

TE 2		Spiel in die Tiefe gegen offensive Abwehr durch Doppelpässe (Give & Go)		★	90
Startblock		Hauptblock			
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		Schlussblock
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe		Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

Legende:



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Ballkiste



dünne Turnmatte



Pommes
(Schaumstoffbalken)



Frisbee / Softball /
Catchball



Turnreifen

Benötigt:

- 8 Pommes (Schaumstoffbalken), 1 dünne Turnmatte, 4 Hütchen, 4 Turnreifen, 2 Ballkisten mit ausreichend Handbällen, Frisbee, Softball, Catchball

Beschreibung:

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.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- 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)

Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten

Nr.: 2-5

Angriff / individuell

10

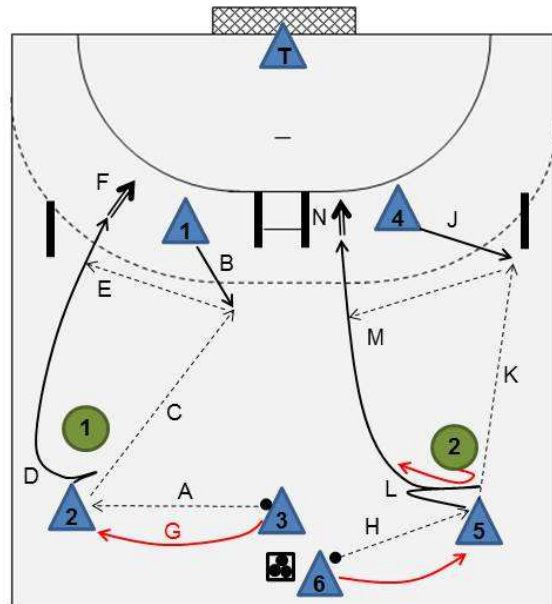
55

Aufbau:

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

Ablauf:

- **3** passt zum Auftakt zu **2** (A).
- **1** bietet sich für einen Pass an (B), er darf dabei selbst wählen, ob er sich schräg zur Mitte (B) oder schräg nach außen anbietet.
- **2** passt zu **1** (C), umläuft **1** (D), bekommt den Rückpass (E) und schließt mit Wurf ab (F).
- Dann startet **6** den Ablauf von der anderen Seite (H bis N).
- **3** wechselt nach seinem Auftaktpass in den linken Rückraum, **2** wird zum nächsten Kreisläufer und **1** 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).