

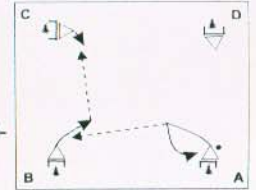
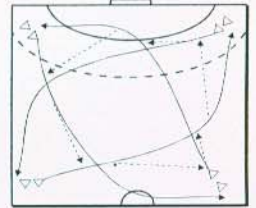
MAI - 2. TRAININGSEINHEIT

ERWÄRMUNG

BALLTECHNIK: In einer Spielfeldhälfte werden alle vier Ecken (A / B / C / D) besetzt. A und B, sowie C und D wechseln immer ihre Positionen. **Ballweg:** A - B - A - C - B - D - C - A - D - C - A usw. !

TW - EINWERFEN: Nach freier Trainer- oder Spielervorgabe für alle LA / RA nach Einlaufsituationen und Kreis / Rückraumspieler nach einfach Serre / Absetzsituationen.

SPERREN GT: Vierergruppen A / B / C / D mit Hütchen in einem Viereck. Der Ball wird im Uhrzeigersinn gepasst. Ballannahme im Sprint aus der Sperrstellung, sofort danach wieder in die Sperrstellung gehen.



HAUPTTEIL: LA / RA - EINLAUFEN + KOOP. RRAUM/KREIS

1 GRUNDÜBUNG - Wurftraining

RL/LA/RR mehrfach, KR einfach ohne Ball besetzt. Wurfserien nach Pass von RM-1/2:

- 1 - RM-1 auf LA-1 sprintet im Fernwurfbereich ein – Torwurf. (LA-1 wird defensiver blockender Abwehrspieler).
- 2 - RM-1 auf den gegenkreuzenden RR – Torwurf
- 3 - RM-2 auf RL (LA-Pos.) – Sprint über RL-Position – Torwurf
- 4 - RM-2 KR Spiel 1 : 1 gegen HM (früherer LA-1)

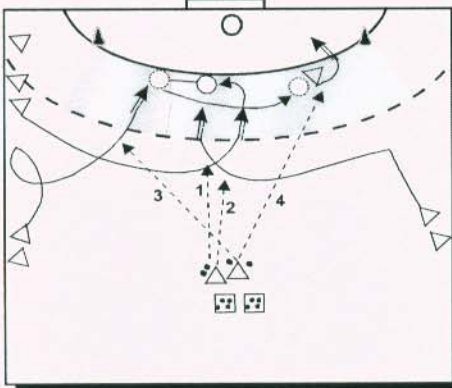
KORREKTUR

Pos.wechsel immer nur andeuten:

1. RL wird LA
2. RM wird RL / RR
3. RR wird RA
4. Timing beachten
5. Vgl. 1.Mai – 1.GÜ

VARIATION

1. RM Anspiel nach Passtäuschung
2. RA mit RL / RR und RM Anspiel



2 GRUNDSPIEL - 3 : 2/3

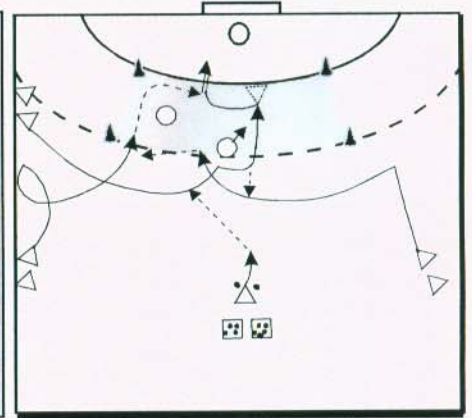
Grundaufstellung wie in der 1.Grundübung. Freies Spiel 3 : 2 LA/RR/RL gegen offensive IL/IR, nach der Auslösehandlung Einlaufen LA gegen Ballrichtung (Bälle von RM) mit gezieltem Weiterspielen bis zu einer freien Wurfsituation.

KORREKTUR

1. LA im Bogenlauf
2. Immer die Kreis- und Abwehrposition beobachten
3. LA vor dem Pass Abwehr binden

VARIATION

1. Spiel 3 : 3 mit HR Abwehrspieler
2. Auf der rechten Angriffsseite spielen



3 STABILISIERÜBUNGEN

Vgl. im Anhang in Gymnastik- und Kräftigungsübung auf S.99

5 GRUNDÜBUNG - Anspieltechniken

Drei Gruppen üben nacheinander im ganzen Spielfeld:

Gruppe1: LA/KL spielt gegen AR 2 : 1 – RL als Anspieler

Gruppe2: RM Kreisanspiele nach Parallelstoß mit RL/RR und Sperre/Absetzen von KM

Gruppe3: RA/KR spielt 2 : 1 – RR als Anspieler

Die Gruppen 1/2/3 werfen nacheinander nach Trainervorgaben

KORREKTUR

1. KL / KR zur Ballannahme sprinten – Tempowechsel
2. Lauftäuschung von KL / KR
3. RM deutliche Querbewegung nach der Ballannahme
4. RM Pass mit linker / rechter Hand



4 GRUNDÜBUNG - Anspieltechniken

RL/RR mehrfach, LA/RM/RA und KL/KR einfach besetzt. Nach einer Parallelstoßbewegung mit LA versucht RL(1) KL anzuspielen, sofort danach führt RL (2) mit RM dieselbe Aktion aus (KL – Anspiel). Danach agiert RR mit RA und RM ebenso.

KORREKTUR

1. Vgl. Korrekturen bei der 5. Grundübung
2. RL / RR / RM nach der Ballannahme Stoßbewegung fast parallel zur 9m Linie
3. Bodenpassanspiele

VARIATION

1. Vier Aktionen nacheinander



ABSCHLUSS

Turnierform 3 Mannschaften - freies Spiel 4 : 4 mit Gegenstoß und Ballablegen an der Mittellinie unter Konditions-druckbedingungen. Auslösehandlungen sind Einlaufen von LA / RA (beim Spiel auf das Tor).