

Inhalt:

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
Kategorie: Individuelle Grundlagen				
1. Vorbereitende Spiele und Übungen				
1	Stern-Fang-Lauf	6	★	6
2	Fangspiel mit Spielerschlange	5	★	7
3	Tigerball	7	★	8
4	Fangspiel im 4gegen4	10	★	9
5	Vorübungen mit Leibchen	2	★	10
6	Abwehrbewegungen mit Tennisball und Handball	2	★	11
2. Herausprellen von Bällen im 1gegen1				
7	Herausprellen nach Beobachten des Gegenspielers	2	★	12
8	Herausprellen in Varianten	2	★	14
9	Herausprellen im vorgegebenen Korridor	2	★	15
10	Herausprellen bei variablen Angreifern	8	★	16
11	Herausprellen und Torwurf	9	★	17
12	Herausprellen und 1gegen1 auf Kommando	3	★★	18
3. Offensive Abwehr im 1gegen1				
13	1gegen1 zu dritt	3	★	19
14	Anspiel verhindern	3	★	20
15	Durchbruch mit und ohne Ball verhindern	8	★	21
16	1gegen1 auf Matten als Spiel	8	★	22
17	Dreimal 1gegen1 im Korridor	10	★	23
18	Zweimal 1gegen1 im Korridor	9	★	24
19a	1gegen1 mit gleichzeitiger Beobachtung des Ballhalters	9	★★	25
19b	1gegen1 mit gleichzeitiger Beobachtung des Ballhalters	9	★★	26
20	1gegen1 in offensiven Abwehrreihen – Zurücksinken und anschließender Zugriff	7	★★★	27
4. Herausfangen von Bällen				
21	Wurfserie mit Auffangen von Bällen	6	★	28
22	Wurfserie mit Auffangen von Bällen 2	8	★	29
23a	Auffangen von Bällen aus der Abwehr heraus – Grundübung	7	★	30
23b	Auffangen von Bällen aus der Abwehr heraus – Folgeübung	7	★	31
24	Auffangen von Bällen nach 1gegen1-Aktionen	9	★★	32
25	Auffangen von Bällen von der Außenposition	8	★★	33
5. Abwehr gegen den Kreisläufer in offensiven Abwehrformationen				
26	Den Kreisläufer gegen Pässe abschirmen	7	★	34
27	Den Kreisläufer gegen Pässe abschirmen 2	4	★	35
28	Den Kreisläufer gegen Pässe abschirmen 3	7	★	36

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
-----	------	--------	---------------	-------

6. Abwehr gegen Einläufer in offensiven Abwehrformationen

29	Begleiten eines Einläufers	7	★	37
30	Begleiten eines Einläufers und Spiel 2gegen2	9	★	38
31a	Begleiten eines Einläufers von außen	7	★	39
31b	Begleiten eines Einläufers von außen und Verhindern des Durchbruchs	7	★★	40
32	Begleiten eines Einläufers aus dem Rückraum und Abwehr gegen zwei Kreisläufer	9	★★	41

Kategorie: Abwehr in der Kleingruppe

1. Zusammenarbeit in der Breite

33	2gegen2 als Wettkampf	8	★	42
34	Abwehr 2gegen2 im Korridor und Helfen gegen Durchbrüche	9	★	43
35	Abwehr 2gegen2 im Korridor mit Übergeben und Übernehmen bei Kreuzbewegungen	10	★★	44
36	Abwehr 2gegen2 im Korridor ohne und mit Ball, gegen Kreuzbewegungen und Hinterlaufen	10	★★	45
37	2gegen2 als Überschlagspiel	12 (14)	★★	47
38	Abwehr im 3gegen3	6	★★	48

2. Zusammenarbeit in der Tiefe

39	Zwei Kreisläufer gegen Anspiele aus dem Rückraum abschirmen	10	★	49
40	2gegen2 gegen Rückraum und Kreisläufer	7	★	50
41	3gegen3 gegen zwei Rückraumspieler und Kreisläufer	9	★	52
42	Abwehr gegen Rückraum und Kreisläufer im 4gegen4	9	★	54
43a	Abschirmen in Absprache: Kreisläufer steht an der 6-Meter-Linie	7	★★	55
43b	Abschirmen in Absprache: Kreisläufer steht offensiv zwischen der 7- und 9-Meter-Linie	7	★★	57
43c	Abschirmen in Absprache: Kreisläufer auf der Ballseite	7	★★	58
43d	Abschirmen in Absprache: Kreisläufer steht auf der Ballgegenseite	7	★★	59
43e	Abschirmen in Absprache: Bei einem Sperrversuch des Kreisläufers	7	★★	60

Kategorie: Abwehr im Team und offensive Abwehrkooperationen

1. Offensive Manndeckung mit Sinken auf Ballhöhe

44	Helfen gegen Durchbrüche im 3gegen3	7	★	61
45	Abwehren und Sinken auf Ballhöhe	9	★	62
46	3gegen3 und Manndeckung mit Sinken auf Ballhöhe	7	★	63
47	Manndeckung im 5gegen5 mit Sinken auf Ballhöhe	11	★	64
48	Manndeckung im 6gegen6 mit Sinken auf Ballhöhe	13	★	65

Nr.	Name	Anzahl	Schwierigkeit	Seite
2. Verteidigen in der 1:5-Abwehr				
49	1gg1 und Kreisabwehr in der 1:5-Abwehr	10	★★★	66
50	1:5-Abwehr: Kleingruppe Halb und Außen und Bälle abfangen auf der Mitte	10	★★★	67
51a	1:5-Abwehr 4gg4	9	★★★	68
51b	1:5-Abwehr 6gegen6	13	★★★	69
52a	Abwehr gegen Einläufer von außen	12	★★★	70
52b	Das Einlaufen eines Halbspielers durch Begleiten und Übergabe verteidigen	9	★★★	71
52c	1:5-Abwehr 6gegen6	13	★★★	72
3. Verteidigen in der 3:3-Abwehr				
53	3gegen3 im Korridor gegen Positionswechsel im Angriff	10	★★★	73
54	3:3-Abwehr: Vordere Abwehrreihe gegen Kreuzen und Einlaufen	10	★★★	74
55	3:3-Abwehr: Abwehr Außen und hinten Mitte	11	★★★	75
56	3:3-Abwehr im 6gegen6	13	★★★	77
4. Verteidigen in der 3:2:1-Abwehr				
57	Vorübung im 1gegen1 und Rückzug zum Kreisläufer	10	★★★★	78
58	Die Abwehrraute im 4gegen4	8	★★★★	79
59	Offensive Gegenaußen in der 3:2:1-Abwehr	8	★★★★	80
60	3:2:1-Abwehr im 6gegen6	13	★★★★	81

Anmerkung des Autors

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept