

Von Björn Piontek



Foto: Bonnie Lohmann

Komplexes Angriffstraining mit Mehrfachaufgaben

Eine Trainingseinheit mit der weiblichen B-Jugend-Oberligamannschaft der HSG Blomberg-Lippe

Als Trainer der weiblichen B-Jugend der HSG Blomberg-Lippe sieht sich Björn Piontek häufig mit dem Problem konfrontiert, dass ihm lediglich eine Hallenhälfte zur Verfügung steht. Darauf, seine Spielerinnen angemessen zu beanspruchen, will er aber dennoch nicht verzichten. Deshalb greift er gerne auf komplexe Trainingsformen zurück, in denen die Spielerinnen körperlich, aber auch kognitiv (Stichwort: schnelles Umschalten) gefordert werden. Im folgenden Beitrag stellt Piontek eine Trainingseinheit aus der Wettkampfphase vor.

Komplexe Trainingsformen

In der folgenden Trainingseinheit stelle ich im Hauptteil komplexe Trainingsformen vor, die so aufgebaut sind, dass sie die Spielerinnen mit nacheinandergeschalteten Mehrfachaufgaben fordern. Das sorgt nicht nur für eine angemessene Belastungsintensität trotz des eingeschränkten Raums, sondern schärft nach meiner Erfahrung auch die Aufmerksamkeit der Beteiligten. Selbst die Spielerinnen, die erst beim nächsten Ablauf an der Reihe sind, sind nicht abgelenkt, sondern schauen genau hin, was sie zu tun haben!

Darüber hinaus steht im Vordergrund, dass die Spielerinnen Technikaufgaben in spielerischen Situationen bewältigen und – in einem zweiten Schritt – das so geschulte Technikrepertoire situationsgerecht anwenden sollen und dabei entscheiden, ob der eigene Torwurf oder der Pass zur Mitspielerin die bessere Wahl ist.

10er-Ball mal 3

Organisation

Drei Teams (Rot, Grün, Blau) bilden und mit farbigen Leibchen markieren.

Jedem Spieler sind zwei feste Gegenspieler aus den beiden anderen Teams zugeordnet. Die Spielfläche wird durch die Torauslinie, die beiden Seitenauslinien sowie die jeweilige Position des Trainers (s. rote Linie in der Abb.) begrenzt. Der Trainer kann also (in dem er seine Position variiert) die Spielfeldgröße verändern.

Ablauf

Es spielen immer zwei Teams gegeneinander (z. B. Rot gegen Blau); das dritte Team (Grün) bewegt sich währenddessen frei auf der Spielfläche.

Die beiden aktiven Teams haben das Ziel, zehn Pässe in Folge in den eigenen Reihen zu spielen. Dabei sind Rückpässe zwar erlaubt, zählen aber nicht.

Hinweise

- Prellen und Tippen ist verboten.

- Es wird ohne Fouls gespielt, nur die Passwege dürfen attackiert werden.

- Es wird in der Manndeckung verteidigt.
- Der Trainer ruft fortlaufend hinein (z. B. „Grün gegen Blau“), welche Teams gegeneinander spielen (bzw. welches Team inaktiv ist). Das erstgenannte Team ist zunächst in Ballbesitz.

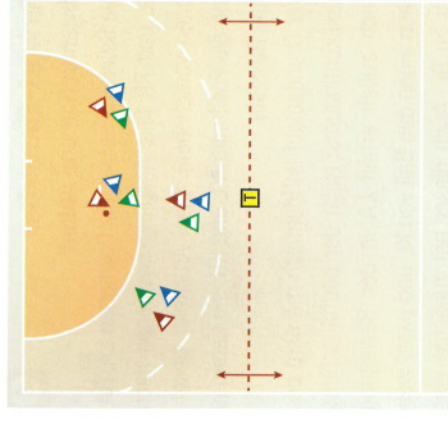
Wichtig: Dabei ist darauf zu achten, das die jeweiligen Spielphasen nicht zu lang dauern (Wechsel nach 15 bis 20 Sekunden).

Variationen

- Sobald der Trainer eine neue Paarung ansagt, absolvieren die beiden genannten Teams eine Zusatzaufgabe, bevor sie mit dem Spiel starten, z. B.:

- Bauchlage einnehmen,
- auf den Boden setzen,
- einen Liegestütz machen,
- zu einer der beiden Seitenauslinie sprinten und sie mit dem Fuß berühren.

- Sobald der Trainer einen neuen Paarung ansagt, nimmt die dritte Mannschaft den



aktuellen Spielball an sich. Der Trainer wirft einen neuen Spielball beliebig ins Feld, um den die beiden aktiven Teams (ggf. nach Absolvieren der Zusatzaufgabe) kämpfen, bevor der 10er-Ball startet.

Hinweis

Aufgrund des ständig wechselnden Angriffsrechts verlangt diese Spielform ein hohes Maß an Aufmerksamkeit.

Passkontinuum mit Laufäuschungen

Ablauf

Die Spieler besetzen die Positionen LA, RL, RR und RA. Dabei stehen sie zu Beginn ca. zwei Meter nach innen verschoben (s. Abb.). Je ein weiterer Spieler besetzt die KL- bzw. KR-Position. KL hat zu Beginn den Ball. Vier Hütchen aufstellen (s. Abb.).

Zunächst führt LA eine Laufäuschung nach außen durch, berührt dabei ein auf der Seitenauslinie platziertes Hütchen (1) und erhält in der zweiten Bewegung nach innen den Ball von KL.

RL startet zeitlich versetzt ebenfalls mit einer Laufäuschung nach außen, berührt Hütchen (2) und erhält in der nach innen gerichteten Vorwärtsbewegung den Ball von LA. RL spielt weiter zu KR.

Inzwischen hat RA eine Laufäuschung nach außen ausgeführt (Hütchen (3) berühren) und erhält in der Bewegung nach innen den Ball von KR. RR führt eine Laufäuschung nach außen aus (Hütchen (4) berühren), nimmt den Pass von RA in der Be-

wegung nach innen an und spielt weiter zu KL.

Anschließend startet der gleiche Ablauf mit LA 2 usw.

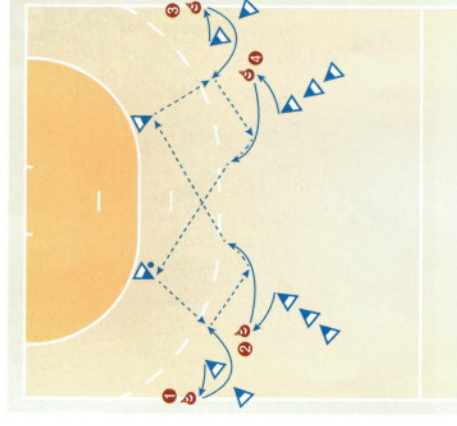
Nach ihrem Pass wechseln die Spieler von der LA- auf die RA-Position bzw. von der RL- auf die RR-Position (und umgekehrt).

Variationen

- Das Bein wechseln, mit dem beim Schlagwurfpass der Stemmenschritt ausgeführt wird (Stemmenschritt mit links bzw. rechts).

- Pässe variieren (z. B. Sprungwürfpässe).
- Die Pässe im Sprung in der parallelen Grundstellung annehmen und vor dem Abspiel eine 1 gegen 1-Aktion in Passrichtung ausführen.

- Nach der Ballannahme treten KL/KR (parallel zur Laufäuschung von LA/RA) heraus und setzen eine Sperre (KL gegen Hütchen (1), KR gegen Hütchen (3)), sodass sie LA/RA den Laufweg nach innen freispielen.
- Zusätzlich agieren zwei Spieler auf der KM-Position, die – analog zum Verhalten



von KL/KR – mit Sperren gegen die Hütchen (2) und (4) RL bzw. RR den Laufweg nach innen freispielen.

