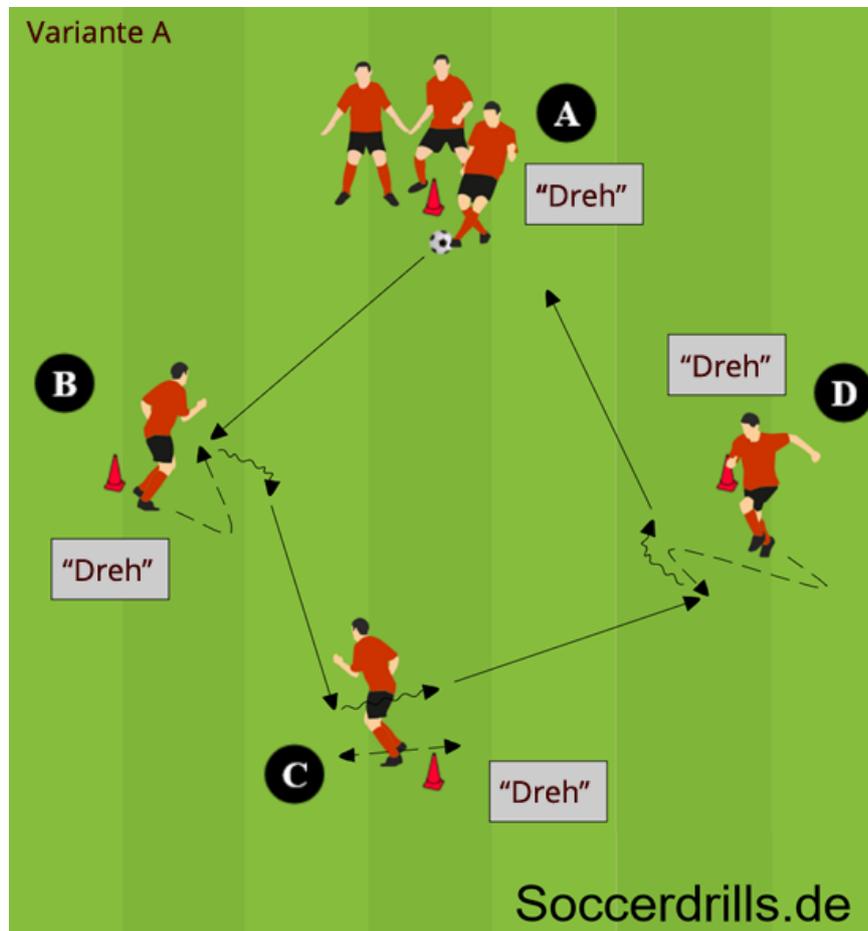


## Trainingsübung Dreh-Klatsch-Raute - Variante A bis E

### Variante A, B und C



#### Organisation:

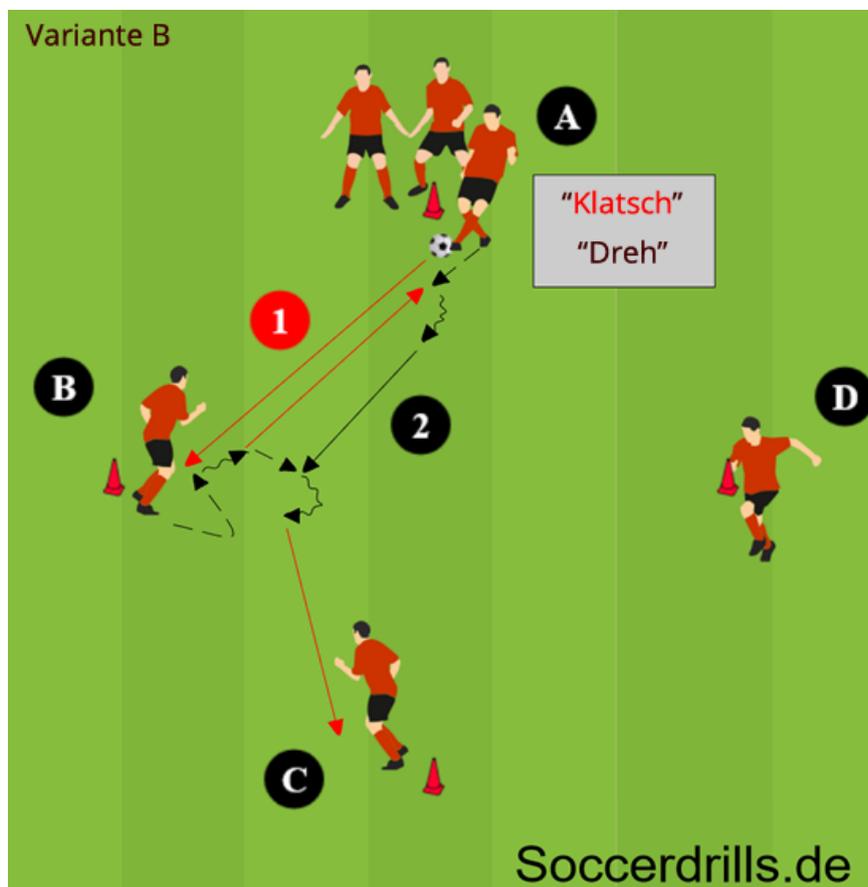
- Wie aus der Grafik ersichtlich, markieren wir ein Rautenfeld mit Hütchen. Die Abstände sind dem Leistungsvermögen geschuldet.
- An jede Ecke der Raute wird ein Spieler postiert. An der Startposition A stehen mehrere Spieler, der Startspieler hat einen Ball.

