

Zweimal 3 gegen 3 mit Langpass-Pflicht:

- In jeder Hälfte agieren je drei Spieler je-der Mannschaft; die Mittellinie darf nicht überschritten werden; nach einem Tor bringt der TW den Ball von der 4m-Linie ins Spiel
- Langpass-Pflicht: Der TW muss den Ball immer (aus dem Spiel, bei Abwurf/ Anspiel) als Langpass zu seinen Angreifern spielen; Kurzpässe zu Abwehrspielern sind verboten;
- Es kommen 14 Spieler zum Einsatz (2 TW und 12 Feldspieler)
- Die Variation fördert die TW-Langpässe sowie das gezielte Freilaufen im Angriff zur Annahme eines TW-Langpasses.



„Anspieler-Kontinuum“

Abb. 10a

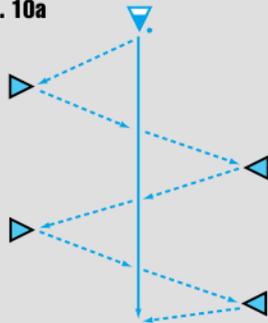


Abb. 10b

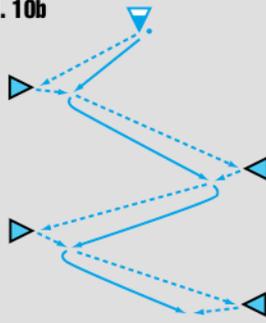
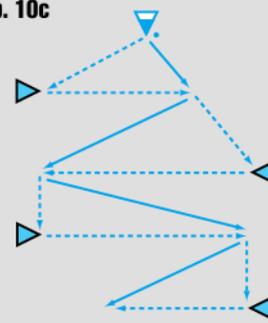


Abb. 10c



Je nach zur Verfügung stehendem Raum werden zwei, drei oder vier Anspieler in der Halle verteilt (z.B. auf den Seitenlinien des Volley-, des Basket- oder des Handballfeldes). Alle anderen Spieler (mit Ball) müssen auf unterschiedlichen Laufwegen mit

den einzelnen Anspielern einen Doppelpaß spielen.

Variationen

- Gerader Laufweg; Ballannahme von der Seite und Ballabgabe zur Seite (Abb. 10a)
- Laufweg gleich Ballweg; die Spieler laufen ihrem Paß hinterher (Abb. 10b)

- Laufweg contra Ballweg; die Spieler passen zum Anspieler und laufen in die entgegengesetzte Richtung (Abb. 10c)

Schwerpunkt

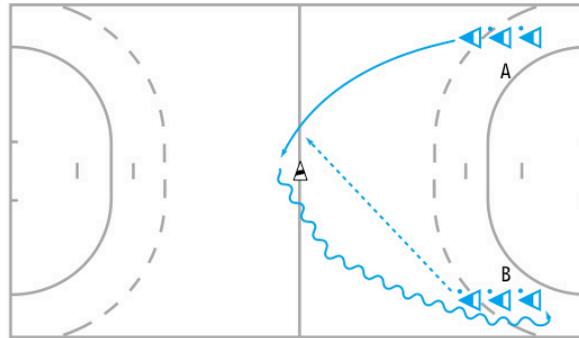
- Der Schwerpunkt der Übung liegt auf der Ballannahme und -abgabe

im Lauf. Aber auch die Anspieler müssen in der Lage sein, den Ball in die Bewegung zu spielen. Steigerungen durch verlängerte Laufwege und zunehmende Erhöhung des Tempos können ein sehr hohes Anspruchsniveau erzeugen.



Gegenstoß-Kontinuum 1

Zwei Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball Richtung Markierung und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme dribbelt A1 und stellt sich bei der Gruppe B an. B1 startet nun ohne Ball und wird von A2 angespielt.



SCHWERPUNKT

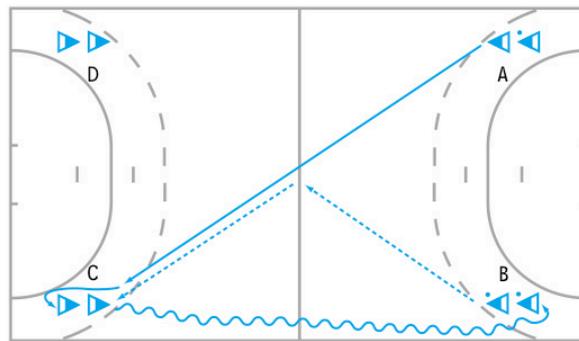
Die Pässe sollen in den schnellen Lauf des Mitspielers gespielt werden, ohne daß dieser sein Tempo verringern oder gar abstoppen muß.

VARIATIONEN DER PASSWEGE

Je nach Niveau der Gruppe können die markierten Positionen verändert werden: A und B starten an den Ecken des Volley-, des Basket- oder des Handballfelds. Die zu umlaufende Markierung kann weiter zum gegnerischen Tor verschoben werden.

