

HVN Trainingsempfehlungen

Christine Witte



15

Inhaltsverzeichnis

Warm Up	2
Grundübungen	3
Grundspiel	4
Stabilisationsübungen	8

Warm Up

Erwärmung

1. In der Gruppe gibt es 2 Fänger in einem begrenzten Raum.
Die Läufer haben 2 Bälle, die sie sich zuspielen.
Die Fänger versuchen möglichst viele Läufer zu fangen, sie dürfen aber keine Läufer fangen, die den Ball halten. Der Ballbesitz darf nicht länger als 3 Sekunden sein.
Prellen ist erlaubt.
2. Einteilung der Gruppe in 2 Teams:
Ballablegen in einem festgelegten Ziel (Ring, Matte, Linie oder nur Parteiball)
Wird der Spieler bei Ballbesitz von seinem Gegenspieler berührt, erfolgt der Ballgewinn für den Abwehrspieler.
3. Fußball trifft Handball
Jeder Spieler hat einen Handball und jedes Team 1 Fußball.
Beide Teams versuchen mit dem Fußball ein Tor zu erzielen, dabei wird der Handball stets geprellt.

Einpassen

1. Zuspiele mit 2 Bällen mit einhändigen Passen und Fangen
 2. einen Ball mit den Füßen passen,
den anderen mit den Händen
 3. einen Ball hoch werfen und den anderen mit dem Partner spielen
 4. mit einem Ball Pass-Lauftäuschung
 5. Passkontinuum 1
- RR und RL besetzen (eng)
- Parallelstoß
- ✓ Fußspitze zum Tor
 - ✓ Blick zum Tor
 - ✓ Korrekte Wurf-täuschung (Ausholbewegung)
 - ✓ Aufdrehen

} Wurfhaltung

2 Abwehrspieler am 6m, die die Angreifer in entsprechender Abwehrhaltung annehmen.



Weiterhin hohe Passqualität

6. Passkontinuum 2

Die Spieler besetzen folgende Positionen: RL und RR mehrfach, RM einfach.

Das erste Zuspielen von RM nehmen RR/RL in einer geraden Stoßbewegung (breit) an und führen vor dem Rückpass eine Wurfäusung zum Tor durch

- ✓ Fußspitze zum Tor
- ✓ Blick zum Tor
- ✓ Korrekte Wurfäusung (Ausholbewegung)

Die RR/RL-Spieler passen zum RM zurück. RM greift das Tor an, bevor die Kreuzbewegung erfolgt. RR/RL als neuer RM Tor angreifen maximal bis auf Torpfostenhöhe und danach Expresspaß zu RR/RL.

TW einwerfen

1. eine Reihe aus unterschiedlichen Wurfvarianten (Schlag- oder Sprungwurf - rechts links, parallel. Anlaufbewegung immer in der Wurfauslage!!!)
2. 2 Reihen
Anstoßbewegung nach Außen – Pass
Sofortige Rückwärtsbewegung
Vorwärtsbewegung zur Mitte Ballannahme – Torwurf
3. Koordinative Vorbelastungen

Grundübungen

Abwehrverhalten Außen Rechts/Links und Vorne Mitte

Außen Rechts

1. AR gegen LA 1 gg 1 mit Abdrängen nach außen
2. Danach muss AR den Pass zwischen RR und RL abfangen, die die ganze Zeit Pässe in der Bewegung zuspielen

Vorne Mitte

VM gegen RM und Pässe zwischen RR und RL abfangen, die die ganze Zeit aus dem Parallelstoß spielen

3er Gruppen

A spielt mit B Pass-Rückpass und läuft auf den als B agierenden Abwehrspieler zu und spielt eine Passvariante zu C

Schlagwurf, Sprungwurf, Bodenpass, No-Look Pass, Dreher

Halbrechts/Halblinks

Verteidigen der HR/HL im festgelegten Sektor

Ausgangstellung vor dem 9m > abdrängen nach außen

RR/RL besetzen mit Ball und Zuspieler auf der LA+RA

1 gg 1 mit Zuspieler

Abwehr

- ✓ Stellung zur Wurfhand
- ✓ Auf dem Fußballen nicht auf dem ganzen Fuß
- ✓ schnelle Beinarbeit
- ✓ primär Wurfarm angreifen > ohne Foul > Sanktionierung

