

Nr.: 291		Reaktionstraining – auf wechselnde Situationen schnell reagieren				★★★★	90
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen		X	Angriff / individuell			Sprungkraft
	Laufübung		X	Angriff / Kleingruppe			Sprintwettkampf
	Kleines Spiel		X	Angriff / Team			Torhüter
	Koordination			Angriff / Wurfserie			
X	Laufkoordination			Abwehr / Individuell		Schlussblock	
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe			Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team		X	Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining			
				Ausdauertraining			

★ :Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	★★ : Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	★★★ : Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	★★★★ : Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
--	--	---	--

Legende:  Hütchen  Angreifer  Abwehrspieler  Ballkiste  Koordinationsleiter  Hürde  gelbe und rote Karte		Beschreibung: Das Ziel dieser Trainingseinheit liegt im Schulen der Reaktionsfähigkeit auf sich wechselnde Anforderungen / Spielsituationen. Nach der Erwärmung und einer Übung zur Laufkoordination folgt die Ballgewöhnung und das Torhüter einwerfen. Die folgenden Angriffsübungen bedingen schnelle Reaktionen auf sich wechselnde Anforderungen. Die Spieler müssen wachsam auf die Signale des Trainers achten. Ein Sprintwettkampf rundet diese Trainingseinheit ab. Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Laufkoordination (15/25) - Ballgewöhnung (10/35) - Torhüter einwerfen (10/45) - Angriff/individuell (10/55) - Angriff/Kleingruppe (15/70) - Abwehr/Team (10/80) - Abschlusssprint (10/90) Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten	
Benötigt: ➔ 10 Hütchen, 1 Koordinationsleiter, 2 Hürden, 1 gelbe und 1 rote Karte, Ballkiste mit ausreichend Bällen		1. Auflage © 2016 by Jörg Madinger, Elke Lackner Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Autors.	
 Koordinationsleiter		 Klapphürde	

Nr.: 291-1	Einlaufen/Dehnen	10	10
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Immer zwei Spieler mit einem Ball laufen kreuz und quer durch die Halle und passen sich den Ball, ohne dabei zu prellen, locker zu (kurze und weite Pässe).
- Dabei versuchen sie, einer anderen Gruppe den Ball herauszufangen. Sie müssen sich ihren Ball dabei weiter zupassen. Haben sie einen zweiten Ball ergattert, müssen beide Bälle gleichzeitig weiter gepasst werden. Die Mannschaft, die ihren Ball verloren hat, macht 10 schnelle Hampelmannbewegungen und muss dann versuchen, sich wieder einen Ball herauszufangen.
- Laufbewegung immer wieder ändern (vorwärts-, rückwärts-, seitwärts laufen).

Variationen:

- Die Bälle müssen über die Hallenwand gepasst werden.
- Die Pässe müssen im Sprungwurf erfolgen.
- Die Pässe müssen als Aufsetzer über den Boden gepasst werden.

Gemeinsames Dehnen in der Gruppe

Nr.: 291-2 **Laufkoordination**

15

25

Aufbau:

- Koordinationsleiter, Hürden und Hütchen wie abgebildet aufstellen.
- Jeder Spieler absolviert den Ablauf mit einem Ball

Ablauf:

- **1** und **2** stellen sich mit ihrem Ball in den Händen vor ihre Hürde. Auf Kommando beginnen beide den Ball um ihre Hüften kreisen zu lassen (A).
- Auf Kommando von **T** springen **1** und **2** beidbeinig über die Hürde. Kurz bevor sie hinter der Hürde wieder landen, hält **T** eine der beiden Karten nach oben (B). Abhängig von der gezeigten Farbe umlaufen die beiden Spieler die Hütchen:
 - o Rote Karte (abgebildet): **1** und **2** umlaufen die Hütchen nach links.
 - o Gelbe Karte: **1** und **2** umlaufen die Hütchen nach rechts.
- Jeder Spieler, der falsch gelaufen ist und der Spieler, der als zweites im 6m-Raum ankommt, macht sofort fünf Strecksprünge (E).
- Danach durchlaufen die beiden Spieler die Koordinationsleiter.
- Sobald **1** und **2** losgesprintet sind, stellen sich die nächsten beiden Spieler hinter die Hürde und beginnen, den Ball um die Hüfte kreisen zu lassen (A), usw.
- Jeder Spieler absolviert den Durchgang achtmal.

Laufvorgaben für die Koordinationsleiter:

- Mit schnellem Doppelkontakt je Zwischenraum (G) = viermal absolvieren.
- In der Hampelmannbewegung (H). Der Ball wird dabei jedes Mal oben und unten übergeben (Bild 2 und 3) = viermal absolvieren.

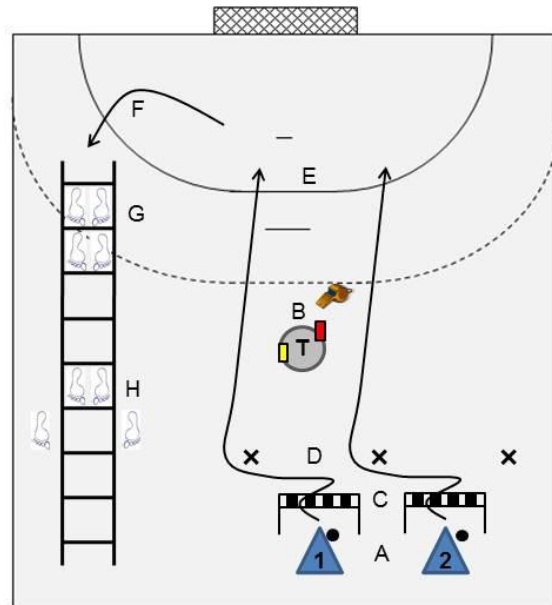


Bild 1



Bild 2



Bild 3

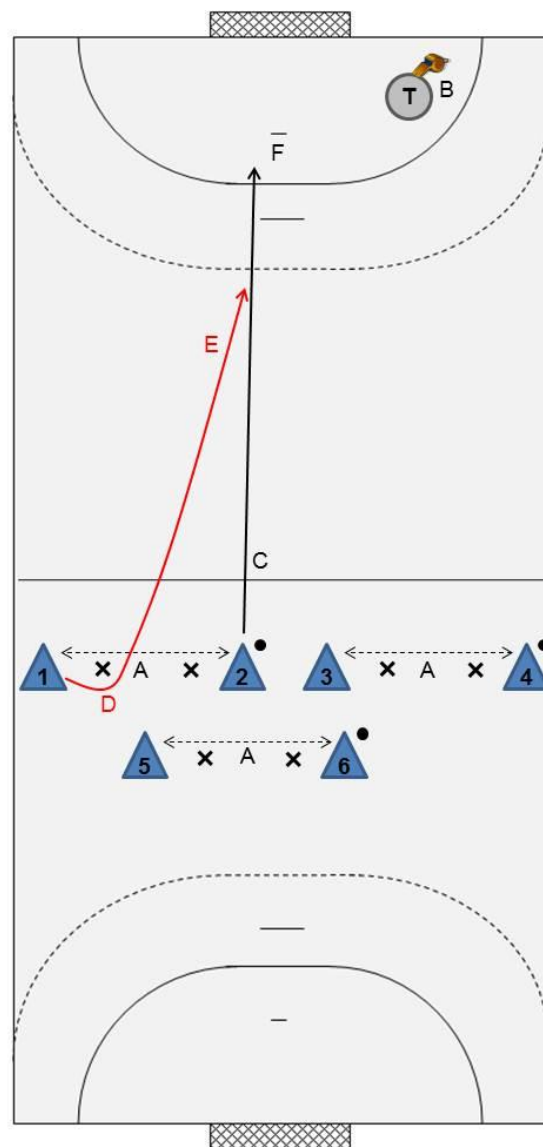
! Die Spieler sollen die Geschwindigkeit der Hampelmannbewegung so steuern, dass bei jeder Armbewegung (hoch und runter), der Ball jeweils übergeben wird. Die Geschwindigkeit der Sprünge muss der Armbewegung (Ballübergabe) angepasst werden.

