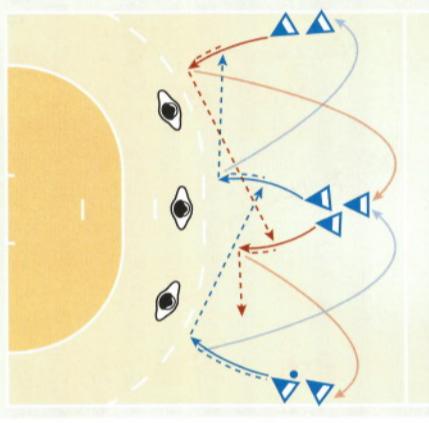


Von Zuzana Porvaznikova

1 DHB-Sichtung - Passkontinuum



Kommentar

Auf das Timing kommt es an
„Ein wesentliches Kriterium für das Passspiel auf den Rückraumpositionen ist das richtige Timing. Ziel ist es, den Ball in einer dynamischen Vorwärtsbewegung anzunehmen. Damit das gelingt, darf die Passemfängerin nicht zu früh starten, da sie andernfalls zu dicht auf die Abwehr läuft oder ihre Bewegungs-

dynamik drosseln muss. Als Faustregel gilt: Die Passemfängerin wartet, bis die Passgeberin eine torgefährliche Wurfauslage eingenommen hat. Aber auch die Passgeberin kann den Abspielzeitpunkt geringfügig an das Anlauftiming der Empfängerin anpassen und ist zudem für die Präzision und die angemessene Härte des Passes verantwortlich.“

Timing, Präzision und Variabilität

Organisation

- Auf den Positionen HL, HM und HR je einen Air-Body platzieren (s. Abb.).
- Die Spielerinnen besetzen die Positionen RL, RM und RR.
- Der Ball befindet sich zu Beginn bei RL1.

Ablauf

- Zum Auftakt des Passkontinuums prellt RL1 an, um den Ball ins Spiel zu bringen.
- Anschließend passen die Spielerinnen in der Passfolge RL – RM – RR – RM – RL usw.
- Dabei gelten folgende Vorgaben:
– RL bzw. RR stößt – außen vom Air-Body – bis an die 9-Meter-Linie und spielt den Ball zu RM.

Beobachtungspunkte

Wurfauslage

- Die Spielerin blickt Richtung Tor.
- Der Fuß des Stemmbeins zeigt Richtung Tor (s. Info 1).
- Das Gewicht ist auf dem Stemmbein.
- Bei der Körperverwringung ist der Wurfarm nahezu gestreckt (s. Info 1, Bild 1).
- Der Ellbogen befindet sich auf Schulterhöhe.

Bei der Variation

- Anspielbereitschaft der Passempfängerin: Da bei Ballbesitz RM die Passfolge frei ist (Weiterspielen oder Rückpass) müssen sowohl RL als auch RR bereit sein, mitzustoßen und den Ball anzunehmen.

1 Info

Test und Training Teil 2

Trainingsformen aus dem DHB-Testmanual zur Sichtung und Schullung handballspezifischer Inhalte

Im zweiten Teil unseres Beitrags (Teil 1 erschien in Ht 7/2016) stellt Dr. Zuzana Porvaznikova weitere Inhalte aus dem Testmanual des Deutschen Handballbunds vor. Die Co-Trainerin der weiblichen DHB-Jugend demonstriert zudem, wie sie mit den Spielerinnen am DHB-Stützpunkt Dortmund die Inhalte der Talentförderung systematisch erarbeitet – ein Weg, der sich nicht zuletzt aufgrund der kleinschrittigen methodischen Struktur ohne Weiteres auf die Ausbildung von Spielerinnen (und Spielern) im Rahmen des Vereinstrainings übertragen lässt.

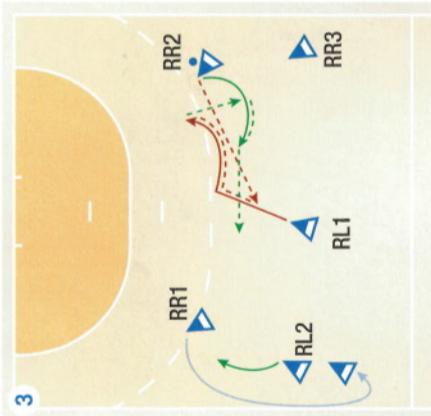
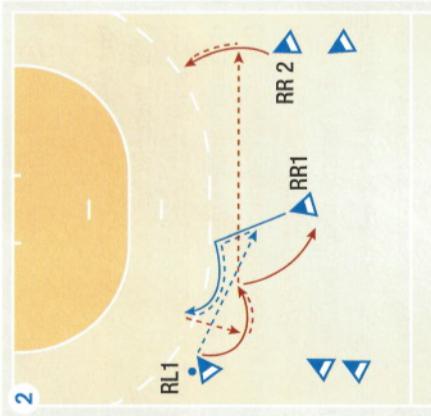
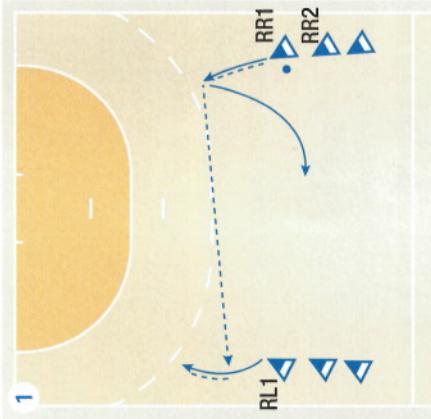
1 Richtige Wurfauslage und Fußstellung



RR (Rechtshänderin): Aus der torgefährlichen Position erfordert der Pass zu RM eine Drehung des Oberkörpers.

RM (vor dem Pass zu RL): Blick zum Tor, nahezu gestreckter Wurfarm, Fußspitze (des Stemmbeins) zeigt zum Tor.

Dass die DHB-Talentförderung auch im weiblichen Bereich Früchte trägt, zeigte sich erst im Dezember letzten Jahres, als die A-Nationalmannschaft unter Neu-Trainer Michael Biegler bei der Europameisterschaft einen überzeugenden Auftritt hinlegte. Die für solche Erfolge erforderliche Passqualität lässt sich insbesondere mit Passkontinua überprüfen und erarbeiten, wie sie im Beitrag vorgestellt werden. Übungen zur Schulung des 1 gegen 1-Verhaltens und insbesondere die Verbesserung der Spielfähigkeit in Grundspielen sind weitere Schwerpunkte: Am Beispiel des Spiels 4 gegen 4 zeigt der Beitrag dabei, wie sich elementare technisch-taktische Bausteine gezielt herleiten lassen – ein methodischer Weg, der in einer weiteren Beitragsfolge fortgesetzt wird und auch im Spiel 6 gegen 5 Anwendung findet.



DB-Sichtung - Passkontinuum

Organisation

- Die Spielerinnen verteilen sich gleichmäßig auf die Positionen RL und RR.
- Der Ball befindet sich zu Beginn bei RR1 (s. Abb. 1).

Ablauf

und torgefährlichen Vorwärtsbewegung an (s. Abb. 1).

