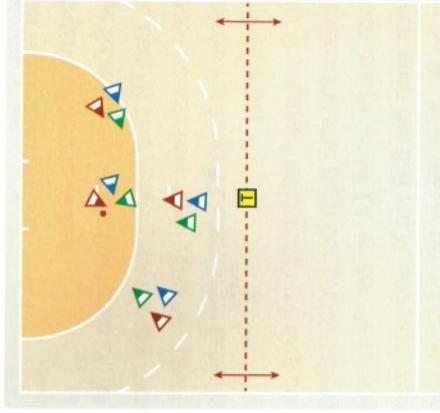




Von Björn Piontek



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 (indem 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, dass die jeweiligen Spielphasen nicht zu lang dauern (Wechsel nach 15 bis 20 Sekunden).

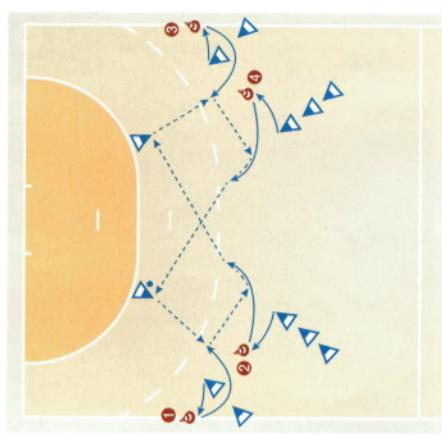
Variationen

- 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.



- Nach der Laufätschung erfolgt vor der zweiten Bewegung (nach innen) eine deutliche Temposteigerung.
- Die zweite Bewegung geht zunächst innerhalb eines Hütchens (3) und führt dann in die Tiefe (torgefährlich werden).

Hinweis

- Nach der Laufätschung erfolgt vor der zweiten Bewegung (nach innen) eine deutliche Temposteigerung.
- Die zweite Bewegung geht zunächst innerhalb eines Hütchens (3) und führt dann in die Tiefe (torgefährlich werden).

Passkontinuum mit Laufätschungen

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 Laufätschung nach außen durch, berührt dabei ein auf der Seitenlinie platziertes Hütchen (1) und erhält in der zweiten Bewegung nach innen den Ball von KL.

RL startet zeitlich versetzt ebenfalls mit einer Laufätschung 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 Laufätschung nach außen ausgeführt (Hütchen 3) berührt und erhält in der Bewegung nach innen den Ball von KR. RR führt eine Laufätschung nach außen aus (Hütchen 4) berührt, nimmt den Pass von RA in der KM-Position, die – analog zum Verhalten

1 Passkontinuum mit Übung

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 Laufätschung nach außen durch, berührt dabei ein auf der Seitenlinie platziertes Hütchen (1) und erhält in der zweiten Bewegung nach innen den Ball von KL.

RL startet zeitlich versetzt ebenfalls mit einer Laufätschung 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 Laufätschung nach außen ausgeführt (Hütchen 3) berührt und erhält in der Bewegung nach innen den Ball von KR. RR führt eine Laufätschung nach außen aus (Hütchen 4) berührt, nimmt den Pass von RA in der KM-Position, die – analog zum Verhalten

Komplexes Angriffstraining mit Mehrfachaufgaben

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

Komplexe Trainingsformen

In der folgenden Trainingseinheit stelle ich im Hauptteil komplexe Trainingsformen vor, die so aufgebaut sind, dass sie die Spielerinnen mit nacheinander geschalteten 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 Technikübungen in spiehnahen 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.

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.

Torwart-Einwerfen

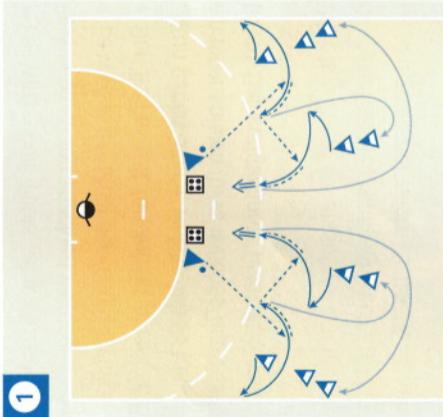
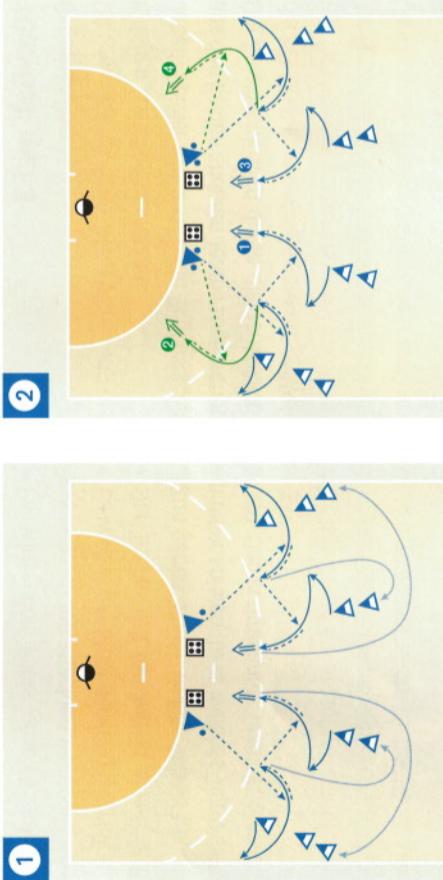
Organisation und Ablauf