Hinweis

- Nach der Laufäuschung erfolgt vor der zweiten Bewegung (nach innen) eine deutliche Temposteigerung.
- Die zweite Bewegung geht zunächst in die Breite (vom Gegenspieler lösen) und dann in die Tiefe (torgefährlich werden).

ÜBUNG 2

Torwart-Einwerfen

Organisation und Ablauf

Die Spieler besetzen die Positionen LA, RA, RL und RR (alle Ausgangspositionen nach innen verschoben). Zwei Anspieler besetzen die Positionen KL und KR; sie haben je eine Balkkiste.

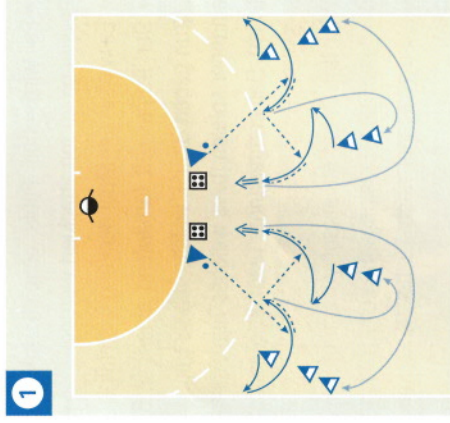
Der Grundablauf ist identisch mit dem des Passkontinuums. Nach der Lauftauschung nach außen erhält LA in der Bewegung nach innen den Ball von KL und passt weiter zu RL. Auch dieser hat zunächst eine Lauftauschung nach außen durchgeführt,

nimmt den Ball in der Bewegung nach innen an und wirft aufs Tor. Anschließend erfolgt der gegengleiche Ablauf mit RA und RR (Abb. 1).

Die Außenspieler wechseln auf die Positionen der Halbangreifer und umkehrt. Die Würfe erfolgen mit Zielvorgabe (z. B. in die kurze Ecke).

Erweiterung

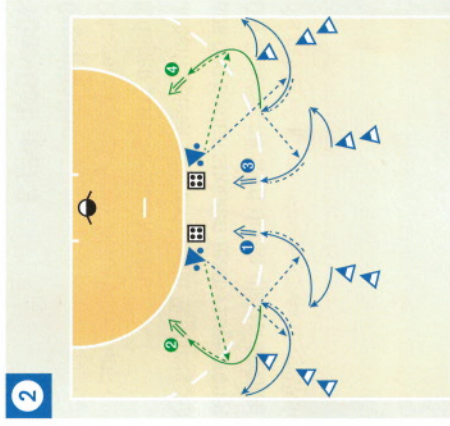
Aus dem gleichen Grundablauf erfolgen jetzt je zwei Würfe von jeder Seite (Abb. 2):



1 LA passt (nach Lauftauschung und Ballannahme) zu RL (ebenfalls Lauftauschung), der in die lange Ecke wirft (blaue Lauf- und Passwege).

2 LA zieht sich nach dem Pass direkt in die Spielfeldtiefe und nach außen zurück (grüner Lauf- und Passweg), erhält in der folgenden Vorwärtsbewegung den Ball vom Anspieler und wirft in die kurze Ecke.

Anschließend erfolgt der gegengleiche Ablauf mit RA und RR; RA startet mit der Lauf-

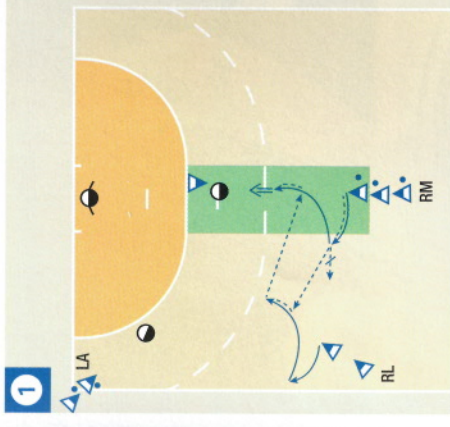


täuschung, sobald LA aufs Tor geworfen hat.

