

Nr.: Probe		Schwerpunkt: Thema			☆☆☆	90
Startblock			Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen			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	X	Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung			Abwehr / Team	X	Abschlussprint
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining		
				Ausdauertraining		

★:Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)	★★: Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)	★★★: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)	★★★★: Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)
---	---	--	---

Legende:



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



dünne Turnmatte

Benötigt:

→ 12 Hütchen, 2 dünne Turnmatten

Nr.: P-1	Einlaufen/Dehnen	15	15
-----------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Zwei Spieler laufen gemeinsam durch die Halle und passen sich einen Ball zu
- Laufrichtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts) und Laufbewegung (Hopselauf, Sidesteps, Knie anziehen) immer wieder ändern
- Normale Pässe/Sprungwurf-Pässe, Pässe mit der falschen Hand
- Schattenlaufen, ein Spieler macht eine Bewegung vor, der andere muss sie nachmachen

- Gemeinsames Dehnen in der Gruppe, immer abwechseln eine Übung vormachen

Nr.: P-2	kleines Spiel	10	25
-----------------	----------------------	-----------	-----------

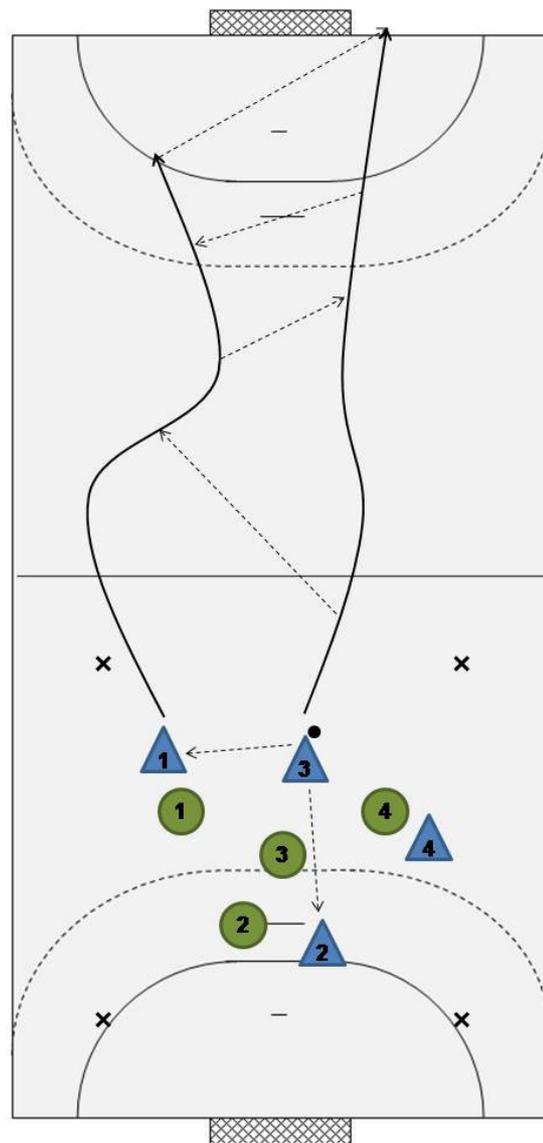
Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen in einem begrenzten Raum Parteiball gegeneinander. Nach einer vorher festgelegten Anzahl von Pässen müssen sie in der Kontersituation den Ball ohne prellen hinter der gegenüberliegenden Grundlinie ablegen.

Die verteidigende Mannschaft darf auch versuchen, den Konter abzufangen.

Variationen:

- In der Kontersituation nur Sprungwurfspiele spielen
- Alle angreifenden Spieler müssen vor dem Ablegen hinter der Grundlinie die Mittellinie überqueren.



Ablauf innerhalb der inneren Gruppe (1 7)

... und (2 8 ...):

- 1 stößt dynamisch nach vorne und passt (A) den Ball in die Stoßbewegung (B) von 2
- 2 passt aus dem Stoßen heraus zu 7 usw.

