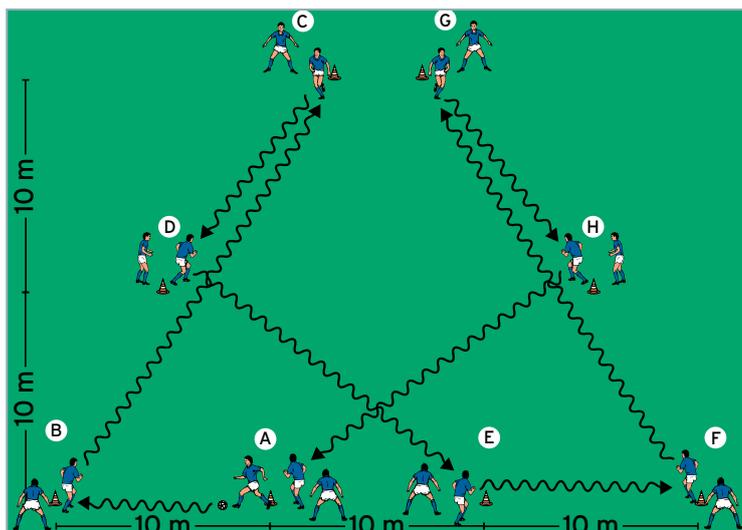


# AUFWÄRMEN 1: Dribbling im Hütchenparcours

von Horst Hrubesch (07.10.2014)



## Organisation

- Einen Hütchenparcours errichten
- An den Starthütchen je 3 Spieler sowie an allen übrigen jeweils 2 Spieler postieren
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball

## Ablauf

- Der erste Spieler am Starthütchen dribbelt zum jeweils nächsten Hütchen und übergibt dort an einen Mitspieler, der ebenfalls zum nächsten Hütchen dribbelt usw.

## Variationen

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Der jeweils nächste Startspieler dribbelt los, sobald der vorherige Ball an Position D ist.
- Die Bälle variieren: Mit einem Mini-, Tennis-, oder Leichtball dribbeln.
- Nur mit rechts/links dribbeln.

## Tipps und Korrekturen

- Den Ball möglichst eng am Fuß führen: "Jeder Schritt berührt den Ball!"
- Das Dribbeltempo langsam steigern!