

Leseprobe		Handlungsschnelligkeit trainieren mit offenen Spielsituationen			☆☆	90
Startblock			Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung		X	Angriff / Kleingruppe	X	Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel			Angriff / Team		Torhüter
	Koordination		X	Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination			Abwehr / Individuell		Schlussblock
	Kräftigung			Abwehr / Kleingruppe	X	Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung			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)
--	--	---	--

<p>Legende:</p> <p> Hütchen</p> <p> Angreifer</p> <p> Abwehrspieler</p> <p> Koordinationsleiter</p> <p> dünne Turnmatten</p> <p> kleine Turnkiste</p> <p> kleiner Würfel</p> <p>Benötigt:</p> <p>→ 8 Hütchen, 2 dünne Turnmatte, 1 Koordinationsleiter, 2 kleine Würfel, 1 kleine Turnkiste</p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Ziel der Trainingseinheit ist die Verbesserung der Handlungsschnelligkeit durch Training mit offenen Spielsituationen. Nach der Erwärmung mit einem Sprintwettkampf und einem kleinen Spiel folgt die Ballgewöhnung. Hier werden Pässe mit Zielwerfen und anschließenden Zusatzaufgaben kombiniert. Das Torhüter einwerfen beinhaltet eine Wurfserie, die ebenfalls mit Zusatzübungen versehen ist. Die beiden folgenden Angriffsübungen erfordern es, dass die Spieler auf sich ändernde Situationen schnell reagieren. Ein Abschlusspiel rundet diese Trainingseinheit ab.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten) - Sprintwettkampf (15/25) - kleines Spiel (10/35) - Ballgewöhnung (10/45) - Torhüter einwerfen (10/55) - Angriff/Wurfserie (10/65) - Abwehr/Kleingruppe (15/80) - Abschlussspiel (10/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p> <p>1. Auflage © 2016 by Jörg Madinger, Elke Lackner</p> <p>Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Autors.</p>
--	--

LP -1	Einlaufen/Dehnen	10	10
--------------	-------------------------	-----------	-----------

Ablauf:

- Die Spieler bilden 2er-Paare mit einem Ball pro Paar.
- Die Ecken des Spielfelds werden mit den Zahlen 1, 2, 3 und 4 gekennzeichnet.
- Die Spieler laufen durcheinander im Feld (z. Bsp. halbe Halle) und passen sich innerhalb des 2er-Paares den Ball. Dabei sollen verschiedene Lauf- und Passvarianten ausprobiert werden.
- Nach einiger Zeit ruft der Trainer laut eine zweistellige Zahl, die sich aus den Ziffern 1-4 zusammensetzt (z. Bsp. 21, 43 oder 14...).
- Das ist das Signal für die Spieler, die Hallenecken nach folgenden Regeln anzulaufen:
 - o Der Ballhalter prellt zur Hallenecke, die der Zahl in der Zehnerziffer entspricht (bei 21 zur Hallenecke mit Nummer 2, bei 43 zur 4, bei 14 zur 1 usw.).
 - o Der Spieler ohne Ball sprintet zur Hallenecke, die der Einerziffer entspricht (bei 21 zur 1, bei 43 zur 3, bei 14 zur 4).
- Spieler, die zu einer falschen Ecke laufen, und jeweils die beiden letzten Spieler machen eine kleine Sonderaufgabe (5 Hampelmänner, 5 Strecksprünge o.ä.).
- Dann bilden die Spieler neue 2er- Paare und es wird wieder durcheinander gelaufen und gepasst bis zum nächsten Signal des Trainers mit einer neuen gerufenen Zahl.

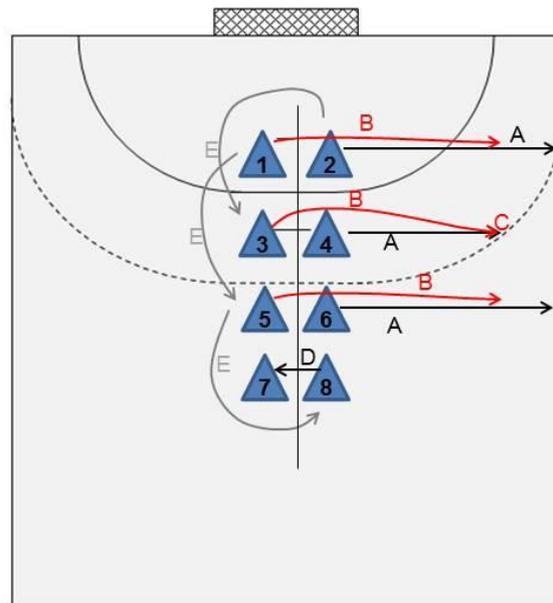
LP -2	Sprintwettkampf	15	25
--------------	------------------------	-----------	-----------

Aufbau:

- 2er-Teams stellen sich an einer Linie in der Mitte gegenüber auf.

