

Training aktuell März/April

Der Saisonendspurt Teil 1

Zwei von drei Trainingseinheiten einer Oberliga-Männermannschaft. Ein Beitrag von Jochen Wichert



FOTO: 2 BONGARTS/RETUSCHE: KRYBUS

Viele Trainer stellen sich in diesen Wochen die Frage, wie sie ihre Mannschaft auf die letzte heiße Phase der Saison einstellen, denn bei vielen geht es noch um Auf- oder Abstieg. Welche Schwerpunkte werden gesetzt und wie geht man mit nervösen Spielern um? Können schon im Training Streßsituationen konstruiert werden, um die Spieler für die entscheidenden Momente im Spiel zu wappnen? Wie plant man das Training, damit die Spieler auch konditionell optimal vorbereitet sind? Wird Verletzten eine Pause gegönnt, oder kann man mit regenerativen Training zumindest teilweise ihre Leistung erhalten? Mit diesen Fragen befaßt sich der Autor, der in der vergangenen Saison um den Aufstieg spielte und in dieser Saison den Abstieg verhindern möchte.

Ausgangslage

Die Ausgangslagen in den Spielzeiten '95/'96 und '96/'97 konnten für Mannschaft und Trainer kaum unterschiedlicher sein:

In der Saison '95/'96 spielten wir in einer Dreiergruppe um den Aufstieg in die Oberliga. Dabei hatten wir Ende März, drei Tage vor Rundenschluß, einen Punkt Vorsprung, spielten jedoch noch gegen zwei Mannschaften, gegen die wir in der Hinrunde jeweils beide Punkte abgaben. Eine Saison später hat sich die Situation komplett geändert. Nun spielt das Team zwar eine Klasse höher, allerdings müssen die Punkte diesmal eingefahren werden, um den drohenden Abstieg zu vermeiden. In der Hinrunde holten wir lediglich 6 Punkte, und somit müssen nun erneut die Monate März und April Aufschluß darüber geben, ob das Team dem Druck gewachsen ist. Trotz dieser unterschiedlichen Ausgangssituationen bin ich der Meinung, daß die Trainingsgestaltung sich nicht so sehr unterscheiden wird. In beiden Fällen geht es bis zum letzten Spieltag um die „Wurst“. Die Situation hat sich zwar geändert. Ziele und Inhalte der Trainingseinheiten bleiben jedoch annähernd gleich:

Die Mannschaft trainiert zweimal wöchentlich; nur in der Vorbereitungsphase wird das Training auf dreimal ausgedehnt. Die Trainingseinheiten betragen 120 Minuten, wobei während des Aufwärmteils (30 Minuten) die Halle geteilt werden muß. Der Kader besteht fast ausschließlich aus Spielern, die in diesem Verein groß geworden sind (inklusive Trainer). Lediglich zwei Spieler durchliefen ihre

handballerische Ausbildung in einem anderem Verein. Auch nach dem Aufstieg in die Oberliga änderte sich daran nichts. Die Mannschaft besteht aus 12 Feldspielern und 2 Torhütern.

Die Trainingseinheiten Schwerpunkte

Die Schwerpunkte der Trainingseinheiten liegen natürlich im Hauptteil. Allerdings sollen die Spieler schon im Aufwärmteil auf den Hauptteil vorbereitet werden, und der Schlußteil soll verschiedene Schwerpunkte festigen. Schwerpunkte der folgenden Trainingseinheiten sind:

- Gruppen- und mannschaftstaktisches Training in Abwehr und Angriff
- Wiederholung von Automatismen (Spielkonzeptionen und Deckungssysteme festigen)
- Streßtraining (Schaffen von Streßsituationen im Training bzw. im Spiel im Schlußteil)
- Koordination und Kondition
- alternative Deckungsvariationen bzw. kurzfristige Umstellung des Deckungssystems
- Regeneration und Verletzungsprophylaxe

Redaktionshinweis

Die Trainingswoche, die Jochen Wichert hier vorstellt, hat drei Trainingseinheiten. Leider können wir aus Umfangsgründen in diesem Heft nur zwei vorstellen. Die dritte geht aber keineswegs verloren, sondern wir werden sie Ihnen im nächsten Heft (5/97) nachreichen.

Grundsätzlich sollte in dieser Phase der Saison nicht zuviel Neues ausprobiert werden. Die Spieler sollten immer wieder ihre gewohnten Abläufe durchspielen. Deckungssysteme und Angriffskonzeptionen sollten gefestigt werden. Trotzdem müssen die Spieler auch gelegentlich vor unbekannte Aufgaben gestellt werden. Dazu gehören die Anpassungen der Spielkonzeptionen an das Deckungssystem des Gegners sowie die Umstellung von einem Deckungssystem auf ein anderes bzw. die Veränderung von Teilbereichen des Abwehrsystems. Spieler und Trainer müssen dabei ein Team bilden, um angemessen reagieren und wirkungsvolle Veränderungen in wenigen Minuten einleiten zu können.

