

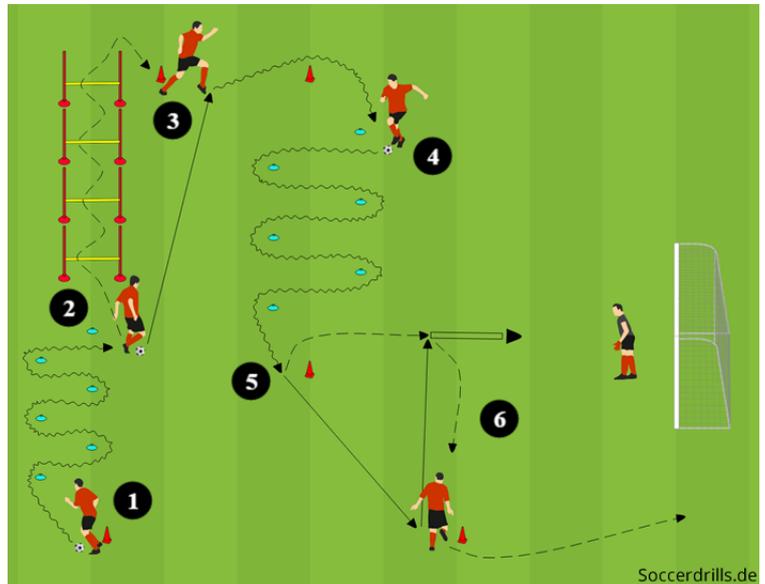
## Warm Up - Dribbling-Parcours

### Organisation:

- 12 Bodenmarkierungen, 5 Hütchen, 4 Hürden, ein Tor und ausreichend Bälle werden benötigt.

### Siehe Grafik:

- Hinter dem Starthütchen werden 6 Bodenmarkierungen für einen engen Slalom ausgelegt.
- Anschließend folgen 4 Hürden.
- Seitlich neben der letzten Hürde steht ein Hütchen, in einiger Entfernung davon ein weiteres Hütchen als Wendepunkt.
- Es folgen 6 Bodenmarkierungen für einen weiten Slalom, am Ende der Slalomstrecke ein weiteres Hütchen.
- An der Anspielstation unten steht noch ein Hütchen und in einiger Entfernung (Schussentfernung) wird ein Tor aufgestellt.
- Vor Übungsstart befinden sich Spieler mit Bällen bei 1, Mindestens ein Spieler ohne Ball an 3 und an der Passstation nach 5, im Tor wird ein Torwart postiert.



Soccerdrills.de

### Ablauf:

1. Der Spieler dribbelt im Slalom zwischen den Hütchen hindurch.
2. Es folgt der Pass zum Mitspieler (3) und anschließend werden die Hürden überquert. Gebe vor, ob diese überlaufen oder mit einer Sprungart (beidbeinig, etc.) gemeistert werden sollen.
3. Der Passempfänger kontrolliert den Ball und dribbelt ums Wendehütchen.
4. Er dribbelt im Slalom zwischen den Hütchen hindurch.
5. Am Hütchen angekommen, passt er zum Mitspieler am unteren Hütchen.
6. Der Passempfänger legt zum Torschuss ab. Der Torschütze übernimmt nach der Aktion die Position des letzten Passgebers und der Passgeber holt den Ball und schließt sich der Startgruppe an.

### Varianten:

- Es werden verschiedene Dribbeltechniken vorgegeben.
- Der Torabschluss erfolgt im 1 gegen 1 mit dem Torwart.

### Trainertipps:

- Der nächste Spieler startet, wenn der vorherige Spieler die Hürden überquert hat.
- Die Spieler führen den Ball im Slalom mit dem, von den Markierungen entfernten Fuß, um die Bodenmarkierungen herum.