Angriff

- ✓ Fußspitze zum Tor
- ✓ Wurfauslage
- ✓ Zuspiele immer aus der Wurfauslage > keine Druck oder Handgelenkspässe
- ✓ Letzter Schritt in die Tiefe
- ✓ Anstoßbewegung variieren

Grundspiel

Wenn der Durchbruch nach außen erfolgt und aufgrund der guten Deckungsarbeit in dem Sektor kein Torwurf erzielt werden kann, dann darf das Zuspiel zum LA/RA erfolgen > Abschluss Torwurf RA/ LA

2 gg 2

- Parallelstoß
- Sperre
- Stoßen Rückstoßen

- ✓ Auf Lücke/Nahtstelle stoßen
- ✓ Gegenspieler binden
- ✓ Start in die Vorwärtsbewegung, wenn der Mitspieler die Wurfauslage einnimmt
- ✓ Ballannahme in der Vorwärtsbewegung
- ✓ Nach dem Passen sofortige Einnahme des neuen Raumes

FEHLER <i>Angreifer zu nah an der Abwehr</i>	LÖSUNG <i>„Raus aus der Abwehr“</i>
 <p>► Angreifer zu nah an der Abwehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nicht anspielbar – Anspiel kann abgefangen werden – kein Angriffsdruck möglich 	 <p>► Durch Rückwärtsbewegungen wieder von der Abwehr lösen!</p> <p>► Nach Anspiel sofort wieder in die frontale Position drehen!</p>

2 gg 2 in der Breite

1. AR + HR / AL + HL besetzen im Sektor außerhalb des 9m verteidigen
LA + RL / RA + RR mit Ball besetzen
 - Anstoßbewegung als Linienaußen (LA/RA) auf die Nahtstelle – Abbruchbewegung RL/RR auf die Nahtstelle > Torwurf LA/RA oder erneutes anstoßen
2. HL + VM / HR + VM
RR + RM / RL + RM mit Ball besetzen
 - Stoßen Rückstoßen im Sektor mit Auftaktbewegung RM zu RR/RL und der Abbruchbewegung nach breitem Anstoßen zur Mitte von RL/RR
 - ✓ Entscheidet sich VM bei einem Durchbruchversuch von der RR/RL Position zur Mitte zu helfen, muss der Passweg zu RM (eigenen Gegenspielerin) verhindert werden können durch die entsprechende Querstellung

Abwehr

- ✓ Siehe oben
- ✓ Nur Zustellen der Paßwege, wenn die benachbarte Position prellt

- ✓ Nur Beinarbeit und Körper zwischen Tor und Angreifer bringen
- ✓ Attackieren des Ballführers, danach zurücksinken und wieder aktiv nach vorne arbeiten

Angriff

- ✓ Anstoßen auf die Nahtstelle
- ✓ Direkten Gegenspieler binden + 2 Gegenspieler binden > Tiefenbewegung
- ✓ Präzise Zuspiele unter Druckbedingungen

2 gg 2 HR/HL VM, wenn das Abdrängen nach außen fehlschlägt

- Aktion des RL/RR zur Mitte und Übergabe von HR/HL an VM
- Pass zur RM, der von VM bekämpft wird
- RM Aktion nach Außen und HR/HL muss Helfen



2 gg 2 Tiefe

KM + RR/RM/RL + HM + HL/VM/HR in einem begrenzten Sektor

- 1 gg 1 von den Rückraumpositionen gewinnen und Zusammenspiel mit dem Kreisspieler, wenn HM hilft
- Doppelpass mit dem Kreisspieler
 - ✓ Kommunikation HM
 - ✓ Kooperation (Helfen)
- Sperre/ Absetzen
 - ✓ HM Sperre ansagen
 - ✓ Aktives Lösen aus der Sperre nach
 - ✓ Wenn nach hinten > Übergeben/Übernehmen
 - ✓ Immer abdrängen gegen die Wurfhand