Aufbau

Die Trainingseinheiten sind in einen Aufwärmteil, einen Hauptteil und einen Schlußteil gegliedert. Der Aufwärmteil nimmt ca. 30 Minuten ein, und beinhaltet in jeder Trainingseinheit dieselben Ziele:

- allgemeine Erwärmung der Muskulatur
- Optimierung von Laufschiene und Ballkoordination
- Spielform zur Verbesserung der situativen Wahrnehmung
- Verletzungsprophylaxe
- Spiele und Übungen zur Verbesserung des Sprintvermögens.

Zur Verletzungsprophylaxe möchte ich an dieser Stelle nur anmerken, daß die Übungen

größtenteils dem Bereich der Rehabilitation nach Sportverletzungen entstammen und auch prophylaktische Wirkung haben. Sie haben stabilisierende und koordinative Einflüsse auf die Muskulatur. Kräftigungsgymnastik, Sprungkoordination, reaktives Sprungkrafttraining und das Sprint-ABC sind nur einige wenige Übungen, die am Beginn der Trainingseinheit stehen.

Die Ziele des Hauptteils, der ca. 60 Minuten beträgt, wurden im Kapitel „Schwerpunkte der Trainingseinheiten“ beschrieben.

Im Schlußteil (ca. 30 Minuten) findet ein Handballspiel mit gezielter Aufgabenstellung statt.

Dem Auslaufen und Ausdehnen im Schlußteil kommt eine sehr hohe regenerative Bedeutung zu. Deshalb sollte gerade dieser Bereich, am Ende einer Saison, mindestens 10 Minuten ausmachen. Durch gezieltes Auslaufen und Ausdehnen können Verletzungen und muskuläre Dysbalancen vermieden werden sowie die maximale Leistungsbereitschaft wiederhergestellt werden. Gedehnt werden sollte vor allem die Wurf- und die Beinmuskulatur: pro Muskelgruppe 3 Wiederholungen mit einer Dauer von mindestens 30 bis 40 Sekunden.

Nachbetrachtung

In der Saison '95/'96 zahlte sich dieses Training aus. Die Mannschaft gewann die letzten drei Spiele, zwei Begegnungen davon mit einem Tor und eine mit drei Toren und stieg so-

mit in die Oberliga auf. Das Training in dieser Saison wird in diesen Monaten ähnlich verlaufen. Ob es sich diesmal auszahlt, werden die nächsten Monate zeigen.

Einige Bemerkungen möchte ich noch zu den Trainingseinheiten machen: 2 Trainingseinheiten wurden für 10, eine für 12 Feldspieler konzipiert, was sehr realistisch ist, da aufgrund von Verletzungen, Schichtarbeit, Krankheit etc. kaum ein Training mit dem kompletten Kader durchgeführt werden kann. Die Trainingseinheiten sind jedoch in Bezug auf andere Gruppengrößen leicht modifizierbar.

Die Spielkonzeptionen, die hier nur angedeutet werden, waren in der Bezirksklasse ein probates Mittel, eine Klasse höher stößt man damit jedoch gerade bei körperlich und spielerisch überlegenen Mannschaften an die Grenzen.

Verletzte Spieler, die je nach Schwere und Art der Verletzung, ebenfalls beim Training anwesend sein sollen, durchlaufen ein ausführliches Programm mit dem Schwerpunkt Stabilisation, Koordination, Kräftigung, Dehnung, reaktives Sprungkrafttraining etc. Dort führen sie alle Übungen unter Aufsicht des Co-Trainers aus. Gibt es Teilbereiche im Mannschaftstraining, an denen sie trotz ihrer Verletzung teilnehmen können, hat dies natürlich Vorrang.

Anzeige

1. TRAININGSEINHEIT

Techniktraining, Entscheidungstraining

AUFWÄRMEN (CA. 30 MINUTEN)

Einlaufen

1 In einer halben Halle
Dauer: 5 Minuten

Den Spielern wird in den ersten 5 Minuten der Trainingseinheit die Möglichkeit gegeben, vom Alltag abzuschalten und sich zu lockern.

Balltausch

2 Jeder Spieler hat einen Ball
Dauer: 5 Minuten

Die Spieler prellen frei in der Hallenhälfte. Auf Zeichen des Trainers tauschen sie ihre Bälle.

Variationen

■ Verschiedene Paßarten vorgeben.

■ Die Hälfte der Spieler ohne Bälle, die andere mit zwei Bällen.

Stangentor-/Hütchentorball

3 Zwei Mannschaften spielen gegeneinander; mit Hütchen oder Fahnenstangen, ca. 3 Meter große Tore bilden

Dauer: 10 Minuten

Ziel des Spiels ist es, den Ball mit einem Bodenpaß durch das Tor zu einem Mitspieler zu passen. Der Mitspieler muß den Ball annehmen und ablegen. Anschließend geht das Spiel mit Ballbesitz der

anderen Mannschaft weiter. Das Tor, durch das der Ball zuletzt gespielt wurde, steht der anderen Mannschaft im ersten Angriff nicht zur Verfügung

Variationen

1. Der Ball muß nach Punkterfolg nicht abgelegt werden, sondern dieselbe Mannschaft darf auf die bei-

den anderen Tore weiterspielen.
2. Es werden vier Tore gebildet. Beide Mannschaften spielen auf zwei feste Tore. Nach Punkterfolg den Ball wieder ablegen.

3. Wie 2., jedoch bleibt dieselbe Mannschaft bei Punkterfolg in Ballbesitz; sie spielt nun aber auf die beiden anderen Fähnentore.

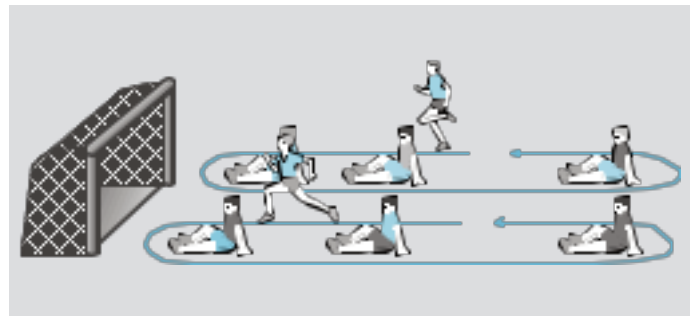
Athletik

4 Jeder Spieler für sich
Dauer: 10 Minuten

Es werden verschiedene Übungen zu folgenden Bereichen durchgeführt: Koordination, Stabilisation, Kräftigung, Sprungkoordination, Dehnung, reaktives Sprungkrafttraining

5 Etwa gleichschnelle Paare bilden; sie setzen sich mit Blick zum Tor im Torpfostenabstand nebeneinander; ca. 5m Abstand von Paar zu Paar
Dauer: 5 Minuten

Nummernwettlauf



Der Trainer numeriert die Paare durch und ruft eines auf. Die aufgeru-

fenen Spieler umlaufen ihre jeweilige Gruppe und setzen sich wieder

auf ihren Platz. Die Siegermannschaft bekommt Punkte.

Auch die gegnerische Gruppe umlaufen.

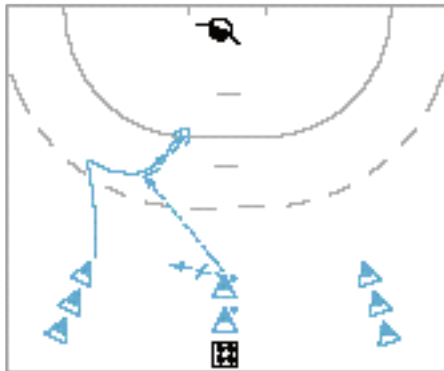
Anzeige

HAUPTTEIL (CA. 60 MINUTEN)

TORWART EINWERFEN, LAUFTÄUSCHUNG, WURFTRAINING ENTSCHEIDUNGSTRAINING

1 Zwei Spieler mit Ballkiste auf der RM-Position, die restlichen Spieler verteilen sich auf RL und RR

Torwart in Serien einwerfen



Zeitgleich mit der Paßtauschung des RM Richtung RL führt RL eine Lauftauschung Richtung Außenspieler durch. Paß des RM zum nach innen laufenden RL, der dann mit Tor-

wurf abschließt. Anschließend findet derselbe Ablauf auf der anderen Seite statt.

2 Zwei Spieler mit Ballkiste auf der RM-Position, die restlichen Spieler verteilen sich auf RL und RR, je ein Abwehrspieler auf HL (HR) und auf HM

Torwart in Serien einwerfen



Aufstellung und Ablauf wie bei Übung 1, jedoch steht zusätzlich auf der Halbabwehrposition und auf der HM-Position je ein Abwehrspieler. Der Halb-

abwehrspieler macht die Lauftauschung des RL/RR mit, und diese werfen über den defensiven HM hinweg auf das Tor.

Positionswechsel

Nach jeder Aktion wechselt der HM auf die andere Halb-

abwehrposition und der Halbabwehrspieler auf die HM-Position.

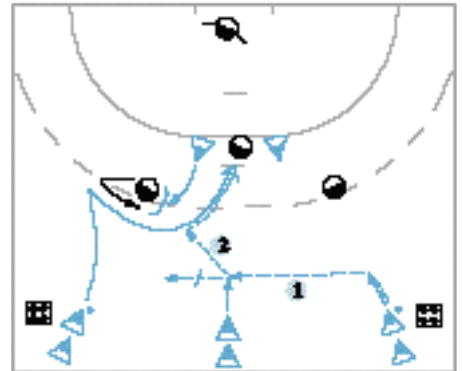
3 Zwei Spieler mit Ballkiste auf der RM-Position, die restlichen Spieler verteilen sich auf RL und RR

Lauftauschung/Parallelstoß

Ablauf wie bei Übung 1. Die RL-/RR-Spieler sprechen mit RM ab, ob sie eine Lauftauschung oder einen Parallelstoß ausführen. Der Abwehrspieler steht zwischen der HM- und der HL-/HR-Position und versucht, die Aktion zu verhindern. Er darf sich erst bewegen, wenn RM zur Paßtauschung ansetzt.