Variationen

- Die Torwarte führen die Wurfabwehr aus unterschiedlichen Ausgangslagen (sitzen, nach Pfostenberührung) durch.
- Die Feldspieler schließen mit unterschiedlichen Wurfvariationen ab (Schlag-/Sprungwurf, Stemmsschritt bzw. Absprung mit links/rechts).

ÜBUNG 4



1 gegen 1 und 2 gegen 1

Ablauf

Organisation und Grundablauf sind mit Übung 3 identisch; es agieren zusätzlich ein Kreisspieler und ein Außenverteidiger. Nach der Lauftauschung erhält RL zunächst einen Ball von RM 1 und spielt zu diesem zurück, anschließend nimmt RL den Ball von LA und zum Schluss von RM 2 an.

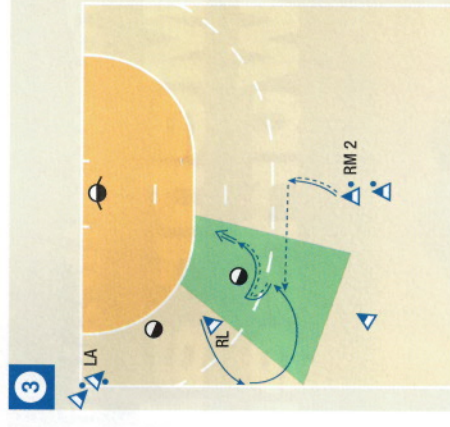
Der Abschluss erfolgt jetzt aber aus unterschiedlichen Situationen:



1. (Abb. 1): RM 1 spielt nach dem Pass von RL zusammen mit dem Kreisspieler eine 2 gegen 1-Situation gegen HM aus. Je nach Abwehrverhalten kann RM aufs Tor werfen oder den Kreisspieler anspielen.

2. (Abb. 2): Nach dem Pass von LA spielt RL gemeinsam mit LA eine 2 gegen 1-Situation gegen AR aus. Sobald AR nach innen verschiebt, sollte der Rückpass von RL zum parallelstoßenden LA erfolgen.

3. (Abb. 3): Nach der Ballannahme von RM 2 agiert RL in der 1 gegen 1-Situation

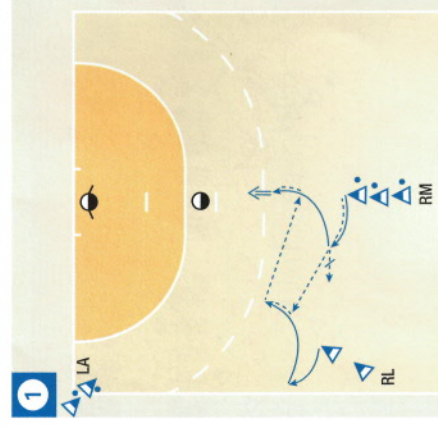


gegen den auf der HR-Position verteidigenden vormaligen HM. Bleibt dieser defensiv, schießt RL per Sprung- oder Schlagwurf ab, tritt er offensiv heraus, versucht RL, sich im Zweikampf durchzusetzen.

Hinweis

Die Größe des Aktionsraums für die 2 gegen 1- bzw. 1 gegen 1-Situation ist dem Leistungsstand der Spieler anzupassen (größerer Raum = Vereinfachung für die Angreifer).

ÜBUNG 3



Komplexes Wurftraining für RM, LA und RL

Ablauf

Die Spieler besetzen die Positionen LA, RM (beide mit Ball) und RL (ohne Ball). Ein Spieler agiert als HM- bzw. HR-Verteidiger. Der Gesamtablauf setzt sich aus drei Sequenzen zusammen, die jeweils mit einem Torwurf abgeschlossen werden.