Ablauf:

- Eine Seite der Spieler wird als „Schwarz“, definiert, die andere als „Weiß“.
- Der Trainer gibt das Kommando. Er ruft „schwarz“ oder „weiß“. Die Spieler, die auf der genannten Seite stehen, versuchen daraufhin, die Spieler der anderen Seite zu fangen (B). Gelingt es ihnen, bekommen sie einen Punkt.(C).
- Die anderen Spieler versuchen, bis zur Seitenauslinie zu sprinten (A), ohne gefangen zu werden. Gelingt dies, bekommen sie einen Punkt.
- Läuft ein Spieler in die falsche Richtung in den Fänger hinein, gilt er auch als gefangen (D).
- Danach stellen sich die Paare für die nächste Runde wieder an die Linie.

**Gesamtablauf:**

- Jedes 2er-Team sprintet dreimal gegeneinander, danach wechselt jeder Spieler eine Position nach rechts (eventuell auch auf die andere Seite), wodurch neue Paare entstehen (E).
- Nach einigen Runden werden die Vorgaben variiert.
- Wer erreicht die meisten Punkte?

Variationen:

- Die Aufgaben beim Kommando tauschen, jetzt muss der genannte Spieler fliehen und der andere fängt.
- Der Trainer ruft nicht „schwarz“ oder „weiß“, sondern einen Begriff, der damit assoziiert wird (Schnee, Eisbär, Milch für Weiß - Kohle, Rabe, Nacht für schwarz) und die Spieler müssen vor der Aktion umdenken.

LP -3

kleines Spiel

10

35

Aufbau:

- Mehrere Tore mit Hütchen aufstellen.
- Die Seitenauslinien werden mit den Nummern 1-4 benannt.
- Zwei Mannschaften bilden

Ablauf:

- Die Mannschaften spielen gegeneinander.
- Die Spieler der Mannschaft in Ballbesitz versuchen, durch Laufen und geschicktes Passen (A), zunächst 5 (3, 7) mal den Ball im Aufsetzer durch ein Hütchentor zu einem Mitspieler zu passen (B oder D).
- Dabei muss das Hütchentor immer gewechselt werden (C). Es darf nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Hütchentor gepasst werden.
- Die Pässe durch die Hütchentore werden von der angreifenden Mannschaft laut mitgezählt.
- Sobald zum fünften Mal durch ein Tor gepasst wurde, ruft der Trainer laut eine Zahl zwischen 1 und 4 (E).
- Die angreifende Mannschaft versucht nun, den Ball hinter der genannten Linie abzulegen (F).
- Gelingt der komplette Ablauf (fünfmal Passen durch ein Hütchentor + Ablegen des Balls hinter der richtigen Linie), bekommt die Mannschaft einen Punkt.
- Die andere Mannschaft sichert den Ball und versucht nun ihrerseits, einen Punkt zu erzielen.
- Wechselt der Ballbesitz, werden die Hütchentore immer von vorne gezählt, beginnend mit 1.



! Die Spieler sollen schnell umschalten und direkt nach dem Punkt das nächste Hütchentor anlaufen. Nach dem fünften Hütchentor soll sofort auf die genannte Linie gestartet werden.

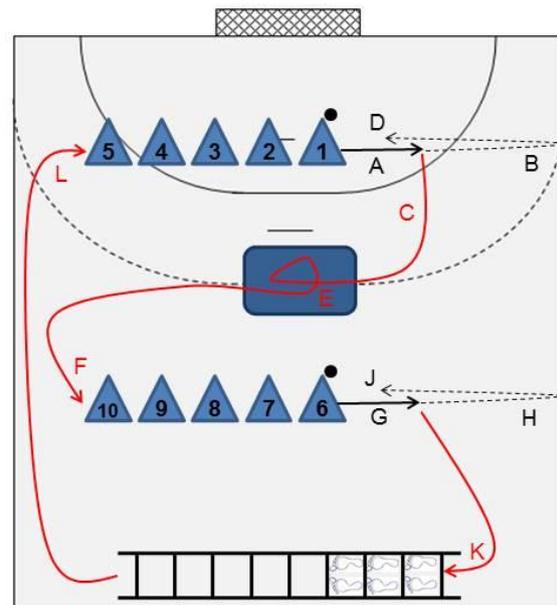
! Nach Ablage des Balles hinter der Linie, soll die andere Mannschaft sofort den Ball sichern und mit dem Spiel auf die Hütchentore beginnen.

