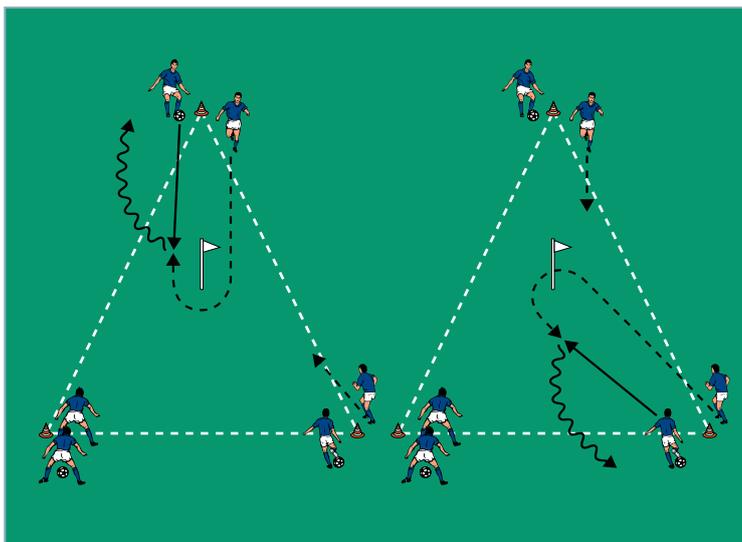


# AUFWÄRMEN 1: Kontroll-Dreiecke I

von Jörg Daniel (03.05.2016)



## Organisation

- 2 Hütchen-Dreiecke nebeneinander markieren
- Mittig in jedem Dreieck eine Slalomstange aufstellen
- Die Spieler in gleich großen Gruppen an den Hütchen verteilen
- Nur der jeweils erste Spieler an den Hütchen hat keinen Ball

## Ablauf

- Ein Spieler ohne Ball startet um die Slalomstange und erhält von dem anderen Spieler an seinem Starthütchen ein Zuspiel in den Fuß.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und dribbelt zum Hütchen zurück.
- Anschließend startet das im Uhrzeigersinn nächste Spielerpaar.
- Nach jeder Aktion die Aufgaben tauschen.

## Variationen

- Mit der Innen-/Außenseite an- und mitnehmen.
- Hoch zuwerfen/zuspielen. Per Brust/Oberschenkel an- und mitnehmen.
- Nach rechts/links zum nächsten Hütchen an- und mitnehmen.
- Der Trainer gibt per Zuruf das Zielhütchen vor ("Rechts!"/"Links!"/"Zurück!").

## Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele möglichst schnell flach am Fuß kontrollieren.
- Hoch zugeworfene/zugespielte Bälle zunächst mit der Brust oder dem Oberschenkel annehmen und dann auf dem Boden mit dem Fuß kontrollieren. Ballannahmen mit dem Kopf vermeiden, da diese einen großen Zeitverlust bedeuten.