

Inhalt:

1. Grunderwärmung

Nr.	Name
1	Mannschaftsverfolgung
2	Erwärmung mit Ball und lockerem Wurf auf das Tor
3	Passen von Spieler zu Spieler mit Zusatz- Laufaufgabe
4	Erwärmung mit verbundenen Augen
5	Erwärmung mit anschließendem Wurf auf Ziele

2. Kleine Spiele zur Erwärmung

6	Kasten abbauen durch Abwerfen
7	Parteiball über drei Spielfelder
8	Parteiball mit Folgeaktion
9	Parteiball mit zwei unterschiedlichen Aufgabenstellungen
10	Intensive Fußballvariante 2gegen2

3. Sprintwettkämpfe

11	Sprintstaffel mit Turnbänken
12	Die Reise nach Jerusalem
13	Mannschaftsfangspiel
14	Intensiver Sprintwettkampf
15	Sprintwettkampf mit Spielkarten

4. Koordination

16	Zahlenreaktionssprint
17	Reaktionskoordination
18	Laufkoordination mit einer Abwehraktion
19	Laufkoordination
20	Ballkoordination mit fünf Bällen

5. Ballgewöhnung

21	Passen und Laufen nach Signal
22	Passen und Fangen in der 2er Gruppe über die ganze Halle
23	Dynamische Stoßbewegung in der Gruppe
24	Lauftäuschung mit anschließendem Fangen und Passen im vollen Lauf
25	Passen und Fangen über die ganze Halle mit Torhüter

6. Torhüter einwerfen

26	Laufübung mit anschließendem Wurf
27	Einwerfen von zwei Positionen
28	Dynamisches Einwerfen mit anschließender Kontereinleitung
29	Einwerfen mit Abwehrübung
30	„Intelligentes“ Einwerfen nach Vorgabe mit anschließendem Konter

7. Angriff / Wurfserien

31	Einfache Wurfserie mit Laufkoordination
32	Wurfserie nach Vorgabe
33	Wurfserie mit erweiterter Laufkoordination
34	Komplexe Wurfserie von allen Positionen
35	Intensive Wurfserien mit Vorbelastung

8. Angriff allgemein

Nr.	Name
36	Stoß- und Rückzugsbewegung mit anschließendem Wurf über Außen
37	Zusammenspiel im 2gegen2 mit Zusatzaufgaben
38	Einfache Kreuzbewegung RR/RL mit dem Außenspieler mit Entscheidung
39	Einfache Kreuzbewegung RM mit dem Außenspieler und Weiterspielmöglichkeiten
40	Sperre mit Absetzen auf der Halbposition – Auftakthandlung
41	Sperre mit Absetzen auf der Halbposition – Folgeaktion
42	Eine einfache Kreuzbewegung im 3gegen3 spielen

9. Schnelle Mitte / 1. und 2. Welle

43	Schnelle Mitte
44	Koordinative Beinarbeit mit zwei folgenden Kontersituationen im 1gg1
45	Schnelle Laufbewegung mit anschließendem Konter im 1gg1
46	Auftakthandlung in der 2. Welle
47	Konterwettkampf

10. Abwehraktionen

48	Ball herausprellen
49	Grundlagen des Heraustretens und Absicherns trainieren
50	1gg1 mit Anschlussaktion für den Angreifer
51	Wechselnde Angriffs- und Abwehraktionen im 1gg1
52	Intensives Abwehr- und Angriffskontinuum mit Folgeaktionen
53	Intensives Abwehr- und Angriffskontinuum im 1gg1 mit Vorbelastung
54	2gg2 Abwehrkontinuum mit Zusatzaufgabe
55	Übergeben und Übernehmen des Kreisläufers im Mittelblock
56	Wurfeckübergabe zwischen Abwehr und Torhüter
57	Unterzahlabwehr im Mittelblock trainieren
58	Abwehraktion im 4gg4 mit anschließendem Konter über die Außenpositionen

11. Abschlussspiele

59	4gg4 mit schnell wechselnden Angriffs- und Abwehraktionen
60	Überschlagspiel für die Schnelle Mitte und die 2. Welle
61	Einfaches Überschlagspiel im 4gegen4
62	Intensives Überschlagspiel im 4gegen4

12. Ausdauer

63	Stoßen und Passen mit Zusatzlaufwegen und unter Zeitdruck
64	Ballgewöhnung mit dem Schwerpunkt Laufarbeit
65	Ausdauerwettkampf auf dem Sportplatz
66	Konterkontinuum mit anschließendem Athletikparcours
67	Laufübung mit Zusatzübung auf der Weichbodenmatte

13. Beispieltrainingseinheit Nr. 220 „Verbesserung des Wurfs und der Wurfentscheidung unter Druck“

14. Anmerkung des Autors

15. Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept