

Trainingsformen zur Ball-Annahme und -Mitnahme (hohe Anspiele)

3. Rectangle Control

Organisation:

- Markiere für jedes Spielerpaar zwei Rechtecke frontal zueinander.
- Die Abstände und Rechteckgrößen entsprechen dem Leistungsvermögen.
- Pro Spielerpaar einen Ball.

Ablauf:

- Jeder Spieler schlägt einen hohen Pass auf seinen Mitspieler im Rechteck gegenüber.
- Der Pass wird - nach kurzer Ballmitnahme - wieder mit dem Innenspann zurückgespielt.

Varianten:

- Starte die Ballmitnahme mit der Innenseite, dann Außenseite, Oberschenkel, Brust und mit dem Kopf.
- Nur zwei Kontakte (Mitnahme und sofortiger Rückpass).

Trainertipps:

- Beachte die Grundsätze der An- und Mitnahme hoher Anspiele.
- Lass die Übung erst laufen und korrigiere dann später, aber dosiert und nicht ständig.

