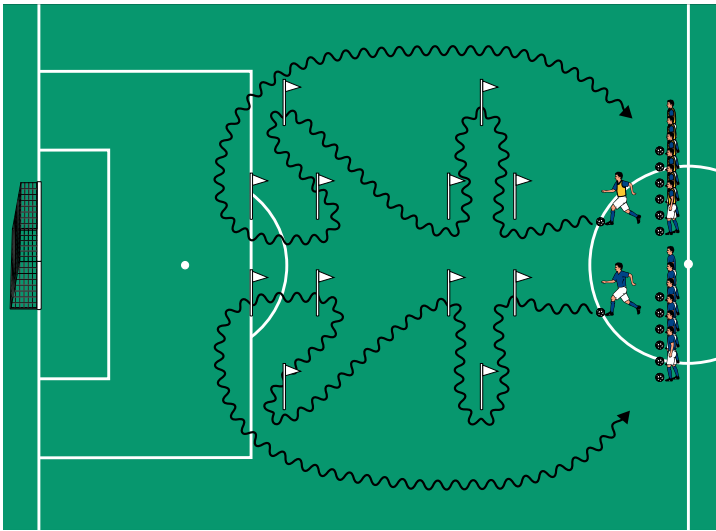


THEMA: DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR SCHNELLIGKEIT SCHAFFEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Stangen weiter verwenden
- ▶ Die Koordinationsleitern, flachen Stangen und Minihürden entfernen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt dribbeln die Spieler im Slalom um die Stangen.
- ▶ Anschließend dribbeln sie außen um die Parcours herum zur eigenen Gruppe zurück. bis zum Strafraum und kehren anschließend außen vorbei wieder zurück zur Startposition.

VARIATIONEN

- ▶ Den Dribbelweg zwischen den Stangen variieren.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren. Sie dribbeln frei im Mittelkreis umher und führen frei wählbare Finten aus (z. B. Schere, Übersteiger usw.). Der Trainer ruft eine Zahl auf, die aufgerufenen Spieler dribbeln durch den Slalomparcours, kehren anschließend in den Mittelkreis zurück usw.
- ▶ Die Stangen vollständig umdribbeln.
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer Startaufstellung?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein beidfüßiges Dribbling achten.
- ▶ Das Dribbling zwischen den Stangen mit höchstmöglichem Tempo durchführen. Danach langsam zum Mittelkreis zurückdribbeln.
- ▶ Eine enge Ballführung zwischen den Stangen fordern: Mit jedem Schritt den Ball berühren.