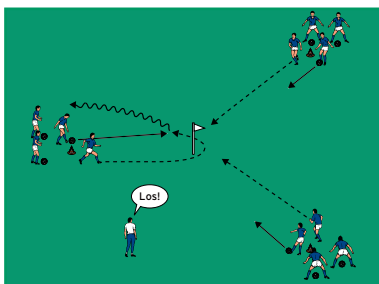


AUFWÄRMEN 1: Ballkontroll-Dreieck

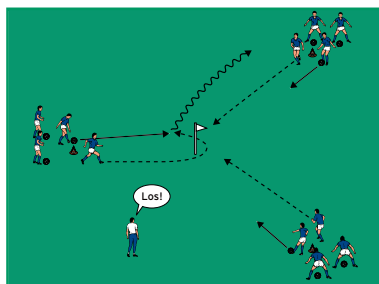
von Klaus Pabst (19.04.2016)



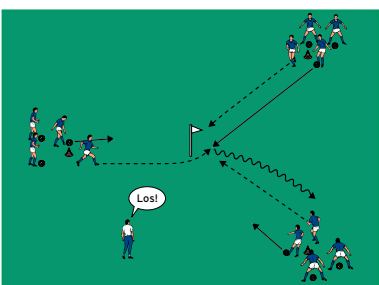
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- 3 Starthütchen in einem Abstand von 20 Metern im Dreieck markieren
- Mittig zwischen den Hütchen eine Stange aufstellen
- Die Spieler gleichmäßig an die Starthütchen verteilen, wobei nur der jeweils erste Spieler keinen Ball hat

Ablauf

Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, umlaufen die Stange, fordern ein Zuspiel vom nächsten Spieler und dribbeln zum eigenen Starthütchen zurück.
- Die nächsten Spieler starten zur Stange, sobald sie den Pass gespielt haben.

Übung 2

- Wie Übung 1, jetzt nehmen die Spieler den Pass zum linken Starthütchen mit.

Übung 3

- Wie Übung 1, jetzt fordern die Spieler das Zuspiel vom nächsten Spieler am linken Starthütchen und nehmen zum dritten Starthütchen mit.

Tipps und Korrekturen

- Die jeweils ersten Spieler sollen sich abstimmen und stets gleichzeitig starten. zunächst kann der Trainer ihnen dabei helfen und ein Startkommando geben.
- Erst bei Blickkontakt zum Mitspieler zuspielen, sobald dieser die Stange umlaufen hat.
- An der Stange orientieren, Mitspielern ausweichen, sich im freien Raum anbieten und mit dem ersten Kontakt in die gewünschte Richtung mitnehmen.
- Bei den Übungen 2 und 3 die Bälle auch zum rechten Starthütchen an- und mitnehmen bzw. vom rechten Starthütchen fordern.