3 gg 3 + 2 Anspieler

HR + VM + HL / RL + RM + RR besetzen mit Ball

Stoßen/Rückstoßen mit den entsprechenden Anspielern auf LA/RA

Abwehr / Angriff siehe oben

- ✓ Leichtes zurücksinken der Abwehrspieler nach der Aktion gegen den Angreifer
- ✓ Angreifer immer wieder die Ausgangsposition einnehmen

3 gg 4

HR + VM + HL / RL + RM + RR + KM (feste Position)

- Torwurf von Rückraumpositionen
- Zuspiel zum KM (ohne Torwurf / später mit)
- ✓ Der ballferne Halbverteidiger sinkt vor den Kreisspieler, um Pässe von dem diagonalen Rückraumspieler zu verhindern

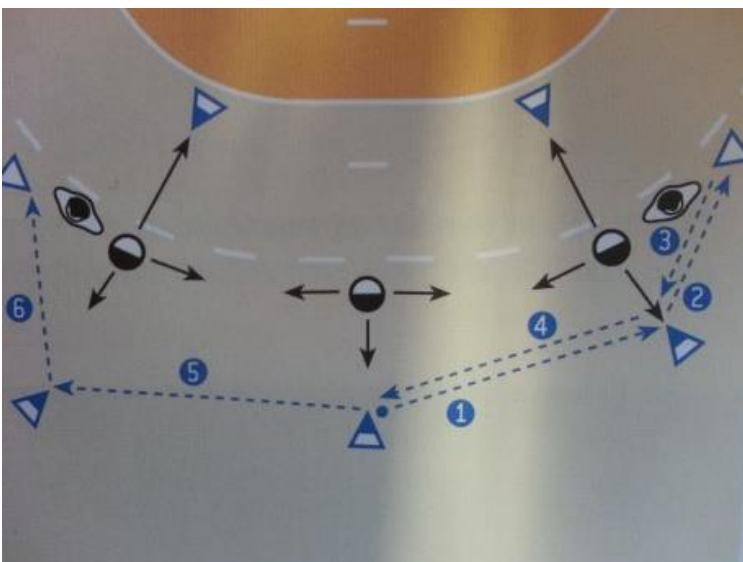
3 gg 5 + 2 Zuspieler

HR + VM + HL / RL + RM + RR + KL / KR (feste Position) + LA / RA

Parallelstoß von LA-RL-RM-RR-RA mit möglichem Abschluss über die Rückraumpositionen

Zuspiel zu KR/KL nur aus druckvollem Spiel zum ballentfernten Kreisspieler erlaubt oder vom LA/RA zum ballnahen Kreisspieler

- ✓ Die Abwehrspieler müssen im Spiele 1 gg 1 auch Pässe zum Kreisspieler verhindern
- ✓ Vor den Kreisspieler stehen bzw. mit der entsprechenden Arm- und Beinarbeit die Passwege zustellen



Stabilisationsübungen

Unterarmliegestütz



Seitstütz



Hand Walk

Aus dem Stand die Hände vor die Füße setzen und in die maximale Körperstreckung gehen, danach wandern die Füße zu den Händen



Liegestützbewegung (Spiderman)

- Beim Absenken des Körpers das Knie seitlich anwinkeln
- Nach der Streckung der Arme, auf der anderen Seite das Knie anwinkeln



Becken heben und senken

- Beim Beckensenken das Bein parallel zum Boden bewegen und nicht ablegen
- Beim Beckenheben die Oberschenkel Parallel halten



Ausfallschritt nach vorne

1. Hände beide aufsetzen und mit dem beinnahen Arm eine Streckung nach oben durchführen, sodass die Arme eine Linie bilden
2. Aufrechter Oberkörper
Arm nach oben strecken -Ellbogen auf Schulterhöhe

