



4. Trainingseinheit w94 / m93

Individuelle Abweherschulung 2, Abwehr in der Kleingruppe

1. Aufwärmen (30 min.)

- Freies Einlaufen in Kleingruppen mit Ball
- Athletik und Koordination mit Ball (Paare mit 1/2 Bällen)
 - 2 Bälle zupassen (gleichzeitig mit einhändigem Fangen, wechselnd mit einhändigem Fangen) dabei Skippings
 - 2 Bälle seitlich prellen und Seite wechseln
 - 1 Ball in der Mitte anlupfen, Vorwärts-rückwärts-Schritte
 - Partner 1 hält beide Bälle seitlich, lässt einen Ball fallen, Partner 2 muss diesen Ball erlaufen und kontrollieren
 - Zurollen/Zupassen der Bälle im Liegestütz, Seitstütz, Sit-up
 - Liegestütz auf Ball, Handwechsel
 - Laufschiule mit Ball (Anfersen, Skippings, Seit-Steps, Hopslerlauf etc.)

Ziel: Die Spielerinnen und Spieler sollen im ersten Teil neben der Aktivierung von Muskeln und Nerven wieder im athletischen Bereich geschult werden. Alle Übungen werden mit Ball ausgeführt.

2. Grundübungen (30 min.)

- Einpassen mit Vorwärtsbewegung
- Torhüter einwerfen mit vorgeschalteter Täuschung
- 1g1: Wiederholung Grundposition, Regelbewegung, Position korrigieren, je 1 Anspieler links und rechts
Angreifer annehmen und festmachen („einbetonieren“)
- 3g2: 2 Abwehrspieler gegen 3 Angreifer inkl. Kreisläufer, Regelbewegung und Sicherung

Ziel: Nach dem Einpassen folgt beim Einwerfen der Torhüter eine kurze Wiederholung der letzten Trainingsinhalte. Anschließend werden in der Grundübung 3g2 die Regelbewegungen wiederholt und erste Sicherungsaufgaben eingeführt.

3. Grundspiel (15 min.)

- 3g3 abwechselnd in zwei Zonen
- 4g4 im Mittelsektor, HM auf Ballhöhe

Ziel: Anwendung der gelernten Techniken und Regelbewegungen im Grundspiel in verschiedenen Zonen. Beim Spiel 4g4 kommen individuelle Aufgaben für HM als „Feuerwehr“ in der 3:2:1- bzw. 1:5-Abwehr hinzu.

4. Zielspiel (15 min.)

- Abschlusspiel auf 2 Tore

Ziel: Im abschließenden Zielspiel werden neben der zielgerichteten Anwendung des Gelernten auch die Persönlichkeit (Teamfähigkeit, Verantwortung usw.) sowie die Spielübersicht beobachtet.