4 Die RM-Positionen gleichmäßig besetzen, die Ballkisten befinden sich nun auf RL und RR, je ein Abwehrspieler auf HL (HR) und auf HM, ein KL- und ein KR-Spieler

Lauftauschung mit Sperre

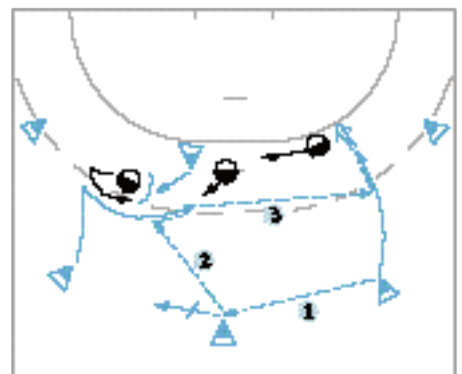


Nach dem Paß von RR zu RM bleibt die anschließende Auftakthandlung wie bei den Übungen 1 bis 3. Der KR/KL hat die Aufgabe, HL/HR zu stören, sobald dieser seine Lauftauschung

abbricht. Danach wird derselbe Ablauf auf der anderen Seite gespielt.

5 Alle Positionen des 3:3-Angriffs sowie drei Abwehrpositionen in der Spielfeldmitte besetzen

Lauftauschung mit Sperre



Aus der Auftakthandlung, die in Übung 4 beschrieben wurde, ergeben sich folgende Abschlußmöglichkeiten:
 – Parallelstoß und Torwurf von RL oder von RR
 – Torwurf von RL oder von RR nach der Lauftauschung
 – Anspiel zum Kreis-

spieler nach Sperre/ Absetzen
 – Parallelstoßpaß zum RR oder RL

6 Alle Positionen des 3:3-Angriffs sowie drei Abwehrpositionen in der Spielfeldmitte besetzen: Auftakthandlung wie bei Übung 5

Lauftauschung mit Sperre

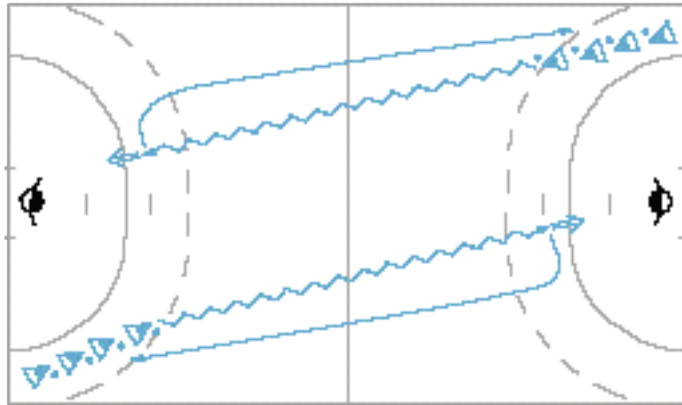
Der Ball wird nun von LA/RA ins Spiel gebracht. Die Abschlußmöglichkeiten bleiben wie bei Übung 5. Sollte sich auch für den parallelstoßenden RL/RR keine Wurfmöglichkeit ergeben, spielt er weiter

zum LA/RA, der dann mit Torwurf abschließt.

WURFTRAINING, KONDITION, MOTIVATION

Wurfwettkampf 1

1 Die Feldspieler in zwei Gruppen aufteilen, die Gruppen stellen sich diagonal in den Spielfeld-ecken auf, jeder Spieler hat einen Ball, es wird an zwei Toren geübt



Die ersten Spieler der beiden Gruppen starten zeitgleich einen Prellge-genstoß aus der Spiel-felddecke heraus. Am an-deren Tor schließen sie mit Torwurf ab, sprinten zurück und schlagen den nächsten Spieler ab

Variation

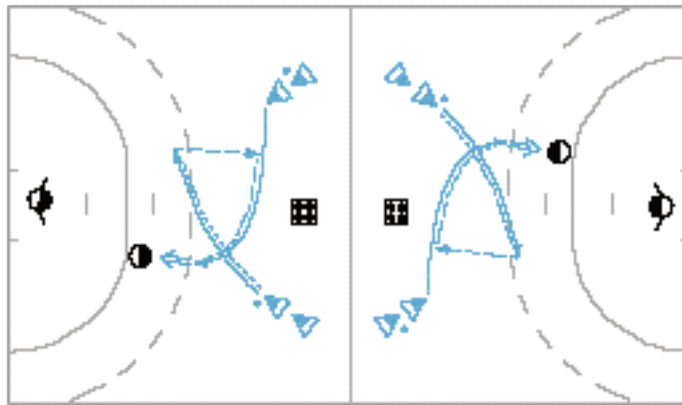
In einem zweiten Durchgang wird von der anderen Außen-position aus gestar-tet.

