

1. Trainingseinheiten

| Nr. 1 | | Spielkonzept Kreuzen RM mit dem Kreisläufer – Teil 1 | | ★★★ | 90 |
|------------|--------------------|--|-----------------------|--------------|------------------|
| Startblock | | Hauptblock | | Schlussblock | |
| X | Einlaufen / Dehnen | | Angriff / Individuell | | Sprungkraft |
| | Laufübung | X | Angriff / Kleingruppe | | Sprintwettkampf |
| | Kleines Spiel | X | Angriff / Team | | Torhüter |
| | Koordination | X | Angriff / Wurfserie | | |
| | Laufkoordination | | Abwehr / Individuell | Schlussblock | |
| | Kräftigung | | Abwehr / Kleingruppe | | Abschlussspiel |
| X | Ballgewöhnung | | Abwehr / Team | | Abschluss sprint |
| X | Torhüter-Einwerfen | | Athletiktraining | | |
| | | | Ausdauertraining | | |

| Legende: | Beschreibung: |
|---|--|
|  Hütchen | Nach der Erwärmung mit zwei Übungen zur Ballgewöhnung wird in der vorliegenden Trainingseinheit im Torhüter-Einwerfen und einer anschließenden Wurfserie in die Auftakthandlung Kreuzen von Rückraum Mitte mit dem Kreisläufer eingeführt. Im Anschluss wird die Entscheidung nach dem Weiterspielen auf die Rückraumposition trainiert, bevor in einer weiteren Kleingruppen- und der abschließenden Teamübung eine erste Variante direkt im Auftaktpass aufgezeigt wird. |
|  1 Angreifer | |
|  1 Abwehrspieler | |
|  Ballkiste | |
|  Pommes (Schaumstoffbalken) | |
|  Oberteil eines großen Turnkastens | |
| Benötigt: | Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus den folgenden Schwerpunkten |
| → 2 Pommes (Schaumstoffbalken), 1 Kastenoberteil, 2 Hütchen, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen. | <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten/Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Ballgewöhnung (10/20) - Ballgewöhnung (10/30) - Torhüter einwerfen (10/40) - Angriff/Wurfserie (15/55) - Angriff/Kleingruppe (10/65) - Angriff/Kleingruppe (15/80) - Angriff/Team (10/90) |
| Gesamtzeit der Trainingseinheit: | 90 Min. |

| | | | |
|----------|-----------------------|----|----|
| Nr.: 1-7 | Angriff / Kleingruppe | 15 | 80 |
|----------|-----------------------|----|----|

Aufbau:

- Mit zwei Schaumstoffbalken die Spielbereiche markieren.

Ablauf:

- **3** passt zum Auftakt zu **4** (A), stößt leicht nach rechts an und bekommt den Rückpass (B).
- **3** zieht deutlich nach links (C) (eventuell mit der abwehrfernen Hand einmal prellen).
- **6** startet am Kreis, kreuzt hinter **3** (D) und bekommt in Variante 1 (Bild 1) den Pass gespielt.
- **6** passt den Ball in den Parallelstoß von **4** (E). Im Anschluss wird im rechten Spielkorridor im 3gegen2 weitergespielt bis zum Torabschluss (F, G und H).
- Nach dem Ankreuzen kann **3**, anstatt den Ball zu **6** in dessen Kreuzung zu passen, den Ball auch in den Parallelstoß von **2** (J) auf die linke Seite spielen (Variante 2; Bild 2).
- **2** zieht Richtung Tor und versucht den eigenen Durchbruch (K).
- Schließt **1** die Lücke (L), passt **2** den nach außen zu **1** (M), der mit Wurf abschließt (N).

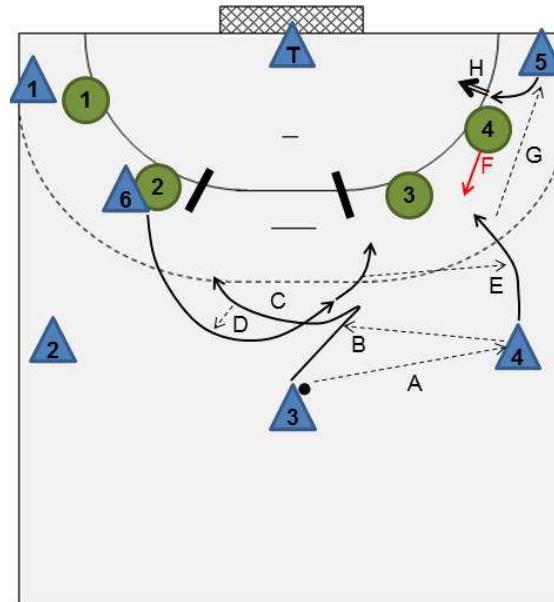


Bild 1

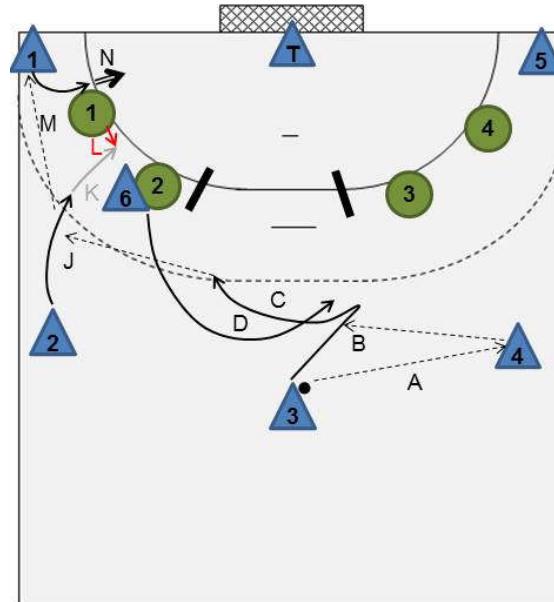


Bild 2

! **3** entscheidet je nach Stellung von **2**, welche Variante gespielt wird.

! **2** muss jederzeit mit dem Parallelpass rechnen und entsprechend anlaufen.

! Die Rückraumspieler sollen torgefährlich agieren und den eigenen Durchbruch suchen, bevor sie den Ball abspielen.

! Die Abwehrspieler regelmäßig wechseln.