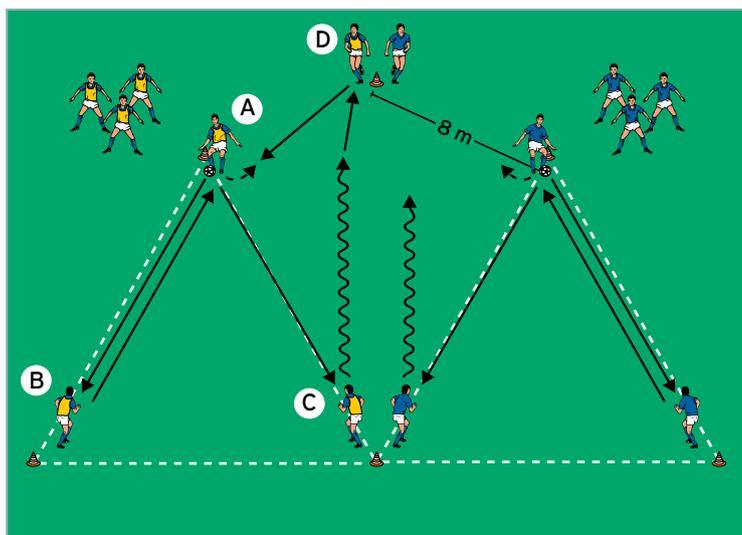


AUFWÄRMEN 2: Dreiecks-Staffel

von Mario Vossen (18.11.2014)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Position D gemäß Abbildung ergänzen
- 2 Mannschaften bilden
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die Spieler A jeweils zu B, der das Zuspiel direkt prallen lässt.
- A spielt daraufhin zu C, der in die Bewegung mitnimmt und ins Feld dribbelt.
- Auf Höhe von Position A passt C zu D.
- Abschließend passt D direkt zu A.
- Die Mannschaft, die zuerst die Aktion abgeschlossen hat, erhält 1 Punkt.
- Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler 1 Position weiter.

Variationen

- Mit 2 Pflichtkontakten spielen.
- Pro Durchgang 3 Aktionen durchführen.
- C spielt einen Flugball auf D, der kontrolliert und zu A spielt.

Tipps und Korrekturen

- Nach 6 Durchgängen die Felder wechseln.
- Darauf achten, dass die Spieler den Zuspielen stets aktiv entgegenstarten.
- Als Trainer die erzielten Punkte jeweils laut mitzählen.