

Nr.: WS2010		Schwerpunkt: Abwehr			☆☆	90	
Startblock			Hauptblock				
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell		Sprungkraft	
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe		Sprintwettkampf	
X	Kleines Spiel			Angriff / Team		Torhüter	
	Koordination			Angriff / Wurfserie			
	Laufkoordination	X		Abwehr / Individuell		Schlussblock	
	Kräftigung	X		Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel	
X	Ballgewöhnung	X		Abwehr / Team		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:

Pommes: ca. 60 cm lange Schaumstoffstreifen



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Turnreifen



Ballkiste

Benötigt:

→ 8 Hütchen, 5-6 Pommes, 6-7 Turnreifen, Ballkiste mit ausreichend Bällen

Nr.: WS-1	Einlaufen/Dehnen	10	10
-----------	------------------	----	----

Ablauf:

- Immer zwei Spieler laufen kreuz und quer durch die Halle und passen sich dabei einen Ball zu
- Laufrichtung (vorwärts-, rückwärts-, seitwärts laufen) immer wieder ändern
- Locker aufs Tor oder auf den Basketballkorb werfen
- Durch einen langen Pass den Spielpartner in den Konter schicken (lockerer Wurf)
- Gemeinsames dehnen in der Gruppe, jeder macht abwechselnd eine Übung vor

Nr.: WS -2	kleines Spiel	15	25
------------	---------------	----	----

Aufbau:

- Zwei gleich große Felder (1 und 2) definieren (abhängig von der Gruppengröße)

Ablauf:

Zwei Mannschaften spielen im begrenzten Raum (**Feld 1**) Parteiball nach folgenden Vorgaben gegeneinander:

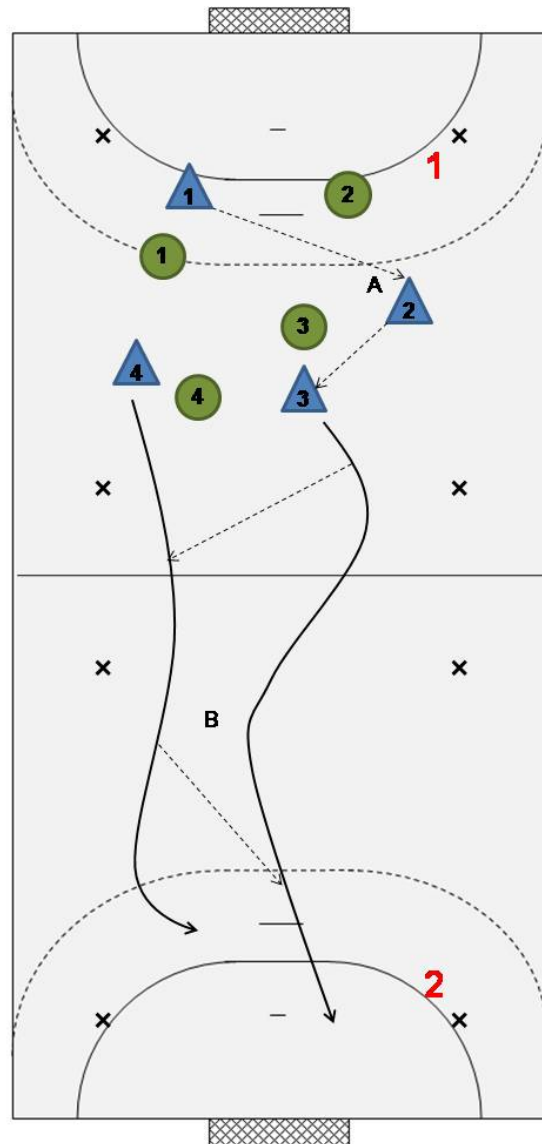
- Jeder Spieler (1 2 3 4) muss den Ball einmal gehabt und es müssen z.B. min. sechs Ballkontakte stattgefunden haben (A)
- Danach muss der Ball im gegenüberliegenden Feld (2) hinter der Hütchenlinie abgelegt werden (B)
- Jetzt wechselt der Ballbesitz (1 2 3 4) absolvieren die gleiche Aufgabe in **Feld 2**, mit dem Ziel den Ball hinter der Hütchenlinie von **Feld 1** abzulegen
- Schafft es eine Mannschaft den Ball abzufangen, beginnt für sie der Ablauf in dem Feld, in dem sie den Ball gewonnen haben

