

TE 2		Kreisläufer – Erarbeiten eines Stellungsvorteils im Zusammenspiel in der Kleingruppe		☆☆	90
Startblock		Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen	X	Angriff / individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff / Kleingruppe		Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel		Angriff / Team		Torhüter
	Koordination		Angriff / Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr / Individuell		<b>Schlussblock</b>
	Kräftigung		Abwehr / Kleingruppe	X	
X	Ballgewöhnung		Abwehr / Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

<p><b>Legende:</b></p> <p> Hütchen</p> <p> Angreifer</p> <p> Abwehrspieler</p> <p> Ballkiste</p> <p><b>Benötigt:</b> Ca. 8-12 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen</p>	<p><b>Beschreibung:</b></p> <p>Ziel der vorliegenden Trainingseinheit ist die Verbesserung des Stellungsspiels des Kreisläufers. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel, wird in der Ballgewöhnung und dem Torhüter einwerfen das Kreisanspiel unter erschwerten Bedingungen und mit verschiedenen Passvarianten geübt. Es folgt eine individuelle Übung zu Sperren des Kreisläufers, bevor in zwei Kleingruppenübungen die Kooperation mit Rückraum und Außenspieler erarbeitet wird. In einem Abschlusspiel soll das Geübte angewendet werden.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)</li> <li>- kleines Spiel (10/20)</li> <li>- Ballgewöhnung (15/35)</li> <li>- Torhüter einwerfen (10/45)</li> <li>- Angriff/individuell (10/55)</li> <li>- Angriff/Kleingruppe (10/65)</li> <li>- Angriff/Kleingruppe (10/75)</li> <li>- Abschlussspiel (15/90)</li> </ul> <p><b>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</b></p>
---	--

Nr.: 2-6

Angriff / Kleingruppe

10

65

**Aufbau:**

- Die Feldgröße mit zwei Hütchen begrenzen.

**Ablauf:**

- Der Ball wird zunächst im Rückraum gepasst.

- Mit dem Pass von 3 zu 2 (B), verlagert 2 nach außen (A).

- Parallel stellt sich 1 in die Sperre bei 2.

- Schafft es 1, einen guten Stellungs Vorteil gegenüber 2 zu erarbeiten, passt 2 in den freien

Raum an den Kreis (C), 1 sichert den Ball und wirft.

- Verhindert 2 den Pass zu 1 (C), bricht 2 im Bogen nach innen ab (D).

- In die Bewegung nach innen, stellt 1 die Sperre bei 1 (E). Sollte 1 etwas heraustreten, stellt 1 die Sperre entsprechend.

- 2 entscheidet nun. Bleibt 2 defensiv, wirft 2 (nicht im Bild).

- Tritt 2 etwas heraus (F), spielt 2 zu 1 (G) (eventuell auch als Sprungwurfpass), der den Ball sichert und wirft (H).

- Verhindert 1 den Pass zu 1, läuft der Ball auf die andere Seite (J und K) und 1 spielt den gleichen Ablauf auf der anderen Seite mit 4.

- Nach einigen Aktionen Angriff, Abwehr und ev. Kreisläufer wechseln.

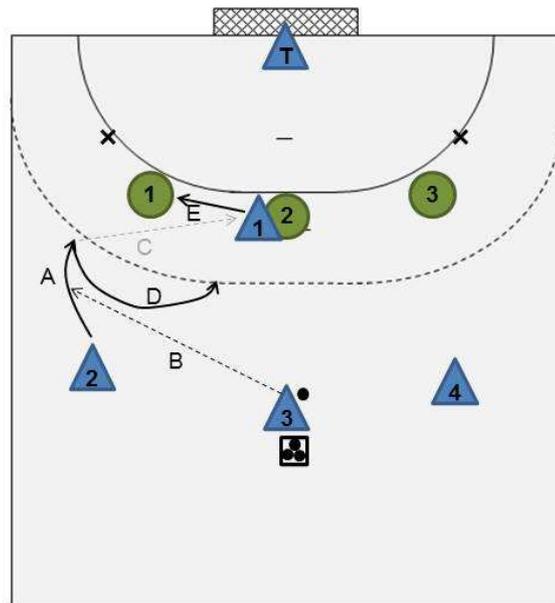


Bild 1

Raum an den Kreis (C), 1 sichert den Ball und wirft.

- Verhindert 2 den Pass zu 1 (C), bricht 2 im Bogen nach innen ab (D).

- In die Bewegung nach innen, stellt 1 die Sperre bei 1 (E). Sollte 1 etwas heraustreten, stellt 1 die Sperre entsprechend.

- 2 entscheidet nun. Bleibt 2 defensiv, wirft 2 (nicht im Bild).

- Tritt 2 etwas heraus (F), spielt 2 zu 1 (G) (eventuell auch als Sprungwurfpass), der den Ball sichert und wirft (H).

- Verhindert 1 den Pass zu 1, läuft der Ball auf die andere Seite (J und K) und 1 spielt den gleichen Ablauf auf der anderen Seite mit 4.

- Nach einigen Aktionen Angriff, Abwehr und ev. Kreisläufer wechseln.

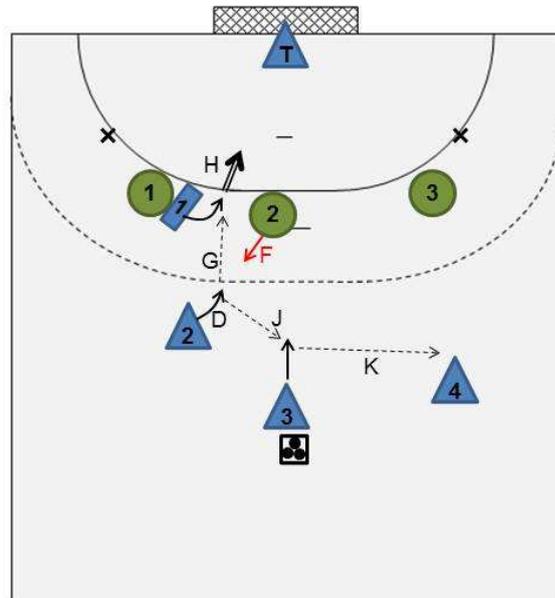


Bild 2

⚠️ 1 soll deutliche Sperren stellen und sich in jeder Aktion einen Stellungs Vorteil erarbeiten.

⚠️ Die Rückraumspieler sollen deutlich nach außen verlagern und dann weit nach innen ziehen, um Platz für ein Zusammenspiel mit dem Kreisläufer zu schaffen.