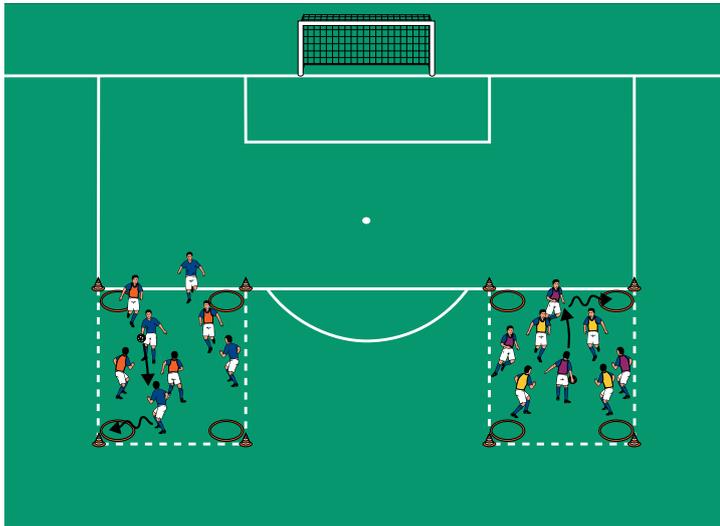


THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



AUFWÄRMEN 1:

HANDBALL AUF RINGE

ORGANISATION

- ▶ Zwei 10 x 10 Meter große Felder aufbauen
- ▶ An den Ecken der Felder Ringe auslegen
- ▶ 4 Teams einteilen
- ▶ 2 Mannschaften pro Feld

ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 4 gegen 4.
- ▶ Ziel ist, den Ball in einen der 4 Ringe zu prellen.
- ▶ Dabei darf nicht über Schulterhöhe zugeworfen werden.
- ▶ Außerdem dürfen die Spieler mit dem Ball in den Händen nicht laufen.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

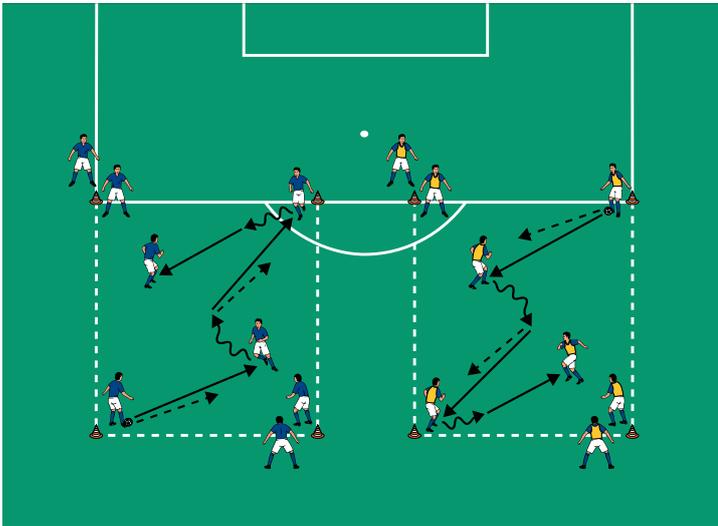
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball auch laufen, indem sie ihn prellen.
- ▶ Die Position der Ringe variieren.
- ▶ Die Spieler dürfen auch über Schulterhöhe zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Zuspiele fordern.
- ▶ Als Passempfänger immer wieder aktiv entgegenstarten.

THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



AUFWÄRMEN 2:

PASSSPIEL IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren
- ▶ Die Spieler in den Feldern verteilen: Je 2 Spieler zentral postieren, die restlichen Spieler stellen sich in den Ecken auf
- ▶ Die Startspieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen zu einem Mitspieler im Zentrum.
- ▶ Diese nehmen in die Bewegung mit und suchen sich einen anderen Außenspieler, dem sie ebenfalls zuspieren.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen auf die jeweils nächste Position nach (von außen nach innen und umgekehrt).

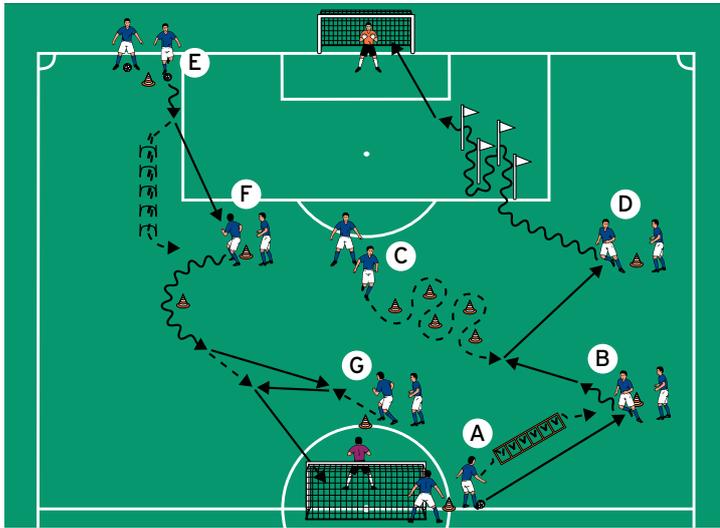
VARIATIONEN

- ▶ Mit jeweils 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Der Spieler im Zentrum muss zunächst eine Finte ausführen, ehe er zum jeweils nächsten Außenspieler weiterleiten darf.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln ins Feld und übergeben jeweils an einen Spieler im Zentrum, der anschließend nach außen passt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die zentralen Spieler sollen sich bereits vor der An- und Mitnahme im Feld orientieren.
- ▶ Sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



