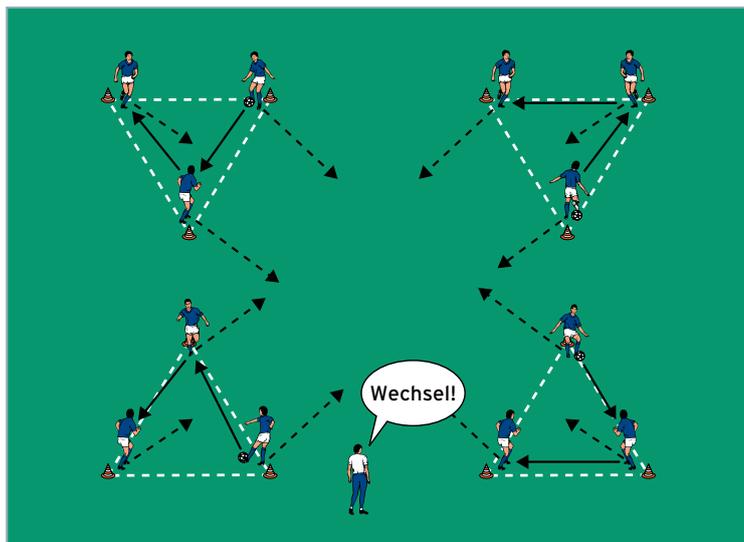


# AUFWÄRMEN 1: Dreieck-Passspiel

von Jörg Daniel (22.09.2015)



## Organisation

- Vier 10-Meter-Hütchen-Dreiecke im Quadrat nebeneinander markieren
- Die Spieler an die Hütchen der Dreiecke verteilen
- Jeweils 1 Spieler in jedem Dreieck hat einen Ball

## Ablauf

- Die Spieler passen sich in jedem Dreieck frei zu.
- Auf ein Trainerkommando "Wechsel" wechseln die Spieler diagonal in das andere Dreieck.

## Variationen

- Nur mit rechts/links passen.
- Nur mit 3, 2 Kontakten oder direkt passen.
- Die Dreiecke im/gegen den Uhrzeigersinn wechseln.
- Mit/ohne Ball in das andere Dreieck wechseln.

## Tipps und Korrekturen

- Die Orientierung erleichtern und die Dreiecke mit verschiedenfarbigen Hütchen markieren.
- Bei ungerader Spielerzahl in einem oder mehreren Dreiecken ein Hütchen doppelt besetzen und dem gespielten Ball nachlaufen.
- Nach dem Wechsel im anderen Dreieck direkt weiterspielen.
- Möglichst schnell in das andere Dreieck wechseln, dabei aber orientieren und Zusammenstöße vermeiden.