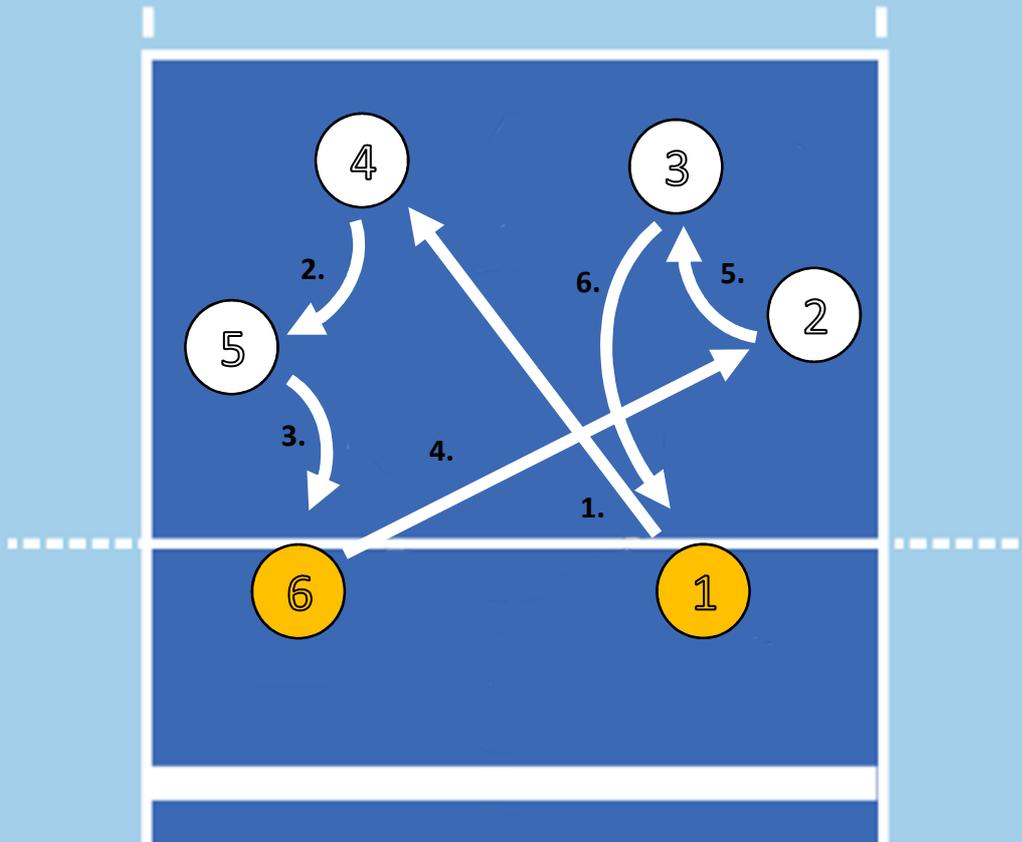


Training: Der 6er Kreisel

Der Aufbau ist grundsätzlich immer derselbe: 2 Spieler spielen „Angreifer“ (hier in dem Fall die 1 und die 6. Die 1 beginnt und spielt entweder auf die 4 oder die 5. Der „freie“ Spieler macht den Zuspieler für die 6, der dann wiederum auf die 2 oder die 3 spielt. Der freie Spieler von den beiden (hier ist es die 3) übernimmt dann wieder das Zuspiel und das Ganze geht von vorne los.



Trainingsvariation 1: Der Angreifer schlägt zunächst nur auf einen vorher definierten Spieler und nicht auf entweder den einen oder den anderen.

Trainingsvariation 2: Der Angreifer springt bei jedem Angriff.

Trainingsvariation 3: Bei nur 5 Spielern gibt es nur einen Angreifer, der jeweils immer zwischen der Position 1 und 6 (wie oben dargestellt) hin- und herlaufen muss. Das erfordert sehr viel Laufpensum bei dem Angreifer, deshalb bitte öfters wechseln!