Wertung

Die Mannschaft, die zuerst 10 (15, 20) Tore erzielt hat, ge-winnt.

Wurfwettkampf 2

2 Die Feldspieler in zwei Gruppen auf-teilen, die Spieler der Gruppen verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und die RR-Posi-tionen



RR und RL kreuzen mit Ball und schließen von RL mit Torwurf ab. Jede Mannschaft stellt einen Abwehrspieler, der die Würfe der ande-ren Mannschaft defensiv blocken soll.

Positionswechsel

Nach dem Kreuzen wechseln die Spieler auf die jeweils andere Position.

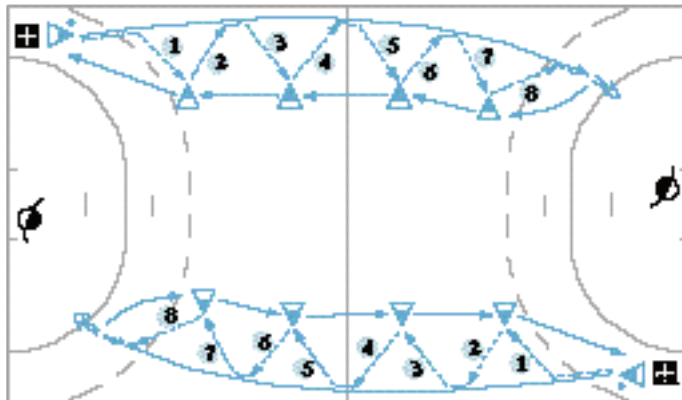
Variation

Im zweiten Durch-gang kreuzt RL für RR, und es wird von der RR-Position ab-geschlossen.

Wertung wie oben

Wurfwettkampf

3 Die Mannschaften stellen sich wie folgt auf: je ein Gegenstoßspieler befin-det sich in einer Spiel-felddecke, die anderen Spieler verteilen sich gleichmäßig als An-spieler an der Lauf-strecke



Der Laufweg des Ge-genstoßspielers ist wie in Übung 1. Entlang des Laufweges stehen nun gleichmäßig verteilt vier Anspieler, die mit dem Gegenstoßspieler stän-dig Doppelpässe spie-len.

Positionswechsel

Nach jedem Doppel-paß rücken die Spie-ler jeweils eine Posi-tion auf. Der Gegen-stoßspieler nimmt nach seinem Wurf die letzte Position ein.

Wertung wie oben

Anzeige

INDIVIDUELLES ABWEHRTRAINING, GEGENSTOSS

1 gegen 1

1 In einer Spielfeldhälfte HL und HR besetzen, die anderen Feldspieler verteilen sich gleichmäßig auf die RL- und die RR-Position

RL spielt in einem abgegrenzten Raum 1 gegen 1 gegen HR und schließt mit Torwurf ab. Anschließend läuft der Abwehrspieler zum Gegenstoß, der Angreifer zieht sich zurück und versucht, ihn dabei zu stören.

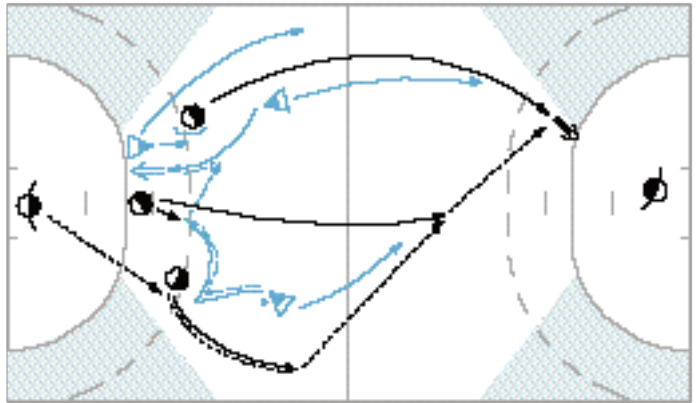
Hinweis

Die Übung wird auf allen Angriffs- und Abwehrpositionen wiederholt.

2 RL, RR und KM spielen in einem begrenzten Raum gegen drei Abwehrspieler (Abb. rechts)

3 RL, RR, RM und KM spielen in einem begrenzten Raum gegen vier Abwehrspieler; Ablauf wie bei Übung 2 (ohne Abb.)

3 gegen 3 / 4 gegen 4



Nach dem Torwurf der Angreifer, laufen die Abwehrspieler entweder zum direkten Gegenstoß

(1. Welle) oder führen einen Erweiterten Gegenstoß (2. Welle) aus. Die Angreifer ziehen

sich zurück und versuchen zu stören.

