

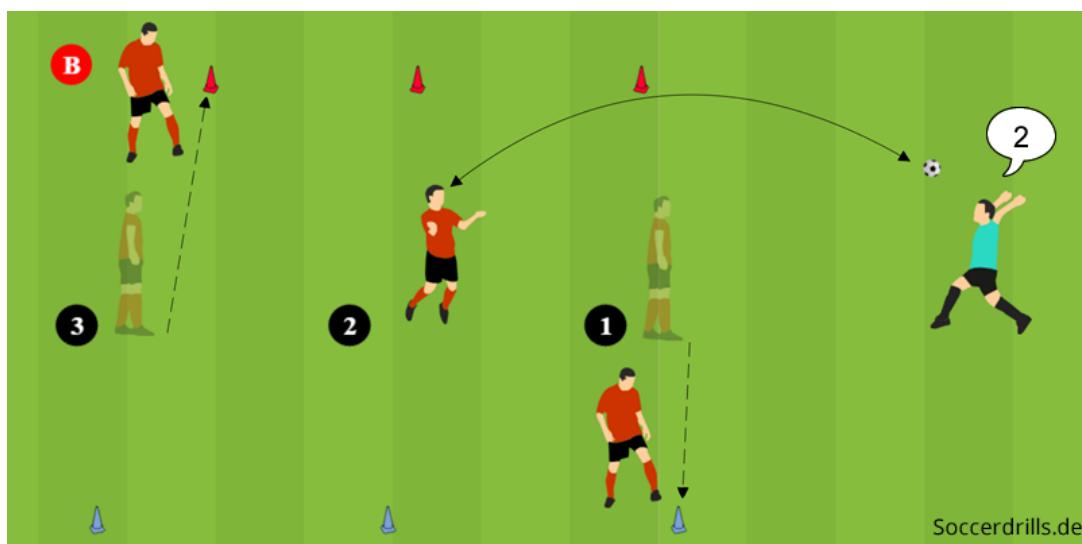
Re-Action Trio - Handlungsschnelligkeit



Soccerdrills.de

Organisation:

- Wir markieren ein Rechteck auf zwei gegenüberliegenden Seiten jeweils mit 3 Hütchen.
- Die 3 Hütchen haben auf jeder Seite eine unterschiedliche Farbe. In der Grafik erkennst du oben rote und unten blaue Hütchen.
- Jeweils mittig auf der Linie zwischen zwei verschiedenfarbigen Hütchen wird ein Spieler postiert. Die Spieler werden von 1 bis 3 durchnummeriert, in der Grafik von rechts nach links. Spieler 1 steht in einiger Entfernung frontal zum Trainer, der einen Ball in den Händen hält.

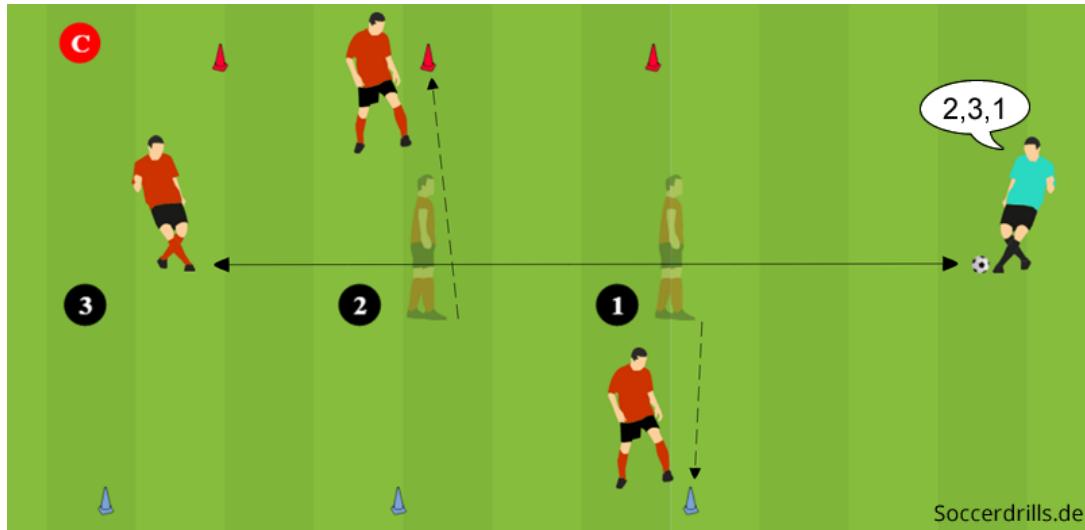


Soccerdrills.de

Ablauf 1 - Grafik B:

- Wenn der Trainer "2" ruft, bewegen sich Spieler 1 und 3 schnellstmöglich zum jeweiligen Hütchen per Sidesteps.
- Spieler 1 bewegt sich zum blauen (unten) Hütchen. Spieler 3 bewegt zum roten (oben) Hütchen.
- Der Trainer wirft den Ball hoch auf Spieler 2, der den Ball genau zurück köpft.
- Nach der Aktion kehren die Spieler auf ihre Ausgangspositionen zurück.
- In Grafik B wurden den Spielern beim Aufruf des Spielers 2 feste Bewegungen vorgegeben. Um die Handlungsrichtigkeit und Reaktionsschnelligkeit zu fördern, legen wir für jeden Ruf des Trainers ein Ablaufmuster fest.

Re-Action Trio - Handlungsschnelligkeit



Ablauf 2 - Grafik C:

Eigentlich ganz einfach: Der Spieler, der zuerst genannt wird (2), wechselt zum roten Hütchen. Der zweitgenannte bleibt stehen (3) und der Spieler an dritter Stelle des Kommandos (1), wechselt zum blauen Hütchen.

Spieler 1:

- Wird die „1“ zuerst aufgerufen, bewegt sich der Spieler zum roten Hütchen.
- Wird die „1“ an zweiter Stelle aufgerufen, bleibt der Spieler stehen.
- Wird die „1“ an letzter Stelle aufgerufen, bewegt sich der Spieler zum blauen Hütchen.

Spieler 2 und 3:

- Die Spieler bewegen sich bei Aufruf ihrer Nummer analog zu Spieler 1.

Weitere Varianten:

- Der Trainer wirft halb hoch – Spieler müssen den Ball in der Luft mit der Innenseite zurückspielen, oder der Trainer spielt flach, dann müssen die Spieler den Ball mit dem Vollspann zurück passen.
- Die Positionen werden bei jedem Anspiel gewechselt. 1 geht auf 2, 2 geht auf 3, 3 geht auf 1....Jetzt müssen die Spieler jeweils bei den Sidesteps abwechselnd, mal zum roten mal zum blauen Hütchen.
- Der Trainer kombiniert die Art der Rückgabe des Balles durch zusätzliche Ansagen:
 - Die reine Zahl bedeutet Kopfball.
 - Zahl + Farbe (gelb = rechte Innenseite - grün = linke Innenseite - rot = rechter Vollspann - blau = linker Vollspann).