Nr.: 291-3**Ballgewöhnung****10****35****Aufbau:**

- Zwei Spieler gehen mit Ball zusammen und stellen jeweils ein Hütchen (ca. 4-5 Meter Abstand) vor sich auf den Boden.
- Die Pärchen werden durchnummeriert.

Ablauf:

- Alle Spieler passen sich den Ball locker in der Stoßbewegung zu (A).
- Sobald  pfeift (B) startet für das erste Pärchen die Folgeaufgabe:
 - o Der Spieler (hier ) , der beim Pfiff in Ballbesitz ist, startet sofort prellend Richtung 6 Meterraum (C) auf der anderen Seite.
 - o Der Spieler, der keinen Ball hat (hier ) , umläuft sein Hütchen (D) und versucht dann,  abzuschlagen (E), bevor er den 6 Meterraum erreicht hat (F).
 - o Gelingt  das Abschlagen, macht  sofort zwei Liegestützen und zwei Sit-ups.
 - o Danach gehen beide Spieler wieder zurück, tauschen die Startposition und passen sich wieder den Ball zu (A).
- Die anderen Spieler passen sich während des Sprints von  und  weiter ihren Ball zu, bis  wieder pfeift (B).
- Das ist das Signal für das nächste Pärchen, usw.



  gestaltet die Zeit zwischen den einzelnen Piffen variabel (kurzer- längerer Abstand).

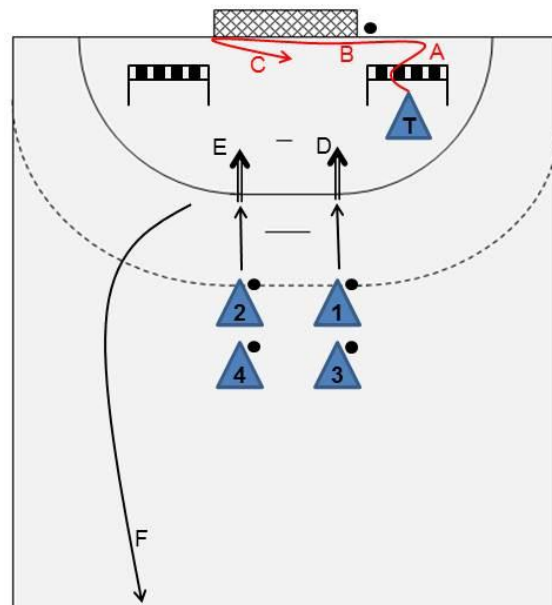
Nr.: 291-4	Torhüter einwerfen
-------------------	---------------------------

10**45****Aufbau:**

- Je eine Hürde neben das Tor stellen.
- Einen Reserveball neben das Tor legen.

Ablauf:

- **T** steht in der Ausgangsstellung vor der Hürde (mit dem Rücken zu den Werfen).
- **T** startet den Ablauf, indem er die Hürde überspringt (**A**), dynamisch in der Seitwärtsbewegung (Blickrichtung zum Tor) zum linken Pfosten läuft (**B**), diesen abschlägt, sich herumdreht und in die Mitte des Tors stellt (**C**).
- Jetzt folgt die 4er Wurfserie der Spieler:
 - o **1** läuft so an, dass sein Wurf nach rechts oben erfolgt (**D**), sobald **T** in der Mitte des Tors bereit steht.
 - o **2**, **3** und **4** laufen ebenfalls so an, dass für **T** eine Halteserie entsteht und werfen im Wechsel links hoch (**E**), rechts hoch und links hoch.
- **4** startet nach seinem Wurf sofort in die Konterbewegung (**F**) und bekommt von **T** einen langen Ball gespielt.
- Danach wiederholt sich der Ablauf von der anderen Seite, usw.



Nr.: 291-5	Angriff / individuell	10	55
------------	-----------------------	----	----

Aufbau:

- Die Hütchen wie abgebildet aufbauen.
- Je eine Ballkiste mit ausreichend Bällen auf den Halbpositionen aufstellen.
- **T** steht mit der roten und gelben Karte hinter/neben dem Tor.

Ablauf:

- **1** startet ohne Ball und läuft dynamisch auf das erste Hütchen zu (A).
- Kurz vor dem Hütchen hebt **T** eine der beiden Karten hoch (B):
 - o Gelbe Karte: **1** läuft rechts um das erste Hütchen herum (C), läuft danach nach links, bekommt von **4** einen Ball in die Laufbewegung gespielt (E), umläuft das Hütchen und wirft aus dem Sprungwurf heraus frei auf das Tor (G).
 - o Rote Karte: **1** läuft links um das erste Hütchen herum (D) und wirft nachdem er von **5** den Ball bekommen hat (F), aus dem Schlagwurf heraus auf das Tor (H).
- Danach wiederholt sich der Ablauf mit **2** usw.



! **1** muss nach dem Pass (E und F) innerhalb der Dreischrittregel (ohne zu prellen), auf das Tor werfen.

Nr.: 291-6

Angriff / Kleingruppe

15

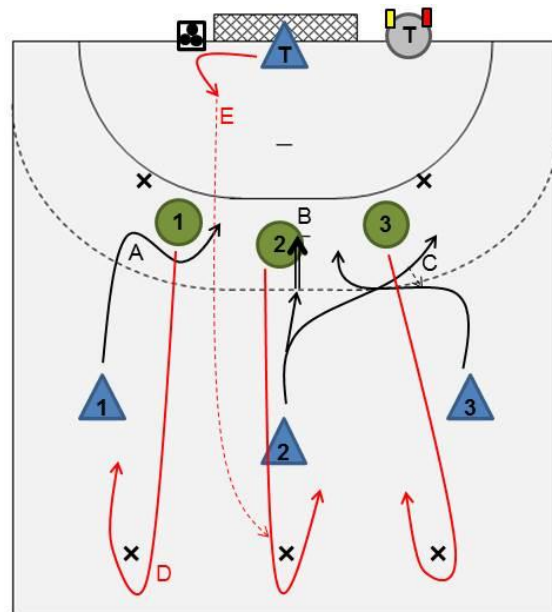
70

Aufbau:

- Auf zwei Tore gleichzeitig mit 3 gegen 3 Mannschaften spielen (vier Mannschaften).
- Neben jedem Tor steht ein Trainer mit je einer roten und gelben Karte.
- Mit Hütchen einen Spielkorridor abstecken und eine Ballkiste neben das Tor stellen.
- Drei Hütchen kurz vor der Mittellinie aufstellen.

Ablauf:

- ,  und  spielen im 3 gegen 3 gegen ,  und .
- In jeder Angriffsaktion gibt  die Spielsituation durch zeigen der Karten vor, diese Spielsituation muss innerhalb von drei Sekunden nach dem Zeigen der Karte, gestartet werden:
 - o **Rote Karte** wird nach oben gestreckt: Ein Spieler muss eine 1 gegen 1 Aktion starten (A).
 - o **Gelbe Karte** wird nach oben gestreckt: Ein Spieler muss aus dem Schlag- oder Sprungwurf heraus auf das Tor werfen (B).
 - o **Gelbe und rote Karte** werden gleichzeitig nach oben gestreckt: Es muss eine Kreuzbewegung gespielt werden mit Abschluss nach maximal drei Pässen (C).
- Gelingt aus der Spielaktion heraus ein Tor, erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt.
- Nach der Angriffsaktion wechseln sofort die Aufgaben:
 - o ,  und  gehen sofort in die Abwehr.
 - o ,  und  starten sofort in ihre Angriffsaktion, umlaufen jeweils ihr Hütchen () und bekommen von  einen Ball in die Laufbewegung gespielt ().



- ,  und  bekommen nach dem Umlaufen nach ein paar Sekunden ebenfalls eine Karte gezeigt, die ihre Spielsituation vorgibt.
- Usw., nach 20 Spielaktionen (10 je Mannschaft) werden die Mannschaften gewechselt. Die beiden Gewinner- und Verlierermannschaften gehen jeweils zusammen und wiederholen den Ablauf noch einmal mit 20 Spielsituationen.

 Die Spieler sollen wachsam in ihre nächste Angriffsaktion gehen und sofort auf die geforderte Spielsituation reagieren.