SCHLUSSTEIL (CA. 20 MINUTEN)

Handballspiel

1 Es wird 5 gegen 5 über das gesamte Feld gespielt

Dauer: 10 Minuten

Es wird ohne Anwurf nach Torerfolg gespielt, d.h., die Angreifer müssen unmittelbar die Rückzugsphase einleiten, und die Abwehrspieler können sofort zum Gegenstoß starten. Gespielt wird immer bis

eine Mannschaft drei Tore erzielt hat. Danach findet eine kurze Besprechung der Fehler statt (Simulation der

Auszeit). Dann beginnt das Spiel von neuem.

2 Ausgiebig dehnen und auslaufen be-schließen die Trainingseinheit. Dauer: 10 Minuten

Anzeige

2. TRAININGSEINHEIT

Techniktraining, Entscheidungstraining, Gruppentaktik

AUFWÄRMEN (CA. 30 MIN.)

Einlaufen / Koordinationsläufe

1 Zunächst 5 Minuten einlaufen, dann 4 bis 6 Bänke quer in einem Abstand von 3 bis 4 Meter hintereinander stellen
Dauer: 10 Minuten

Es wird mit und ohne Ball quer über die Langbänke gelaufen. Die Bänke zunächst ohne, dann mit Ball überlaufen. Der Trainer stellt verschiedene Aufgaben,

z.B. auf die Bank treten, den Ball jedoch über die Bank prellen etc. Es ergeben sich viele Variationsmöglichkeiten.

Partieball mit Zusatzaufgabe

2 Zwei Mannschaften mit einem Ball bilden
Dauer: 10 Minuten

Die ballbesitzende Mannschaft versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten. Einen Punkt kann sie erzielen, wenn ein Spieler einem Mitspieler den Ball so

zurückt, daß dieser ihn zurückköpfen (mit dem Fuß zurückspielen usw.) kann. Danach den Ball ablegen.

Variationen

1. Bei Punkterfolg bleibt die Mannschaft in Ballbesitz.
2. Um einen Punkt zu erzielen, muß der Ball von Spieler A gepßt, von B geköpft und von C aufgefangen werden.
3. Köpfen und Passen

mit dem Fuß im Wechsel.
4. Das Spiel mit anderen kleinen Spielen wie z.B. Linienball kombinieren. Bei jedem Doppelpfiff des Trainers erfolgt dann ein Wechsel des Spiels.

Athletik

3 Jeder Spieler für sich
Dauer: 10 Minuten

Es werden verschiedene Übungen zu folgenden Bereichen durchgeführt: Koordination, Stabilisa-

tion, Kräftigung, Sprungkoordination, Dehnung, reaktives Sprungkrafttraining

Tag und Nacht

4 **Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsfähigkeit, Antrittsschnelligkeit**
Etwa gleich schnelle Paare bilden
Dauer: 5 Minuten

Die Partner stehen sich an der Mittellinie gegenüber. Eine Gruppe heißt Tag, die andere Nacht. Ruft der Trainer „Tag“, so läuft die Tag-Gruppe weg und „Nacht“ versucht, sie einzuholen (oder umgekehrt).

Variationen

Die Startstellungen:
1. Bauchlage
2. Liegestütz
3. Sitz Rücken an Rücken oder Fußspitzen aneinander usw.

Linienprints

5 **Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer**
Alle Spieler stellen sich nebeneinander an der Grundlinie auf
Dauer: 5 Minuten

Den Spielern werden drei Linien als Ziele angegeben. Auf Pfiff müssen sie von der Grundlinie zur ersten benannten Linie sprinten, wieder zurück, dann zur zweiten Linien, wieder zurück und dasselbe noch einmal mit der dritten Linie.

Hinweis

Diese Übung ist eine sinnvolle Ergänzung zu „Tag und Nacht“, weil hier Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer geschult werden.

HAUPTTEIL (CA. 65 MIN.)

Abwehrraum durchdribbeln

1 Drei Angreifer befinden sich mit je einem Ball im Torraum, drei Abwehrspieler im Raum zwischen 6m- und 9m-Linie, die anderen Spieler warten außerhalb
Dauer: 5 Minuten

Die Angreifer versuchen, die Abwehrzone zu durchdribbeln, ohne daß ein Abwehrspieler sie berührt. Sobald ein Angreifer das geschafft hat, rückt ein neuer nach, so daß immer 3 gegen 3 gespielt wird. Wechsel der Abwehrspieler nach 1 Minute.

Schwerpunkte

- Beinarbeit
- Armarbeit
- antizipatives Verhalten von Abwehr- und Angriffsspielern
- Übergeben/Übernehmen
- Absprechen

EINWERFEN, KREUZEN, WURFTRAINING

Einwerfen

1 Die Angreifer verteilen sich gleichmäßig auf RL und RR, jeder zweite hat einen Ball
Dauer: ca. 5 Minuten

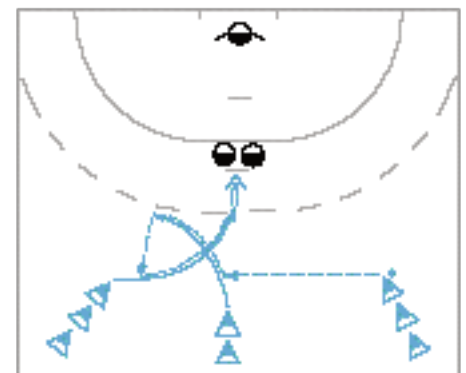
Die RL-/RR-Spieler starten weit von den Seitenlinien und spielen „Langes Kreuzen von RR für RL“. Dabei werfen sie den Torhüter in Serien nach Vorgaben des Trainers ein.

Hinweise

- Nach dem Wurf schließen sich die Spieler auf der anderen Position an.
- Auch von RR werfen lassen.

3er-Kreuzen

2 Zwei defensive Abwehrspieler und zwei RM-Spieler; die anderen Feldspieler verteilen sich auf RL und RR
Dauer: ca. 5 Minuten



Nach dem Auftaktpaß von RR zu RM kreuzt dieser mit RL. RL schließt gegen den defensiven Doppelblock in der Spielfeldmitte ab. Torwart und Abwehrspieler müssen sich absprechen: Der Block deckt die Wurfarmseite des Schützen ab, der

Torwart ist für die andere Seite zuständig.

Hinweise

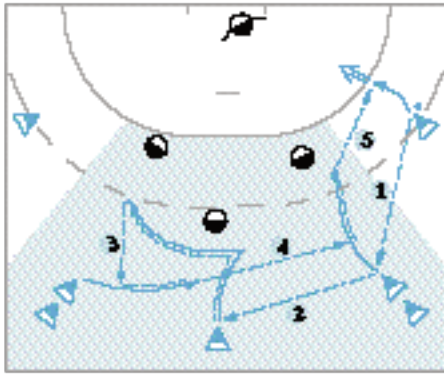
- Nach dem Wurf schließen sich die Schützen auf der an-

deren Wurfposition an.
■ Nach Auftaktpaß von RL auch von RR werfen lassen.

Entscheidungstraining

3 Bis auf die Kreisposition alle Positionen eines 3:3-Angriffs besetzen, zwei Halbabwehrspieler

Dauer: ca. 5 Minuten



Auftakt-handlung: LA paßt zu RL, RL zu RM, der dann mit RR kreuzt. RR hat nun je nach Abwehrkonstellation folgende Möglichkeiten, weiterzuspielen:
 – Torwurf RR
 – Parallelstoßpaß zu RL
 RL und RR spielen gegen zwei aktive Abwehrspieler. Der kreuzende RM hat momen-

tan noch keinen Gegenspieler.

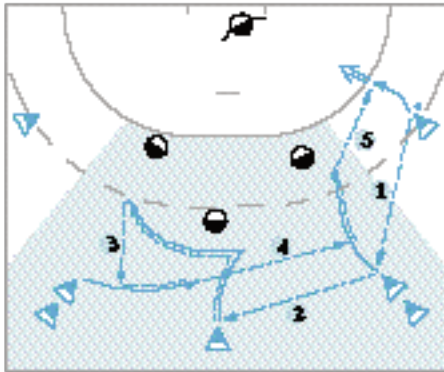
Hinweise

- Nach dem Wurf schließen sich die Schützen auf der anderen Wurfposition an.
- Nach Auftaktpaß von LA denselben Ablauf auch von der anderen Seite spielen lassen.

Entscheidungstraining

4 Aufstellung wie bei Übung 3, jedoch kommt ein VM-Abwehrspieler hinzu

Dauer: ca. 5 Minuten



Nach einem Auftaktpaß von LA oder RA wird frei 3 gegen 3 gespielt. Allerdings soll die Handlungsfolge immer mit einem Kreuzen eingeleitet werden (RM mit RL oder RR, RL mit RM oder RR, RR mit RM oder RL). Nach dem Kreuzen ergeben sich folgende Möglichkeiten:
 – direkter Abschluß
 – Paß zum parallel-

stoßenden Rückraumspieler
 – kurzer Rückpaß zu dem Spieler, der gekreuzt hat, z.B. RM kreuzt mit RR, kurzer Paß zurück zum RM
 – Paß zum LA oder RA mit anschließendem Abschluß über diese Position

Hinweise

- Nach dem Wurf schließen sich die Schützen auf der anderen Wurfposition an.
- Darauf achten, daß der Ablauf von beiden Seiten begonnen wird.