Variation:

- Prellen erlauben

Hinweis:

- Durch das schnelle umschalten entsteht eine hohe Dynamik
- Alle Spieler müssen mit hoher Geschwindigkeit laufen, damit das Ziel (Ball ablegen/Ball gewinnen) erreicht werden kann



Nr.: WS -3 Ballgewöhnung

10

35

Ablauf:**Ballfolge**

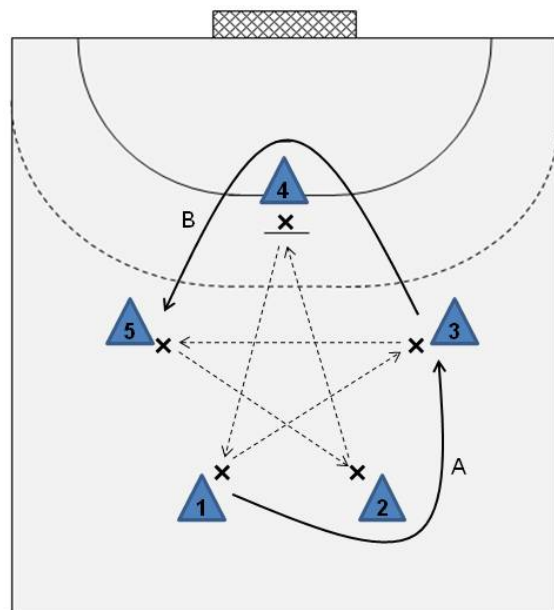
- Es wird immer eine Station ausgelassen
 1 passt zu 3, 3 passt zu 5,
 5 passt zu 2 und 2 passt zu 4
 usw.

Laufweg

- Es wird sich immer dort angestellt, wohin
 gepasst wurde, aber außen herum (1
 passt zu 3 und läuft um 2 herum
 (A), um sich bei 3 anzustellen)

Variation:

- 2. Ball (1 und 2 haben je einen Ball
 und fangen gleichzeitig mit dem Ablauf
 an)
- rechtsherum/linksherum laufen und
 passen
- Ball rechtsherum spielen, linksherum
 laufen und umgekehrt (hohe Dynamik!)

**Nr.: WS -4 Torhüter einwerfen**

10

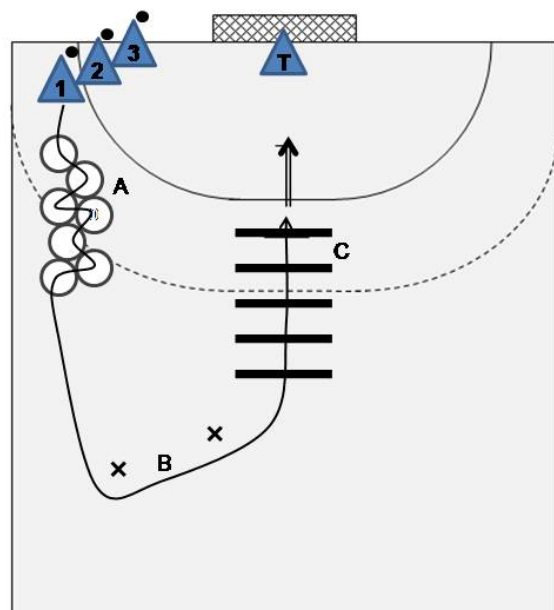
45

Ablauf:

- Alle Spieler stehen mit einem Ball vor den
 Reifen
- Schnelle Schrittfolge mit je einem Kontakt
 im Reifen (A)
- danach Sprint um die Hütchen herum (B)
 zu den Pommes. Doppelkontakt (li / re) in
 jedem Zwischenraum durch die Pommes
 (C)
- danach Wurf aufs Tor nach Vorgabe

Variation

- Reifen immer wieder unterschiedlich
 legen
- Kontakte zwischen den Pommes
 verändern. Aber auf einen Laufluss
 achten, Torhüter sollen zügige
 Wurfserien erhalten.



Nr.: WS -5 Abwehr / individuell

10

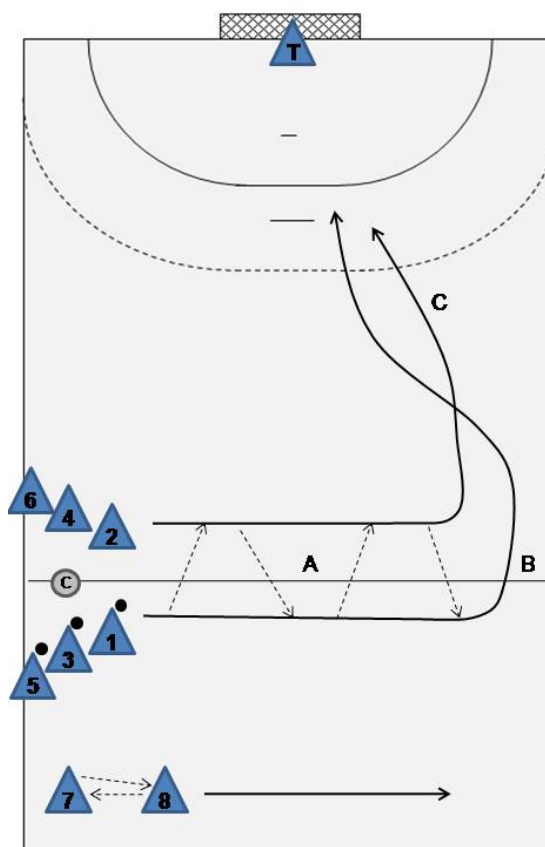
55

Ablauf:

- **1** und **2** starten gleichzeitig und passen sich den Ball in der Seitwärtsbewegung (Site-Steps) zu
- Auf Kommando des Trainers wird der Spieler, der in diesem Moment den Ball hat zum Angreifer (im Beispiel rechts: **1**) und der andere zum Abwehrspieler (**2**). Der Angreifer versucht ein Tor zu erzielen (wie im Konter)
- Danach starten die nächsten Beiden

Variationen:

1. Der Spieler, der beim Kommando des Trainers gerade den Ball hat, passt den Ball noch einmal zum Mitspieler. Danach gleicher Ablauf, der Spieler ohne Ball verteidigt gegen den Ballführer. Dieser Ablauf ermöglicht es dem Abwehrspieler besser und schneller zu reagieren, da er etwas mehr Zeit hat
2. **7** läuft vorwärts und **8** rückwärts, dabei passen sie sich den Ball zu. Auf Kommando des Trainers wird der Spieler, der in diesem Moment den Ball hat zum Angreifer und der andere zum Abwehrspieler
3. Kombination der Variationen 1 und 2

**Nr.: WS -6 Abwehr / individuell / Kleingruppe**

15

70

Ablauf:

- **2** spielt eine 1:1 Aktion (B) gegen **1** im begrenzten Feld. **1** und **3** unterstützen ihn dabei als Anspielstationen (A)
- Nach dieser Aktion startet **3** und macht ebenso eine 1:1 Aktion gegen **2**. **5** und **4** unterstützen ihn dabei als Anspielstationen
- Danach sind **5** und **6** an der Reihe. Die Angreifer und Anspielstationen sollen ständig wechseln

Hinweise:

- **1** und **2** sollen mit schnellen Beinen in der Vorwärts- und Seitwärtsbewegung den Angreifer in die Körpertäuschung hinein attackieren
- Die Abwehrspieler sollen agieren und nicht reagieren
- Hohe Dynamik, zwischen den einzelnen Aktionen keine Pause machen
- Permanentes korrigieren (Grundstellung, Beinarbeit, Armhaltung) der Abwehr



Bild 1

Weiterer Ablauf:

- Wenn **1** und **2** jeweils 5-6 Abwehraktionen absolviert haben, werden die beiden Hütchen in der Mitte entfernt.
- Jetzt erfolgt eine 2:2 Aktion. **1** und **4** unterstützen **2** und **3** als Anspielstationen
- **2** und **3** sollen entweder durch Einzelaktionen versuchen durchzubrechen, oder durch Kreuzen die beiden Abwehrspieler ausspielen

Hinweis:

- **1** und **2** sollen mit schnellen Beinen in der Vorwärts- und Seitwärtsbewegung den Angreifer in die Körpertäuschung hinein attackieren. Dabei sich aber nicht auseinanderziehen lassen (Bild 3 und Bild 4) und möglichst auf einer Linie bleiben
- **1** und **2** sollen sich jeweils durch zusammenrutschen gegenseitig unterstützen (Bild 3). Durch das Reinrutschen wird der Abstand zwischen den Abwehrspielern verringert und der Angreifer (**2**) nicht dazu animiert, dort durchzubrechen (Bild 4)



