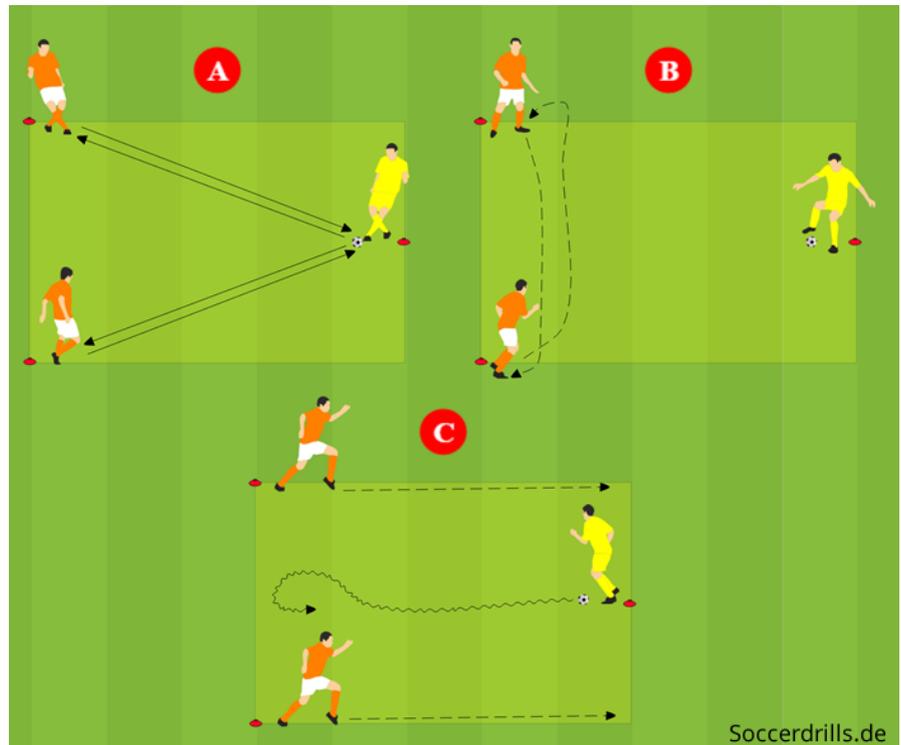


## Aufwärmen - Dreieckzauber

### Organisation:

- In der Grafik haben wir die Dreiecke mit Markierungen begrenzt, dies ist nicht unbedingt erforderlich, wenn die Spieler die Entfernungen im Ablauf halten. Eventuell solltest du mit dem Kommando „Abstand“ die Spieler daran erinnern. Der Abstand kann ca. 6 bis 8 Meter betragen.
- Bilde Dreiergruppen. Ein Spieler wird als Kapitän (Grafik = Gelb) bestimmt. Jede Gruppe hat einen Ball zur Verfügung.
- Überhangspieler können als zusätzlicher Kapitän einer Gruppe zugeteilt werden. Die Kapitäne wechseln sich im Passspiel ab.



### Ablauf:

- Der Kapitän passt wahllos zu einem Mitspieler, der sofort zurückpasst.
  - Der Kapitän stoppt den Ball vor dem Pass. Die anderen beiden Spieler tauschen blitzschnell die Positionen.
  - Der Kapitän dribbelt zur anderen Seite (greift den Raum an), daraufhin wechseln die beiden anderen Spieler ebenfalls die Übungsseite.
- Die Rolle des Kapitäns übernimmt nach ca. 3 Minuten immer ein anderer Spieler.

### Varianten:

- Der Kapitän gibt die Kommandos „Komm“ oder „Geh“. Daraufhin verringern oder vergrößern alle Spieler die Abstände zueinander.
- Gebe eine Anzahl der Ballkontakte vor.

### Trainertipps:

- Die Grundformation bleibt immer das Dreieck.
- Exakte und druckvolle Pässe in den Fuß.