

## Übersteiger



ABLAUF	WICHTIG	HINWEISE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mache aus dem Dribbeln heraus <b>über</b> den Ball einen weiten Ausfallschritt <b>nach außen</b>.</li><li>2. Verlagere dabei das Körpergewicht deutlich auf dieses Bein.</li><li>3. Mit der Außenseite des anderen Fußes dribbelst du explosiv zur anderen Seite weg.</li></ol> <p>Probiere auch einen doppelten Übersteiger.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mache einen deutlichen Ausfallschritt (weit + relativ langsam)</li><li>• Führe das Wegdribbeln immer mit einer Temposteigerung aus .</li><li>• Nicht zu nahe am Gegenspieler ausführen.</li></ul>	<p>i. d. Erwärmung Slalomdribbling Torschuss – ÜF</p>