

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

1. Aufbau von Trainingseinheiten

2. Trainingseinheiten

- Schlagwurfvariationstraining aus dem Rückraum – Entscheidungstraining
- Training des Entscheidungsverhaltens der Rückraumspieler
- Entscheidungstraining für die Rückraumspieler
- Dynamisches Stoßen mit Entscheidung – Durchbruch, Kreuzen oder Pass
- Entscheidungstraining für Rückraumspieler nach Verlagern und Kreuzen
- Kreuzbewegungen mit Weiterspielmöglichkeiten üben und anwenden

Anmerkungen des Autors

Weitere Bücher des Verlags

Impressum

1. Auflage (11.10.2019)

Verlag: DV Concept

Autoren, Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

Lektorat: Nina-Maria Nahlenz

ISBN: 978-3-95641-257-8

Diese Publikation ist im Katalog der **Deutschen Nationalbibliothek** gelistet, bibliografische Daten können unter <http://dnb.de> aufgerufen werden.

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Verlags.

Folgende Trainingseinheiten sind in diesem Buch enthalten:

Schlagwurfvariationstraining aus dem Rückraum – Entscheidungstraining

(TE 326) (★★)

Die Trainingseinheit soll das Werfen im Schlagwurf verbessern. Dazu werden nach dem Aufwärmen in einer Ballgewöhnung verschiedene Schlagwurfvarianten wiederholt. Nach einem Wurfwettkampf und dem Torhüter-Einwerfen werden die Wurfvarianten zunächst gegen einen passiven Abwehrspieler geübt, anschließend soll entsprechend der Stellung des Abwehrspielers eine passende Variante gewählt werden. Eine Wurfserie und eine weitere individuelle Angriffsübung trainieren die Würfe in verschiedenen spielnahen Situationen, bevor die Würfe im Spiel 3gegen3 angewendet werden.

Training des Entscheidungsverhaltens der Rückraumspieler (TE 270) (★★)

Die vorliegende Trainingseinheit soll das Entscheidungsverhalten auf den Rückraumpositionen verbessern. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel werden in der Ballgewöhnung Täuschungen zur und gegen die Wurfhand wiederholt und im Torhüter-Einwerfen mit einer Reaktionsübung verknüpft. Die folgende individuelle Angriffsübung trainiert das Entscheidungsverhalten abhängig von der Stellung des Abwehrspielers. In zwei Kleingruppenübungen wird die Passentscheidung hinzugenommen, bevor zum Abschluss das Trainierte kombiniert gefestigt werden soll.

Entscheidungstraining für die Rückraumspieler (TE 386) (★★★★)

Im Mittelpunkt der Trainingseinheit stehen Entscheidungen der Rückraumspieler. Nach der Erwärmung und einer Parteiballvariante mit verschiedenen zu lösenden Aufgaben werden in Kleingruppenübungen verschiedene spieltypische Situationen für Rückraumspieler gestellt, innerhalb derer der Spieler entsprechend der Bewegung der Abwehr zum freien Mitspieler passen oder selbst durchbrechen soll. Ein Abschlusspiel mit Überzahlangriffen rundet die Trainingseinheit ab.

Dynamisches Stoßen mit Entscheidung – Durchbruch, Kreuzen oder Pass

(TE 339) (★★)

Der Schwerpunkt dieser Trainingseinheit liegt im Entscheidungstraining während der dynamischen Stoß- und Kreuzbewegung. Wann muss ich wie laufen? Wann gehe ich selbst? Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel werden die Laufbewegungen in der Ballgewöhnung und dem Torhüter-Einwerfen aufgebaut. In einer Wurfserie wird eine schnelle Entscheidung vor dem Wurf verlangt. In den folgenden drei Angriffsübungen wird zuerst im 1gegen1 und später in der 2gegen2-Aktion der dynamische Durchbruch mit und ohne Kreuzbewegung trainiert.

Entscheidungstraining für Rückraumspieler nach Verlagern und Kreuzen

(TE 436) (★★★★)

Entscheidungen im Rückraum stehen im Mittelpunkt der Trainingseinheit. Nach der Erwärmung mit einem kleinen Spiel und dem Torhüter-Einwerfen sollen in einer individuellen Übung durch die Bewegung der Abwehr entstehende Räume erkannt und der Durchbruch gesucht werden. Zwei weitere Übungen mit kurzem Kreuzen stellen die Spieler vor die Entscheidung Durchbruch oder Pass. In einem Abschlusspiel kann das Geübte angewendet werden.

Kreuzbewegungen mit Weiterspielmöglichkeiten üben und anwenden

(TE 440) (★★★★★)

Das Verbessern von Kreuzbewegungen ist Hauptziel dieser Trainingseinheit. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel werden bereits in der Ballgewöhnung und im Torhüter-Einwerfen Kreuzbewegungen durchgeführt. Im Anschluss werden in Kleingruppenübungen Kreuzungen zwischen Rückraum und Außen und Kreuzungen im Rückraum zunächst im 2gegen1, dann im 2gegen2 durchgeführt. Im 4gegen4 soll das Geübte zum Abschluss angewendet werden.

Anforderungen der Trainingseinheiten:



Einfache Anforderung (alle Jugend- bis Aktivenmannschaften)



Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)



Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)



Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)