

| TE 2 | Spiel in die Tiefe gegen offensive Abwehr durch Doppelpässe (Give & Go) | | | ★ | 90 |
|------------|---|------------|-----------------------|------------------|----|
| Startblock | | Hauptblock | | Schlussblock | |
| X | Einlaufen/Dehnen | X | Angriff / individuell | Sprungkraft | |
| | Laufübung | X | Angriff / Kleingruppe | Sprintwettkampf | |
| X | Kleines Spiel | X | Angriff / Team | Torhüter | |
| | Koordination | | Angriff / Wurfserie | | |
| | Laufkoordination | | Abwehr / Individuell | | |
| | Kräftigung | | Abwehr / Kleingruppe | Abschlusspiel | |
| X | Ballgewöhnung | | Abwehr / Team | Abschluss sprint | |
| X | Torhüter einwerfen | | Athletiktraining | | |
| | | | Ausdauertraining | | |

| Legende: | Beschreibung: |
|---|--|
|  | Hütchen |
|  | Angreifer |
|  | Abwehrspieler |
|  | Ballkiste |
|  | dünne Turnmatte |
|  | Pommes (Schaumstoffbalken) |
|  | Frisbee / Softball / Catchball |
|  | Turnreifen |
| Benötigt: | Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten |
| → 8 Pommes (Schaumstoffbalken), 1 dünne Turnmatte, 4 Hütchen, 4 Turnreifen, 2 Ballkisten mit ausreichend Handbällen, Frisbee, Softball, Catchball | <p>Das Ziel der Trainingseinheit ist die Einführung des Doppelpasses mit dem Kreisläufer als Angriffsmittel gegen eine offensive 1:5-Abwehr oder offene Manndeckung. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel wird in der Ballgewöhnung und im Torhüter einwerfen der Doppelpass eingeführt. Im Anschluss wird das auf den Pass folgende Freilaufen trainiert und dann in verschiedenen Varianten in der Kleingruppe im 2gegen2, 3gegen3 bis hin zum Abschluss im 4gegen4 angewendet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Kleines Spiel (15/25) - Ballgewöhnung (15/35) - Torhüter einwerfen (10/45) - Angriff/individuell (10/55) - Angriff /Kleingruppe (15/70) - Angriff /Kleingruppe (10/80) - Angriff /Team (10/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p> |

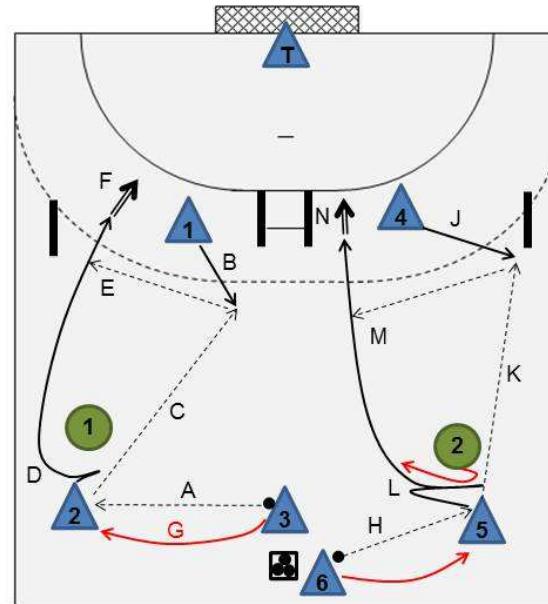
| | | | |
|----------|-----------------------|----|----|
| Nr.: 2-5 | Angriff / individuell | 10 | 55 |
|----------|-----------------------|----|----|

Aufbau:

- Mit Schaumstoffbalken zwei Korridore markieren (s. Bild).

Ablauf:

-  passt zum Auftakt zu  (A).
-  bietet sich für einen Pass an (B), er darf dabei selbst wählen, ob er sich schräg zur Mitte (B) oder schräg nach außen anbietet.
-  passt zu  (C), umläuft  (1) (D), bekommt den Rückpass (E) und schließt mit Wurf ab (F).
- Dann startet  den Ablauf von der anderen Seite (H bis N).
-  wechselt nach seinem Auftaktpass in den linken Rückraum,  wird zum nächsten Kreisläufer und  wird zum Anspieler auf der Mitte.



! Die Abwehrspieler bleiben in den ersten Durchgängen stehen, werden dann im Lauf der Übung aktiver (zunächst einschränken durch Leibchen unter den Armen, dann ganz freie Abwehr).