Nr.: 291-7	Angriff / Team	10	80
-------------------	-----------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- Zwei Mannschaften bilden, die im 6gegen6 über das ganze Feld spielen.
- Die Standardvorgabe für die Abwehr ist 6:0.

Ablauf:

- Beide Mannschaften spielen frei gegeneinander, bis der Trainer pfeift und damit das Spiel unterbricht. Der Trainer gibt laut, für beide Mannschaften verständlich, eine Spielsituation bekannt:
 - o 10 (20, 30) Sekunden Restspielzeit, die angreifende Mannschaft liegt ein Tor zurück.
 - o 5 Sekunden Restspielzeit, Freiwurf im Rückraum für die angreifende Mannschaft, die mit einem Tor zurück liegt.
 - o 1 Minute Restspielzeit, die angreifende Mannschaft liegt mit einem Tor in Führung.
 - o 3 Minuten Restspielzeit, Mannschaft A muss mit 3 Toren Differenz gewinnen, um die Meisterschaft zu erzielen.
 - o Überzahlsituation für Mannschaft A, 1 Minute Restspielzeit, Mannschaft A ist mit einem Tor im Rückstand / in Führung.
 - o Unterzahlsituation für Mannschaft A, 1 Minute Restspielzeit, Mannschaft A ist mit einem Tor im Rückstand / in Führung.
- Der Trainer pfeift das Spiel wieder an und stoppt dann die vorgegebene Zeit.
- Die Abwehr darf nach Weiterführung ihr Abwehrverhalten anpassen.
- Welche Mannschaft erzielt aus den Vorgaben heraus mehr Tore?

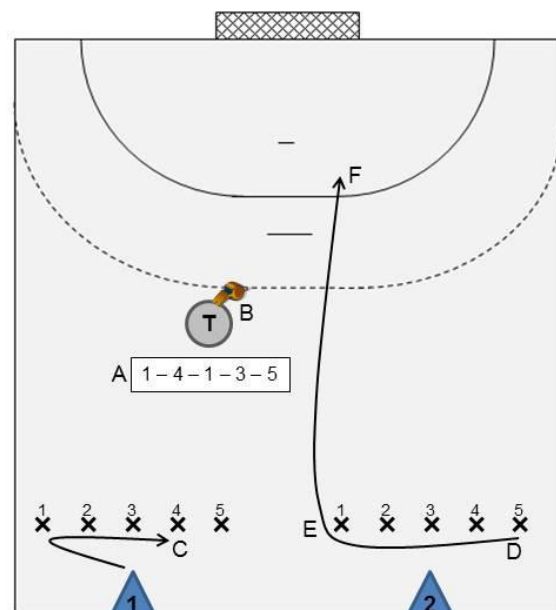
Nr.: 291-8	Abschlussprint	10	90
-------------------	-----------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- Hütchen wie abgebildet aufstellen (Zwei 5er Reihen).
- 5-6 Zettel mit Zahlenreihen vorbereiten (Zahlen groß darauf schreiben).

Ablauf:

- **(T)** hebt einen der Zahlenzettel hoch in die Luft, so dass beide Spieler ihn gleich gut lesen können (A).
- Auf Kommando (B) starten beide Spieler gleichzeitig und laufen die Zahlenreihe nacheinander ab:
 - o Dynamische Seitwärtsbewegung und die Hütchen müssen leicht mit der Hand berührt werden (C).
- Nach der letzten Zahl (D) (hier im Beispiel die 5), müssen die Spieler immer um das entferntere, gegenüberliegende äußere Hütchen laufen (E). Wenn die 3 die letzte Zahl ist, können die Spieler wählen, ob sie zum Schluss um das erste, oder das fünfte Hütchen laufen.
- Welcher Spieler erreicht zuerst den 6 Meterraum?
- Danach sind die nächsten beiden Spieler an der Reihe.
- Jeder Spieler läuft einmal gegen jeden anderen Spieler. Der Sieger jedes Durchgangs erhält einen Punkt. Welcher Spieler hat am Ende die meisten Punkte.



! läuft ein Spieler falsch, erhält der andere (wenn er richtig gelaufen ist) den Siegpunkt für diesen Durchgang.