

**GRUNDLAGENTRAINING****Durch individuelle Schulung umfassende Voraussetzungen schaffen**

„Modernes Verteidigen heißt: agieren statt reagieren! Diese Spielweise muss im Nachwuchstraining von Anfang an systematisch entwickelt werden.“

Ute Lemmel

**ZIELE**

- 1 Förderung der ganzheitlichen Entwicklung durch eine vielseitige motorische Ausbildung
- 2 Intensive Technikausbildung unter zunehmend positionsspezifischen Gesichtspunkten
- 3 Spiel 1 gegen 1 positionübergreifend entwickeln
- 4 Taktische Grundregeln für Angriff und Abwehr (Spielphasen, Raumaufteilung, Raumorientierung) erlernen
- 5 Entwicklung des schnellen Umschaltens zwischen den Spielphasen

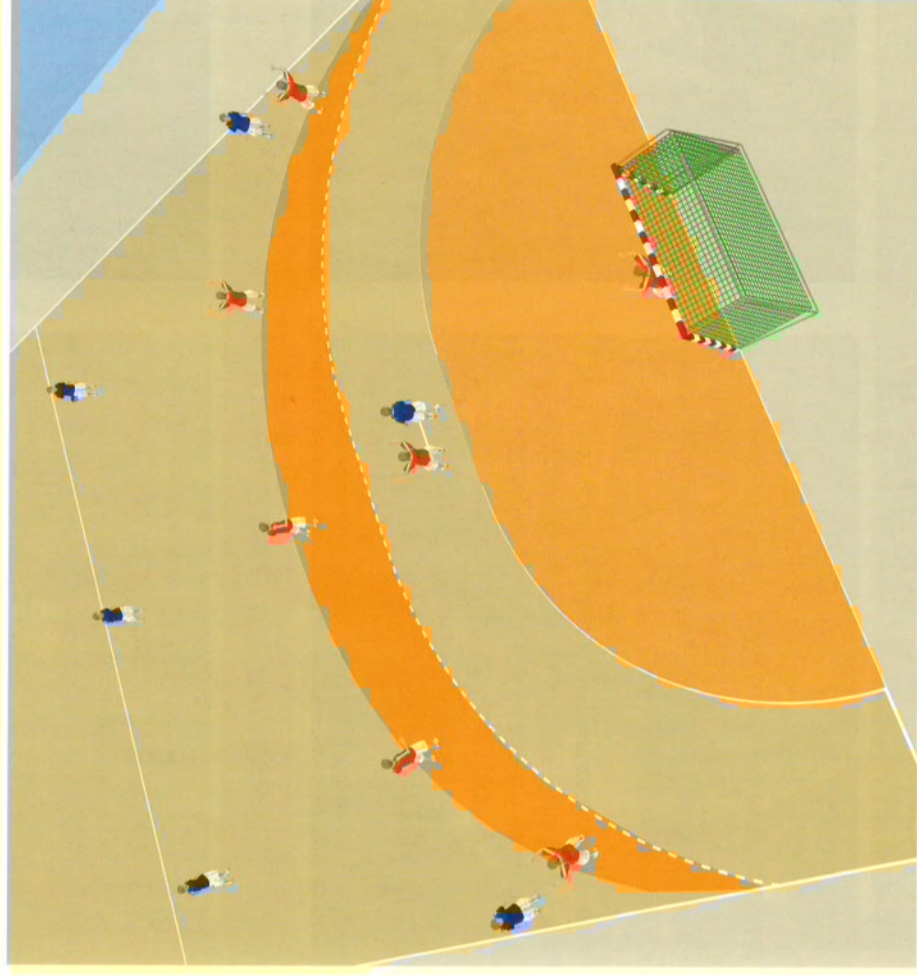
**Ziel: Den Ball angreifen**

Die Grundidee der Manndeckung wird in der ersten Raumdeckung beibehalten: Auf den fünf Offensivpositionen wird aktiv, offensiv im Tiefenraum verteidigt; mit dem Ziel, wo immer es geht, direkt den Ball anzugreifen. Aufgrund der zunächst vorherrschenden mannorientierten Abwehrspielweise werden vor allem zwei zentrale Spielelemente – für Abwehr wie Angriff – provoziert: das Spiel 1 gegen 1 mit Ball und das Spiel 1 gegen 1 ohne Ball. Mit diesen Wettspielvorgaben werden alle Voraussetzungen geschaffen, auf dieser Ausbildungsstufe eine breite, positionsübergreifende, individuelle Schulung sicherzustellen. Mit dem Über-