1. (Abb. 1): RL führt zunächst eine Lauftauschung nach außen und dann eine Bewegung nach innen durch. RM agiert – zeitlich etwas versetzt – ebenfalls mit einer Lauf-



täuschung (nach links); dabei hält er den Ball, den er RL in dessen Bewegung nach innen zuspielt. Anschließend stößt RM selbst zum Tor, nimmt den Rückpass von RL an und schießt gegen den defensiv blockenden Verteidiger ab.

2. (Abb. 2): Nach dem Pass zu RM (s. Abb. 1.) zieht sich RL sofort in die Spielfeldtiefe und nach außen zurück, gleichzeitig bringt LA mit einem Prellmove nach innen (von der Ecken- auf die Linienaußenposition) seinen Ball ins Spiel. LA spielt RL in dessen Bewegung zum Tor an, stößt über außen

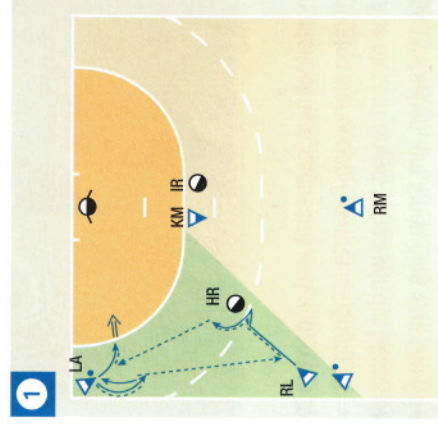


mit, nimmt den Rückpass von RL an und wirft aufs Tor.

3. (Abb. 3): Nach dem Abspiel zu LA berührt RL zunächst die Seitenauslinie, bevor er in der Bewegung nach innen von RM 2 angespielt wird und gegen den defensiv blockenden Verteidiger abschließt.

Hinweise

- Torgefährlichkeit (Fußspitze zum Tor)
- Timing
- Tempowechsel



Kooperation mit LA – Kooperation mit KM – Abwehraufgabe

Ablauf

Die Spieler besetzen die Angriffspositionen LA, RL (doppelt), RM und KM sowie die Abwehrpositionen HR und IR.

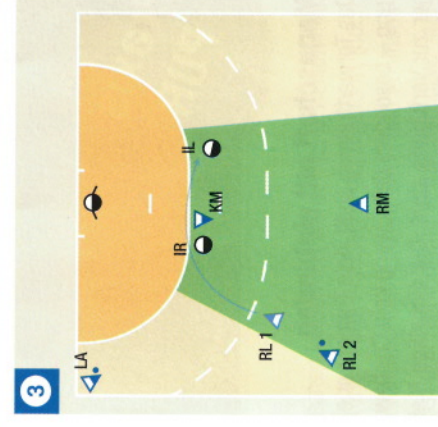
Der Gesamtablauf setzt sich aus drei Sequenzen zusammen, die jeweils mit einem Torwurf abgeschlossen werden.

1. (Abb. 1): LA stößt mit Ball von der Eckenaußenposition nach innen, spielt in die Vorwärtsbewegung von RL 1 und zieht sich



wieder Richtung Spielfeld zurück. RL 1 geht im Spiel 1 gegen 1 zur Wurfarmgenseite am halbaktiven HR vorbei und spielt zurück zu LA, der aufs Tor wirft.

2. (Abb. 2): Nachdem sich RL 1 auf die Ausgangsposition zurückgezogen hat, nimmt er einen Pass von RM in der Vorwärtsbewegung an („breite“ Stoßrichtung, sodass HR weit außen agieren muss). KM setzt eine Sperre innen gegen HR, um die herum RL 1 nach innen zieht und situationsgerecht selbst abschließt (1) oder KM in der Abwehraufgabe anspielt (2).



3. (Abb. 3): RL 1 nimmt umgehend die IL-Position ein. RL 2 bringt seinen Ball ins Spiel. Gemeinsam mit RM und KM agiert er in einer 3 gegen 2-Konstellation gegen IR und IL.

Hinweis

Anschließend wird IL zum IR, IR wechselt auf die RL-Position. HR und KM tauschen nach jedem Ablauf (3 Sequenzen) die Rollen.