LP -4**Ballgewöhnung****10****45****Vorarbeiten:**

- An der Hallenwand zwei Vierecke mit Tape aufkleben.
- Die Größe des Vierecks jeweils leistungsabhängig wählen (20cm / 20cm – 40cm / 40cm). Eventuell die beiden Vierecke unterschiedlich groß aufkleben.
- Den Abstand der Spieler zur Wand so wählen, dass der zurück kommende Ball direkt, ohne den Boden zu berühren, gefangen werden kann.

Ablauf:

- **1** stößt mit Ball (A) und passt den Ball an die Wand, in das aufgeklebte Viereck (B). Trifft er das Viereck, bekommt er einen Punkt, den er sich merkt und tritt sofort zur Seite (C), damit **2** den zurück kommenden Ball fangen kann (D).
- **1** läuft zur dünnen Turnmatte, macht dort einen Purzelbaum (E) und stellt sich danach bei der andern Gruppe wieder an (F).
- **2** passt ebenfalls an die Wand, mit dem Ziel, das Viereck zu treffen, usw.
- **6** startet parallel zu **1** den gleichen Ablauf (J) und passt den Ball ebenfalls an die Wand, in das aufgeklebte Viereck (H). Trifft er das Viereck, bekommt er einen Punkt, den er sich merkt und tritt sofort zur Seite (K), damit **7** den zurück kommenden Ball fangen kann (J).
- **6** läuft zur Koordinationsleiter und durchläuft sie mit zwei Kontakten (jeweils linker Fuß und rechter Fuß) und stellt sich bei der anderen Gruppe wieder an (L).

**Grundablauf:**

- Jeder Spieler macht insgesamt 10-20 Pässe (5-10 auf jedes Viereck).
- Welcher Spieler hat nach den 10-20 Pässen die meisten Treffer erzielt?

LP -5

Torhüter einwerfen

10

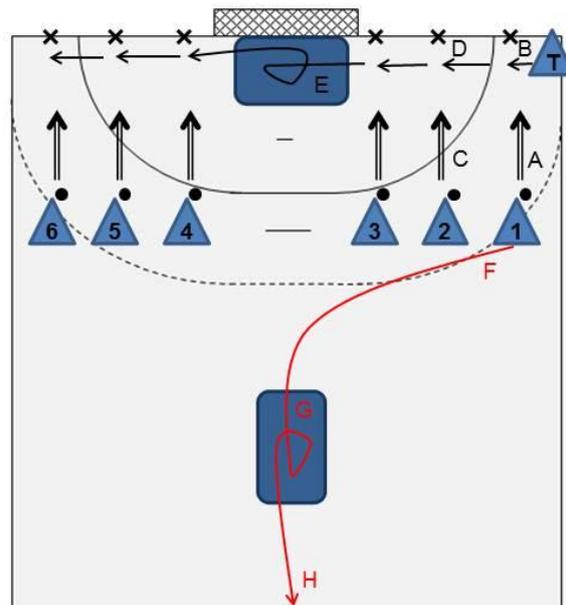
55

Vorbereitung:

- 6-8 Hütchen mit ca. 2 Meter Abstand voneinander auf die Grundlinie stellen.
- **T** absolviert den Ablauf in der Seitwärtsbewegung (Blickrichtung zu den Werfern).
- Wurfvorgaben: hoch, halb, tief.

Ablauf:

- **T** startet neben der Seitenlinie.
- **1** wirft (A) auf Höhe des Hütchens so, dass **T** den Ball in der Bewegung abwehren kann (B).
- Danach wirft **2** so (C), dass **T** in der direkten Weiterbewegung seinen hoch geworfenen Ball abwehren kann (D), usw.
- Nach dem Wurf von **3**, macht **T** auf der Matte einen schnellen Purzelbaum vorwärts, danach wiederholt sich der Ablauf, bis der letzte Spieler (**6**) geworfen hat.
- Nach dem Wurf von **1** bis **6** starten die Spieler sofort in die Gegenbewegung (F), machen auf der Matte einen Purzelbaum vorwärts (G), stehen sofort wieder auf und sprinten noch einmal bis zur Mittellinie (H).



