

Nr.: 314		Verbesserung der Schnelligkeit in der Abwehr durch Aktionen und Folgeaktionen				☆☆☆	90
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell			Sprungkraft
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe			Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel			Angriff / Team			Torhüter
	Koordination			Angriff / Wurfserie			
	Laufkoordination		X	Abwehr / Individuell		Schlussblock	
	Kräftigung		X	Abwehr / Kleingruppe			
	Ballgewöhnung		X	Abwehr / Team			Abschlussprint
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



kleine Turnkiste



Fahnenstange

Benötigt:

- 4 Stangen, 3 Hütchen, 1 kleine Turnkiste, Ballkiste mit ausreichend Bällen



Hummel Handball



Markierungshütchen

Beschreibung:

Hauptinhalt der vorliegenden Trainingseinheit ist die Verbesserung der Abwehrarbeit, indem in allen Übungen die Schnelligkeit durch hintereinander geschaltete Aufgaben geschult wird. Bereits in der Erwärmung muss auf ein Kommando richtig reagiert werden. Nach einem kleinen Spiel folgt eine erste Abwehrübung, in der aus einer Vorübung heraus ein Angreifer im 1gg1 gestoppt werden muss. Nach dem Torhüter einwerfen folgen zwei individuelle Abwehrübungen, die mehrere Abwehraktionen hintereinanderschalten, bevor in einer Kleingruppenübung schnell von Abwehr auf Angriff und umgekehrt umgeschaltet werden muss. Auch im abschließenden Teamspiel wird noch einmal gefordert, sich immer wieder auf neue Abwehrsituationen einzustellen.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- Kleines Spiel (10/20)
- Abwehr/individuell (15/35)
- Torhüter einwerfen (5/40)
- Abwehr/individuell (10/50)
- Abwehr/individuell (10/60)
- Abwehr/Kleingruppe (15/75)
- Abwehr/Team (15/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten

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.

Nr.: 314-1	Einlaufen/Dehnen	10	10
-------------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Die Spieler bilden 2er-Paare mit einem Ball pro Paar.
- Die Ecken des Spielfelds werden mit den Zahlen 1, 2, 3 und 4 gekennzeichnet.
- Die Spieler laufen durcheinander im Feld (z. Bsp. halbe Halle) und passen sich innerhalb des 2er-Paares fortlaufend den Ball. Dabei sollen verschiedene Lauf- und Passvarianten ausgeführt werden.
- Nach einiger Zeit ruft der Trainer laut eine zweistellige Zahl, die sich aus den Ziffern 1-4 zusammensetzt (z. Bsp. 21, 43 oder 14...).
- Die ist das Signal für die Spieler, die Hallenecken nach folgenden Regeln anzulaufen:
 - o Der Ballhalter prellt zur Hallenecke, die der Zahl in der Zehnerziffer entspricht (bei 21 zur Hallenecke mit Nummer 2, bei 43 zur 4, bei 14 zur 1 usw.).
 - o Der Spieler ohne Ball sprintet zur Hallenecke, die der Einerziffer entspricht (bei 21 zur 1, bei 43 zur 3, bei 14 zur 4).
- Spieler, die zu einer falschen Ecke laufen und jeweils die beiden letzten Spieler machen eine kleine Sonderaufgabe (fünf Hampelmänner, fünf Strecksprünge o.ä.).
- Dann bilden die Spieler neue 2er- Paare und es wird wieder durcheinander gelaufen und gepasst bis zum nächsten Signal des Trainers mit einer neuen gerufenen Zahl.

