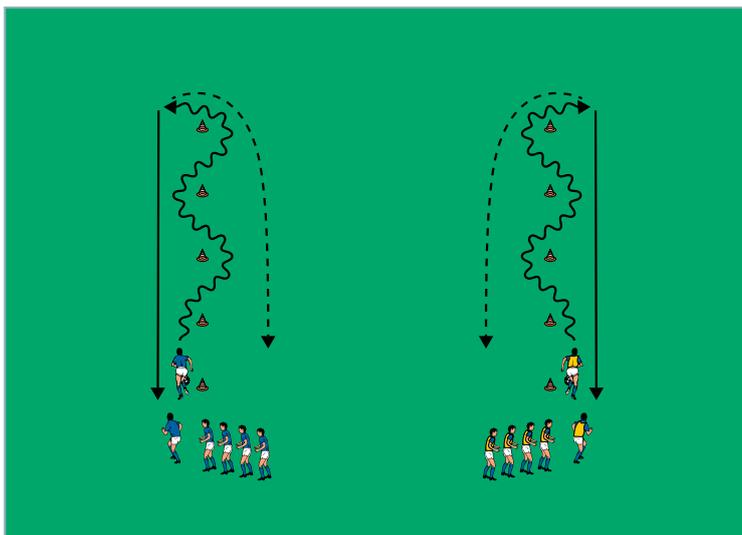


# AUFWÄRMEN 1:

## Disziplin 1 – Slalomdribbling

von Klaus Pabst (26.08.2014)



### Organisation

- 2 Starthütchen nebeneinander aufstellen
- Vor jedem Starthütchen einen Slalomparcours aufbauen
- Die Spieler in 2 Gruppen an den Starthütchen postieren
- Jeweils der Gruppenerste hat 1 Ball

### Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, durchdribbeln den Hütchenslalom, passen zum nächsten Spieler und laufen zum Starthütchen zurück.
- 'Olympiasieger' ist die Mannschaft, die zuerst 3-5 komplette Durchgänge beendet hat.

### Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Nur mit der Fußinnen-/außenseite dribbeln.
- Die Spieler durchdribbeln den Slalom rückwärts.
- Den Ball in der Hand und den Slalom durchlaufen.
- Mit der Hand durch den Slalom rollen.

### Tipps und Korrekturen

- Anstatt der Hütchen auch Slalomstangen nutzen, welche deutlichere Ausweichbewegungen mit Körper und Beinen erzwingen.
- Im Slalom jeden Zwischenraum durchdribbeln. Bei Fehlern die Spieler wieder beim Starthütchen beginnen lassen.
- Die Hütchenabstände im Slalom vergrößern oder verkleinern und so dem Könnensstand der Spieler anpassen.
- Nach einigen Durchgängen den Slalom durch zusätzliche Hütchen verlängern.