

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

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.

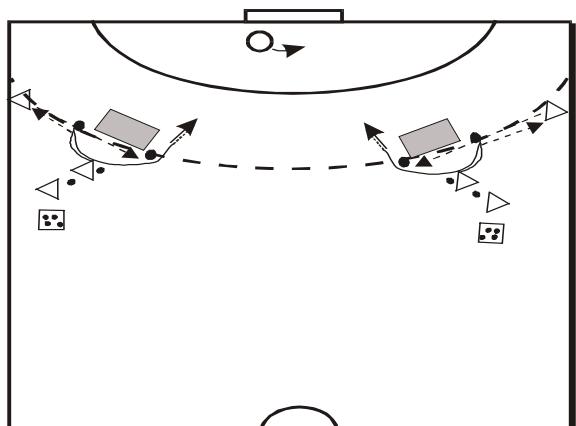
Variationen:

- RM als Anspieler → Ballannahme von der Wurfarm / Wurfarmgegenseite

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

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

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.

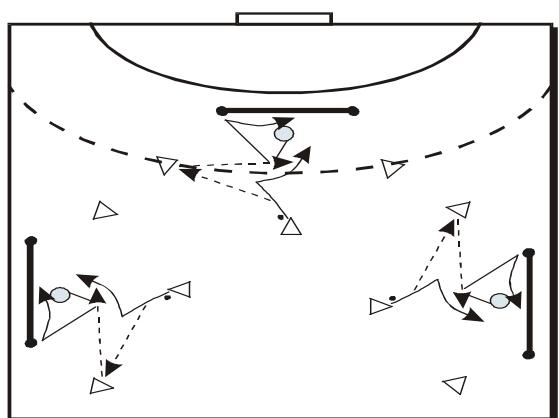
WICHTIG:

- **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 Durchbruchsräume 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