

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 -3 Ballgewöhnung**10****35****Ablauf:****Ballfolge**

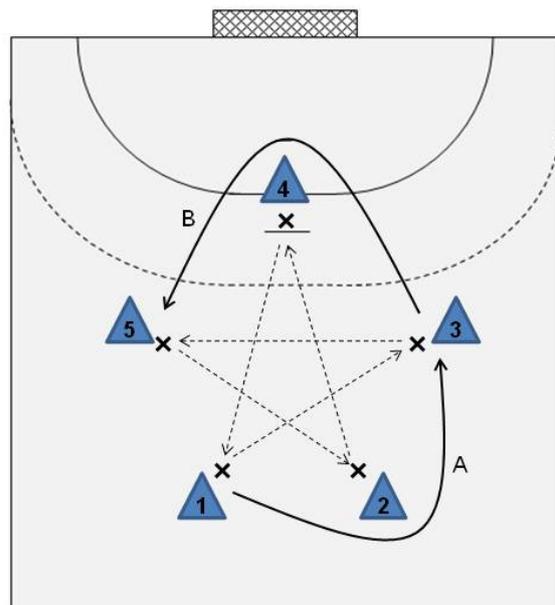
- Es wird immer eine Station ausgelassen
 1 passt zu 3, 3 passt zu 5,
 5 passt zu 2 und 2 passt zu 4
 usw.

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:

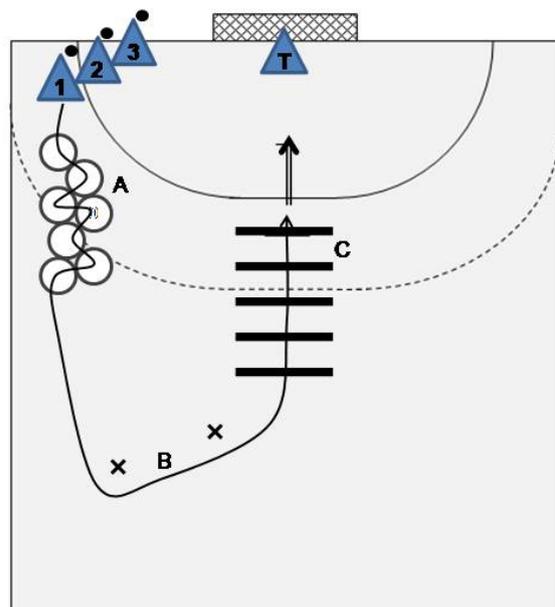
- 2. Ball (1 und 2 haben je einen Ball
 und fangen gleichzeitig mit dem Ablauf
 an)
- rechtsherum/linksherum laufen und
 passen
- Ball rechtsherum spielen, linksherum
 laufen und umgekehrt (hohe Dynamik!)

**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.

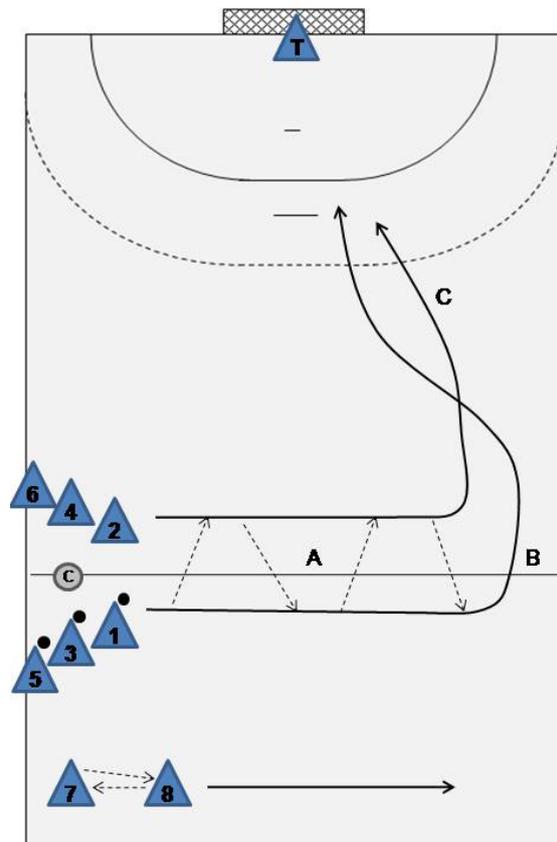


Nr.: WS -5 Abwehr / individuell**10****55****Ablauf:**

- **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

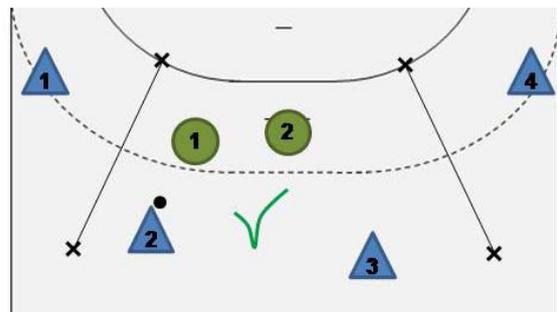


Bild 3

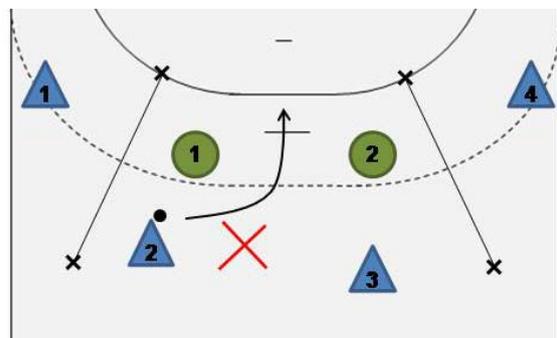


Bild 4

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

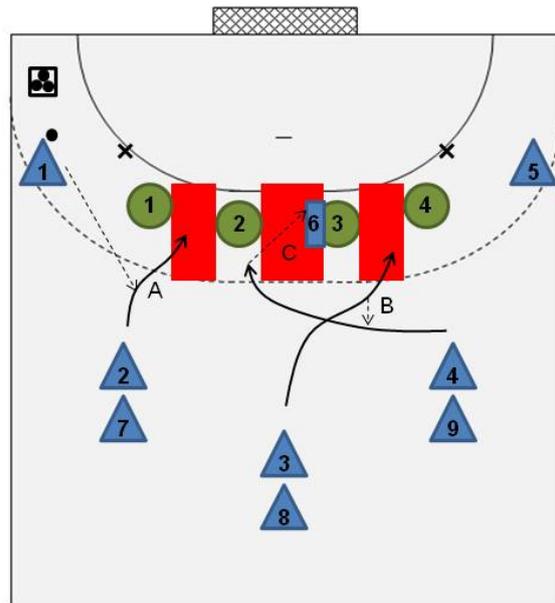
- Die 4 Abwehrspieler versuchen durch schnelle Seitwärts-Bewegungen und aktives angehen der Angreifer den Wurf/Durchbruch zu verhindern
- Die Sperre von **6** aktiv bekämpfen

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 Abschlussspiel**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