gang zum Positionsangriff lernen die Spieler die Angriffsgrundbewegungen auf jeder Position und müssen gegen die offensiven Abwehrspielweisen vor allem ein umfassendes Repertoire von Tauschungen im Spiel 1 gegen 1 erwerben. Gleichzeitig wird das Spiel zunehmend nach Spielphasen – schnelles Umschalten zum Gegenstoß in Kleingruppen, Aufbau- und Abschlussphasen im Positionsangriff – differenziert. Allgemeine Prinzipien wie eine effektive Raumaufteilung in Breite und Tiefe, die Vorbereitung gezielter Angriffsaktionen sowie nach wie vor das freie, kreative Spiel stehen dabei im Vordergrund.

**LEITLINIEN FÜR TRAINER**

- 1 Training in zusammenhängenden Lernabschnitten planen, z. B. Schulungsblöcke von ca. 4 Wochen)
- 2 Keine Mannschaftsziele definieren – umfassende individuelle Ausbildung hat Vorrang vor Mannschaftserfolgen
- 3 Individuelle Schulung mit gezielten Korrekturen ist klarer Schwerpunkt!
- 4 Abwechslungsreiches Trainingsprogramm gestalten (vielseitige Ausbildung, andere Sportarten etc.)
- 5 Techniks Schulung mit koordinativen Bewegungsaufgaben kombinieren.

**WETTSPIELVORGABEN FÜR DIE C-JUGEND****MANNORIENTIERTE 1:5-ABWEHR****SPIELWEISE**

- 5 Abwehrspieler (HL, HR, AL, AR, VM) agieren mannorientiert von der Freiwurflinie aus aktiv und offensiv im Tiefenraum.
- 1 Abwehrspieler (HM) verteidigt mannorientiert gegen den Kreisspieler in der Nahwurfzone.
- Angreifer, die sich in die Nahwurfzone freilaufen wollen, werden zunächst begleitet (mannorientierte Spielweise).
- Beim methodischen Vorgehen werden dann (z. B. bei Positionswechseln vor der Abwehr oder bei Übergängen) einfache Formen des Übergebens/Übernehmens entwickelt.

1. Entwicklung variabler antizipativ-offensiver Abwehrspielweisen auf allen Offensivpositionen der 1:5-Abwehr.
  2. Übergang zur 3:3-Abwehr mit defensiveren Außenverteidigern. Ziele: ballorientiertes Verdichten der Räume im Zentrum; gezielte Entwicklung ballorientierten Abwehrspiels.
  3. Erarbeiten der ballorientierten 3:2:1-Abwehr aus der 3:3-Abwehr.
- Methodisches Ziel ist zunächst, eher mannorientiert, variabel und aktiv im Tiefenraum zu verteidigen. Dann erfolgt Schritt für Schritt der Übergang zur ballorientierten Abwehrspielweise



3:3-Abwehrformation mit defensiven Außenverteidigern bei Ballbesitz von Rückraum-Links.



**BAUSTEIN 1****ATHLETIK/MOTORIK**

25-35%

1. Schulung koordinativer Fähigkeiten – Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Ballbehandlung – in Kombination mit Techniktraining
2. Schnelligkeit mit und ohne Ball trainieren, z. B. durch Staffelläufe und Wetspiele; auf kurze Bodenkontaktzeiten und hohe Frequenzen achten
3. Schulung Lauf-ABC: Erlernen der Lauftechnik
4. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Stabilisierungsübungen, Stützmuskulatur (im weiblichen Bereich ist kontinuierlicheres Krafttraining erforderlich; wird meist als Stiefkind behandelt!)
5. Erlernen turnerischer Grundelemente – Körperspannung und -beherrschung –, Techniks Schulung und Kraftentwicklung
6. Vielseitige Schulung vor allem im Sommer (Fahrrad fahren, Triathlon, Leichtathletik usw.)