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

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



Übung

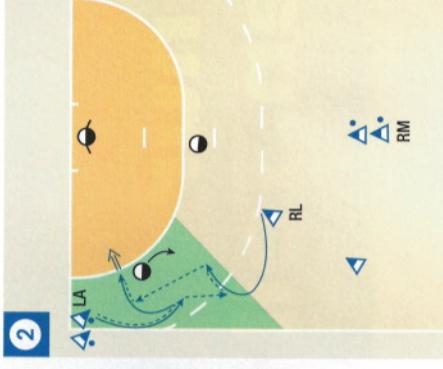
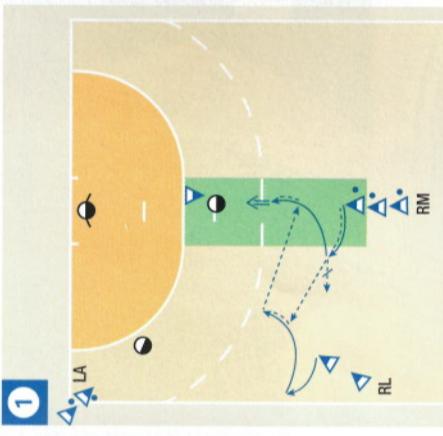
1 LA passt (nach Lauffäuscherung und Ballannahme) zu RL (ebenfalls Lauffäuscherung), der in die lange Ecke wirft (blaue Lauf- und Passwege).

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 Angreifer und wirft in die kurze Ecke.
Erweiterung
Aus dem gleichen Grundablauf erfolgen jetzt je zwei Würfe von jeder Seite (Abb. 2):

täuschung, sobald LA aufs Tor geworfen hat.

Variationen

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



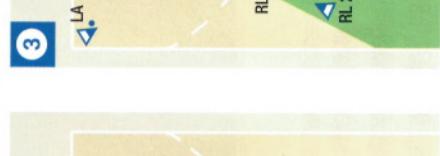
Übung

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 Lauffäuscherung erhält RL zuerst 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



Übung

- gegen den auf der HR-Position verteidigenden vormaligen HM. Bleibt dieser defensiv, schlägt 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

- gegen den auf der HR-Position verteidigenden vormaligen HM. Bleibt dieser defensiv, schlägt 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. (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 LL.

Hinweis

Anschießend wird LL zum IR, IR wechselt auf die RL-Position.
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 LL.

1. (Abb. 1): RM 1 gegen 1 zur Wurfarme gegen Seite am halbaktiven HR vorbei und spielt zurück zu LA, der aufs Tor wirft.
2. (Abb. 2): Nachdem sich RL 1 auf die Abgangsposition zurückgezogen hat, nimmt er einen Pass von RM in der Vorwärtsbewegung an („breite“ Stoßrichtung, sodass HR weit außen agieren muss). KM setzt eine Sperrre innen gegen HR, um die herum RL 1 nach innen zieht und situationsgerecht selbst abschließt (1) oder KM in der Absetzbewegung anspielt (2).

Übung

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

Kooperation mit LA – Kooperation mit KM – Abwehraufgabe

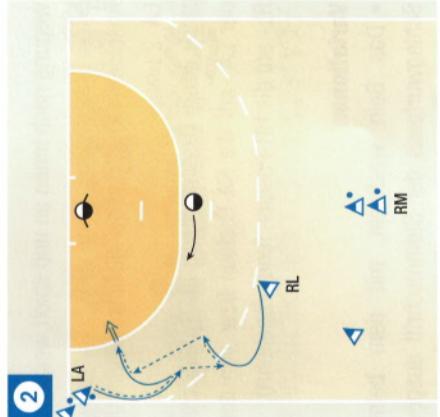
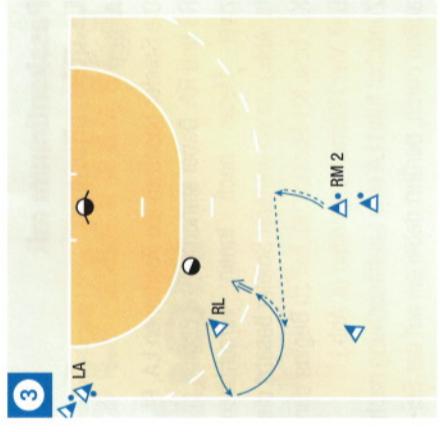
Ablauf

Die Spieler besetzen die Angriffspositionen LA, RL (doppelt), RM und KM sowie die Abwehrpositionen HR und IR. Der Gesamtlauf setzt sich aus drei Sequenzen zusammen, die jeweils mit einem Torwurf abgeschlossen werden.

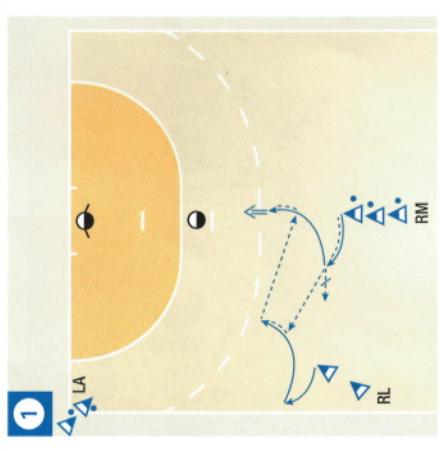
1. (Abb. 1): LA stößt mit Ball von der Ecken- auf die Linienaußenposition)
2. (Abb. 2): Nach dem Pass zu RM (s. Abb. 1.) zieht sich RL sofort in die Spielfeldtiefe und nach außen zurück, gleichzeitig bringt LA mit einem Prellmove nach innen (von der Ecken- auf die Linienaußenposition)
3. (Abb. 3): Nach dem Rückpass von RL an und wirft aufs Tor.

Hinweise

- Torgefährlichkeit (Fußspitze zum Tor)
- Timing
- Tempowechsel



Übung



Übung

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

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