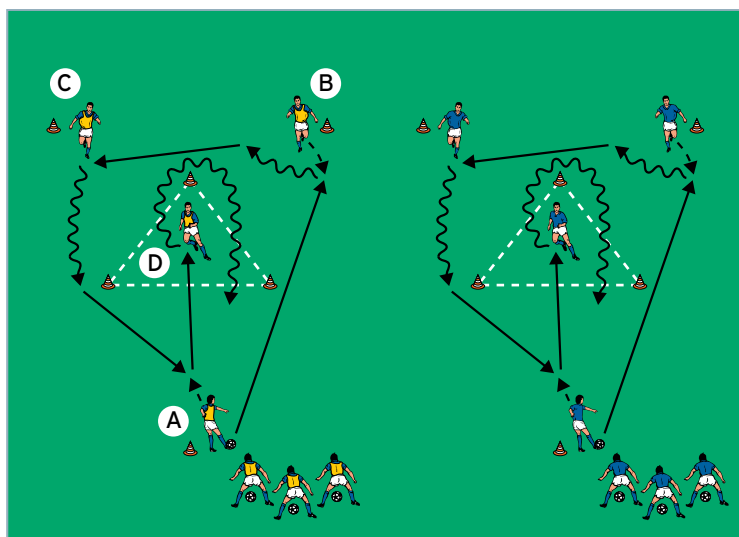


AUFWÄRMEN 2: Doppel-Dreiecke II

von André Schubert (09.09.2014)



Organisation

- Der Grundaufbau bleibt bestehen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Einen Wettbewerb ausführen: Auf ein Trainerkommando passt A jeweils zu C, der mitnimmt und weiter zu D spielt.
- D verarbeitet das Zuspiel und passt zu A.
- A passt daraufhin zu B ins kleine Dreieck.
- B umdribbelt das hintere Hütchen und spielt abschließend zurück zu A.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Positionswechsel nach jeder Aktion durchführen.

Variationen

- Der Trainer variiert mit Kommandos die Spielrichtung.
- Der erste Passgeber wechselt im Uhrzeigersinn.
- Bevor der Spieler das Hütchen umdribbelt, führt er eine beliebige Finte (Schere, Körpertäuschung usw.) aus.

Tipps und Korrekturen

- Beim Pässempfänger auf seitliches Absetzen vom Hütchen achten.
- Stets mit mindestens 2 Kontakten spielen, um die Ballkontrolle zu schulen.
- Nur Flachpässe sind erlaubt.