Gemeinsam in der Gruppe dehnen / mobilisieren

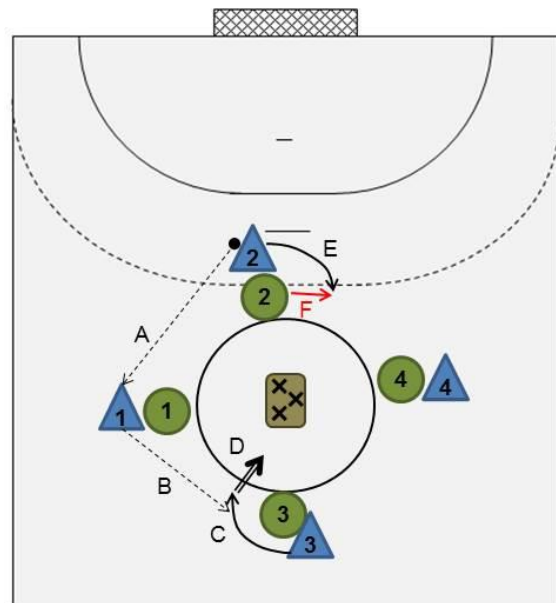
Nr.: 314-2	Kleines Spiel	10	20
-------------------	----------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- Einen vorhandenen Kreis in der Halle suchen oder mit Tape/ Hütchen einen Kreis markieren.
- Eine kleine Turnkiste mit Hütchen darauf im Kreis aufstellen.
- Zwei Mannschaften bilden.

Ablauf:

- Die Mannschaft in Ballbesitz versucht, durch Pässe (A und B) und geschicktes Laufen (C), in eine Wurfposition zu kommen und versucht dann, ein Hütchen von der kleinen Turnkiste zu werfen (D).
- Die abwehrende Mannschaft bewegt sich am Kreis und versucht, die Laufwege (E) möglichst zuzustellen (F), sodass der Angriff nicht in günstige Wurfpositionen kommt.
- Eine Mannschaft bleibt zunächst im Angriff, bis entweder alle Hütchen abgeworfen wurden oder die Spielzeit der Runde (ca. 2 Minuten) abgelaufen ist.
- Danach ist Aufgabenwechsel.
- Welcher Mannschaft gelingt es über mehrere Spielrunden hinweg, die meisten Hütchen abzuwerfen?



Der Angriff muss geschickt laufen, um in eine gute Wurfposition zu kommen.



Die Abwehr soll sich bei Positionswechseln absprechend und immer den eigenen Gegenspieler, aber auch den Ball im Blick haben, um auf die Laufwege reagieren und gegebenenfalls auch dem Nebenmann helfen zu können.

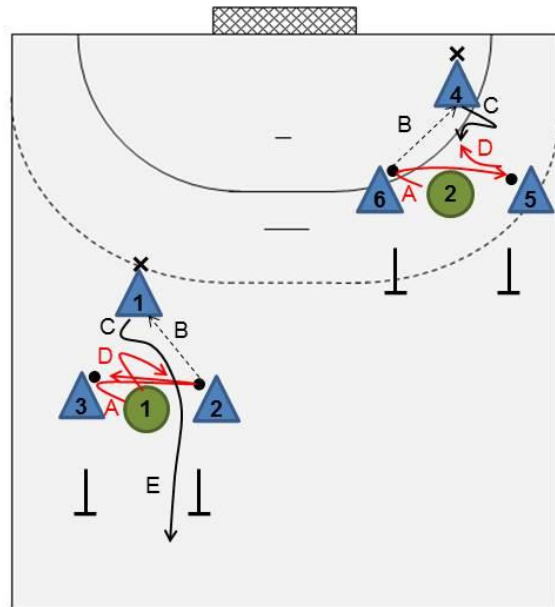
Nr.: 314-3	Abwehr / individuell	15	35
------------	----------------------	----	----

Aufbau:

- Die Spieler bilden 4er-Gruppen, jede 4er-Gruppe hat zwei Bälle.
- Pro Gruppe mit zwei Stangen den Zielkorridor und mit einem Hütchen die Startposition des Angreifers markieren.

