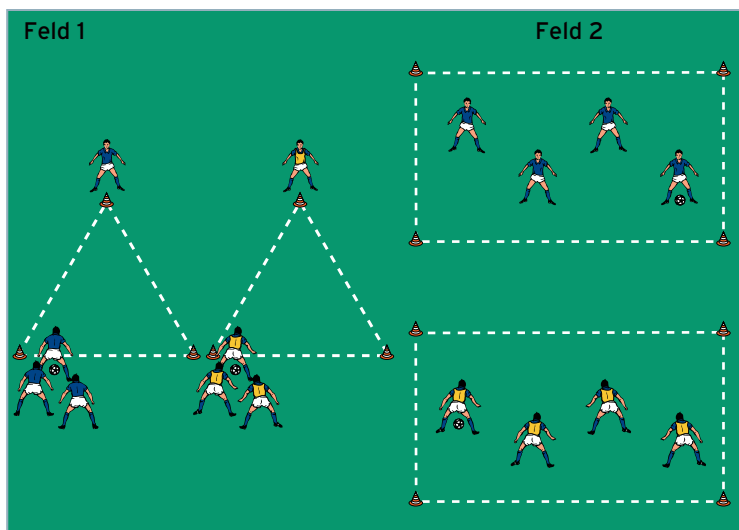
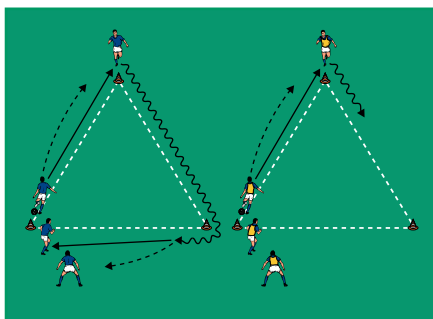


# AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Duell

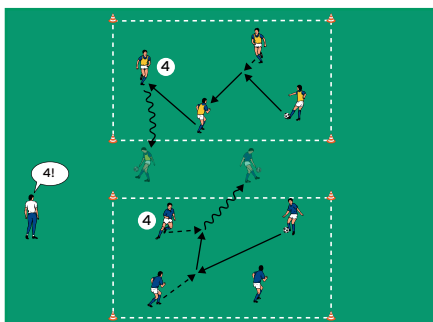
von André Schubert (07.04.2015)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Den Aufbau in beiden Feldern beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- In beiden Dreiecken gleichzeitig üben.
- Auf ein Startsignal des Trainers passt der Spieler am Starthütchen im Uhrzeigersinn ein Hütchen weiter.
- Der dort postierte Spieler kommt entgegen und nimmt das Zuspiel in die Bewegung zum wiederum nächsten Hütchen mit. Er umdrückt das freie Hütchen und passt zurück zum Start.
- Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt.
- Im Anschluss rücken alle Spieler jeweils 1 Position weiter.

### Feld 2

- 2 Mannschaften bilden und den Feldern zuordnen.
- Die Spieler durchnummerieren.
- Die Spieler bewegen sich frei in ihrem Feld und passen sich zu.
- Der Trainer startet die Aktion durch Zuruf einer Zahl von 1 bis 4.
- Der aufgerufene Spieler muss von seinen Mitspielern schnellstmöglich angespielt werden, in die Mittelzone an- und mitnehmen und dort 20-mal jonglieren.
- Der Spieler, der zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

## Tipps und Korrekturen

- Genaue Pässe sowie eine effektive Ballan- und -mitnahme sind für das Angriffsspiel in Überzahl, dem Thema des Hauptteils, unabdingbar. Entsprechend werden diese Inhalte im Aufwärmen vorbereitet.
- Zudem schult der Wettkampf in beiden Feldern das mutige Dribbling mit enger Ballführung.