Ablauf nach dem Stoßen:

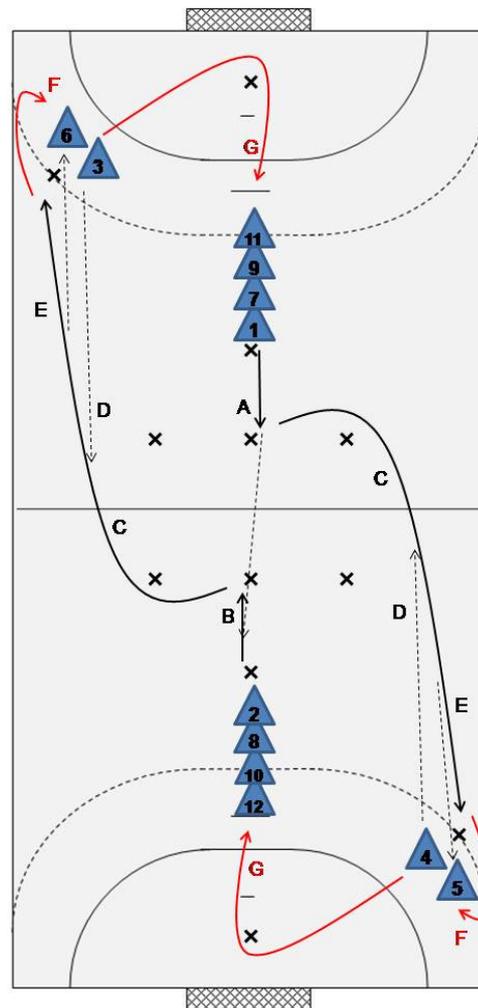
- Danach läuft 1 in der Seitwärtsbewegung links nach Außen (C) und sprintet Richtung 4
- 4 spielt 1 in den vollen Lauf (D) und sprintet danach sofort um das Hütchen und stellt sich an der Gruppe hinten an (G)
- 1 spielt aus dem vollen Lauf den Ball zurück in die Ecke zu 5 und stellt sich dahinter an (F)
- Der Ablauf wiederholt sich dann auf beiden Seiten

Wichtig:

- Die Spieler sollen das Stoßen und Passen (A und B) so timen, dass die Aktion immer in der vollen Bewegung absolviert wird (kein Stehen beim Pass zur Gegengruppe)
- Die Pässe D und E müssen mit einer hohen Präzession gespielt werden

Variationen:

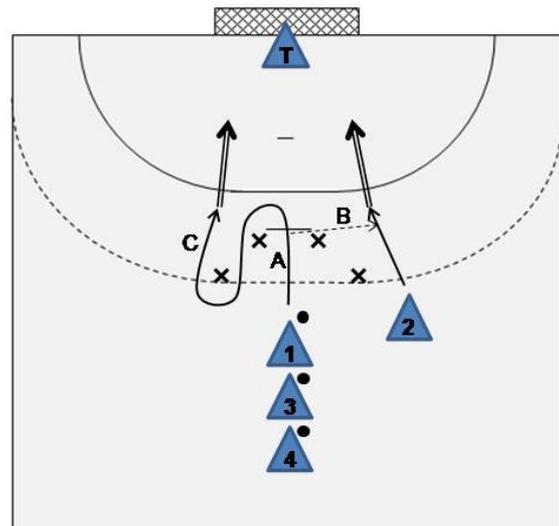
Laufrichtung anders herum



Nr.: P-4	Torhüter einwerfen	10	50
-----------------	---------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- **1** stößt zwischen die Hütchen durch (A) und spielt (B) den Ball zu **2**, der parallel stößt und im Korridor aufs Tor wirft (rechts wirft nach rechts und links wirft nach links).
- danach macht **1** "drei-vier" schnelle Schritte nach links rückwärts um das linke Hütchen herum und sofort wieder nach vorne (C)
- **3** stößt sofort nachdem **1** den Ball zu **2** gespielt hat nach und passt den Ball nach links zu **1**
- danach der gleiche Ablauf wieder nach rechts



Variationen:

- Sprungwurf
- Geschwindigkeit langsam steigern

Wichtig:

Dynamische Vorwärts- und Rückwärtsbewegung

Nr.: P-5	Angriff / Kleingruppe	10	60
-----------------	------------------------------	-----------	-----------