Ablauf:

- Ein Spieler jeder Gruppe startet als Angreifer am Hütchen, ein Spieler startet in der Abwehr, die anderen beiden postieren sich mit Ball rechts und links vom Abwehrspieler.
 - **2** und **3** präsentieren abwechselnd den Ball für **1** (dabei in der Höhe variieren). **1** pendelt zwischen **2** und **3** und berührt jeweils den präsentierten Ball (**A**).
 - Nach einigen Aktionen (max. 5-6) passt **2** oder **3** seinen Ball zu **1** (**B**).
 - **1** berührt mit Ball das hintere Hütchen und startet dann in die 1gegen1-Aktion gegen **1** (**C**) mit dem Ziel, durch das Stangentor zu laufen (**E**).
 - Sobald **1** bemerkt, dass der Ball gepasst wurde, versucht er, im 1gegen1 den Durchbruch von **1** zu verhindern (**D**).
 - **1** spielt neun Aktionen in der Abwehr, die anderen Spieler wechseln im Uhrzeigersinn die Position, so dass **1** dreimal gegen jeden Angreifer verteidigt.
 - Dann wechselt ein neuer Spieler in die Abwehr und der Ablauf wiederholt sich.
 - Die weiteren 4er-Gruppen führen den Ablauf parallel durch.
-



  muss beim Pendeln immer aufmerksam beobachten, ob ein Ball zu  gepasst wird. Er muss dann sofort in die Folgeaktion umschalten und den Durchbruch im 1gegen1 bekämpfen.

  soll nach Erhalt des Passes zunächst deutlich das hintere Hütchen mit dem Ball berühren und erst dann in die 1gegen1-Aktion gehen, damit  eine Chance hat, auf den erfolgten Pass zu reagieren.

Nr.: 314-4 Torhüter einwerfen**5****40****Ablauf:**

- Die Spieler stellen sich in der Gasse auf und werfen zunächst drei Serien abwechselnd von rechts und links nach Vorgabe (Hände, hoch, tief). Dabei wirft die linke Seite immer nach links, die rechte immer nach rechts.
- Ab dem vierten Durchgang erfolgen immer zwei Würfe knapp hintereinander.
 - 1 wirft frei nach links (A) (hoch oder tief), 2 wirft so schnell wie möglich diagonal nach rechts (B).
- Nach einer kurzen Pause (der Torwart stellt sich wieder in der Mitte auf), werfen 3 und 4, 3 frei hoch oder tief, 4 diagonal.
- Nach zwei bis drei Durchgängen werden die Seiten gewechselt, jetzt wirft zunächst der Spieler auf der rechten Seite frei (hoch oder tief) nach rechts, der Spieler auf der linken Seite diagonal nach links.



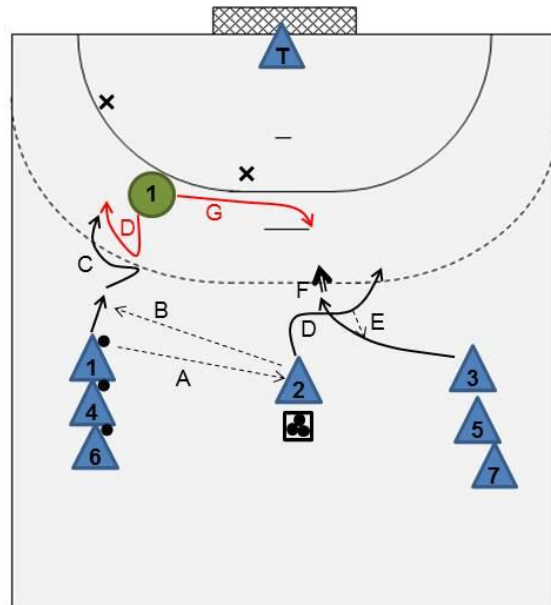
Die Spieler müssen aufmerksam den Wurf des vorangehenden Spielers beobachten und mit dem korrekten diagonalen Wurf fortsetzen.

Nr.: 314-5**Abwehr / individuell****10****50****Aufbau:**

- Mit Hütchen den Durchbruchraum am Kreis markieren (nach hinten versetzt, so dass der Abwehrspieler unbehindert am Kreis entlang laufen kann).

