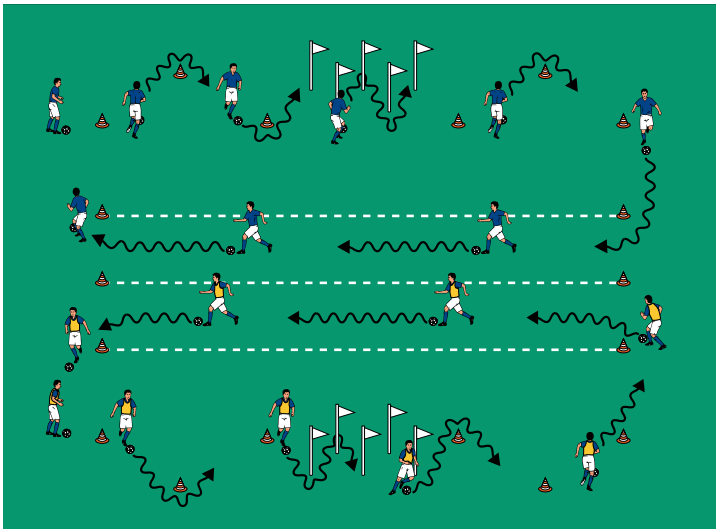


THEMA: KRAFT UND SCHNELLIGKEIT



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen von zuvor beibehalten
- ▶ Jeder Spieler erhält 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln nacheinander durch die Parcours und führen dabei verschiedene Zusatzaufgaben aus (z.B. frei um die Hütchen dribbeln, den Ball mit der Innenseite des jeweils stangenfernen Fußes um die Stangen führen und den Ball im Korridor seitlich mit den Fußsohlen zurück zum Starthütchen ziehen usw.).
- ▶ Einen Dribbelstaffel organisieren: Welche Gruppe absolviert die vorgegebenen Aufgaben zuerst?

VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.
- ▶ Nur mit der Außen-/Innenseite dribbeln.
- ▶ Den Ball zwischen den Innenseiten hin- und herpendeln lassen.
- ▶ Einen Ball in Vorhalte oder über dem Kopf halten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf enge Ballführung achten: Den Ball möglichst mit jedem Schritt berühren!
- ▶ Die technischen Zusatzaufgaben stets präzise ausführen. Dabei möglichst zügig durch die Parcours dribbeln.
- ▶ Auch bei Staffelwettbewerben darauf achten, dass die Spieler die Dribbelaufgaben stets korrekt ausführen.