

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

Regeln der aktiven 3:3-Abwehr

Trainingseinheiten

- TE 1: Die Regelbewegung der vorderen Abwehrreihe (★★)
- TE 2: Zusammenspiel von VM, VL/VR und dem Außenabwehrspieler (★★)
- TE 3: Die Rolle des HM (★★)
- TE 4: Abwehr gegen einen Einläufer von außen (★★)
- TE 5: Abwehr gegen Einläufer aus dem Rückraum (★★)
- TE 6: Abwehr bei Kreisläufersperre (★★)
- TE 7: Abwehr gegen Kreuzbewegungen im Rückraum (★★)
- TE 8: Hilfeaktionen des VM (★★)

Zum Autor

Weitere Fachbücher des Verlags DV Concept

Impressum

1. Auflage (07.01.2021)

Verlag: DV Concept

Autor: Andreas Kugler

Design und Layout: Jörg Madinger, Elke Lackner

Lektorat: Nina-Maria Nahlenz

ISBN: 978-3-95641-315-5

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:

TE 1: Die Regelbewegung der vorderen Abwehrreihe (★★)

Im Hauptteil der Trainingseinheit wird die Grundbewegung der vorderen Abwehrreihe einer 3:3-Abwehr eingeführt. Nach einem kleinen Spiel und einer Laufübung mit Abwehrvorübungen wird in der Koordination die Beinarbeit in der Abwehr aufgegriffen. Nach dem Torhüter-Einwerfen wird das Stellungsspiel der vorderen Abwehrreihe mit einer Zauberschnur anschaulich erklärt und im Anschluss angewendet. Ein Abschlussspiel rundet die Trainingseinheit ab.

TE 2: Zusammenspiel von VM, VL/VR und dem Außenabwehrspieler (★★)

Im Hauptteil der Trainingseinheit wird das Zusammenspiel von Außenabwehrspieler und der vorderen Abwehrreihe in einer 3:3-Abwehr eingeführt. Nach der Erwärmung und einer Laufübung mit Abwehrvorübungen werden in einer Abwehrübung in Paaren Abwehrgrundbewegungen geübt. Bei einer Wurfserie steht das Abfangen von Bällen aus der Abwehr heraus im Vordergrund. Im Anschluss wird das Stellungsspiel des Außenabwehrspielers und der vorderen Abwehrreihe mit einer Zauberschnur anschaulich erklärt und danach angewendet. Die Trainingseinheit wird mit einem Spiel beendet.

TE 3: Die Rolle des HM (★★)

Die Trainingseinheit beschäftigt sich mit der Abwehr hinten Mitte in der 3:3-Abwehr und dem Helfen bei Durchbrüchen. Nach der Erwärmung mit einem kleinen Spiel folgt eine erste Abwehrübung zum Ballabfangen im 2gegen4 auf engem Raum. Nach dem Torhüter-Einwerfen wird in die Abwehr gegen den Kreisläufer eingeführt. Anschließend wird diese im Zusammenspiel 4gegen4 angewendet.

TE 4: Abwehr gegen einen Einläufer von außen (★★)

Die Trainingseinheit behandelt die besondere Herausforderung der Abwehr gegen einen Einläufer von außen. Nach einem kleinen Spiel und einer Laufkoordinationsübung mit Abwehrgrundbewegungen wird der Torhüter eingeworfen. Es folgen drei Abwehrübungen, vor allem für die Außenspieler, gegen einen kurzen Einläufer auf der Ballseite und einen Einläufer von der Ballgegensseite. In einem Abschlussspiel 6gegen6 soll das Geübte angewendet werden.

TE 5: Abwehr gegen Einläufer aus dem Rückraum (☆☆)

Die Trainingseinheit behandelt in der 3:3-Abwehr die besondere Herausforderung der Abwehr gegen einen Einläufer aus dem Rückraum. Nach einem Sprintspiel und dem Torhüter-Einwerfen wird in einer ersten Abwehrrübung das 1gegen1 der vorderen Abwehrreihe aus einer Vorübung heraus trainiert. Danach werden die Abwehrreaktionen gegen Einlaufen der Spieler auf den Halbpositionen und Einlaufen des Spielers Rückraum Mitte nacheinander beleuchtet, bevor das Geübte in einem Abschlussspiel angewendet wird.

TE 6: Abwehr bei Kreisläufersperre (☆☆)

Die Trainingseinheit behandelt die besondere Situation einer Kreisläufersperre bei einem offensiven Abwehrspieler in einer 3:3-Abwehr.

Nach der Erwärmung wird in der Ballgewöhnung das Abfangen von weiten Pässen trainiert. Es folgt das Torhüter-Einwerfen mit einer koordinativen Zusatzaufgabe. Im Anschluss wird in der Abwehr die Reaktion auf eine Sperre bei einem der offensiven Abwehrspieler eingeführt und im Spiel 4gegen4 trainiert. In einem Abschlussspiel werden Kreisläufersperren im freien Spiel angewendet.

TE 7: Abwehr gegen Kreuzbewegungen im Rückraum (☆☆)

Die Trainingseinheit trainiert das Übergeben/Übernehmen in der vorderen Abwehrreihe einer 3:3-Abwehr gegen Kreuzbewegungen im Angriff. Nach einem kleinen Spiel und einem Sprintwettkampf werden zunächst Abwehrgrundbewegungen ausgeführt. Nach dem Torhüter-Einwerfen wird das Übernehmen nach Kreuzbewegung trainiert, bevor im 3gegen3 gegen Kreuzbewegungen abgewehrt wird.

TE 8: Hilfeaktionen des VM (☆☆)

In der Trainingseinheit steht das Abwehrverhalten des Abwehrspielers VM bei Hilfeaktionen im Vordergrund. Nach einem Spiel und dem Torhüter-Einwerfen wird im 2gegen2 mit einem eingeschränkten Abwehrspieler VL/VR gezielt auf die Hilfeaktionen des VM eingegangen. Nach und nach wird auf 3gegen3 und 4gegen4 erweitert, bevor in einem Abschlussspiel durch das gezielte Generieren von Unterzahlsituationen die Hilfeaktion im Spiel angewendet wird.

Anforderungen der Trainingseinheiten:



Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)