**BAUSTEIN 2****INDIVIDUELLE SCHULUNG**

30-40%

1. Systematisches Training von Angriffsgrundbewegungen im Positionsangriff
2. Schulung der Schlagwurftechnik (verschiedene Varianten) und Anwendung in verschiedenen Situationen/auf verschiedenen Positionen sowie Schulung der Sprungwurftechnik
3. Umfassendes Täuschungsrepertoire im Spiel 1 gegen 1 auf allen Positionen erlernen: Lufttäuschungen ohne Ball, Körper-, Wurf- und Abspieltäuschungen mit unterschiedlichen Folgehandlungen (Entscheidungstraining)
4. Schulung individueller Abwehrtechniken (z. B. Erlernen des Körperkontakts, des Spielverhaltens 1 gegen 1 im Tiefenraum und in der Nahwurfzone)
5. Positionsübergreifende Ausbildung und Spielen auf verschiedenen Positionen

**BAUSTEIN 3****KOOPERATION**

15-20%

1. Schulung des Spiels ohne Ball
2. Spielformen mit hohen Anforderungen an die Wahrnehmung für Mit- und Gegenspieler wählen
3. Gezieltes Kleingruppentraining in Grundspielen (Stößen, Rückstößen, Grundformen gruppentaktischer Angriffsmittel wie Parallelstoß, Kreuzen, Sperren, Doppelpass)
4. Spielen ohne taktische Zwänge – Kreativität fördern!
5. Grundformen der Abwehrkooperation erlernen (z. B. Helfen, Übergeben/Übernehmen, Abwehrverhalten nach Übergängen, Doppeln)

**BAUSTEIN 4****LEITLINIEN IM TEAM**

5-7%

1. Taktische Grundprinzipien in Angriff und Abwehr vermitteln (Raumaufteilung im Positionsangriff, Spielphasen und -rhythmus, Ballgewinn als erstes Abwehrziel usw.)
2. Effektive Raumaufteilung im 3:3-Positionsangriff (z. B. Ecken-, Linienposition der Außenspieler, breite Grundaufstellung der Rückraumspieler)
3. Einführung der Spielphasen mit Aufbau- und Abschlussphasen: Angriffe aus optimaler Grundposition und mit höherer Aktionsgeschwindigkeit starten.

**BAUSTEIN 5****TEMPOSPIEL**

15-20%

1. Vielseitige Ausbildung ist Grundlage für ein Tempospiel
2. Schnelles Umschalten nach Ballbesitz-verlust als Schwerpunkt
3. Gegenstoßspiel im Streifen in kleinen Gruppen
4. Offensive Abwehr im Mittelfeld und in Tornähe
5. Taktische Grundregeln vermitteln: Freilaufen, nicht mit Gegner und Mitspieler auf einer Linie stehen, in die Lücke laufen, druckvolles, zum Tor gerichtetes Spiel in die Tiefe; Kreativität und Spielwitz fördern.

**TRAININGSMETHODISCHE TIPPS**

Entwicklung der Spielfähigkeit steht im Vordergrund – Spielen in Grundspielen ist der Schwerpunkt!

Positionsspezialisierung vermeiden: Grundausbildung auf allen Positionen durchführen

Erarbeiten eines breiten technischen Repertoires: Techniktraining in den vorderen Teil der TE einbauen; gezielte Korrektur durch den Trainer ist entscheidend

Verbesserung der Schnellkeitsfähigkeiten vor allem durch Spielformen, Wettkämpfe zu Beginn einer Trainingseinheit

Keine taktischen Zwänge – keine festen Lauf- und Ballwege vorgeben

Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten