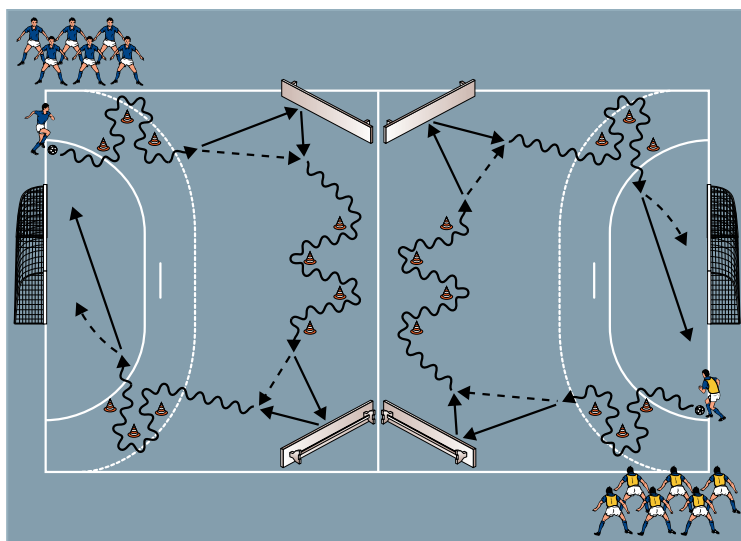


AUFWÄRMEN 1: Dribbelparcours I

von Michael Feichtenbeiner (01.12.2015)



Organisation

- In jeder Hallenhälfte einen Slalom-Parcours abstecken
- An der Mittellinie vier Langbänke im 45-Grad-Winkel aufstellen
- Die Spieler mit Ball auf die Startpositionen verteilen

Ablauf

- Der jeweils erste Spieler umdribbelt die Hütchen, passt an die Langbank und nimmt den Abpraller in die Bewegung mit.
- Danach den Slalom an der Mittellinie durchdribbeln und zur anderen Langbank passen.
- Den Abpraller wieder mitnehmen, durch den Slalom dribbeln und zurück zum Starthütchen passen.
- Danach am eigenen Hütchen wieder anstellen.

Variationen

- Wettbewerb: Welches Team durchdribbelt den Parcours am schnellsten?
- Den Parcours im Gegenuhrzeigersinn durchdribbeln.
- Statt Bänke Kästen nutzen.

Tipps und Korrekturen

- Präzise und flache Pässe auf die Langbänke spielen.
- Bei den Pässen Ein- und Ausfallwinkel beachten.
- Das Dribbling mit beiden Füßen durchführen.