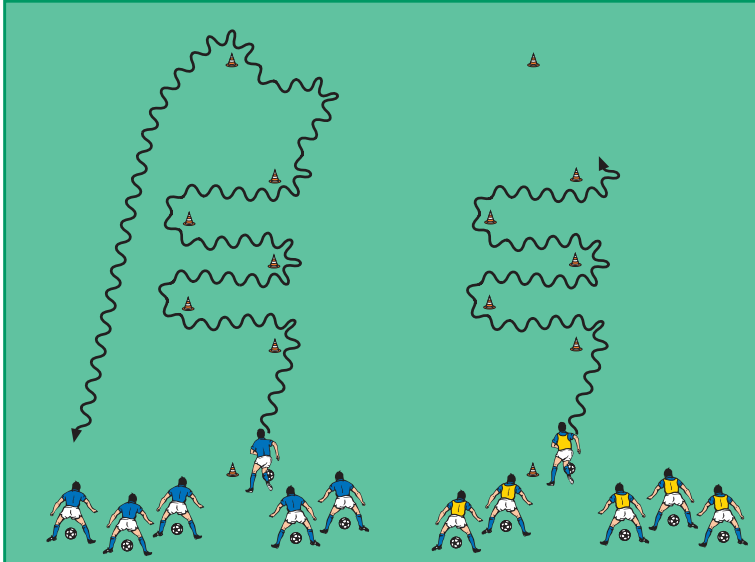


## B- UND A-JUNIOREN

### AUFWÄRMEN 1: Dribbelparcours

von Horst Hrubesch (19.12.2006)



#### ORGANISATION

- Für je 6 Spieler einen Dribbelparcours errichten
- Etwa 10 Meter dahinter ein Wendehütchen aufstellen
- Jeder Spieler mit Ball

#### ABLAUF

- Die ersten Spieler starten gleichzeitig und dribbeln eng um die Hütchen.
- Nach dem Slalom führen sie eine Finte aus, umdribbeln das Wendehütchen und stellen sich wieder bei der Gruppe an.
- Der nächste Spieler startet, sobald der Vormann das vierte Hütchen passiert hat.

#### VARIATIONEN

- Im Parcours den Ball nur mit den Innenseiten (Außenseiten) führen bzw. nur mit dem linken (rechten) Fuß dribbeln.
- Den Ball auf dem Rückweg vorwärts (rückwärts, seitwärts) mit der Sohle führen.
- Nach dem Parcours das Tempo bis zum Wendehütchen steigern.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- Immer beidfüßig und eng dribbeln.
- Beim Dribbling den Blick vom Ball lösen.
- Nach den Finten das Tempo erhöhen.