ball zurück an die Körperaußenseite, also jetzt auf die rechte Seite

Schließe die Bewegung mit dem rechten Bein ab und beschleunige

Prelle den Ball niedrig ab, um die Gegnerin hinter dir zu lassen

Häufige Fehler

Fehler 1

Junge Spielerinnen begehen häufig den Fehler, ihr Gewicht nicht auf das abgesetzte Bein zu verlagern, was zu Problemen bei der Ausführung in der Bewegung und zum Gleichgewichtsverlust führen kann.

Um diesen Fehler zu vermeiden, achtest du darauf, das Gewicht vom vorderen Fuß auf den hinteren abgesetzten Fuß zu verlagern, während du den ersten Fuß anhebst

Fehler 2

Ein weiterer häufiger Fehler ist es, zu viele Schritte zu machen, um an der Gegnerin vorbeizukommen

Um dies zu vermeiden, stellst du sicher, dass du so schnell wie möglich in die neue Bewegungsrichtung kommst und den Ball dann prellst und wieder fängst, um in Ballbesitz zu bleiben

Fehler 3

Ein weiterer Fehler ist es, den falschen Fuß zuerst abzusetzen, wodurch die Spielerin in ihre Gegnerin rennt und nicht um diese herum

Um diesen Fehler zu vermeiden, achtest du darauf, dass du den linken Fuß zuerst auf den Boden setzt und dich rechts um deine Gegnerin drehst

Fehler 4

Ein weiterer Fehler ist es, beim Erreichen der Gegnerin zu dribbeln. Es ist für die Gegnerin einfacher in Ballbesitz zu kommen, wenn vor ihr gedribbelt wird.

Es ist wichtig, dass die Spielerin dribbelt, ehe sie sich ihrer Gegnerin nähert, damit sie den Ball nach der Drehung prellen kann, um sich schnell zu entfernen.