Ablauf:

- **1** passt zu **2** (A), läuft an, bekommt den Rückpass (B) und versucht, im 1gegen1 an **1** vorbei zu ziehen (C) und nach Möglichkeit mit Wurf abzuschließen.
- **1** versucht, den Durchbruch zu verhindern (D).
- Sofort nach dem Wurf oder nach Pfiff des Trainers, falls **1** die Angriffsaktion unterbindet, startet die zweite Aktion.
- **2** holt einen Ball aus der Ballkiste und zieht ein Kreuzen nach rechts an (D).
- **3** nimmt das Kreuzen an, bekommt den Pass (E) und schließt mit Wurf vor der 9 Meterlinie ab (F).
- **1** läuft sofort in die Mitte und versucht, den Wurf von **3** zu blocken (G).
- Dann startet **4** mit dem gleichen Ablauf.



1 muss nach Wurf oder Pfiff sofort in die zweite Aktion starten und sich optimal für den Block stellen.



Den Abwehrspieler regelmäßig wechseln.



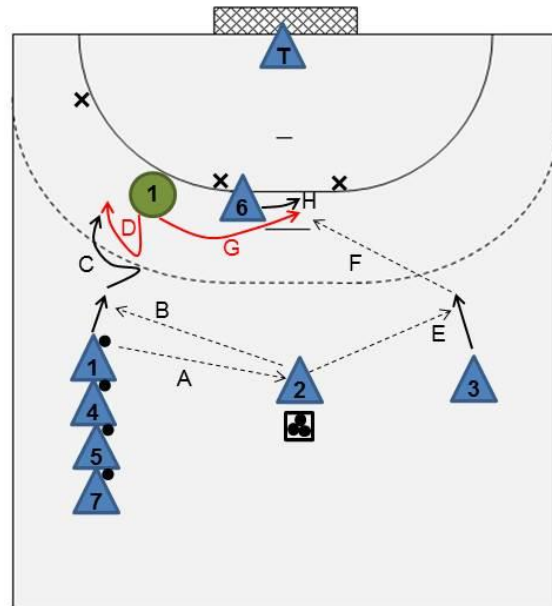
Nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

Aufbau:

- Mit zwei Hütchen den Durchbruchraum am Kreis markieren (nach hinten versetzt, so dass der Abwehrspieler unbehindert am Kreis entlang laufen kann).
- Mit einem dritten Hütchen den Bewegungsradius des Kreisläufers einschränken.

Ablauf:

- **1** passt zu **2** (A), läuft an, bekommt den Rückpass (B) und versucht, im 1gegen1 an **1** vorbei zu ziehen (C) und nach Möglichkeit mit Wurf abzuschließen.
- **1** versucht, den Durchbruch zu verhindern (D).
- Sofort nach dem Wurf oder nach Pfiff des Trainers, falls **1** die Angriffsaktion unterbindet, startet die zweite Aktion.
- **2** passt zu **3** (E), der etwas nach vorne stößt und dann zum Kreisläufer passt (F).
- **1** läuft sofort in die Mitte und versucht, den Pass zum Kreisläufer abzufangen (G).
- Der Kreisläufer darf sich innerhalb der beiden Hütchen in der Mitte bewegen (H).
- Dann startet **4** mit dem gleichen Ablauf.



⚠ **1** muss nach Wurf oder Pfiff sofort in die zweite Aktion starten und sich sofort zwischen Kreisläufer und Passgeber positionieren.

⚠ Den Abwehrspieler regelmäßig wechseln.

⚠ Nach der Hälfte der Zeit die Seite wechseln.

Aufbau:

- Am 6 Meterkreis das Spielfeld mit einem Hütchen in zwei Hälften teilen.
- Zwei Stangen an der Mittellinie aufstellen und eine Ballkiste dazwischen aufstellen.