- RL1 passt zu RR1, die inzwischen die RM-Position besetzt hat.
- RR1 nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an und führt anschließend eine nach links gerichtete 1 gegen 1-Aktion

Torgefährliche 1 gegen 1-Aktion bei der Einleitung von Kreuzbewegungen



In der 1 gegen 1-Aktion außen am Air-Body vorbei passt sie mit der verteidigern Hand zur Mitspielerin.



Nachdem sich die RR-Spielerin auf die RM-Position zurückgezogen hat, kreuzt sie am Air-Body (auf HR) mit RL.



Bei der Ballannahme befindet sich die mit hohem Tempo nach innen kreuzende RL auf gleicher Höhe mit RR (Passdistanz: ca. 1 m).



Aus der Kreuzbewegung setzt RL torgefährlich zum Sprungwurf an, um den Ball zur anlaufbereiten RR zu passen.

Spiel- und Wettkampfformen für E- bis D-Jugendliche

handballtraining KARTOTHEK
Zielwurfwettkämpfe, Torwurfwettkämpfe, Zielwurfspiele, Parteiballspiele, spieltnahe Wettkampfformen, Handballvariationen – jede dieser Spiel- oder Wettkampfformen wird zunächst in einer einfachen Grundform beschrieben, gefolgt von vielen Variationen, mit deren Hilfe die Trainingsform vereinfacht, für Fortgeschrittenes erschwert oder auch trainingsorganisatorisch verändert werden kann. So wird das Training abwechslungsreich und attraktiv! Gemäß den typischen Rahmenbedingungen des Kinderhandballs sind die meisten Trainingsformen für eine Spieldrehhälfte (20 x 20 m) konzipiert.

handballtraining KARTOTHEK: Spiele und Wettkämpfe für Handballer • 50 Karten A6-Format • 11,80 €

@ buchversand@philippka.de

0251/23 00 5-11

Basics zum Krafttraining

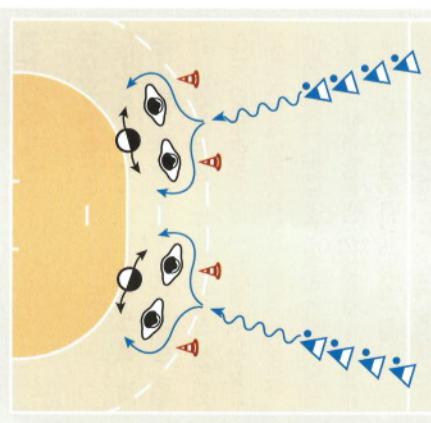


Wenn Sie Ihre Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten wollen, sollten Sie unbedingt **Kinder lernen Krafttraining** lesen. Dieses Buch bietet eine altersgemäße Anleitung. **176 S., geb., durchgängig farbig € 23,80**

Weitere Informationen auf www.philippka.de

12. KEMPA - BEACHHANDBALL - TURNIER NORDERNEY

16. – 18. Juni 2017
Damen/Herren/weibl. und männl. A-Jugend
Veranstalter: TUS NORDERNEY
Info und Anmeldung unter: www.norderney-handball.de
Klaus Wolf – E-Mail: Wolf-Industrie@t-online.de,
Tel.: 049 32/93 49 70
Gespielt wird am Naturstrand „Weiße Düne“ – Badespaß unabhängig von Ebbe und Flut!



- 1 DB-Sichtung - Grundübung**
- Vor den Air-Bodys je ein Hüttentor an der 9-Meter-Linie aufstellen.
 - Je eine Spielerin fungiert hinter den Air-Bodys als Verteidigerin.
 - Die übrigen Spielerinnen besetzen mit Ball die RL- und die RR-Position.
 - Ablauf**
 - RL und RR prellen im Wechsel durchs Hüttentor und gehen vor den Air-Bodys in die parallele Grundstellung.
 - Aus dem Durchbruch zur Wurfarmgegenseite schließen sie gegen die defensiv blockende Verteidigerin ab.
 - Können sie dabei kein Tor erzielen, wechseln sie mit der jeweiligen Verteidigerin.
 - Durchbruch zur Wurfarmseite**
 - (z. B. Linkshänderin auf der RR-Position nach innen; s. Bildreihe 1)

- Durch eine Gewichtsverlagerung nach rechts (s. Bild 1) täuscht die Spielerin einen Durchbruch nach außen an.
- Den anschließenden flachen, weiten Seitwärtsschritt nach links führt sie mit großer Explosivität aus (s. Bild 2).
- Den letzten Schritt setzt sie Richtung Tor (Fußspitze zeigt Richtung Tor) und schließt per Sprungwurf ab (s. Bilder 3 und 4).

Durchbruch zur Wurfarmgegenseite

(z. B. Rechtshänderin auf der RR-Position nach innen; s. Bildreihe 2)

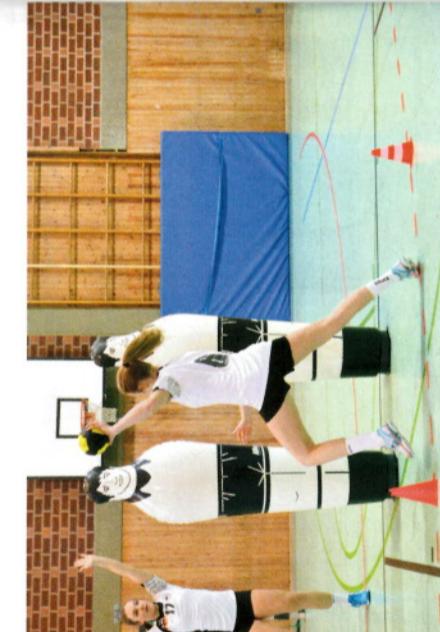
- Aus der parallelen Grundstellung und Gewichtsverlagerung nach rechts setzt sie den rechten (!) Fuß raumgreifend nach links über das linke Standbein hinaus; s. Bilder 2 und 3).
- Mit dem folgenden Linksschritt zum Tor springt sie zum Sprungwurf ab (s. Bild 4).

- Beobachtungspunkte**
- Angreiferin**
- Einnehmen der parallelen Grundstellung (beide Füße setzen gleichzeitig auf dem Boden auf).
 - Täuschung per Gewichtsverlagerung (Oberkörperneigung) muss glaubhaft sein (nicht zu flüchtig, damit die Verteidigerin sie wahrnehmen und darauf reagieren kann).
 - Der den Durchbruch einleitende Seitwärtsschritt erfolgt explosiv (erkennbarer Tempowechsel) und mit großem seitlichem Raumgewinn.
 - Der dritte Schritt wird (ohne großen Raumgewinn ausschließlich in die Tiefe (Richtung Tor) gesetzt.
 - hohe Wurfarmführung
 - Wurfhärte und -präzision
- Verteidigerin**
- richtige Stellung zur Rückraumspielerin (Wurfarmorientierung)
 - Blockverhalten (Timing beim Absprung, Sprunghöhe, offene Augen, frontal Block)
 - Kommunikation mit der Torhüterin
- Torhüterin**
- Antizipation (erkennen, ob und auf welcher Seite der Wurf am Block vorbeigeht)
 - Abwehrquote

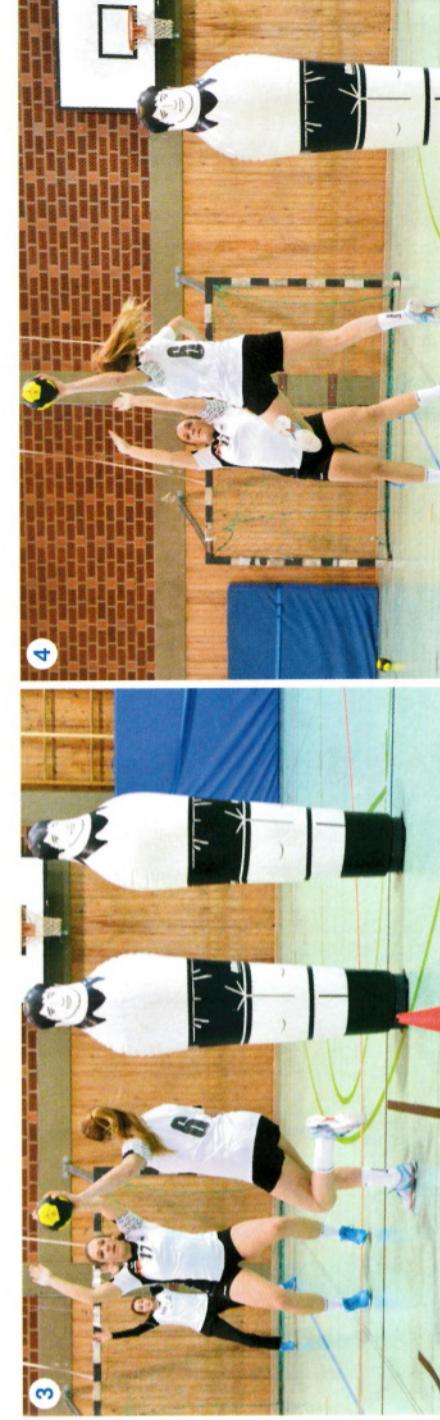
Durchbruch zur Wurfarmseite



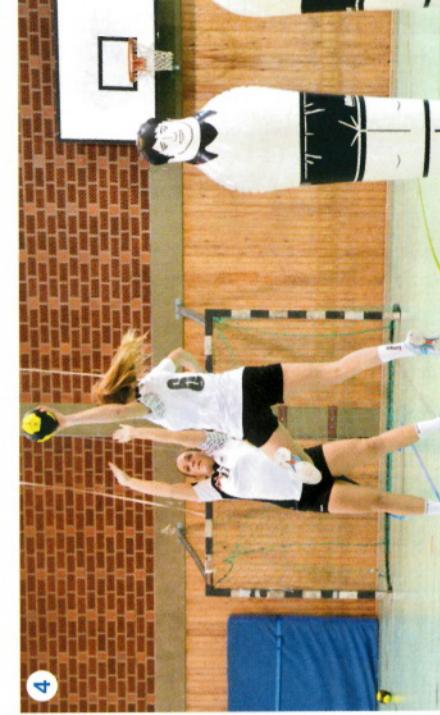
Aus der parallelen Grundstellung erfolgt die Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein.



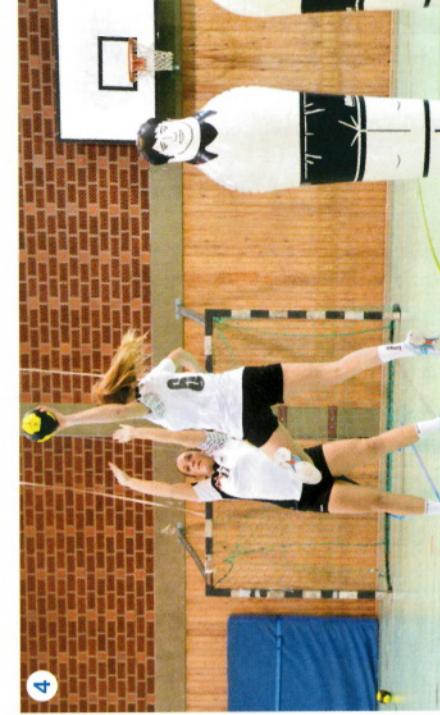
Mit dem Seitwärtsschritt des linken Beins erfolgt eine raumgreifende Bewegung mit deutlicher Temposteigerung.



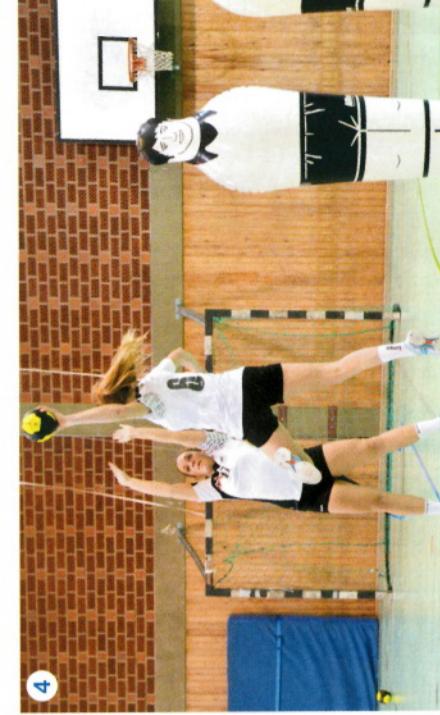
Es erfolgt der Schritt in die Tiefe, die Fußspitze zeigt Richtung Tor; die Abwehrspielerin verschiebt seitlich auf die Wurfhand hin.



Defensivblock der Abwehrspielerin: Die parallel gehaltenen Arme der Blockspielerin sind vor dem Wurfarm der Angreiferin.



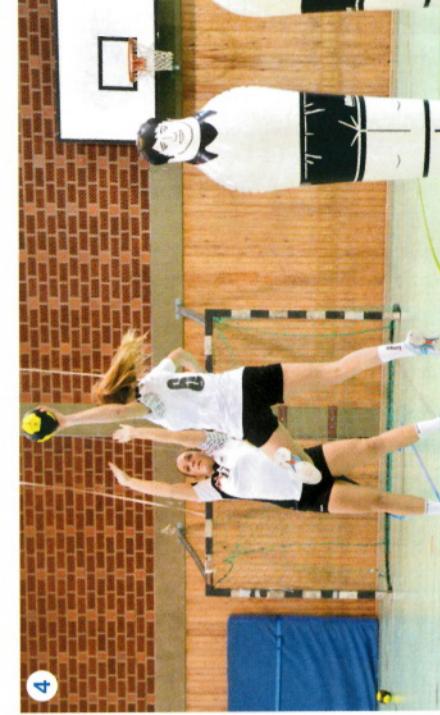
„... Nehmen die Spielerinnen – wie in dieser Übung – den Ball aus dem Prellen auf, gilt die parallele Grundstellung als erster Schritt. Deshalb führen sie als Täuschung eine Gewichtsverlagerung mit Oberkörperneigung zu einer Seite durch, um dann mit zwei weiteren Schritten zur anderen Seite durchzubrechen. Erfolgt die Ballannahme nach einem Zuspiel, könnten sie auch einen Täuschungsschritt setzen. Entscheidend ist, dass die Täuschung glaubhaft, das heißt nicht zu flüchtig ausgeführt wird, sodass die Verteidigerinnen darauf reagieren.“



Antizipation (erkennen, ob und auf welcher Seite der Wurf am Block vorbeigeht)



Der dritte Schritt wird (ohne großen Raumgewinn ausschließlich in die Tiefe (Richtung Tor) gesetzt.



