

11

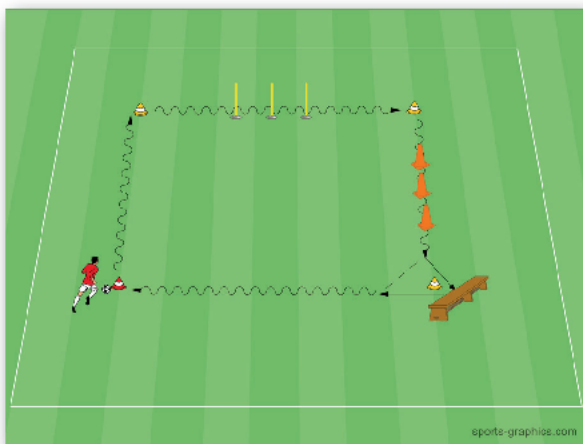
Dribbling Parkour

Trainingshilfen

- 4 Kegel
- 4 Pylonen
- 3 Slalomstangen
- Fußball
- Bank
- Stoppuhr

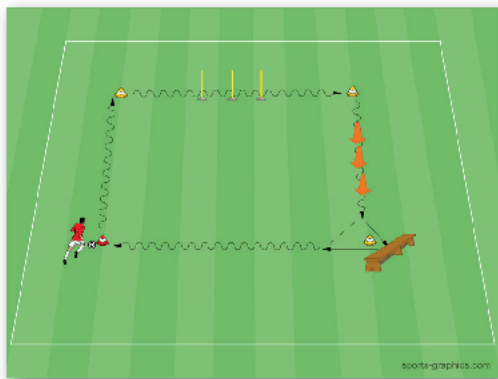
Organisation

Es wird ein 15x15 Meter großes Quadrat mit 4 Hütchen gekennzeichnet. Der Startkegel ist gleichzeitig der Endkegel. Stationen Slalomstangen, Pylone und Bank gemäß Abbildung aufbauen.



Übungsablauf

Der Spieler berührt den Startkegel und es beginnt die Zeitmessung. Die erste Gerade wird durch ein Tempodribbling durchquert. Daraufhin folgt ein Slalom durch die Stangen. Danach ebenfalls ein Slalom durch die Pylonen. Daraufhin wird ein Pass über die Bank gespielt und zum Endkegel gedribbelt. Die Zeitmessung endet bei Berührung des Endkegels.



Variationen

Den Parkour in die andere Richtung durchführen.

Coaching Tipps

Die Kegel eng umdribblen und den Ball beim Tempodribbling weit vorlegen.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

