

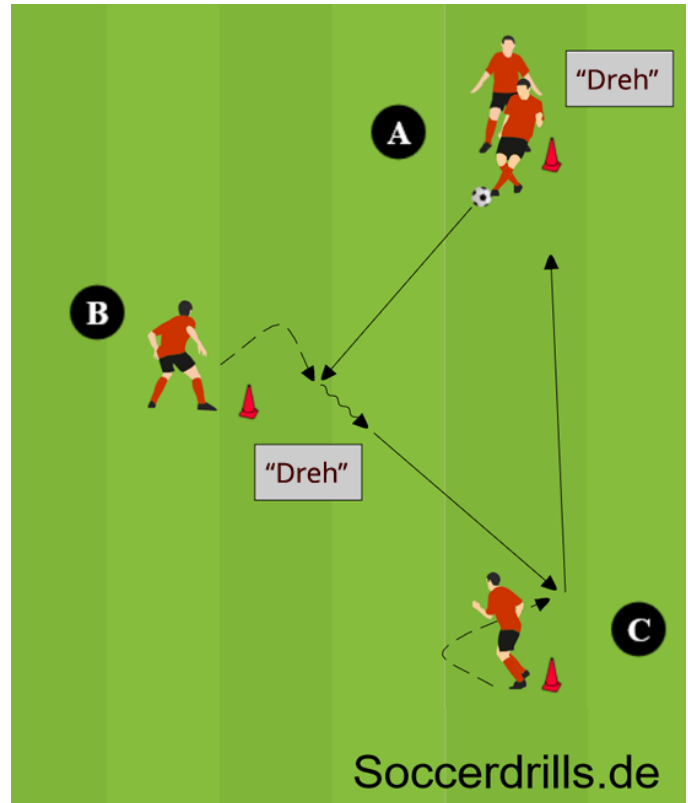
Trainingsübung Kommando Dreh im Dreieck

Organisation:

- Markiere Dreiecke (in der Grafik siehst du ein Dreieck) mit Hütchen, die Abstände wähle nach Leistungsvermögen.
- Für jedes Dreieck werden mindestens vier Spieler benötigt. Am Übungsstart befinden sich zwei Spieler, einer mit Ball.
- Die beiden anderen Spieler postieren sich jeweils an eine freie Ecke im Dreieck.

Ablauf:

- Der Startspieler A passt zu Spieler B und ruft das Kommando „Dreh“.
- Währenddessen führt der Passempfänger B eine Auftaktbewegung durch und bietet sich an.
- Spieler B nimmt den Ball an. Die Ballannahme und Ballmitnahme wird technisch korrekt ausgeführt, es folgt der Pass auf Spieler C.
- Währenddessen führt der Passempfänger C eine Auftaktbewegung durch und bietet sich an.
- Spieler C nimmt den Ball an. Die Ballannahme und Ballmitnahme wird technisch korrekt ausgeführt, es folgt der Pass zurück in die Startgruppe.
- Die Spieler tauschen nach jedem Passspiel die Positionen.



Varianten:

- Ballannahme/Ballmitnahme und Pass mit zwei Kontakten.
- Ablauf in die entgegengesetzte Richtung.

Trainertipps:

- Technisch korrekte Ausführung des Aufdrehens.
- Deutliche Kommandos von den Spielern.
- Auftaktbewegung nicht vergessen.
- Beachte bei den Abständen die Leistungsstärke deines Teams.