Antizipation (erkennen, ob und auf welcher Seite der Wurf am Block vorbeigeht)

Durchbruch zur Wurfarmgegenseite



Aus der parallelen Grundstellung erfolgt die Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein.



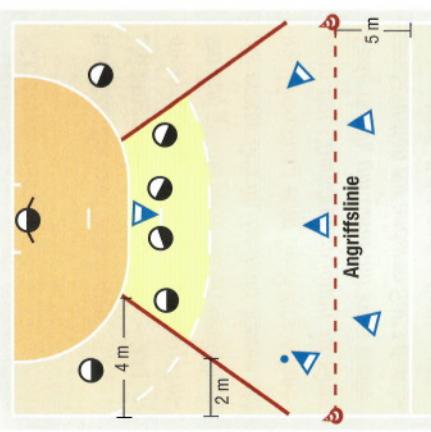
Mit dem letzten, Richtung Tor gesetzten Schritt (mit links) springt sie zum Torwurf ab, der Wurfarm bleibt in der torgefährlichen Position.



Mit dem letzten, Richtung Tor gesetzten Schritt (mit links) springt sie zum Torwurf ab, der Wurfarm bleibt in der torgefährlichen Position.

Die Spielerin (hier: Rechtshänderin auf der RR-Position) nimmt den Ball auf, um mit dem „Durchstecken“ des Wurfarms den Durchbruch zur ... auf das rechte Bein täuscht sie einen Durchbruch zur Wurfarmseite einzuüben. Sie setzt das rechte Bein mit Raumgewinn nach links „über“ und führt den Wurfarm frühzeitig nach oben.

„... Wurfarmgegenseite einzuleiten. Sie setzt das rechte Bein mit Raumgewinn nach links „über“ und führt den Wurfarm frühzeitig nach oben.“



- Ca. fünf Meter vor der Mittellinie mit Hütchen eine Angriffsline kennzeichnen (s. Abb.).
- Zwei Teams spielen gegeneinander; jeweils Spielerinnen sind aktiv, die übrigen warten hinter der Angriffsline bzw. außerhalb des Aktionsraums (s. Abb.).
- Ein Team besetzt in der Verteidigung die Positionen HR, IR, IL und HL.
- Das andere Team agiert im Angriff und besetzt die Positionen RL, RM, RR und KM.

Ablauf

- Die Angreiferinnen starten jeden Angriff von der Angriffsline.
- Sie dürfen den Aktionsraum nicht verlassen. Beim Torabschluss muss mindestens

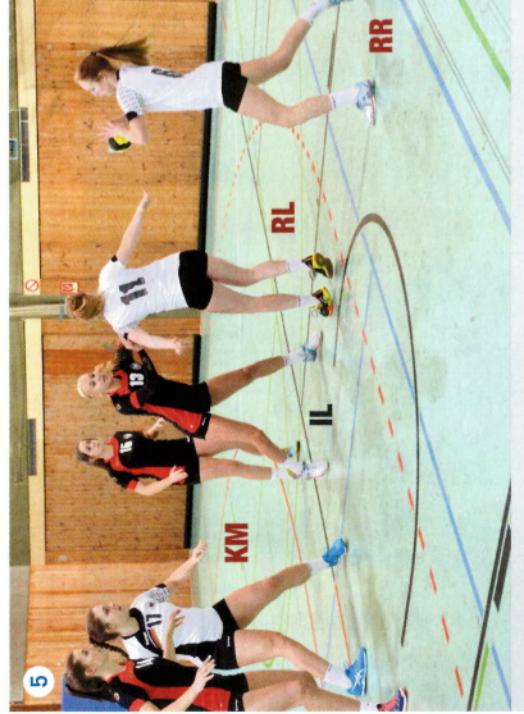
DHB-Sichtung - Grundspiel**4 gegen 4 (6:0-Spielweise)****Organisation**

- Einen Aktionsraum gemäß Abbildung abkleben.

- ein Fuß innerhalb des Aktionsraums Bodenkontakt haben bzw. der Absprung muss innerhalb des Aktionsraums erfolgen.
- Die Verteidigerinnen agieren ausschließlich zwischen Torraum- und 9-Meter-Linie in der Spielweise einer 6:0-Abwehr.
- Sie dürfen die 9-Meter-Linie auch nicht überschreiten, um Passwege zuzustellen oder die ballführende Spielerin offensiv anzugreifen.
- Ein Angriff ist beendet, wenn die Angreiferinnen ein Tor erzielt haben oder die Verteidigerinnen in Ballbesitz gelangen (Abpraller sind von beiden Teams zu erkämpfen).
- Nach zehn Angriffen werden die Aufgaben der Teams getauscht.

Im Grundspiel 4 gegen 4: Spielkontinuität bis zur bestmöglichen Lösung

IR verlagert nach dem Zuspiel von RL Richtung linker Pfosten, um IR zu binden. KM wäre in der Sperrre gegen IL bereits anspielbar.



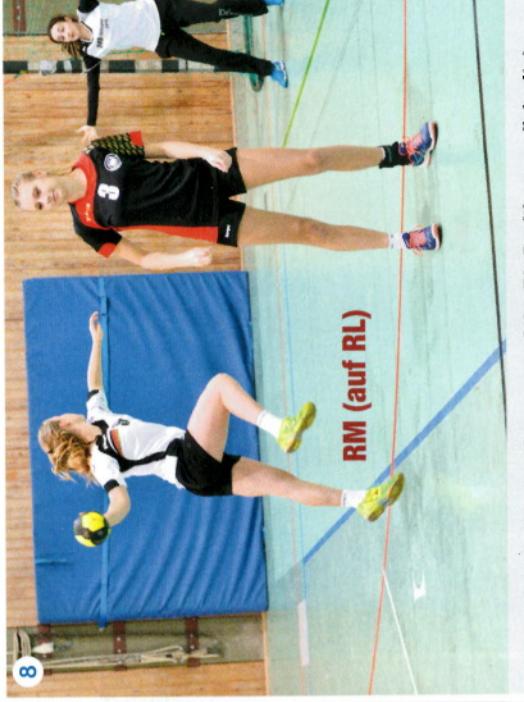
RL entscheidet sich jedoch, mit RR zu kreuzen, mit es gelingt, IL zu überlaufen. KM wechselt ein weiteres Mal die Sperrre (wieder gegen IL), ...

Hinweis

- Zwei-Minuten-Strafen werden mit einem „Bonus-Tor“ für die gegnerische Mannschaft gewertet. Die bestrafte Spielerin ist für die folgenden drei Abwehr- bzw. Angriffsaktionen gesperrt, die Mannschaft wird aber umgehend auf vier Spielerinnen aufgefüllt. Das Spiel wird mit der entsprechenden Situation fortgesetzt (z. B. Freiwurf oder Siebenmeter).
- Verschieben zur Ballseite
- Überzahlssituation schaffen (am Ballort).
- Stellungsspiel zu KM
- Grundtechnik 1 gegen 1-Abwehr
- Querstellung der Halbverteidiger, um Räume optisch zuzustellen.
- Übergeben/Übernehmen
- gute Beinarbeit
- schnelles Zurücksinken
- antizipatives Verteidigen
- Kooperation
- Kommunikation



Aufgrund der guten Sperrre hat RL hier die Option, KM – per Bodenpass zwischen IR und IL hindurch – anzuspielen.



... entscheidet sich, den Pass zur auf der RL-Position parallel mitstoßenden RM zu spielen, die frei zum Abschluss kommt.

1**DHB-Sichtung - Grundspiel****Bildreihe**

Da RR die Nahstelle zwischen IR und HR angreifen kann, verschiebt HR in Torraumhäne nach innen. RR erkennt die Situation richtig und ...



... sodass ein Kreisanspiel möglich wäre. RR nutzt ihren Bewegungsvorsprung jedoch, um IR nach links zu überlaufen. KM wechselt ein weiteres Mal die Sperrre (wieder gegen IL), ...

Kommentar**Auslösen und weiterspielen**

„Im Grundspiel 4 gegen 4 sollen die Spielerinnen altersgerechte Auslösehandlungen in spielerischer Form anwenden, um daraus situationsgerecht weiterzuspielen. Hier erwarten wir, dass sie in 1 gegen 1-Situationen erkennen, ob sie selbst abschließen, weiterspielen oder mit KM kooperieren können. Aus dem Kreuzen ohne Ball können sie im Zentrum im Spiel 2 gegen 2 mit KM agieren und daraus weitere Lösungsmöglichkeiten wie Kreuzbewegungen mit Ball oder Parallelspiel entwickeln.“

Nach dem Pass eine zweite Aktion anschließen**Organisation**

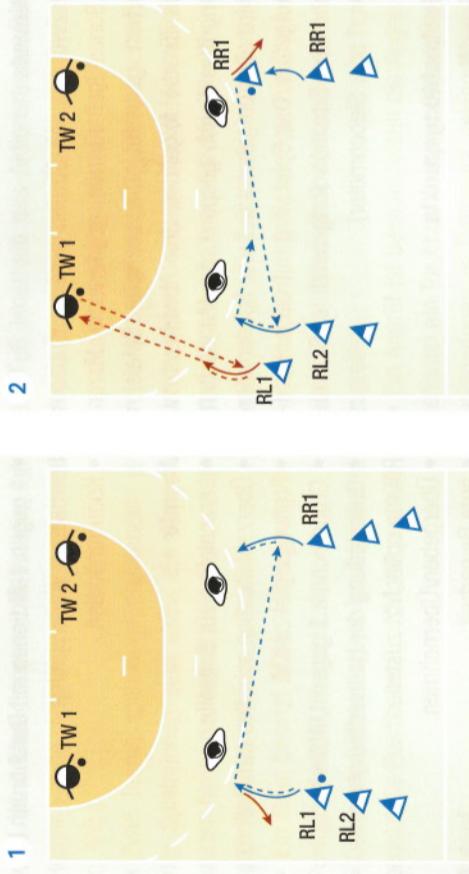
- Auf der HL- bzw. HR-Position je einen Air-Body platzieren (Abstand zum Tor ca. 8 m).
- Die Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RL und RR.
- TW1 und TW2 fungieren im Torraum als Anspielerinnen.
- Der Ball befindet sich zu Beginn bei RL1.

Ablauf Passkontinuum

- Zum Auftakt prellt RL1 außen vom Air-Body bis an die 9-Meter-Linie an, um den Ball ins Spiel zu bringen, und passt zu RR1, die den Ball ebenfalls in der Vorwärtsbewegung außen vom Air-Body annimmt und zu RL2 weiter spielt usw. (s. Abb. 1 und 2; blaue Lauf- und Ballwege).
- Unmittelbar nach ihrem Pass auf die andere Seite ziehen sich die Spielerinnen in die Spielfeldtiefe zurück, nehmen in einer zweiten Vorwärtsbewegung den Ball von TW1 bzw. TW2 an und spielen diesen zurück (s. Abb. 1 und 2; rote Lauf- und Ballwege).

Nicht abschalten, sondern umschalten

• Anschließend stellen sie sich auf der jeweils anderen Rückraumposition an; dabei laufen sie außen um die übrigen Spielerinnen herum, um den weiteren Ablauf nicht zu stören.

**Aus dem Kreuzen variabel passen****Organisation**

- Auf der HL- bzw. HR-Position je einen Air-Body platzieren (Abstand zum Tor ca. 8 m).
- Je zwei Schaumstoffbalken neben den Air-Bodys auslegen (ca. 1 Meter Abstand zum Air-Body).
- TW1 und TW2 fungieren im Torraum als Anspielerinnen.
- Die Spielerinnen verteilen sich auf die Positionen RL, RM und RR.
- Zu Beginn hat RM1 den Ball.

Ablauf

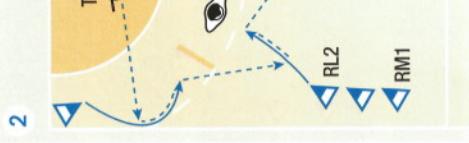
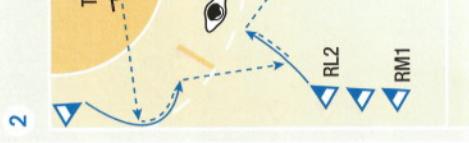
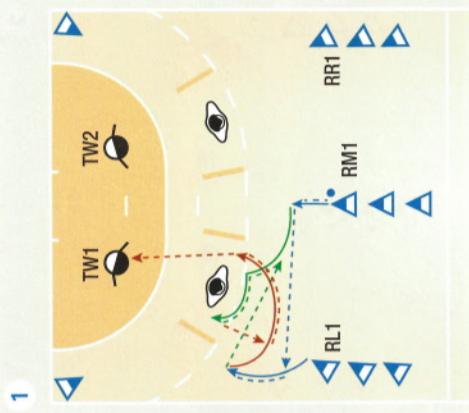
- RM1 prellt gerade Richtung Tor, um den Ball ins Spiel zu bringen; sie passt in die nach außen gerichtete Vorwärtsbewegung von RL1 (s. Abb. 1; blaue Lauf- und Ballwege).
- Anschließend läuft RM1 bogenförmig Richtung Air-Body, erhält den Rückpass von RL1 und geht mit einer 1 gegen 1-Aktion auf den Air-Body vorbei (grüne Lauf- und Ballwege).
- Aus der 1 gegen 1-Aktion passt RM1 zur kreuzenden RL1, die nach der Ballannahme innen am Air-Body vorbei zu TW1 passt (rote Lauf- und Ballwege).

**Hinweis**

- Die Spielerinnen sind bei dieser Übung gefordert, nach der ersten Aktion (Pass zur anderen Halbposition) nicht abzuschalten, sondern sich umgehend zurückzuziehen und eine zweite Aktion (Doppelpass mit der Anspielerin) anzuschließen.

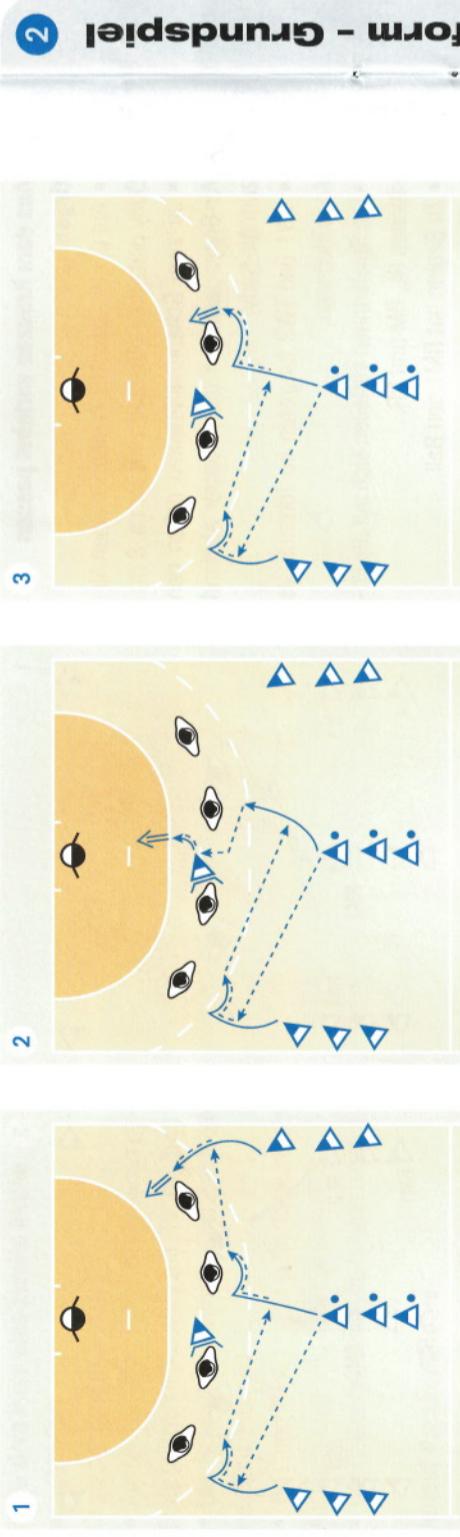
• Die Spielerinnen sind bei dieser Übung gefordert, nach der ersten Aktion (Pass zur anderen Halbposition) nicht abzuschalten, sondern sich umgehend zurückzuziehen und eine zweite Aktion (Doppelpass mit der Anspielerin) anzuschließen.

• Die Spielerinnen sind bei dieser Übung gefordert, nach der ersten Aktion (Pass zur anderen Halbposition) nicht abzuschalten, sondern sich umgehend zurückzuziehen und eine zweite Aktion (Doppelpass mit der Anspielerin) anzuschließen.

**Trainingstechnik - Passkontinuum****Ablauf**

- RM1 prellt gerade Richtung Tor, um den Ball ins Spiel zu bringen; sie passt in die nach außen gerichtete Vorwärtsbewegung von RL1 (s. Abb. 1; blaue Lauf- und Ballwege).
- Anschließend läuft RM1 bogenförmig Richtung Air-Body, erhält den Rückpass von RL1 und geht mit einer 1 gegen 1-Aktion auf den Air-Body vorbei (grüne Lauf- und Ballwege).
- Aus der 1 gegen 1-Aktion passt RM1 zur kreuzenden RL1, die nach der Ballannahme innen am Air-Body vorbei zu TW1 passt (rote Lauf- und Ballwege).
- TW1 passt in die Vorwärtsbewegung von LA, die nach innen stößt und eine Passfolge über RL2 zu RM2 einleitet; RM2 spielt den Ball weiter in die nach außen gerichtete Vorwärtsbewegung von RR1 (s. Abb. 2; blaue Lauf- und Ballwege).

Variationen**Positionswechsel:****RA zu RL****LA zu RM****RR zu RR****RL zu RL****RL zu RA****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL****LA zu RR****RR zu RL****RL zu RM****LA zu RL****RR zu RA****RL zu RL**

**1 gegen 1 plus Parallelspiel****Ablauf**

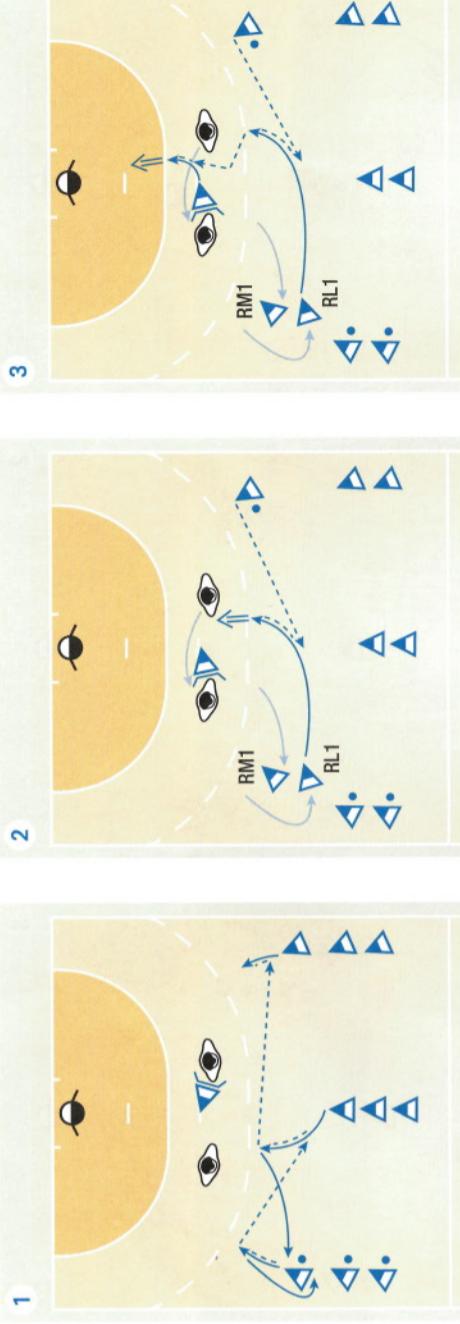
- aus einer 1 gegen 1-Aktion gegen IL weiterspielen zu RR, die außen am Air-Body vorbei abschließt (s. Abb. 1), – KM anspielen, die sich aus der Sperrstellung absetzt und abschließt (s. Abb. 2) oder
- aus einer 1 gegen 1-Aktion gegen IL selbst abschließen (s. Abb. 3).
- Mit dem Pass von RM zu RR wird der gegengleiche Ablauf eingeleitet.

Im 1 gegen 1 die Nahtstellen angreifen

... zu RM, die den Ball in der Vorwärtsbewegung Richtung rechter Torpfosten annimmt und – während KM in die Sperrstellung gegen IR wechselt – rechts an IL vorbeigeht.



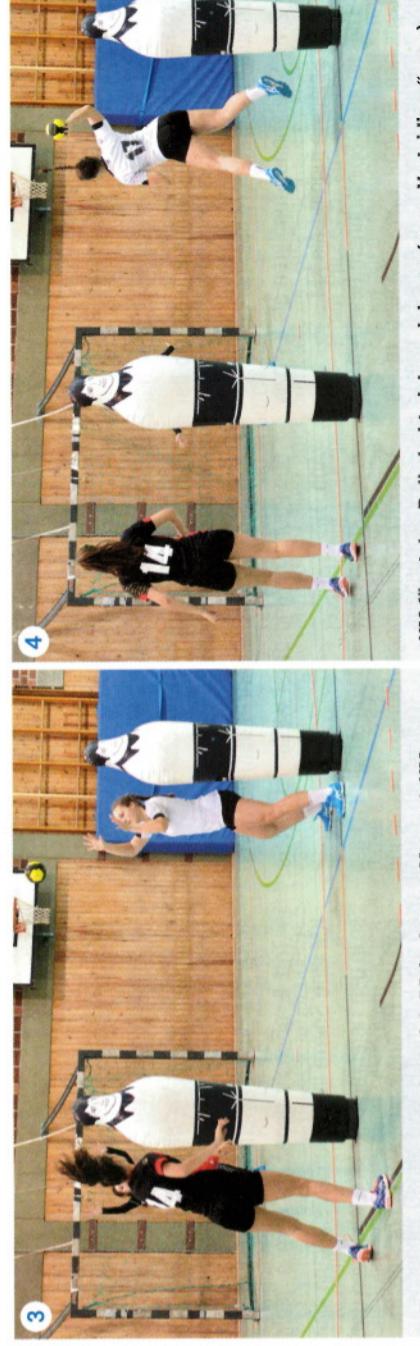
RM setzt den letzten Schritt der 1 gegen 1-Aktion torgünstig Richtung Tor und spielt ... die mit voller Dynamik durch die Lücke aufen von HL springt.

2 **Trainingstform - Grundspiel****Kreuzen ohne Ball – 2 gegen 0 im Zentrum****Ablauf**

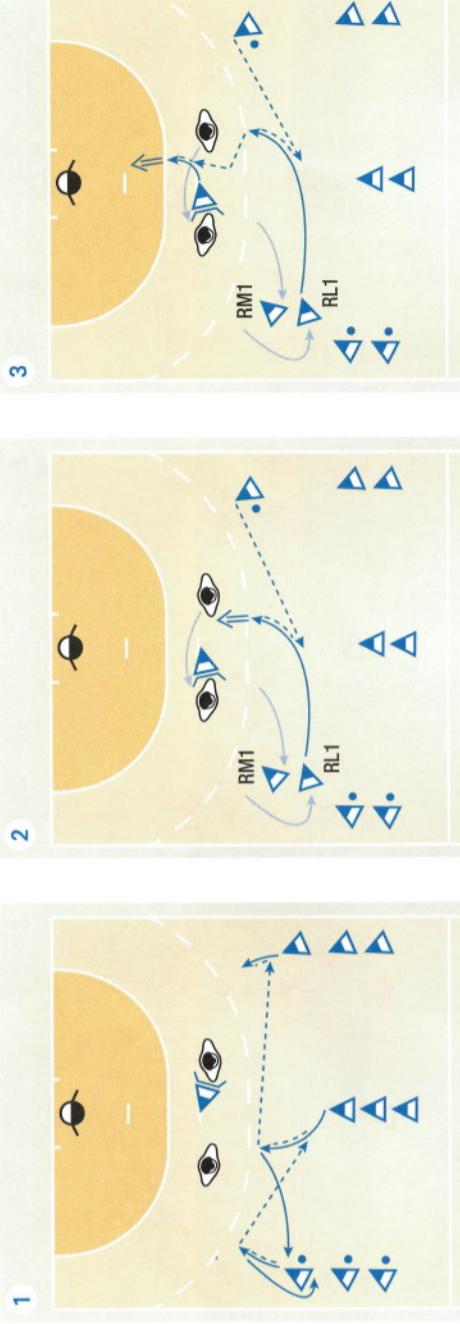
- In der dynamischen bogentümlichen Kreuzbewegung ohne Ball erhält RL1 den Ball von RR; RL1 hat verschiedene Optionen, wie sie weiterspielen kann. Aus der Bewegung Richtung IL kann sie
- per Sprungwurf am Air-Body vorbei selbst abschließen (s. Abb. 2) oder
- KM anspielen, die sich aus der Sperrstellung gegen IL absetzt und abschließt (s. Abb. 3).

Kreuzen ohne Ball - Kooperation mit KM

RR springt ab und setzt zum Torwurf gegen IR an, KM signalisiert mit dem rechten Arm ihre Anspielbarkeit.



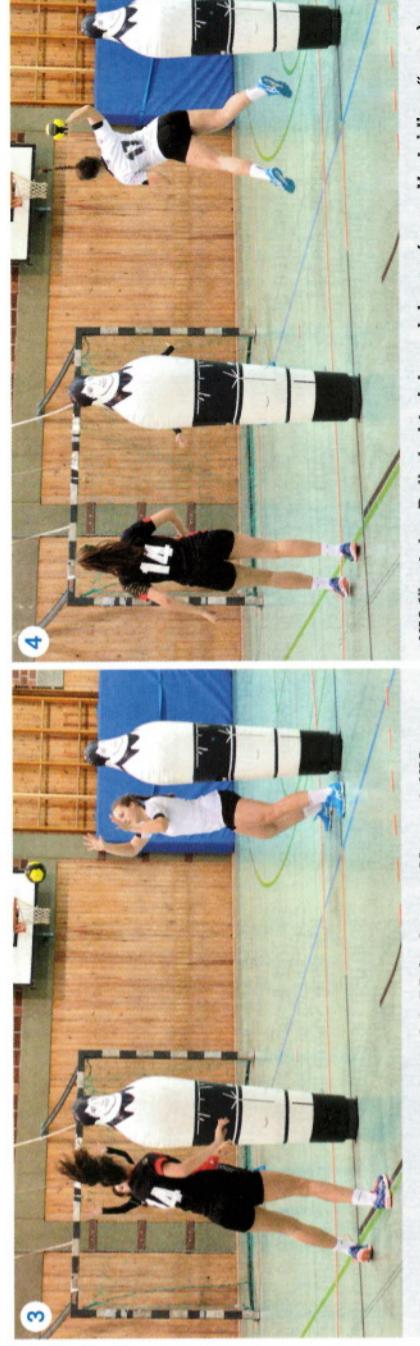
KM fängt den Ball, dreht sich nach innen (vom „Verteidiger“ weg) und springt dynamisch zum Torwurf ab.