Ablauf 1 (Bild1):

- **1** spielt ohne Ball 1 gegen 1 gegen (A) und versucht, die Stange zu berühren, **1** verhindert dies so lange wie möglich (B).
- **2** und **2** spielen den gleichen Ablauf an der anderen Stange (C und D).
- Sobald ein Spieler die Stange berührt hat, ruft er laut „Hop“. Dauert es zu lange, pfeift der Trainer einmal.
- Sobald ein Spieler „HOP“ ruft oder der Trainer pfeift, startet die Folgeaktion:
 - o **1** holt einen Ball aus der Ballkiste (E) und spielt gemeinsam mit **2** und **3** am Kreis im 3 gegen 2 (G, H) gegen **3** und **4** bis zum Torabschluss (J) oder Ballverlust.
- Dann startet sofort die dritte Aktion. Die beiden bisherigen Angreifer, die nicht geworfen haben (hier **2** und **3**) laufen sofort auf die andere Seite in die Abwehr (O und P).
- **2** hat inzwischen einen Ball aus der Ballkiste geholt (L) und spielt jetzt gemeinsam mit **1** (N und M) im 2 gegen 2 gegen **2** und **3** bis zum Torabschluss oder Ballverlust.
- Dann startet der Ablauf erneut mit neuen Aufgaben für die Spieler.
- Der Spieler, der beim Angriff auf der ersten Spielfeldhälfte geworfen hat (**1**), wird der neue Kreisläufer, **1** und **2** gehen dazu in die Abwehr und **3** und **4** wechseln in den Ablauf an den Stangen ein.

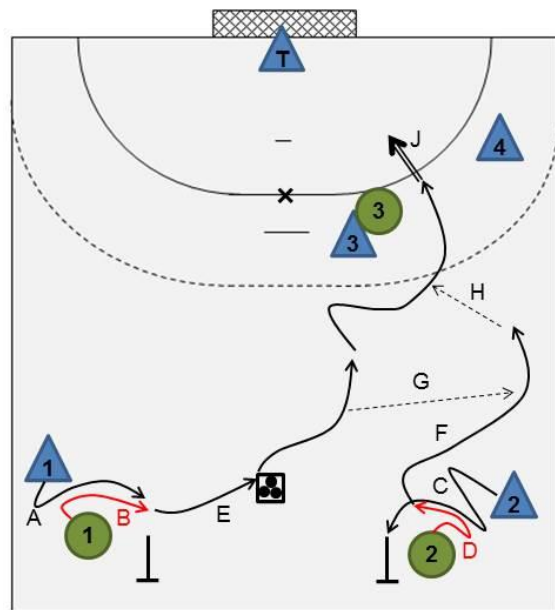


Bild 1

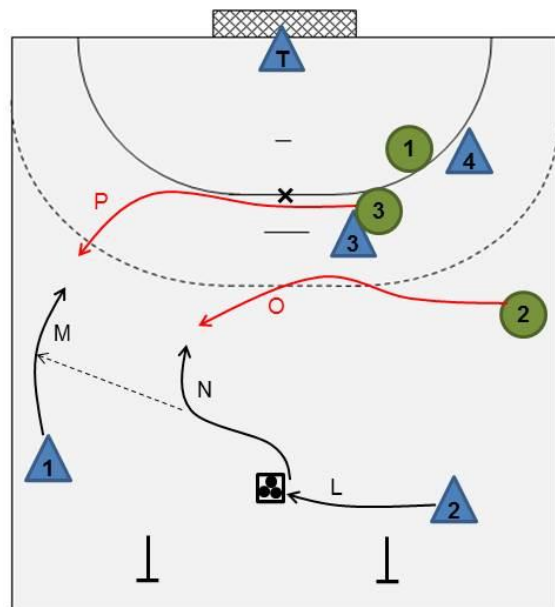


Bild 2

! Die Spieler sollen jeweils nach der Aktion sofort in die Folgeaktion wechseln, die einzelnen Aktionen aber trotzdem konzentriert und mit hohem Tempo absolvieren

! **1** und **2** dürfen ihren Angriff erst dann starten, wenn der andere Ablauf beendet ist, eventuell müssen sie nach dem Wurf zunächst noch eine Aufgabe (z. Bsp. 3 Hampelmänner) absolvieren und dürfen dann erst starten.

