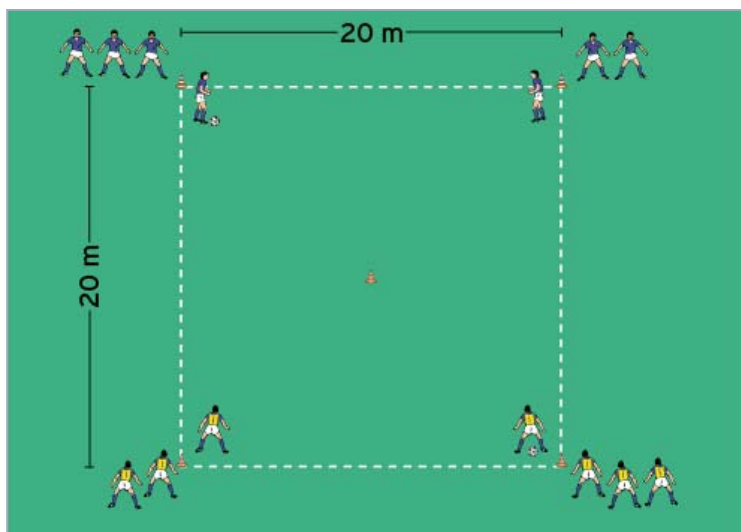
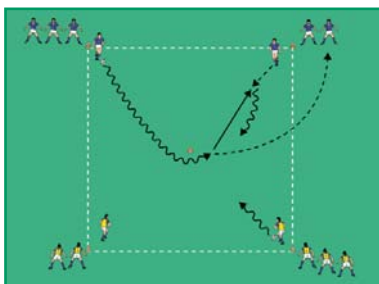


AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Staffeln

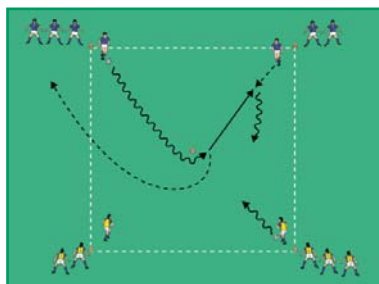
von Paul Schomann (06.05.2014)



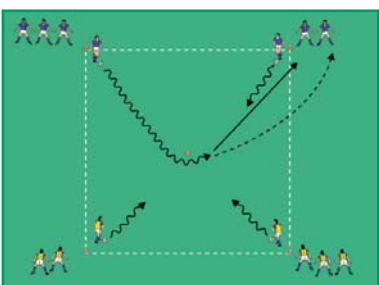
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- 2 Mannschaften einteilen
- Die Spieler beider Teams jeweils an zwei nebeneinanderliegenden Hütchen aufstellen
- Pro Gruppe hat der erste Spieler an einem Hütchen jeweils 1 Ball

Ablauf

Übung 1

- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Ballbesitzer das mittlere Hütchen und passen zum ersten Spieler am anderen Hütchen.
- Anschließend laufen die Spieler ihrem Abspiel nach und stellen sich am jeweils anderen Hütchen wieder an.
- Welche Mannschaft beendet zuerst 1 bis 3 Durchgänge?

Übung 2

- Den Grundablauf aus Übung 1 beibehalten.
- Jetzt laufen die Passgeber nach ihrem Abspiel jeweils zum eigenen Hütchen zurück.

Übung 3

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt haben die jeweils ersten Spieler von beiden Teams je 1 Ball.
- Alle Ballbesitzer umdribbeln das mittlere Hütchen gleichzeitig und passen zum jeweils anderen Hütchen.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Umdribbeln des mittleren Hütchen jeweils mit dem äußeren Fuß zur anderen Seite passen und so die Beidfüßigkeit mitschulen.
- Am mittleren Hütchen den Blick vom Ball lösen und sich orientieren, um Zusammenstöße mit Mit- und Gegenspielern zu vermeiden.
- Nur bei freiem Passweg und nach Blickkontakt zum Mitspieler zuspieren.