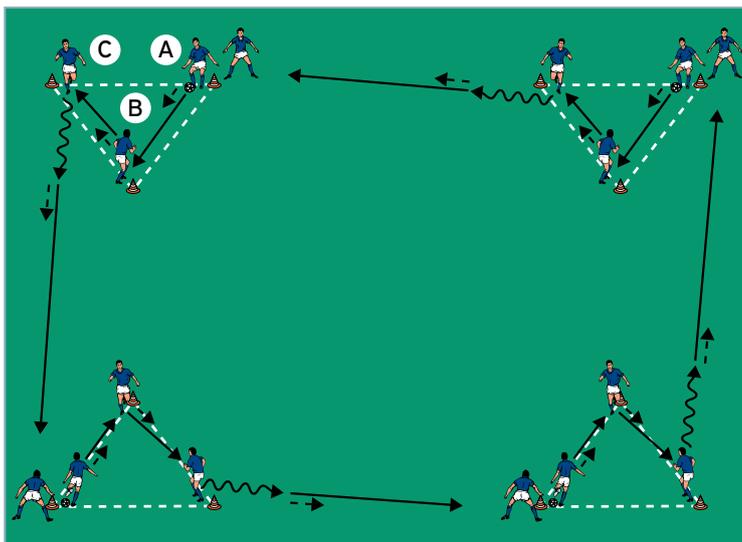


# AUFWÄRMEN 1: Pass-Dreiecke I

von Horst Hrubesch (23.02.2016)



## Organisation

- 4 Hütchendreiecke in Form eines Quadrats zueinander aufbauen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- An jedem Dreieck 1 Ball bereitlegen

## Ablauf

- In allen 4 Dreiecken gleichzeitig starten:  
A passt zu B, der direkt auf C weiterleitet.
- C nimmt in die Bewegung mit und spielt im Gegenuhrzeigersinn zu A im jeweils nächsten Dreieck usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

## Variationen

- Die Spieler bei C müssen eine Finte ins Dribbling einbauen.
- Die Spieler passen sich mit exakt 2 Kontakten zu (annehmen, spielen).

## Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen besteht aus 2 kurzen Pässen und 1 leichtem Tempodribbling.
- Zu Beginn jede Aktion auf ein Trainerkommando starten.
- Später sollten sich die Spieler gegenseitig abstimmen und die Aktionen alleine starten.