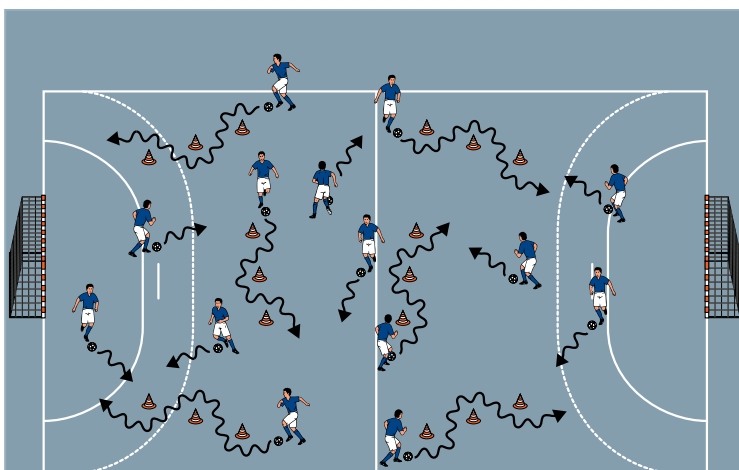


AUFWÄRMEN 1: Hütchen umdribbeln

von Michael Feichtenbeiner (10.01.2017)



Organisation

- Mehrere Slalomparcours gemäß Abbildung im Feld markieren
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei im Feld umher.
- Dabei durchdribbeln sie die Parcours jeweils im Slalom.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur jeder zweite Spieler hat 1 Ball. Nach dem Durchdribbeln der Parcours übergeben die Ballbesitzer an einen Spieler ohne Ball, der daraufhin durch den nächsten Parcours dribbelt usw.

Tipps und Korrekturen

- Die Parcours der Hallengröße anpassen.
- Auf ein beidfüßiges Dribbling achten.