Bild 2

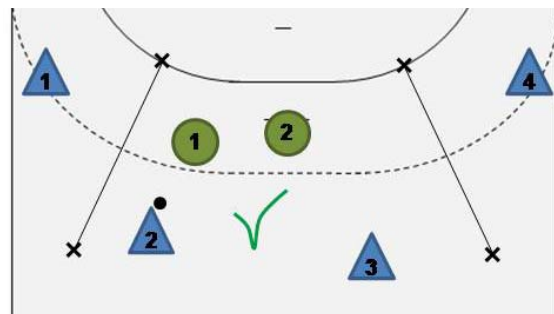


Bild 3

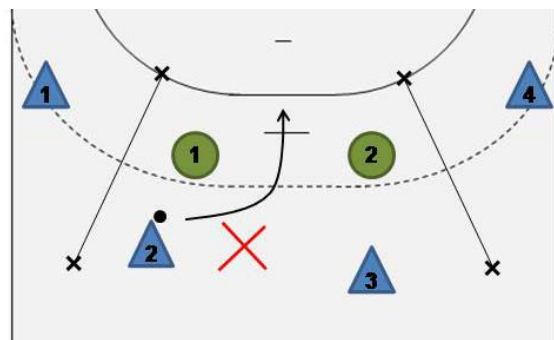


Bild 4

Nr.: WS -7 Abwehr / Team**10****80****Ablauf Abwehr:**

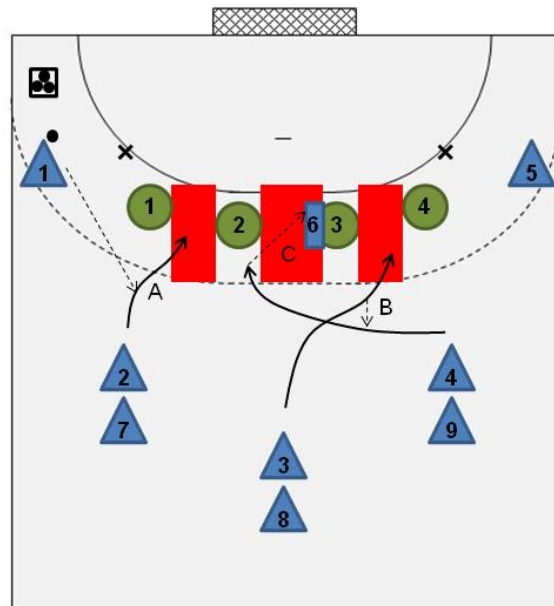
- Die 4 Abwehrspieler versuchen durch schnelle Seitwärts-Bewegungen und aktives angehen der Angreifer den Wurf/Durchbruch zu verhindern
- Die Sperre von **6** aktiv bekämpfen

Ablauf Angreifer:**Entweder:**

- Nach Pass von **1** versuchen die drei Angreifer (**2** **3** **4**) durch dynamisches Stoßen auf die Nahstellen (rote Bereiche) zwischen den Abwehrspielern eine Lücke zu finden (A)

Oder:

- **3** stößt dynamisch zwischen **3** und **4**.
- **4** nimmt die Kreuzbewegung (B) an stößt dynamisch Richtung **2**
- **6** stellt bei **3** eine Sperre
- Wenn die Abwehr defensiv bleibt, wirft **4** aus dem Sprungwurf heraus
- Tritt **2** heraus und **6** steht in der Sperre, erfolgt der Pass zu **6** (C)

**Wichtig:**

- Hohe Dynamik in der Angriffs- und Abwehraktion
- Angreifer sollen nicht lange vor der Abwehr spielen, sondern sofort mit einer Aktion auf die Nahstellen starten
- Sobald die erste Dreiergruppe (**2** **3** **4**) mit ihrer Aktion fertig ist, starten ohne Pause die nächsten drei Spieler (**7** **8** **9**)

Nr.: WS -8 Abschlusspiel**10****90****Ablauf:**

- Zwei Mannschaften bilden, die Handball gegeneinander spielen
- Das in **WS-6 bis 7** geübte anwenden. Die Abwehr soll aggressiv die Angreifer bekämpfen
- Die Verlierermannschaft muss z.B. Liegestützen und/oder Steigerungsläufe machen
- Gemeinsames Auslaufen / Dehnen