! Die Spieler sollen so werfen, dass **T** während seiner Bewegung zum richtigen Zeitpunkt den Wurf Richtung Hütchen bekommt.

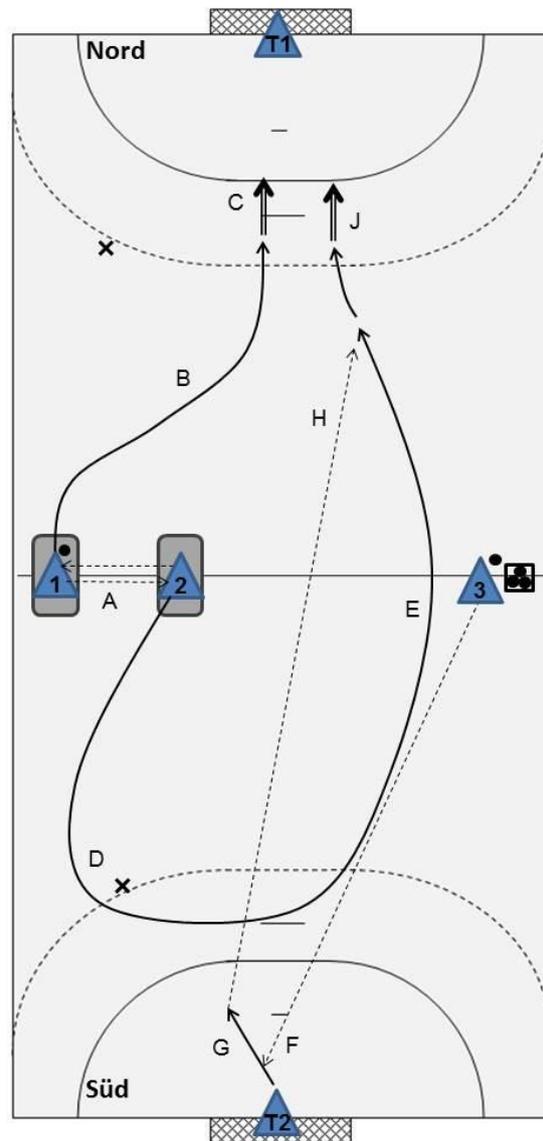
! Darauf achten, dass die Spieler nach ihrer Wurfaktion sofort umschalten und zur Matte sprinten und nach dem Purzelbaum noch einen deutlich einen Sprint bis zur Mittellinie anziehen.

Aufbau:

- Zwei Matten an der Mittellinie auslegen, links und rechts davon je ein Hütchen am 9-Meter aufstellen.

Ablauf:

- Die beiden Tore werden mit „NORD“ beziehungsweise „SÜD“ gezeichnet
- **1** und **2** starten auf der Turnmatte mit Hampelmannsprüngen und passen sich dabei einen Ball (A).
- Nach einigen Pässen gibt der Trainer das Kommando „NORD“ oder „SÜD“ (im Beispiel „NORD“).
- Der Ballhalter (hier **1**) startet sofort nach dem Kommando mit dem Ball auf das genannte Tor (B) und schließt mit Wurf ab (C).
- Der andere Spieler (**2**) umläuft das Hütchen auf der anderen Seite (D) und startet dann in den Konter auf das genannte Tor (E).
- Inzwischen spielt **3** dem Torhüter im nicht genannten Tor (**T2**) den Ball (F).
- **T2** stellt sich in eine optimale Position (G) für den diagonalen Pass und passt **2** den Ball in den Lauf (H), der mit Wurf abschließt (J).
- Sofort nach dem Kommando des Trainers starten die nächsten beiden Spieler auf den Matten.



 Die Spieler sollen sofort nach dem Kommando umschalten und in die richtige Richtung starten.

