

## 08

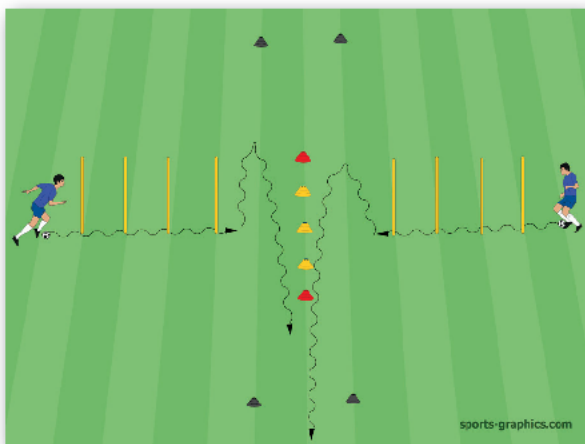
## Erwärmung

## Trainingshilfen

- 9 Markierungshütchen  
(je 2, 3 und 4 in einer Farbe)
- 8 Stangen

## Organisation

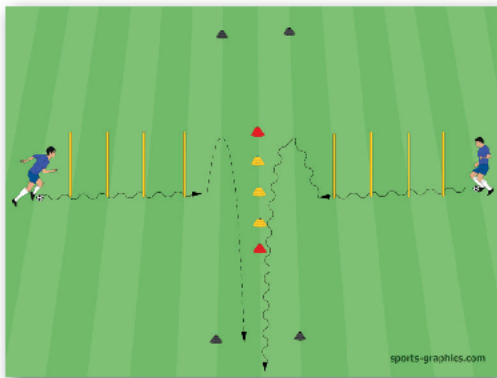
Dribbelparkour gemäß der Abbildung aufbauen.



## Übungsablauf

2 Spieler nehmen die Startposition entsprechend der Abbildung ein. Auf Startkommando des Übungsleiters durchdribbeln beide Spieler durch die 4 Stangen. Der Spieler, welcher zuerst seine letzte Stange passiert hat, gibt im Anschluss die Richtung vor. Dabei kann er in Richtung eines der beiden schwarzen Dribbeltore dribbeln.

Jedoch hat er bis zu den roten Markierungshütchen jederzeit die Möglichkeit, die Richtung wieder zu ändern. Der langsamere Spieler dribbelt durch das gleiche Dribbeltor. Führen Sie den Parkour nach einigen Durchgängen als Wettrennen durch.



### Variationen

Vergrößern Sie die Entfernung zu den Dribbeltoren.

Der Spieler, welcher langsamer die Stangen durchdribbelt hat, lässt seinen Ball im Anschluss liegen. Der Spieler versucht jedoch immer, noch den anderen Spieler zu überholen.

### Coaching Tipps

Legen Sie bis zum Passieren der roten Markierungshütchen Wert auf eine enge Ballführung.

Achten Sie darauf, dass der schnellere Spieler versucht, den Laufweg seines Verfolgers zu kreuzen.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

