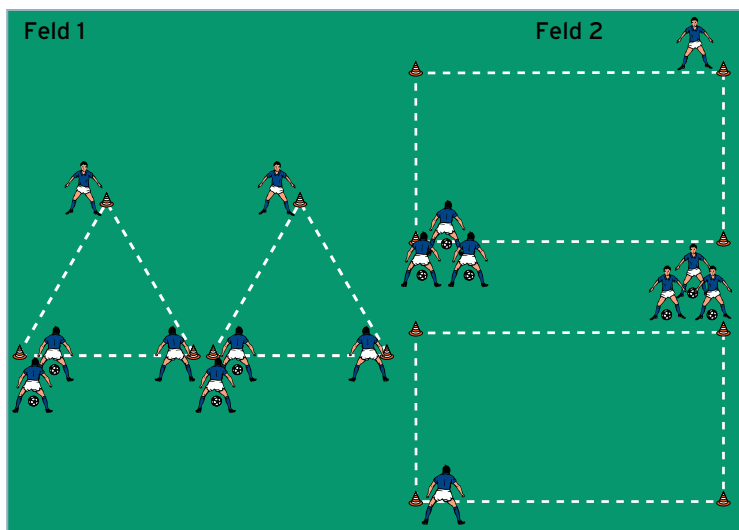
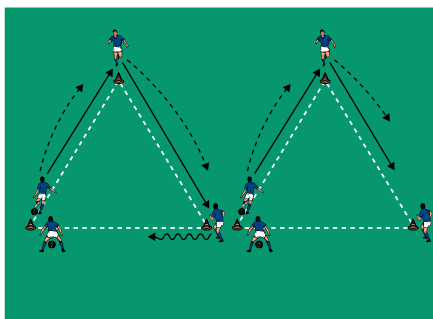


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Dreiecke

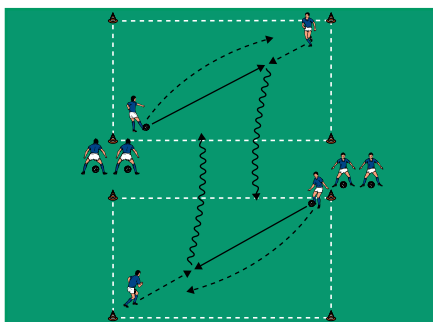
von André Schubert (07.04.2015)



Feld 1



Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 2 Hütchendreiecke errichten
- Feld 2: 2 Bewegungsräume markieren
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuordnen

## Ablauf

### Feld 1

- In beiden Dreiecken gleichzeitig üben.
- Der jeweilige Startspieler passt im Uhrzeigersinn ein Hütchen weiter.
- Der dort postierte Spieler startet entgegen und leitet direkt auf das nächste Hütchen weiter.
- Der dortige Spieler kontrolliert das Zuspiel und dribbelt zurück zur Startposition usw.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler jeweils 1 Position weiter.

### Feld 2

- In beiden Feldern gleichzeitig üben.
- Der Trainer startet die Aktion mit Kommando "1" oder "2".
- Daraufhin passt der Ballbesitzer durch das Feld auf den vom diagonal gegenüberliegenden Hütchen entgegenstartenden Spieler.
- Bei Kommando "1" nimmt dieser an und mit und dribbelt selbst ins andere Feld. Passgeber wird Passempfänger.
- Bei Kommando "2" lässt der Passempfänger auf den Passgeber prallen und dieser wechselt ins andere Feld.
- Beim Felderwechsel Finten einbauen.

## Tipps und Korrekturen

- Die Passempfänger sollen durch eine offene Grundstellung das Zuspiel in einen bestimmten Fuß fordern.
- Möglichst genau in den Fuß spielen.
- Nach einigen Durchgängen die Felder tauschen, um mit beiden Füßen zu passen und anzunehmen.