

A-Lizenz Prüfungstrainingseinheit (90min): 12 Feldspieler + 2 TW; Bälle, 12 Fahnenstangen
 Schulung und Verbesserung des gezielten Weiterspielens nach
 Übergängen (2-4 Angriffs) gegen eine jugoslawische 3-2-1 Abwehrformation.

Trainingsteil **Zeit** **Übungsform**

Erwärmung
 30 min

- 5 **Einlaufen mit Ball**
- 5 **Berührungsboll mit Torhütern als Joker**
 Je 2 Mannschaften spielen mit je 3 Spielern ohne Tippen in einer Spielfeldhälfte gegeneinander, wobei 1 TW als Joker bei der jeweils ballbesitzenden Mannschaft spielt. Die Angreifer haben die Aufgabe 10 Pässe zu spielen ohne dass ein Verteidiger den Ballbesitzer berühren kann.
- 5 **Dehnung und Stabilisation**
- 5 **Passen:** Aufgabe der Angreifer LA/RL/RM/RR/RA gegen offensive HL und HR ist es, 30 sec den Ball nur in der Vorwärtsbewegung anzunehmen. Die Passfolge ist beliebig. Bei Ballannahme ohne Vorwärtsbewegung oder berührt ein Abwehrspieler den Ball, beginnt die Zeitählung wieder bei Null.
- 5 **RL und RR werden besetzt.** Nicht zu breite Stellung!
 Die Spieler führen in zweier Gruppen Stoßbewegungen mit Rückpässen gegen Air-Body durch (Innenblock Jugo. 3:2:1 nach Übergang). Nach mindestens 3 Rückpässen schließt ein Spieler mit Torwurf ab
 Korrekturen: Stoßbewegungen mit Blick zum Tor (immer Angreifen!);
 Passtempo nicht so schnell (Vorstellung 2-4 Angriff gegen 3-2-1 Formation)

Grundübung
 20 min

- 10 **Stoßen und Rückstoßen im 2-4 Angriff**
 Die Rückraumspieler sollen durch gezielte Stoßbewegungen und Rückpässen die Kreisläufer frei spielen. Würfe vom Kreis.HM und (VM) bekommen die Aufgabe, dass Anspiel auf zwei statische Kreisspieler zu verhindern.
 Korrekturen: Stoßbewegungen mit Blick zum Tor (immer Angreifen!);
 Passtempo nicht so schnell (Vorstellung 2-4 Angriff gegen 3-2-1 Formation);
 breite Kreisläuferstellung in Seitensperrstellung am Außen.
- 10 **Übergänge von LA und RA mit Weiterspielen im 2-4.**
 RM leitet durch eine Kurzbewegung mit den LA den Übergang vor. RL stößt parallel zum LA mit an und spielt den parallel Stoßenden RR-Spieler an. RR spielt den in zwischen am Kreis eingelaufen LA an. Dieser schließt mit einem Torwurf ab.
E1: Der Rückraumspieler bekommt die Aufgabe den einlaufenden LA anzuspieren oder nach einem 1:1 zur Hand einen diagonal in der Seitensperrstellung stehen KS anzuspieren.
E2: RL spielt den Parallelstoßen RR an und zieht sich für eine neue Rückstoßbewegung sofort wieder zurück.zurück. RL und RR versuchen nun über Stoßen und Rückstoßen abzuschließen oder eine KS anzuspieren.
 Korrekturen: siehe GÜ1; Tempowechsel in den Aktionen; Kooperatives KS-Verhalten

Methode/Ziele

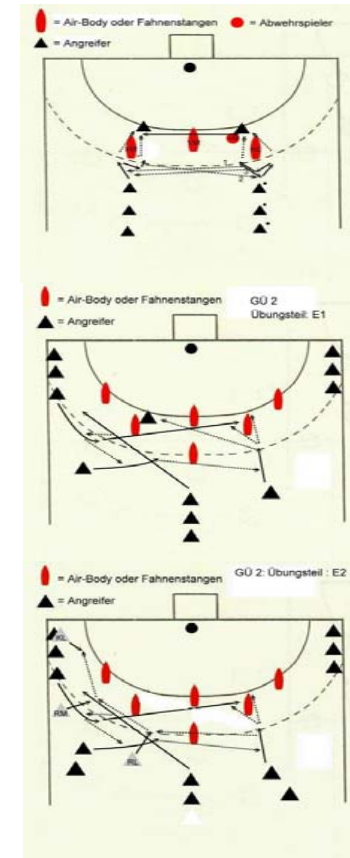
Partnermethode
 Einfache Techniken
 unter Erschweren
 Bedingungen

Rumpfmuskulatur
 Aufdehnung des
 Schultergürtel
 Übungsform im Fluß

Übungsform im Fluß

Komplextraining:
 Von der Bewegung
 und Technik zur
 komplexen Hand-
 lung.

Komplextraining:
 Vom Einfachen
 zum Komplexen
 Automatisieren von
 komplexen Hand-
 lungen unter einfachen
 und später erschweren
 Bedingungen.



A-Lizenz Prüfungstrainingseinheit (90min): 12 Feldspieler + 2 TW; Bälle, 12 Fahnenstangen
 Schulung und Verbesserung des gezielten Weiterspielens nach
 Übergängen (2-4 Angriffs) gegen eine jugoslawische 3-2-1 Abwehrformation.

Grundspiel

20 min

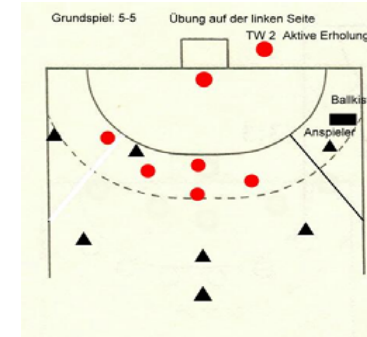
Grundspiel 5:5 im begrenzten Raum:

RM leitet durch eine Kurzbewegung mit den LA den Übergang vor. RL stößt parallel zum LA mit an und spielt den parallel Stoßenden RR-Spieler an. LA läuft einen Übergang auf KR. RR beginnt ein individuelles situationsabhängiges weiterspielen.

Mögliche Weiterspielhandlungen:

- a) Stoßen und Rückstoßen der Rückraumspieler mit Torwurf oder 1:1 zH o. gH
- b) Angriffskooperation der Kreisspieler über Sperren an AR/AL oder an HR/HL. Sperren absetzen der KS mit den RS nach innen und außen.
- c) Der Kreisspieler veränder seine Position im Rücken der Abwehr bis auf die LA Position. Durchstoßen von RR bis LA.

Korrekturen: Stoßbewegungen mit Blick zum Tor (immer Angreifen!);
 Passtempo nicht so schnell (Vorstellung 2-4 Angriff gegen 3-2-1 Formation);
 breite Kreisläuferstellung in Seitensperrstellung am Außen.
 Tempowechsel in den Aktionen; Kooperatives KS-Verhalten.



Spieltraining:

Wiederholungsmethode:
 Von einfachen
 Entscheidungen zu
 komplexen Situations
 verhalten.

Zielspiele

15 min

6:6 auf zwei Tore:

Abwehr 3:2:1 Jugoslawisch, ballbezogen, antizipatives Verhalten auf der ballfernen Seite.

Angriff: Übergänge von LA und RA mit gezieltem Weiterspielen im 2-4.
 Tore aus dem Weiterspielen zählen doppelt.

Gegenstoß = bei Tor, weiter Angriff.

Spieltraining:

Wettkampfmethode:
 Training unter Wett-
 kampf Bedingungen
 Trainingsziel
 Kontrolle zur Steuerung
 der nächsten TE