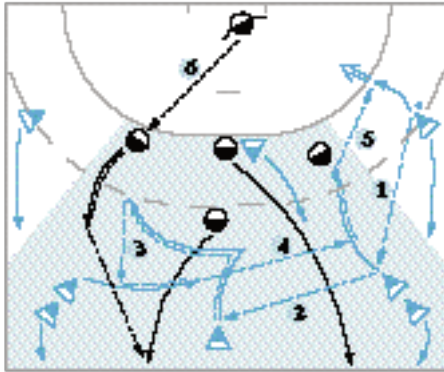
Anzeige

GRUPPENTAKTISCHE SCHULUNG IN ABWEHR UND ANGRIFF (20 MIN.)

Entscheidungstraining

1 Die Abwehrpositionen HL, HM, HR, VM und die Angriffspositionen RR, RM, RL, KM besetzen; es wird eine ganze Halle benötigt

Dauer: ca. 5 Minuten



Nach einem Auftaktpaß von LA oder RA wird in einem begrenzten Raum frei 4 gegen 4 gespielt. LA und RA sind zunächst lediglich Anspieler. Möglichkeiten für die Abwehr:

- offensive und defensive 3:2:1-Abwehr
- 6:0-Abwehr
- das Abwehrsystem auf bestimmte Spieler einstellen (Absprache zwischen Trainer und Abwehrspieler)
- Möglichkeiten für den Angriff:

Hinweise

- Darauf achten, daß die Auftakt-handlungen nicht immer von derselben Seite eingeleitet werden.

Gegenstoßtraining

2 Aufstellung und Ablauf wie bei Übung 1

Dauer: ca. 10 Minuten

Nach Angriffen ohne Torerfolg laufen nun die Abwehrspieler den Gegenstoß und die ehemaligen Angreifer leiten den Rückzug ein. Möglichkeiten:

- Die beiden Außenangreifer laufen den Gegenstoß mit den ehemaligen Abwehrspielern (6 gegen 4-Überzahl).
- Ein vorher bestimmter Außenangreifer wird zum Gegenstoßspieler, der andere zieht sich mit in die Abwehr zurück (5 gegen 5-Gleichzahl).

Schwerpunkt

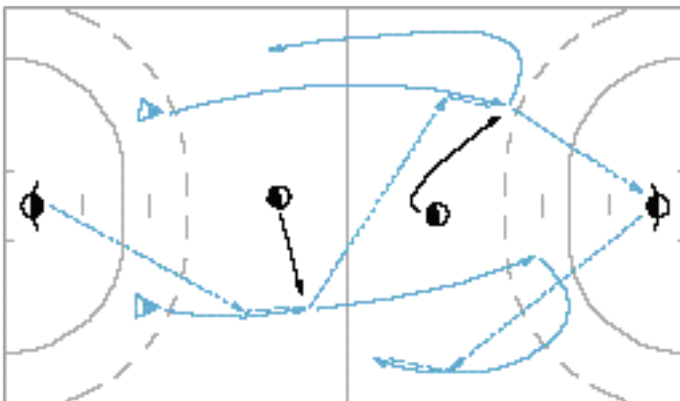
- Komplexe Spielsituationen mit Gegenstoß und Rückzug

KONDITIONS-, WAHRNEHMUNGSTRAINING (10 MIN.)

Gegenstoß

1 Paare bilden

Dauer: ca. 5 Minuten



Zwei Angreifer laufen von den Halbpositionen (zwischen 6 und 9 Metern) aus gegen einen Abwehrspieler in der ersten und einen in der zweiten Hallenhälfte einen Gegenstoß.

Haben sie die andere 9m-Linie erreicht, erfolgt ein Paß zum Torwart. Dieser spielt sofort zurück zu den beiden Angreifern, die dann in die andere Richtung einen Gegen-

stoß mit Torwurfabschluß gegen die beiden gestaffelt stehenden Abwehrspieler ausführen.

2 Dreiergruppen bilden

Dauer: ca. 5 Minuten

Gegenstoß

Drei Angreifer laufen gegen drei Abwehrspieler nach demselben Muster einen Gegenstoß wie in Übung 1 dargestellt. Die Abwehrspieler bewegen sich nur in vorher festgelegten Räumen.

SCHLUSSTEIL

Überschlagspiel

1 Drei Mannschaften bilden und unterschiedlich markieren; es wird auf beide Tore gespielt

Dauer: ca. 10 Minuten

Mannschaft A (Angriff) spielt gegen B (Abwehr). Bei Torerfolg von A bleibt die Situation so bestehen. Wird kein Tor erzielt, läuft B den Gegenstoß gegen A. Mannschaft B wird anschließend unabhän-

gig davon, ob sie ein Tor erzielt hat oder nicht, zur angreifenden Mannschaft. C spielt Abwehr und A hat Pause.

Variation

- Das Spiel über die Hallenbreite ausführen.
- In einem begrenzten Sektor spielen.

2 Jeder für sich

Dauer: ca. 10 Minuten

Cool-down

Die Spieler bekommen Zeit zum Auslaufen und Ausdehnen. Das Dehnen sollte nach einem vom Trainer festgelegten Programm erfolgen. Auslaufen möglichst auf Socken oder barfuß.