

1. Legende zu den Trainingseinheiten:

 Hütchen

 Ballkiste

 1 Angreifer

 1 Abwehrspieler

 C Trainer

 dünne Turnmatte

 großer Turnkasten

Schwierigkeit:

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

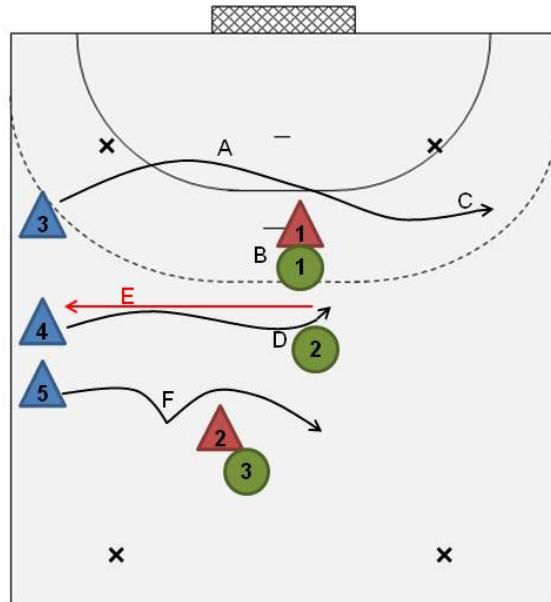
TE 2 - 2	kleines Spiel	10	25
----------	---------------	----	----

Aufbau:

- Mit Hütchen oder Linien ein geeignetes Feld markieren
- Es werden zwei Mannschaften gebildet mit gleich vielen Spielern
- 2-3 Spieler werden als Blockspieler markiert

Ablauf:

- Die Angreifer **3**, **4** und **5** starten außerhalb des Feldes und versuchen, im Sprint auf die anderen Seite zu kommen (A), ohne von den Abwehrspielern (**1**, **2** und **3**) berührt zu werden (D).
- Wird ein Angreifer berührt (D), muss er wieder zurück auf die Ausgangsposition (E).
- **1** und **2** helfen als Blockspieler dem Angriff und versuchen, die Abwehrspieler durch Sperren zu behindern (B), sodass die Angreifer passieren können (F)
- Kommt ein Angreifer auf der anderen Seite an (C), gibt es einen Punkt. Der Angreifer darf dann von der anderen Seite aus versuchen, wieder durch das Feld zurückzulaufen (ohne Berührung) und so weitere Punkte sammeln.
- Wie viele Punkte schafft der Angriff in einer vorgegebenen Zeit?

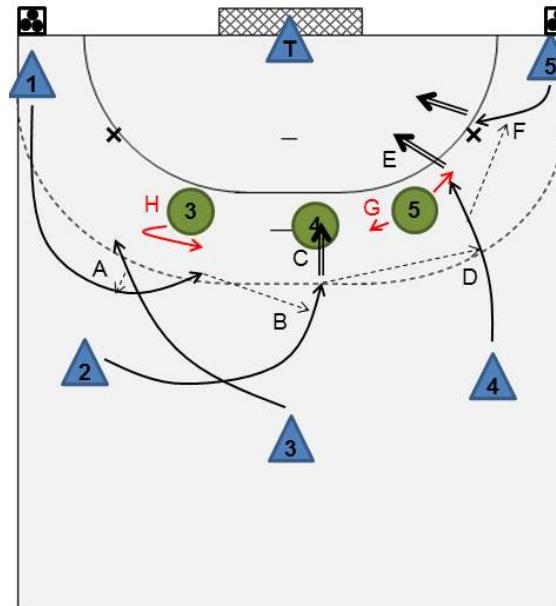
**Variation:**

- Die Angreifer prellen einen Ball
- !** Der Angriff soll mit den Blockspielern zusammenarbeiten und versuchen, schnell auf die Sperren einzugehen.
- !** Die Blockspieler müssen sehr aktiv arbeiten und immer wieder bei anderen Abwehrspielern Sperren stellen.

TE 3 - 8	Angriff / Team	10	80
----------	----------------	----	----

Ablauf:

- Von der rechten Seite wird angestoßen (nicht im Bild)
- **3** bekommt von **4** den Ball in den Lauf und stößt dynamisch nach links und kreuzt mit **1**, der dynamisch im Bogen von außen angelaufen kommt (A)
- **1** zieht Richtung Tor und spielt **2** den Ball in den Lauf, der dynamisch im großen Bogen angelaufen kommt (B)
- **2** entscheidet nun:
 - o bleibt **4** defensiv stehen, geht **2** in den Sprungwurf und schließt mit Wurf ab (C)
 - o kommt **4** heraus, stößt **2** dynamisch Richtung Tor und spielt **4** den Ball in den Lauf (D)
- **4** entscheidet nun:
 - o Hat **5** sich Richtung Mitte (**G**) orientiert, bricht **4** dynamisch durch und schließt mit Wurf ab (**E**)
 - o Verschiebt **5** mit nach Halb, stößt **4** Richtung Tor und passt den Ball als Bodenpass nach außen zu **5**, der mit Torwurf abschließt (**F**)
- Danach beginnt der Ablauf von der anderen Seite
- Usw.



⚠ **3** soll die Bewegungen von **3** und **1** im Laufe der Übung immer mehr stören (**H**)

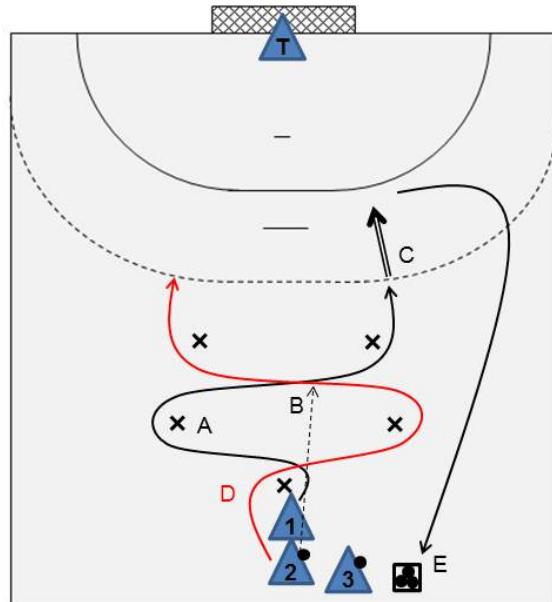
⚠ Die Stoßbewegungen deutlich und dynamisch Richtung Tor machen

⚠ Die Spieler sollen in ihrer Aktion immer zuerst den Weg zum Torerfolg suchen (**2** und **4**)

TE 4 - 5	Angriff / Wurfserie	10	55
----------	---------------------	----	----

Ablauf:

- 1 startet ohne Ball, umläuft das äußere Hütchen (A), bekommt von 2 den Ball gespielt (B) und schließt mit freiem Wurf ab (C)
 - Nach dem Wurf sprintet 1 sofort zur Ballkiste, holt sich einen neuen Ball und stellt sich wieder an (E)
 - Etwas verzögert (so dass der Torhüter ausreichend Zeit hat, sich wieder richtig im Tor zu positionieren) startet 2 mit dem gleichen Ablauf auf die andere Seite (D)
 - Usw.



! die Werfer sollen jeweils nach dem Umlaufen des äußenen Hütchens (A), mit hoher Dynamik die Richtungsänderung durchführen und Richtung Tor gehen