Nr.: 314-8

Abwehr / Team

15

90

Aufbau:

- Zwei Mannschaften bilden, das Spielfeld entsprechend der Spieleranzahl mit Hütchen begrenzen.

Ablauf:

- Der Angriff startet an der Mittellinie, die Abwehr mit 1-2 Metern Abstand davor.
- Auf Kommando macht die Abwehr eine Liegestütze (A) und läuft dann in die Abwehr (C), der Angriff macht zwei Liegestützen (B).
- Dann nimmt der Angriff den Ball auf (D) und startet den Angriff im freien Spiel (E, F und G) bis zum Torwurf (H) oder Ballverlust.
- Wirft der Angriff ein Tor, bleibt diese Mannschaft im Angriff, wird ein Tor verhindert, wechseln die Aufgaben.
- Welches Team erzielt mehr Tore?

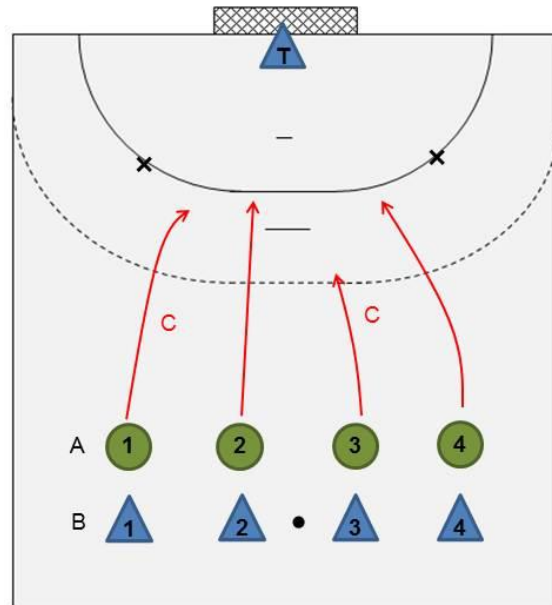


Bild 1

Erweiterung:

- Vor den Liegestützen gibt der Trainer als Kommando die Abwehrformation vor (Kommando 1: Spiel defensiv (4:0), Kommando 2: Spiel mit einem vorgezogenen Spieler (3:1))



Die Abwehr soll sich sofort beim Zurücklaufen orientieren und möglichst richtig stellen, so dass auch bei einem schnellen Angriff strukturiert verteidigt werden kann.

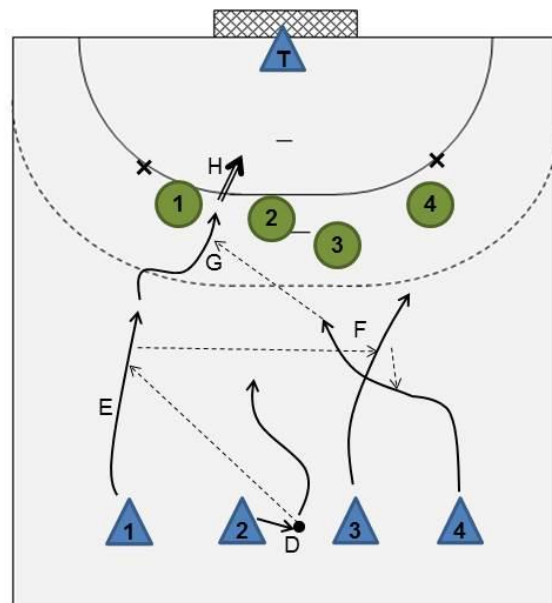


Bild 2