#### Ablauf:

- **Variante A:** Die Startspieler A ruft das Kommando „Dreh“ und passt zum Passempfänger B.
- Währenddessen führt B eine Auftaktbewegung durch und bietet sich an.
- B führt die Ballannahme und Ballmitnahme technisch korrekt aus, ruft das Kommando „Dreh“ und passt auf Spieler C.
- Währenddessen führt C eine Auftaktbewegung durch und bietet sich an.
- C führt die Ballannahme und Ballmitnahme technisch korrekt aus, ruft das Kommando „Dreh“ und passt auf Spieler D.
- Währenddessen führt D eine Auftaktbewegung durch und bietet sich an.
- D führt die Ballannahme und Ballmitnahme technisch korrekt aus, ruft das Kommando „Dreh“ und passt auf Position A.
- So geht es immer weiter, die Spieler schließen sich nach der Aktion immer der nächsten Position an.

## Varianten:

- **Variante B:** Ausführung nur mit dem Kommando „Klatsch“ (siehe Grafik „Variante B“). Wegen der Übersichtlichkeit wird lediglich der Ablauf zwischen Spieler A und B dargestellt. Auf den anderen Positionen erfolgt der Ablauf analog.
- A passt zu B mit dem Kommando „Klatsch“ (1), B lässt das Zuspiel zurück auf A prallen (siehe rote Pfeile). Beim zweiten Pass (2) gibt A das Kommando „Dreh“, der weitere Ablauf entspricht der Variante A..



- **Variante C:** Ausführung wahlweise mit „Dreh“ oder „Klatsch“ (ohne Grafik).
- Zweikontakt-Ausführung.
- Auftaktbewegung nicht vergessen.

## Trainertipps:

- Technisch korrekte Ausführung des Aufdrehens.
- Deutliche Kommandos von den Spielern.
- Auftaktbewegung nicht vergessen.

# Trainingsübung Dreh-Klatsch-Raute

## Variante D



### Organisation:

- Wie bei Variante A, B und C.

### Ablauf:

- A passt zu B mit dem Kommando „Klatsch“ (1), B lässt das Zuspiel zurück auf A prallen (siehe rote Pfeile). Der nächste Pass (2) wird von A mit dem Kommando „Dreh“ direkt auf C gespielt.
- C passt zu D mit dem Kommando „Klatsch“ (1), D lässt das Zuspiel zurück auf C prallen (siehe rote Pfeile). Der nächste Pass (2) wird von C mit dem Kommando „Dreh“ direkt auf den nächsten Spieler auf Position A weitergeleitet.
- So geht es immer weiter.

### Varianten:

- Zweikontakt-Ausführung.
- Ablauf in die andere Richtung.

### Trainertipps:

- Technisch korrekte Ausführung des Aufdrehens.
- Deutliche Kommandos von den Spielern.
- Auftaktbewegung nicht vergessen.

# Trainingsübung Dreh-Klatsch-Raute

## Variante E



### Organisation:

- Wie bei Variante A, B, C und D. Zusätzlich stellen wir auf den Positionen B bis D weitere Spieler auf, damit diese Positionen nicht „leerlaufen“.

### Ablauf (beispielhaft):

- Bereits beim ersten Pass ist ein Zuspiel von A auf D möglich.
- Beim Kommando „Klatsch“ passt D auf B weiter.
- B spielt weiter mit C und dieser wieder mit der Position A.
- Die Positionswechsel können die Spieler selbst wählen. Sie sollten dabei darauf achten, dass keine Position „leerläuft“.

### Varianten:

- Zweikontakt-Ausführung.

### Trainertipps:

- Technisch korrekte Ausführung des Aufdrehens.
- Deutliche Kommandos von den Spielern.
- Auftaktbewegung nicht vergessen.