

06

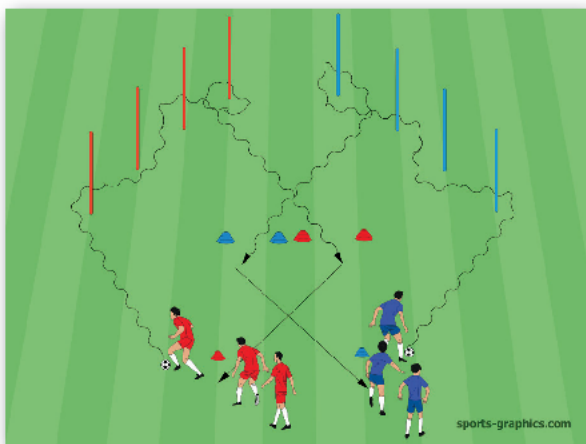
Erwärmung

Trainingshilfen

- 6 Markierungshütchen
(je 3 in einer Farbe)
- 8 Stangen (je 4 in einer Farbe)
- 6 Leibchen (je 3 in einer Farbe)

Organisation

Den Dribbelparkour aufbauen. 2 Teams zum 3 gegen 3 einteilen. Die Spieler platzieren sich zu Beginn der Übung entsprechend der Abbildung.



Übungsablauf

Die ersten beiden Spieler des Teams beginnen zeitgleich mit Ball in Richtung der Stangen zu starten, welche sie im Anschluss durchdribbeln. Dabei muss die letzte Stange einmal komplett umrundet werden. Danach führen die beiden Spieler ihren Ball durch die beiden Markierungshütchen ihrer Teamfarbe und spielen den Ball zu den nächsten Mitspielern. Diese durchlaufen den Parkour in selber Weise.

Ein Durchgang ist beendet, wenn die letzten Spieler der Teams wieder an der Startposition angekommen sind. Lassen Sie die ersten 5-6 Durchgänge in einem moderaten Tempo durchführen. Im Anschluss kann der Parkour als Wettrennen durchgeführt werden.