 **3** nach 3-5 Pässen austauschen.

LP -7

Angriff / Kleingruppe

15

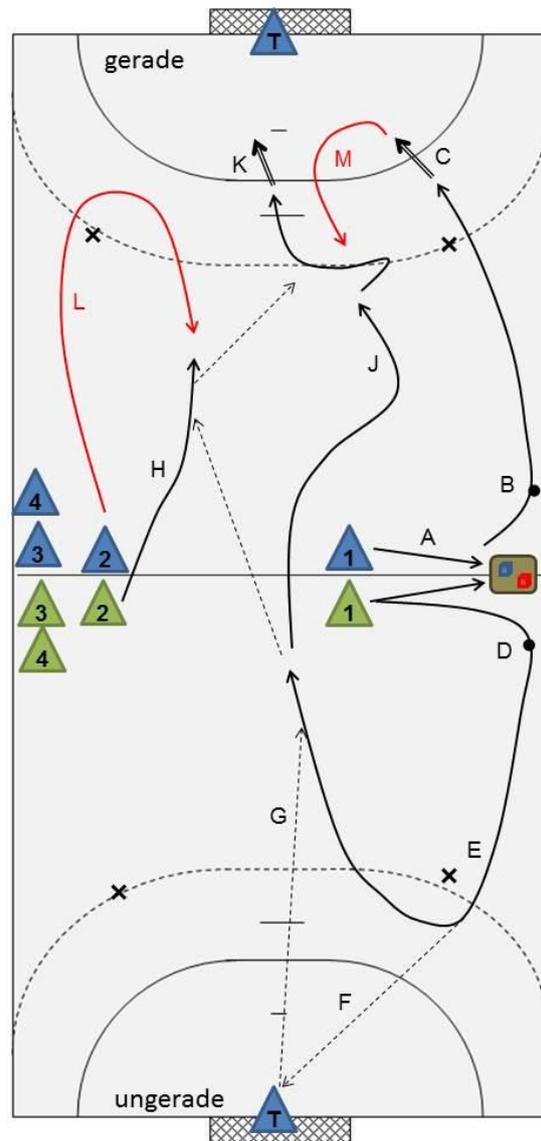
80

Aufbau:

- Eine kleine Turnkiste aufstellen mit zwei kleinen Würfeln darauf, links und rechts der Balkkiste je einen Ball auslegen.
- Hütchen zur Markierung des Laufweges aufstellen.
- Ein Tor den geraden, das andere den ungeraden Zahlen zuordnen.

Ablauf:

- **1** und **1** laufen auf Kommando zur Turnkiste (A) und würfeln jeder mit einem Würfel.
- Die Augenzahl des Würfels mit der kleineren Zahl bestimmt die Spielrichtung (im Beispiel wurde eine gerade Zahl gewürfelt z.B. 2 und 5).
- Der Spieler, der die höhere Zahl gewürfelt hat (**1**), holt den Ball in Spielrichtung (B), geht in Richtung Tor und wirft (C).
- **1** holt den anderen Ball (D), umläuft das hintere Hütchen (E) und passt zum Torhüter(F).
- Danach startet **1** in den Gegenstoß und bekommt vom Torhüter den Ball in den Lauf (G).
- **1** und **2** spielen dann im 2gg2 (H, J und K) bis zum Wurf gegen **2**, der das linke Hütchen umläuft (L) und dann in der Abwehr spielt, und **1**, der nach seinem Wurf ebenfalls in die Abwehr geht (M).
- Danach starten **3** und **3** zur Turnkiste und der Ablauf beginnt von vorne.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Tore?



! nach dem Würfeln sollen die Spieler so schnell wie möglich zum richtigen Ball und in die nächste Aktion starten

! Die wartenden Spieler auf der andere Seite sollen an der Situation erkennen, ob sie in Angriff oder Abwehr spielen

LP -8

Abschlussspiel

10

90

Aufbau:

- Zwei Mannschaften bilden.
- Die Tore mit Nord und Süd benennen.

Ablauf:

- Die Mannschaften stellen sich jeweils auf einer Seite der Mittellinie auf und passen sich einen Ball (A) innerhalb der Mannschaft zu.
- Nach einiger Zeit nennt der Trainer eine Zahl (max. die Anzahl der Spieler innerhalb einer Mannschaft) und eine Richtung (Nord oder Süd). Im Beispiel nennt der Trainer 2 und Süd.
- Die Zahl bestimmt, wie viele Spieler jeder Mannschaft ins Spiel eingreifen.
- Die Richtung bestimmt das Tor, auf das der erste Angriff gespielt wird.
- Im Angriff ist immer die Mannschaft, die weiter vom genannten Tor entfernt steht.
- Zwei Spieler der angreifenden Mannschaft spielen mit Ball (B) gegen zwei Spieler der abwehrenden Mannschaft (C) im freien Spiel 2gg2 bis zum Wurf (D und E).
- Nach dem Wurf wird sofort der Konter auf das entgegengesetzte Tor gespielt mit getauschten Aufgaben (nicht im Bild).
- Es wird so lange in der entstandenen Kombination weitergespielt, bis eine Mannschaft 2 Tore erzielt hat.
- Danach starten die Mannschaften wieder mit den Pässen und der Trainer gibt ein neues Startkommando.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Tore aus dem Gesamttablauf?