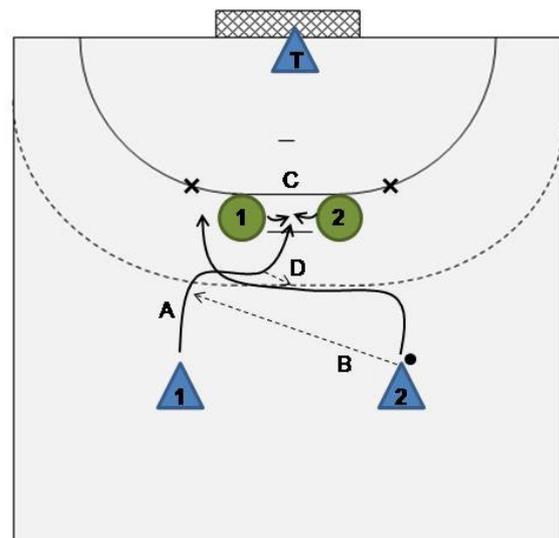
Organisation:

Die nächsten beiden Übungen werden parallel auf zwei Tore ausgeführt.

- Die Rückraumspieler absolvieren die Übung P-5 auf dem einen Tor
- Die Außenspieler die Übung P-6 auf dem anderen Tor

Ablauf:

- **1** läuft dynamisch (A) an und bekommt von **2** den Ball in den Lauf gespielt (B)
- Das erste Ziel des Angreifers ist es nun mit hoher Dynamik den Durchbruch zwischen **1** und **2** zu versuchen (C)
- **1** und **2** arbeiten in der Seitwärtsbewegung und versuchen den Durchbruch zu verhindern
- **2** stößt zuerst gerade (leicht nach rechts versetzt von **2**) dynamisch in Richtung Tor und biegt dann nach links ab, um hinter **1** die Kreuzbewegung anzunehmen
- Wenn **1** die beiden Abwehrspieler (**1** und **2**) richtig gebunden hat, erfolgt der Pass zu **2** (D)
- **2** zieht nach links weg, geht durch und wirft



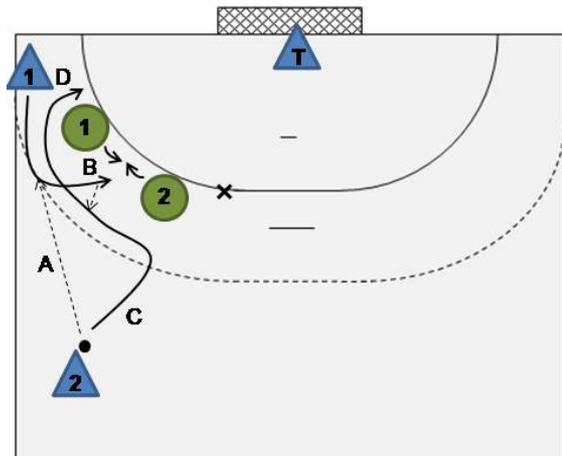
Wichtig:

- **1** muss beim Stoßen zwischen **1** und **2** den Wurfarm nach hinten führen, damit der Ball spielbar bleibt, bzw. er noch werfen kann. Wenn der Ball vor dem Körper gehalten wird, wird er beim Eindringen in die Abwehr nicht mehr spielbar sein, da die Hand (der Ball) von der Abwehr dann blockiert wird.
- **1** muss zuerst selbst versuchen zum Abschluss zu kommen, erst wenn das nicht geht, erfolgt der Pass zu **2**!

Nr.: P-6	Angriff / Kleingruppe	10	60
----------	-----------------------	----	----

Ablauf:

- Auftaktpass von **2** zu **1**, der dynamisch im Bogen von außen angelaufen kommt (A)
- **1** stößt zwischen **1** und **2**, mit dem Ziel durchzubrechen (B).
Wichtig: der Wurfarm (mit Ball) muss nach hinten geführt werden, damit die Abwehrspieler nicht den Arm/Ball blockieren können, der Ball muss spielbar bleiben!
- **1** und **2** sollen versuchen, das zu verhindern
- **2** stößt dynamisch leicht nach rechts von **2** (C), um dann mit voller Geschwindigkeit nach links abzubiegen
- Wenn **1** den Durchbruch nicht schafft, spielt er den Ball zu **2**, der mit voller Geschwindigkeit nach außen durchgeht (D)



Wichtig:

