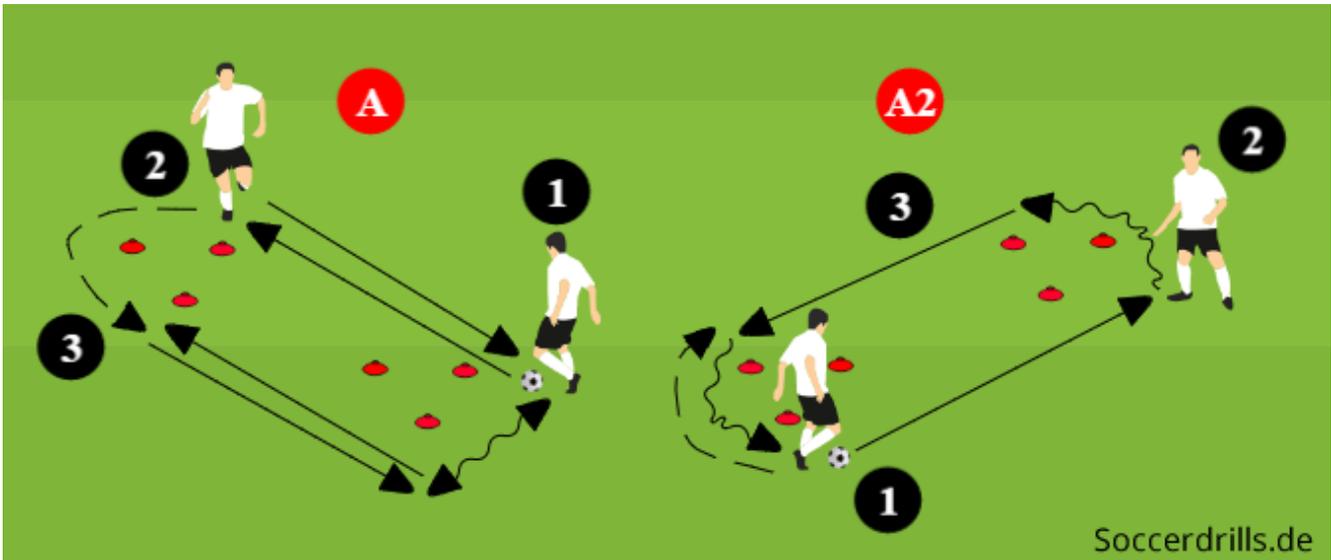


## Aufwärmen | Multi-Dreiecke



### Organisation für sämtliche Abläufe:

- Pro Station werden 6 Markierungen benötigt. In der Grafik haben wir uns für 4 Stationen im Rechteck entschieden, auch ein Dreieck ist denkbar. Wir benötigen also  $4 \times 6$  Markierungen = 24.
- Als Feldgröße wurde der Mittelkreis dargestellt (Ablauf B und C). Andere Abmessungen sind möglich.
- Um im Ablauf A alle gebildeten Paare zu beschäftigen, benötigst du weitere Stationen, die einfach und schnell überall aufzubauen sind.

### Ablauf A:

- Bilde Paare, jedes Paar hat einen Ball zur Verfügung. Baue eventuell weitere Stationen auf.
- 1. Aus der geschlossenen Stellung passt der Spieler zum Mitspieler, der den Ball zurückklatschen lässt. Der Startspieler zieht den Ball um die Markierungen und passt auf die andere Seite. Dies sollte möglichst mit nur zwei Kontakten erfolgen.
- 2. Der Spieler läuft um die Markierungen herum und erwartet dort, in geschlossener Stellung, den Ball.
- 3. Er lässt auf den Startspieler klatschen, der den Ball um die Markierungen zieht, um wieder mit zwei Kontakten die Aktion neu zu starten.
- Beachte: Nur ein Spieler zieht den Ball immer wieder ums Dreieck. Nach einiger Zeit tauschen die Spieler die Positionen.

