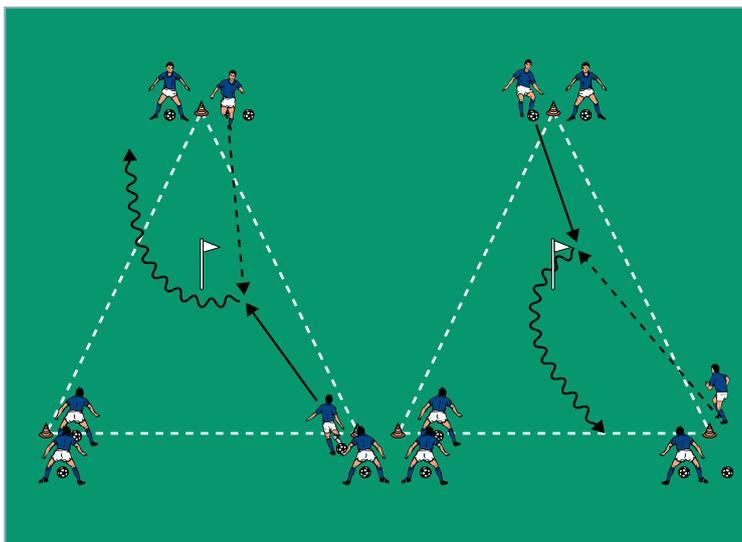


AUFWÄRMEN 2: Kontroll-Dreiecke II

von Jörg Daniel (03.05.2016)



Organisation

- Den Aufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Nur 1 Spieler hat keinen Ball.

Ablauf

- Der Spieler ohne Ball startet in Richtung Slalomstange und erhält das Zuspiel vom ersten Spieler des im Uhrzeigersinn nächsten Hütchens.
- Die Passempfänger nehmen das Zuspiel an und mit und dribbeln um die Stange herum zum eigenen Hütchen zurück.
- Anschließend startet der Passgeber zur Slalomstange.

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

- Nach der Ballannahme sofort den Blick vom Ball lösen, um sich zu orientieren.
- Das Zuspiel mit Zuruf, Blickkontakt und Entgegenstarten aktiv fordern.