

2. Trainingseinheiten

TE 1		Schlagwurfvariationstraining aus dem Rückraum – Entscheidungstraining		☆☆	90
Startblock		Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen	X	Angriff/Individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff/Kleingruppe	X	Wurfwettkampf
	Kleines Spiel		Angriff/Team		Torhüter
	Koordination	X	Angriff/Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr/Individuell	Schlussblock	
	Kräftigung		Abwehr/Kleingruppe		Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr/Team		Abschlussprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

Legende:



Hütchen



Angreifer



Abwehrspieler



Ballkiste



kleine Turnkiste



Turnreifen



Medizinball



Fahnenstange

Benötigt:

- 4 Medizinbälle,
 2 Turnreifen,
 4 kleine Turnkisten,
 2 Fahnenstangen,
 5 Hütchen, Ballkiste mit
 ausreichend Bällen.

Beschreibung:

Die Trainingseinheit soll das Werfen im Schlagwurf verbessern. Dazu werden nach dem Aufwärmen in einer Ballgewöhnung verschiedene Schlagwurfvarianten wiederholt. Nach einem Wurfwettkampf und dem Torhüter-Einwerfen werden die Wurfvarianten zunächst gegen einen passiven Abwehrspieler geübt, anschließend soll entsprechend der Stellung des Abwehrspielers eine passende Variante gewählt werden. Eine Wurfserie und eine weitere individuelle Angriffsübung trainieren die Würfe in verschiedenen spielnahen Situationen, bevor die Würfe im Spiel 3gegen3 angewendet werden.

Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten

- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Minuten / Trainingsgesamtzeit: 10 Minuten)
- Ballgewöhnung (15/25)
- Wurfwettkampf (10/35)
- Torhüter einwerfen (10/45)
- Angriff/Individuell (15/60)
- Angriff/Wurfserie (10/70)
- Angriff/Individuell (10/80)
- Angriff/Kleingruppe (10/90)

Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten

Nr.: 1-7

Angriff/Individuell

10

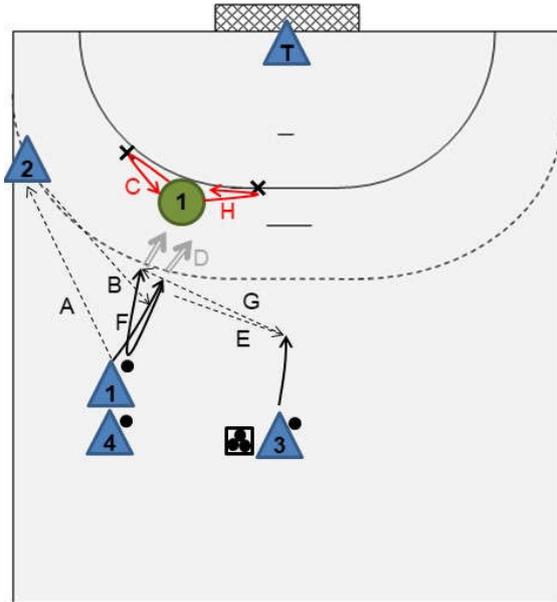
80

Aufbau:

- Mit zwei Hütchen einen Korridor markieren.
- Eine Ballkiste mit ausreichend Bällen bereitstellen.

Ablauf:

- **1** passt zu **2** (A), läuft an und bekommt den Rückpass in den Lauf (B).
- **1** berührt das äußere Hütchen, solange **2** den Ball hat (C) und positioniert sich dann für die Wurfabwehr.
- Sieht **1** eine Chance für einen Schlagwurf, wirft er in der entsprechenden Variante (D); steht **1** gut, passt **1** zu **3** (E), zieht sich zurück, stößt wieder an (F) und bekommt von **3** den Rückpass in den Lauf (G) und versucht wieder, zum Wurf zu kommen.
- **1** berührt das innere Hütchen, solange **3** den Ball hat (H) und positioniert sich dann für die Wurfabwehr.
- **1** kann so lange zu den Anspielern passen, bis sich für ihn eine Wurfmöglichkeit eröffnet.
- Nach dem Wurf startet **4** mit dem gleichen Ablauf.
- Jeder Angreifer wiederholt den Ablauf dreimal, dann werden Abwehrspieler und Anspieler gewechselt.



! Die Angreifer sollen in die Pässe laufen, dann entscheiden, ob ein Wurf möglich ist und mit der entsprechenden Wurfvariante werfen oder noch einmal zum Anspieler passen.

! Den Ablauf auch auf der anderen Seite spielen.