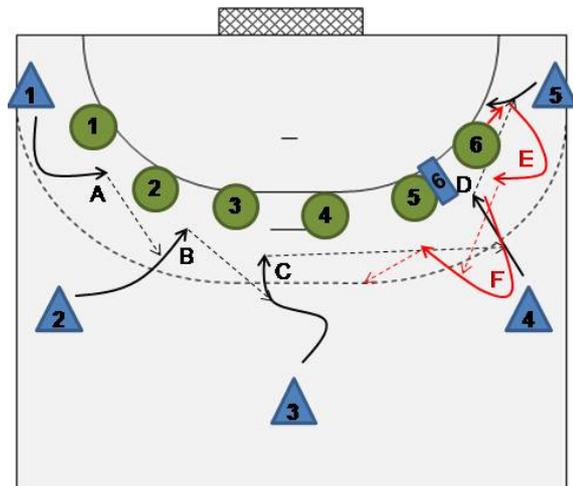
- Die Übung muss mit hoher Dynamik durchgeführt werden (vor allem der Durchbruch zwischen **1** und **2**)
- Wenn **2** zu weit nach links rutscht, um das Durchbrechen zu verhindern, kann **2** auch parallel (rechts an **2** durchgehen)

Nr.: P-7	Angriff / Team	15	75
----------	----------------	----	----

Ablauf:

Durchstoßen von links und Gegenstoßen von rechts usw.

- **1** kommt im Bogen gelaufen und stößt dynamisch zwischen **1** und **2** und spielt **2** den Ball (A)
- **2** stößt dynamisch zwischen **2** und **3** und spielt **3** den Ball (B)
- **3** macht zuerst eine Lauftäuschung nach rechts und stößt dann dynamisch nach links zwischen **3** und **4** und spielt **4** den Ball (C)
- **4** stößt dynamisch zwischen **5** und **6** und spielt den Ball als Bodenpass zu **5** (D)
- Wenn **5** Platz hat außen durchzugehen, wirft er. Ansonsten zieht er im Bogen wieder zwischen **5** und **6** und der Ablauf beginnt von der anderen Seite von Neuem (E und F)



- **6** soll immer wieder bei verschiedenen Abwehrspielern eine Sperre stellen, um die Seitwärtsbewegung der Abwehr zu blockieren/behindern

Aus der vollen Stoßbewegung die zuvor geübten Durchbruch/Kreuzbewegungen (P-5 und P-6) einfließen lassen

Wichtig:

- Das Stoßen muss glaubhaft erfolgen, kein „Alibistoßen“
- **2** und **4** müssen sich nach ihrem Pass nach außen sofort wieder zurück ziehen, damit sie erneut dynamisch anstoßen können, wenn der Ball von **1** und **2** kommt.
- **Hohe Laufbereitschaft!**

Nr.: P-8	Abschlusspiel	10	85
-----------------	----------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Zwei Mannschaften spielen in der Gleichzahl (6:6 / 5:5) gegeneinander

Vorgabe für den Angriff:

- Durch dynamisches Stoßen auf die Nahtstellen sollen die Angreifer eine zwingende Überzahlsituation schaffen
- Dynamisches Ankreuzen auf die Nahtstellen zwischen den Abwehrspielern

Vorgabe für die Abwehr:

- Schnelles Verschieben, die Angreifer dürfen nicht im Rückraum durchbrechen, versuchen den Durchbruch auf die Außenpositionen zu verschieben
- Sofortiges Unterbinden der Stoßbewegungen der Angreifer

Nr.: P-9	Abschlussprint	5	90
-----------------	-----------------------	----------	-----------

Ablauf:

- **1** und **4** laufen gleichzeitig los
- Sie umlaufen (A) die Hütchen wie rechts abgebildet
- Nach dem letzten Hütchen geht es gerade (ohne Hütchen-Parcours) wieder zurück
- Den nächsten Spieler abschlagen usw.
- Die Verlierermannschaft macht z.B. 10 Liegestützen, Sit-Ups,...

Achtung:

- Bei den beiden inneren Hütchen müssen sich die Spieler „einigen“, nicht über den Haufen rennen!

Variationen:

Bevor die Spieler jeweils loslaufen, müssen sie auf der Turnmatte folgendes ausführen:

- z.B. 3 Liegestützen
- z.B. 3 Sit-Ups
- z.B. 3 Strecksprünge

Verlierermannschaft muss z.B. Liegestützen oder Sit-Ups ausführen