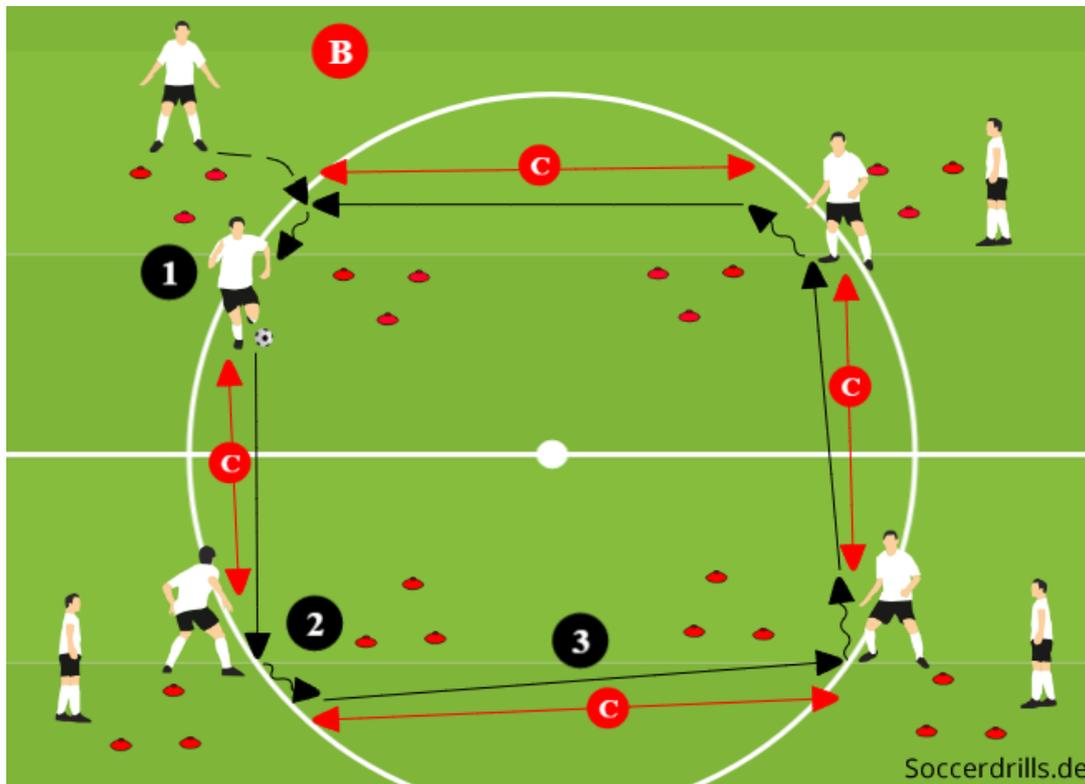
### Ablauf A2:

- Wie A, jetzt ziehen beide Spieler den Ball um die Markierungen und passen zurück.

### Varianten A und A2:

- Anzahl der Kontakte zunächst frei.
- Wettkampf: Welches Paar schafft die meisten Pässe innerhalb einer vorgegebenen Zeit?

## Aufwärmen | Multi-Dreiecke



### Ablauf B:

- Im Rechteck stehen vier Spieler jeweils zwischen den ausgelegten Dreiecken in den Winkeln. Mindestens die Startposition sollte doppelt besetzt sein.
- 1. Der Startspieler passt den Ball in den richtigen Fuß, der Passempfänger wartet in offener Stellung.
- 2. Der Ball wird mit möglichst nur zwei Kontakten verarbeitet.
- 3. Es folgt der Pass in die nächste Ecke und so geht es immer weiter.
- Die wartenden Spieler übernehmen die freigewordene Position und die Passgeber schließen sich gegen den Uhrzeigersinn der nächsten Ecke an.

### Ablauf C:

- Wie B, die Spieler lassen den Ball hin und her klatschen (rote Linien), auch hier erfolgt der Pass exakt in den richtigen Fuß.

### Varianten B und C:

- Ablauf im Uhrzeigersinn.
- Anzahl der Kontakte zunächst frei.
- Bei zwei Übungsfeldern starte einen Wettkampf. Welches Team schafft die meisten Umrundungen innerhalb einer vorgegebenen Zeit?

### Trainertipps:

- Auf die offene Stellung achten, ggf. korrigieren.
- Beobachte die Spieler genau, registriere die Schwächen.