HAUPTTEIL 1:

AUSDAUERPARCOURS MIT TORSCHUSS I

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Auf der Grund- und der Mittellinie je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und E haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A und E starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zu B und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und passt zum durch die Hütchen im Slalom entgegenlaufenden C.
- ▶ C leitet direkt auf D weiter, der im Slalom um die Stangen dribbelt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ E passt auf F und überspringt die Hürden.
- ▶ F nimmt um das Wendehütchen mit, spielt einen Doppelpass mit G und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

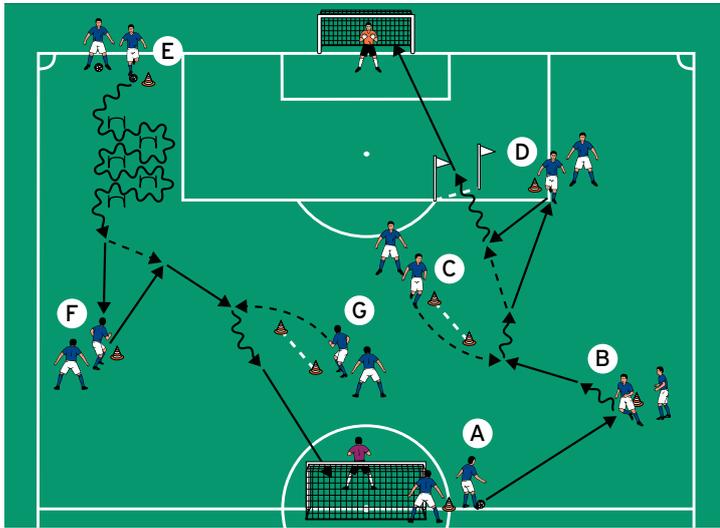
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen nur mit rechts/links auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ D bzw. F müssen den Torhüter im Alleingang ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler möglichst kontinuierlich in Bewegung sind.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



HAUPTTEIL 2:

AUSDAUERPARCOURS MIT TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Den Parcours leicht umbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und E haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ A und E starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zu B, der kurz an- und mitnimmt und auf den entgegenkommenden C passt.
- ▶ C nimmt in die Vorwärtsbewegung mit, spielt einen Doppelpass mit D, dribbelt durch das Stangentor und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ E umdribbelt die Hürden im Slalom und spielt einen Doppelpass mit F.
- ▶ Anschließend leitet E auf den entgegenstartenden G weiter, der kurz an- und mitnimmt und auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

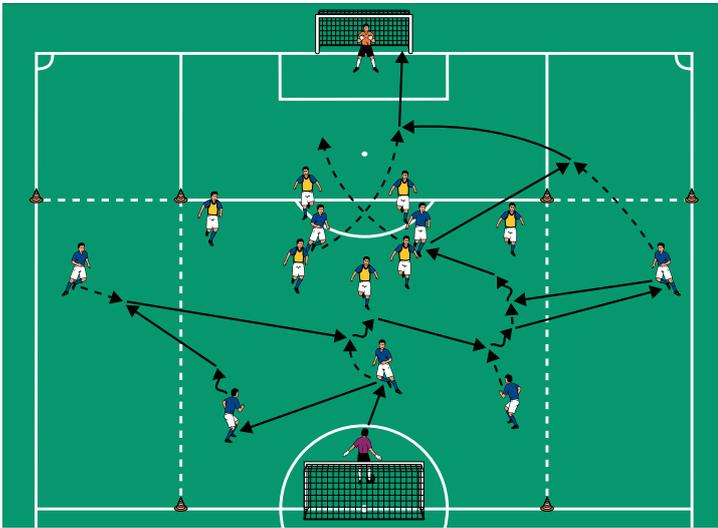
VARIATIONEN

- ▶ A dribbelt zu B und übergibt hier den Ball.
- ▶ Die Spieler dürfen nur mit rechts/links auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ C bzw. G müssen den Torhüter im Alleingang ausspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Parcours als Rundlauf absolvieren.
- ▶ Auf ein gut getimtes Entgegenkommen bei C und G achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: AUSDAUERTRAINING MIT TECHNISCH-TAKTISCHEN ELEMENTEN



SCHLUSSTEIL:

AUSDAUERPARCOURS MIT TORSCHUSS II

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Feldhälfte ein Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie 2 Flügelzonen errichten
- ▶ Die verlängerte Strafraumlinie dient als 'Eishockey-Abseitslinie'
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Blau muss zunächst von einer in die andere Flügelzone kombinieren, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Außerdem dürfen die Spieler erst, nachdem der Ball in eine der Endzonen gepasst wurde, vor das Tor starten ('Eishockey-Abseits').
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Nach einiger Zeit die Seiten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst 10 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst 5-mal in der Mittelzone zusammenspielen, ehe sie von einer zur anderen Flügelzone kombinieren dürfen.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer stets die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Nach erfolgtem Kombinationsspiel sofort in Richtung Tor umschalten und zielstrebig abschließen.