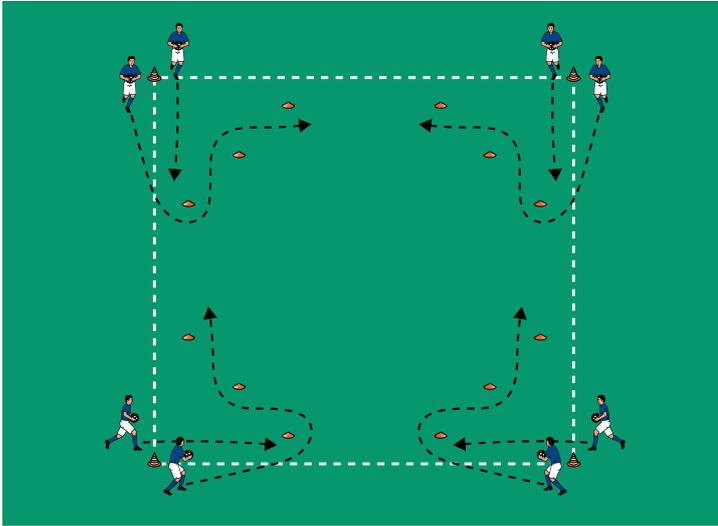


THEMA: DAS DRIBBELN IM PARCOURS VERBESSERN



AUFWÄRMEN 1:

SLALOM-PRELLEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren
- ▶ 4 Slaloms mit je 3 Hütchen gemäß Abbildung errichten
- ▶ Die Spieler mit Bällen den Eckhütchen zuordnen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler prellen durch die Slaloms.

VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Wer durchquert zuerst alle Slaloms?
- ▶ Abwechselnd mit rechts/links prellen.
- ▶ Mit dem Ball unter dem Arm laufen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Übung dient der Vorbereitung auf das Dribbeln.
- ▶ Prollen verbessert das Ballgefühl.
- ▶ Im Aufwärmen Elemente aus anderen Sportarten einbinden.