

# Schlusspiff – Dribbelparcours für zu Hause

Gut gemacht! Jetzt machen wir mit dem Dribbelparcours aus Haushaltsmitteln weiter.

Nun kannst Du uns zeigen, was Du technisch draufhast!

Deine Aufgabe:

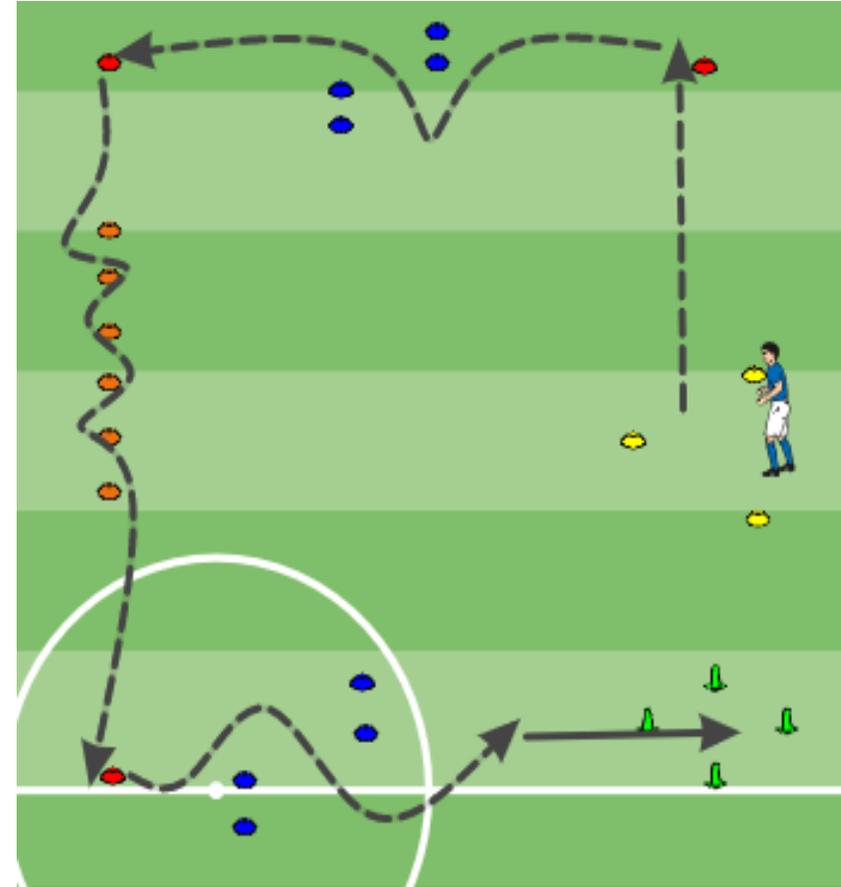
- Baue den nachfolgenden Dribbelparcours mit ganz einfachen Haushaltsmitteln nach.
- Zeichne Deinen eigenen kreativen Parcours mit den jeweils verwendeten Haushaltsmitteln auf.
- Führe ihn anschließend durch und lass Dich dabei filmen.
- Sende uns Dein Video und Deine Zeichnung an: [fussballschule@fcaugsburg.de](mailto:fussballschule@fcaugsburg.de)
- Die kreativsten Videos und Zeichnungen erhalten eine kleine Belohnung!

grünbeck

# Schlusspfiß – Dribbelparcours für zu Hause

Organisation:

- Statt den gelben, roten, blauen oder orangenen Hütchen kannst Du einfache Haushaltsmittel wie zum Beispiel: Küchenrollen, Stühle, Plastikflaschen, Ordner oder Eimer verwenden.
- Die Grünen Hütchen hingegen kannst Du durch einen Wäschekorb oder einen Eimer ersetzen.



grünbeck

# Schlusspfiff – Dribbelparcours für zu Hause

Ablauf:

- Zunächst startest Du den Parcours mit einer Standfinte (z.B. Ziehen-Vorlegen) und läufst anschließend mit Tempo auf das rote Hütchen zu und führst dann eine Wendefinte (z.B. Zidanwende) aus.
- Danach folgen bei den zwei blauen Hütchenpaaren jeweils eine Frontalfinte (z.B. Übersteiger).
- Anschließend führst Du beim roten Hütchen erneut eine Wendefinte aus und dribbelst dann mit einer engen Ballführung durch die einzelnen orangenen Hütchen.

# Schlusspfiff – Dribbelparcours für zu Hause

Ablauf:

- Beim roten Hütchen folgt wieder eine Wendefinte mit drauffolgenden Frontalfinten.
- Der Parcours endet letztlich mit einem Lupfer zwischen den grünen Hütchen bzw. in den Wäschekorb.
- Ziel ist es, dass der Ball zwischen den Hütchen bzw. im Korb liegenbleibt.

# Schlusspfiff – Dribbelparcours für zu Hause

Variationen:

- Je nach Platz kannst Du deinen Parcours größer oder kleiner gestalten.
- Wende unterschiedliche Stand,- Frontal,- und Wendefinten an!

Hier sind Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt!

Schnapp Dir einen Ball und leg los!

grünbeck

# Schlusspfiff – Dribbelparcours für zu Hause

Skizziere und beschreibe hier Deinen eigenen Dribbelparcours:

grünbeck