

<b>Nr.: 125</b>		<b>Abwehrgrundlagen: Absprechen, Helfen, Sichern</b>			★★		<b>90</b>	
<b>Startblock</b>			<b>Hauptblock</b>					
X	Einlaufen/Dehnen			Angriff / individuell			Sprungkraft	
	Laufübung			Angriff / Kleingruppe			Sprintwettkampf	
X	Kleines Spiel			Angriff / Team			Torhüter	
	Koordination			Angriff / Wurfserie				
	Laufkoordination			Abwehr / Individuell			<b>Schlussblock</b>	
	Kräftigung		X	Abwehr / Kleingruppe		X	Abschlussspiel	
X	Ballgewöhnung		X	Abwehr / Team			Abschlussprint	
X	Torhüter einwerfen			Athletiktraining				
				Ausdauertraining				

★: Einfache Anforderung (alle Jugend-Aktivenmannschaften)   
 ★★: Mittlere Anforderung (geeignet ab C-Jugend bis Aktive)   
 ★★★: Höhere Anforderung (geeignet ab B-Jugend bis Aktive)   
 ★★★★★: Intensive Anforderung (geeignet für Leistungsbereiche)

<p><b>Legende:</b></p> <p><b>X</b>                      Hütchen</p> <p>                      Angreifer</p> <p>                      Abwehrspieler</p> <p>                      Pommes /dünnere Schaumstoffbalken)</p> <p><b>Benötigt:</b>                  → 12-16 Hütchen, Ballkiste mit ausreichend Bällen, 1 Schaumstoffbalken (Pommes), Stoppuhr</p>	<p><b>Beschreibung:</b>                  Die Abwehr gegen Rückraumspieler und Kreisläufer steht im Vordergrund dieser Trainingseinheit. Vor allem das aktive Heraustreten an den Ballführer und das anschließende Zurücksinken, um den Kreisläufer abzudecken bzw. zu verdichten, soll verbessert werden. Das Aufwärmen mit schneller Beinarbeit und ein kleines Spiel mit Aufnahme von Körperkontakt bereiten auf das Abwehrtraining vor. Anschließend wird bei der Ballgewöhnung und einer ersten Abwehrübung das Heraustreten und Absichern des Kreisläufers geübt. Während des Torhüter Einwerfens werden die Feldspieler vor Aufgaben im 1gg1 gestellt, ehe dann im Team das Geübte zusammengesetzt und im Abschlusspiel angewendet wird.</p> <p>Insgesamt besteht die Trainingseinheit aus folgenden Schwerpunkten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen/Dehnen (Einzelübung: 15 Minuten / Gesamtzeit im Training: 15 Minuten)</li> <li>- Kleines Spiel (10/25)</li> <li>- Abwehr/Kleingruppe (10/35)</li> <li>- Ballgewöhnung (10/45)</li> <li>- Abwehr/Kleingruppe (10/55)</li> <li>- Torhüter einwerfen (10/65)</li> <li>- Abwehr / Team (15/80)</li> <li>- Abschlusspiel (10/90)</li> </ul> <p><b>Gesamtzeit der Trainingseinheit: 90 Minuten</b></p>
--	--

1. Auflage  
 © 2013 by Jörg Madinger  
 Lektorat: Janika Laier, Elke Lackner  
 Layout Deckblatt: Rexer-Design und Elke Lackner

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des Autors.