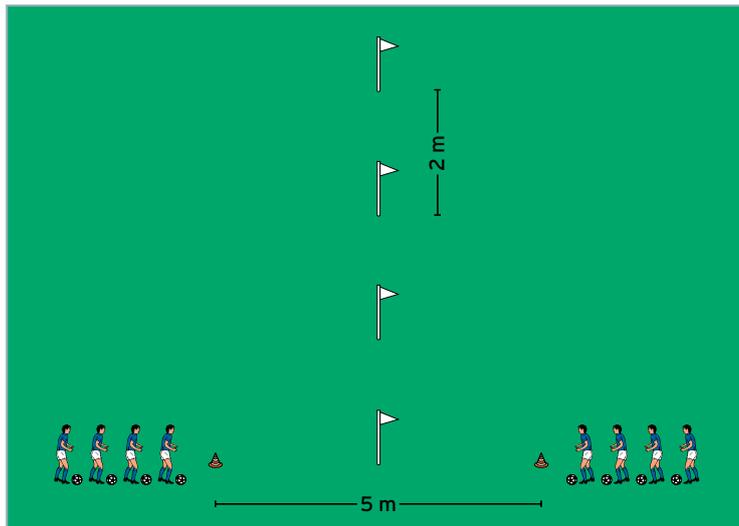
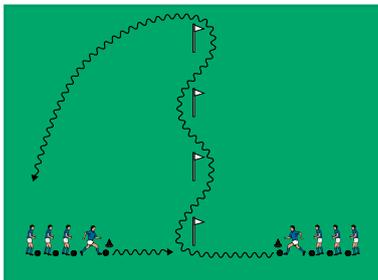


AUFWÄRMEN 1: Slalom-Dribbling

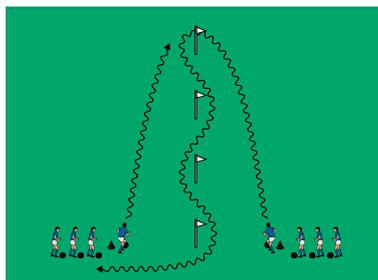
von Jörg Daniel (26.08.2014)



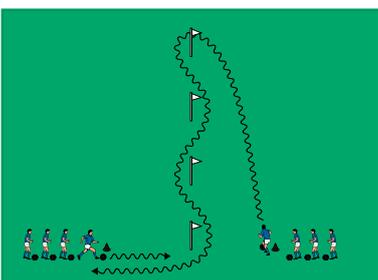
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 2 Starthütchen in einem Abstand von 5 Metern nebeneinander aufstellen
- Zentral zwischen den Starthütchen mit 4 Stangen in einem Abstand von 2 Metern einen Slalomparcours markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen verteilen

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler dribbeln durch den Parcours zurück zum anderen Starthütchen.
- Der nächste Spieler dribbelt los, sobald der Vordermann die letzte Stange umdribbelt hat.

Übung 2

- Die Spieler dribbeln gerade zur letzten Stange und dann durch den Parcours zurück zum anderen Starthütchen.

Übung 3

- Eine Gruppe dribbelt wie in Übung 1, die andere Gruppe wie in Übung 2.

Tipps und Korrekturen

- Beim Dribbeln den Blick vom Ball lösen.
- Die Stangenabstände dem Leistungsstand der Mannschaft anpassen.
- Beim Start vor der ersten Stange kreuzen und dann in den Parcours dribbeln.