

<b>Übung 5</b>	<b>PARALLELSTOß</b>	<b>10 – 15 min</b>
<b>4 - 18</b>	<b>→ 1 : 0 in der Breite + Wurftraining</b>	<b>*</b>

### Übungsziele:

1. Grundtechnik Stoßbewegungen bei den 1 : 1 – Aktionen - zum / gegen den Arm
2. Angriffsbereitschaft wiederherstellen

### Übungsbeschreibung:

RL / RR werden mehrfach mit Ball besetzt, je eine Anspielstation auf LA / RA. Stoßbewegung in Richtung Anspieler, Pass und schnellstmögliche Rückbewegung zur zweiten Stoßbewegung um ein Hütchen nach Innen – Ballannahme mit Wurfabschluss.

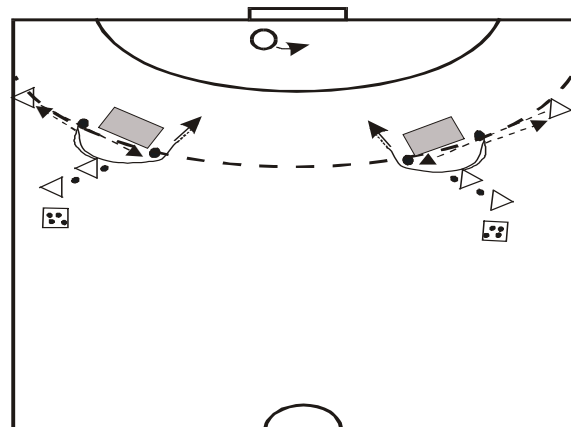
### Variationen:

- RM als Anspieler → Ballannahme von der Wurfarm / Wurfarmgegensseite

### Materialbedarf:

- mehrere Bälle in zwei kleinen Kästen
- 2 Bodenturnmatten

### Übungsablauf:



### KORREKTUREN – 1 :

- **raumgreifende, druckvolle** Stoßbewegungen **zur Seite** / links und rechts neben die Matte
- **Immer Angriffsbereitschaft herstellen** durch  
→ seitliches nach hinten Sprinten

### KORREKTUREN -2 :

- Torgefährliches Stoßen **mit Wurfauslage**
- **Vor der Ballannahme** vom Anspieler kurz **in Torrichtung blicken** → Handlungspläne vorbereiten

<b>Übung 6</b>	<b>PARALLELSTOß</b>	<b>15 - 20 min</b>
<b>4 - 16</b>	<b>→ 1 : 1 in der Breite</b>	<b>***</b>

### Übungsziele:

1. Grundtechnik Körpertäuschungen bei den 1 : 1 – Aktionen - zum / gegen den Arm
2. Wahrnehmungsschulung bei der 1:1 - Aktionen

### Übungsbeschreibung:

3 / 4 Hütchentore. Je zwei Anspieler, ein Abwehr und ein Angreifer spielen 1 + 2 : 1. Ziel ist es, durch gezielte Stoßbewegungen und 1 : 1 – Aktionen den Ball zwischen den Hütchen abzulegen. Bei Ballbesitz jedes Anspielers muss der Abwehrspieler das zugeordnete Hütchen mit der Hand berühren.

### Variation:

- Angriffsraum (Hütchenabstand) verändern
- Turnierform: wie viel Punkte erzielt jeder in vorgegebener Zeit ? Jeder gegen jeden Angriff – Abwehr.

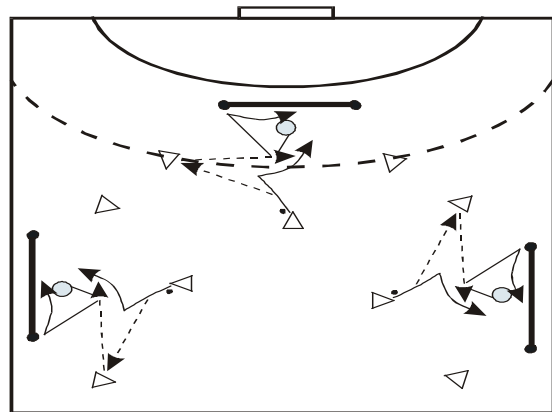
### WICHTIG:

- **Muss auch auf RL / RM / RR – Position auf das Tor durchgeführt werden** ←

### Materialbedarf:

- mehrere Bälle
- 2 - 12 Hütchen zur Raumbegrenzung

### Übungsablauf:



### KORREKTUREN – 1 :

- Die **Position des Abwehrspielers vor der Ballannahme beobachten** um  
→ freie Durchbruchräume zu sehen
- **Immer Angriffsbereitschaft herstellen** durch  
→ seitliches nach hinten Sprinten und  
→ sofort wieder in die Lücke ansprinten

### KORREKTUREN -2 :

- **Körpertäuschung neben die Abwehrspieler ansetzen**
- **Vor der Ballannahme** vom Anspieler kurz **in Torrichtung blicken** → Handlungspläne vorbereiten
- möglichst **keine Körperberührung** zulassen