3 **Trainingstform - Grundspiel****Ablauf**

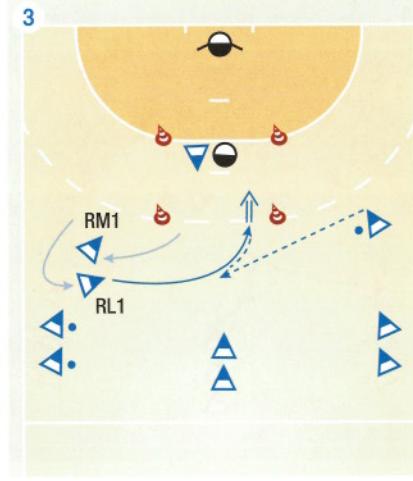
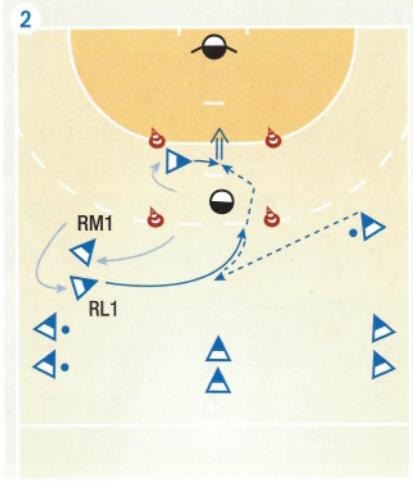
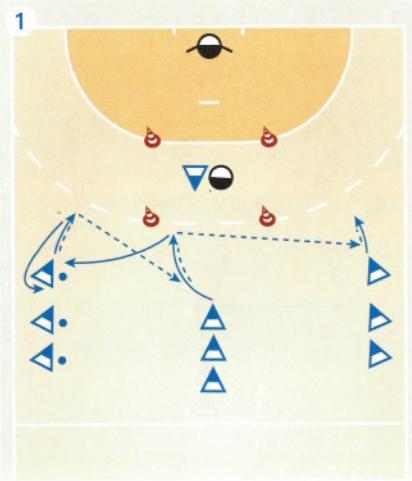
- In der dynamischen bogentümlichen Kreuzbewegung ohne Ball erhält RL1 den Ball von RR; RL1 hat verschiedene Optionen, wie sie weiterspielen kann. Aus der Bewegung Richtung IL kann sie
- per Sprungwurf am Air-Body vorbei selbst abschließen (s. Abb. 2) oder
- KM anspielen, die sich aus der Sperrstellung gegen IL absetzt und abschließt (s. Abb. 3).

4 **Bildreihe**

In der Kreuzbewegung ohne Ball nimmt RR den Pass von RL an. KM hat bereits die Sperrstellung gegen IR eingenommen.



Statt zu werfen, entscheidet sich RR im letzten Moment, KM anzu- spielen.



Kreuzen ohne Ball – 2 gegen 1 im Zentrum

Organisation

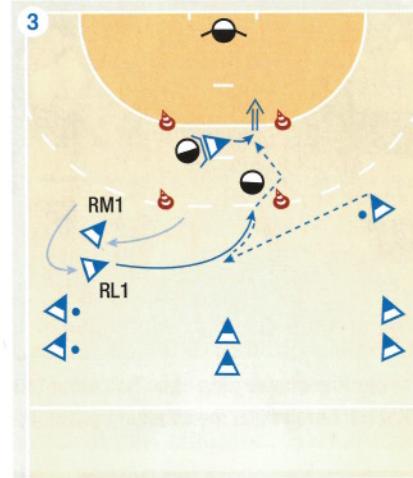
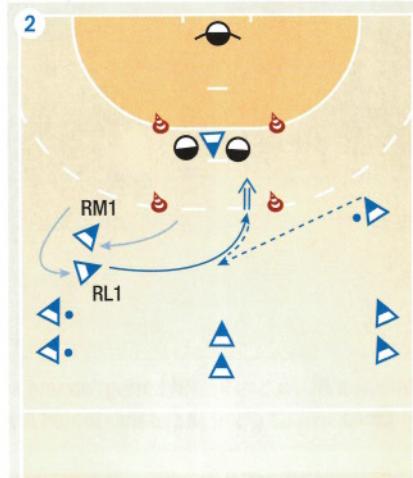
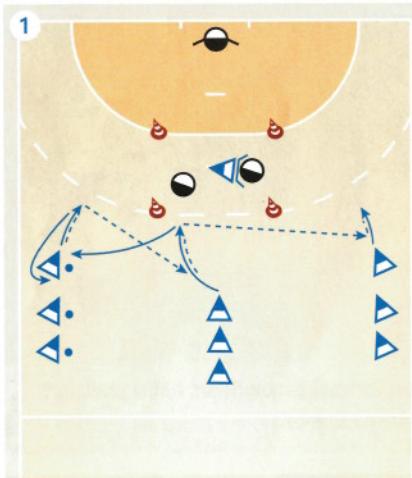
- Im Zentrum zwischen Torraum- und 9-Meter-Linie einen Aktionsraum markieren.
- Eine Spielerin fungiert als HM-Verteidigerin.
- Eine Spielerin fungiert als KM.
- Die übrigen Spielerinnen besetzen die Positionen RL (mit Ball), RM und RR (s. Abb. 1).

Ablauf

- RL1 prellt Richtung Tor an und spielt den Ball zu RM1.
- RM1 nimmt den Ball in einer raumverlagernden (nach links gerichteten) Vorwärtsbewegung an und passt weiter zu RR1 (s. Abb. 1).
- RL1 kreuzt ohne Ball und erhält den Pass von RR1 in einer bogenförmigen Bewegung Richtung rechter Pfosten; gleichzeitig bewegt sich KM nach links (s. Abb. 2).

- Für RL ergeben sich folgende Handlungsmöglichkeiten:

- Tritt HM offensiv heraus, spielt RL KM an, die sich im Tiefenraum hinter HM absetzt (s. Abb. 2).
- Bleibt HM defensiv und versucht, ein Anspiel von KM zu verhindern, nutzt RL ihren Bewegungsvorsprung, um selbst abzuschließen (s. Abb. 3).



Kreuzen ohne Ball – 2 gegen 2 im Zentrum

Organisation

- Einen Sektor (etwa pfostenbreit) zwischen Torraum- und 9-Meter-Linie markieren.
- Zwei Spielerinnen fungieren als IL- bzw. KM.
- Eine Spielerin fungiert als KM.
- Die übrigen Spielerinnen besetzen die Positionen RL (mit Ball), RM und RR (s. Abb. 1).

Ablauf

- RL1 prellt Richtung Tor an und spielt den Ball zu RM1; KM sperrt zunächst IL.
- RM1 nimmt den Ball in einer raumverlagernden (nach links gerichteten) Vorwärtsbewegung an und passt weiter zu RR1 (s. Abb. 1).
- RL1 kreuzt ohne Ball und erhält den Pass von RR1 in einer bogenförmigen Bewegung Richtung rechter Pfosten; gleichzeitig bewegt sich KM nach links (s. Abb. 2).

- Für die RL-Spielerin ergeben sich folgende Handlungsmöglichkeiten:

- Bleiben beide Verteidigerinnen defensiv, schließen RL selbst ab (s. Abb. 2); ggf. unterstützt KM sie mit einem Wurfschirm.
- Tritt IL offensiv gegen RL heraus, stellt KM eine Sperre innen von IR; sie kann sich so in den Tiefenraum hinter IL absetzen und dort von RL angespielt werden (s. Abb. 3).