

TE 6		Kreuzbewegungen mit Weiterspielmöglichkeiten üben und anwenden		☆☆☆	90
Startblock		Hauptblock			
X	Einlaufen/Dehnen		Angriff/Individuell		Sprungkraft
	Laufübung	X	Angriff/Kleingruppe		Sprintwettkampf
X	Kleines Spiel	X	Angriff/Team		Torhüter
	Koordination		Angriff/Wurfserie		
	Laufkoordination		Abwehr/Individuell	Schlussblock	
	Kräftigung		Abwehr/Kleingruppe		Abschlussspiel
X	Ballgewöhnung		Abwehr/Team		Abschlusssprint
X	Torhüter einwerfen		Athletiktraining		
			Ausdauertraining		

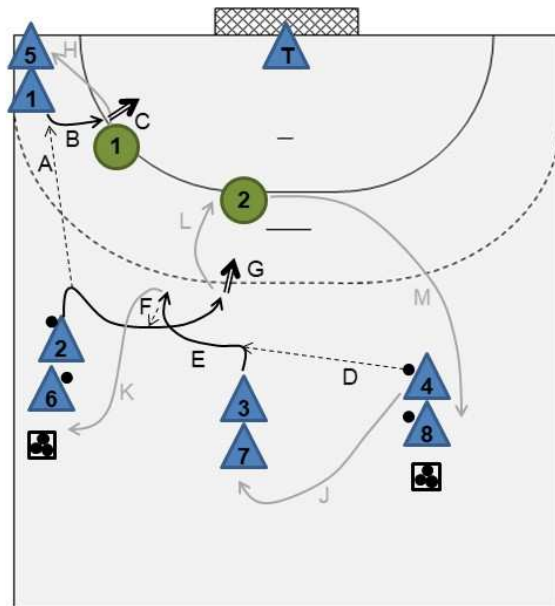
<p>Legende:</p> <ul style="list-style-type: none"> Markierungsteller Angreifer Abwehrspieler Ballkiste Pylone <p>Benötigt:</p> <p>→ 4 Markierungsteller, 6–8 Pylonen, 2 Ballkisten mit ausreichend Bällen.</p>	<p>Beschreibung:</p> <p>Das Verbessern von Kreuzbewegungen ist Hauptziel dieser Trainingseinheit. Nach der Erwärmung und einem kleinen Spiel werden bereits in der Ballgewöhnung und im Torhüter-Einwerfen Kreuzbewegungen durchgeführt. Im Anschluss werden in Kleingruppenübungen Kreuzungen zwischen Rückraum und Außen und Kreuzungen im Rückraum zunächst im 2gegen1, dann im 2gegen2 durchgeführt. Im 4gegen4 soll das Geübte zum Abschluss angewendet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 10 Min. / Trainingsgesamtzeit: 10 Min.) - Ballgewöhnung (10/20) - Kleines Spiel (15/35) - Torhüter einwerfen/Wurfserie (15/50) - Angriff/Kleingruppe (10/60) - Angriff/Kleingruppe (15/75) - Angriff/Team (15/90) <p>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</p>
--	--

Nr.: 6-4**Torhüter einwerfen/Wurfserie****15****50****Aufbau:**

- Zwei Ballkisten auf Rückraum links und Rückraum rechts mit ausreichend Bällen bereitstellen.

Ablauf 1:

- Der Torhüter wird zunächst von der Mitte durch einige Wurfserien eingeworfen. Dabei werfen die Spieler:
 - o Auf die Hände.
 - o Abwechselnd hoch.
 - o Abwechselnd tief.
 - o Abwechselnd halbhoch.

**Ablauf 2 (s. Bild):**

- Die Spieler verteilen sich auf die Positionen wie im Bild zu sehen.
- **2** passt zunächst nach außen (A), **1** zieht zum Tor (B) und wirft von der Außenposition (C). **1** begrenzt den Raum, greift aber nicht ein.
- Beim Wurf passt **4** in den Laufweg von **3** (D) und **3** zieht ein Kreuzen nach links an (E).
- **2** nimmt das Kreuzen an, bekommt den Ball (F) und wirft über den Defensivblock von **2** (G).
- Direkt nach dem ersten Wurf tauschen die Spieler auf der Außenposition die Positionen, **5** wird der nächste Werfer, **1** der Abwehrspieler und **1** stellt sich an (H).
- Im Rückraum stellt sich **4** auf Rückraum Mitte (J) und **3** auf Rückraum links (K) an, **2** wird der nächste Block (L) und **2** stellt sich mit Ball auf Rückraum rechts an (M).
- Dann startet der nächste Durchgang mit Pass von **6** zu **5**.

! **2** muss sich nach dem Pass zu **1** sofort etwas zurückziehen, sodass er das Kreuzen annehmen und den zweiten Wurf absolvieren kann.

! Den Ablauf auch auf die andere Seite spielen.