Gegenstoß-Kontinuum 2

Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung der Gruppe C und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme paßt A1 direkt weiter zu C1 und stellt sich bei C an. C1 dribbelt entlang der Spielfeldseite und stellt sich bei B an usw.



SCHWERPUNKT

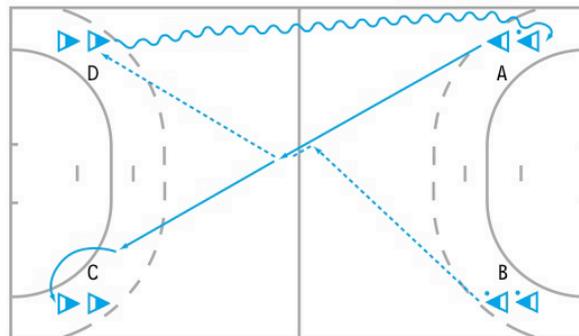
Die Pässe sollen in den schnellen Lauf des Mitspielers gespielt werden, ohne daß dieser sein Tempo verringern oder gar abstoppen muß. Aus der Ballannahme im schnellen Lauf soll der Ball ohne Dribbling und Schrittfehler direkt zur nächsten Gruppe weitergeleitet werden (Ballannahme von der Seite und Ballabgabe nach vorn).

VARIATION

Sprungwurfpaß von A1 zu C1.

Gegenstoß-Kontinuum 3

Vier Gruppen bilden. A1 sprintet ohne Ball in Richtung der Gruppe C und wird von B1 angespielt. Nach der Ballannahme paßt A1 direkt weiter zu D1 und stellt sich bei C an. D1 dribbelt entlang der Spielfeldseite, stellt sich bei A an usw.



SCHWERPUNKT

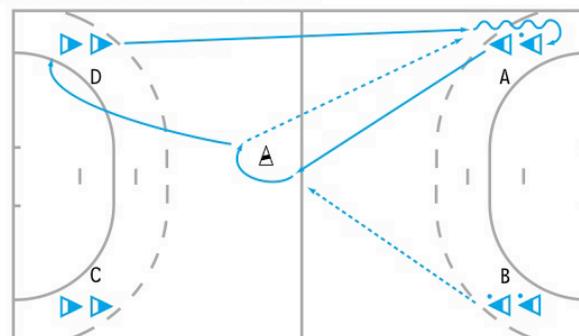
Die Pässe sollen in den schnellen Lauf des Mitspielers gespielt werden, ohne daß dieser sein Tempo verringern oder gar abstoppen muß. Aus der Ballannahme im schnellen Lauf soll der Ball ohne Dribbling und Schrittfehler direkt zur nächsten Gruppe weitergeleitet werden (Ballannahme von der Seite und Ballabgabe zur Seite).

VARIATION

Sprungwurfpaß von A1 zu D1.

Gegenstoß-Kontinuum 4

Organisation und Beginn wie bei 3. Mit Ballannahme von A1 startet D1 entlang der Seitenlinie; A1 dribbelt um die Markierung, paßt in den schnellen Lauf von D1 und stellt sich bei D an. D1 stellt sich bei A an. B1 startet nun ohne Ball, wird von A2 angespielt.



SCHWERPUNKT

Die Pässe sollen in den schnellen Lauf des Mitspielers gespielt werden, ohne daß dieser sein Tempo verringern oder gar abstoppen muß. Aus der Ballannahme muß der Spieler ins Dribbling umsetzen und dabei das Ablaufen des nächsten Spielers beobachten, dem er den Paß in den schnellen Lauf spielen soll.

Dreier-Balltransporte mit zwei Bällen

Die Spieler laufen in Dreiergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.

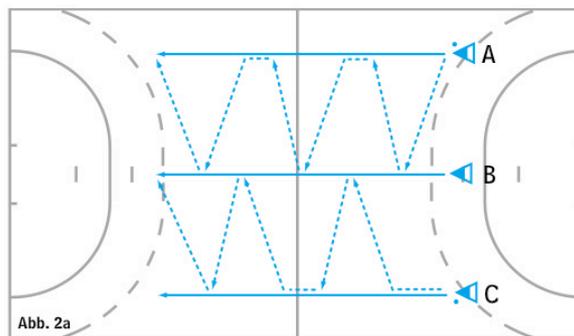


Abb. 2a

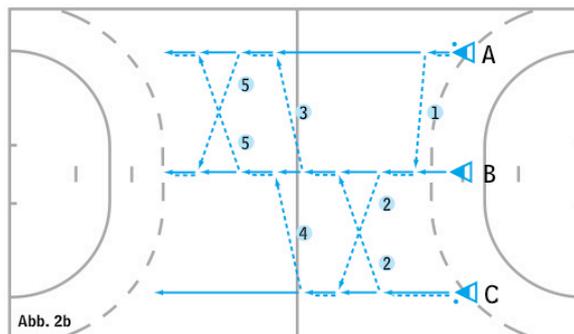


Abb. 2b

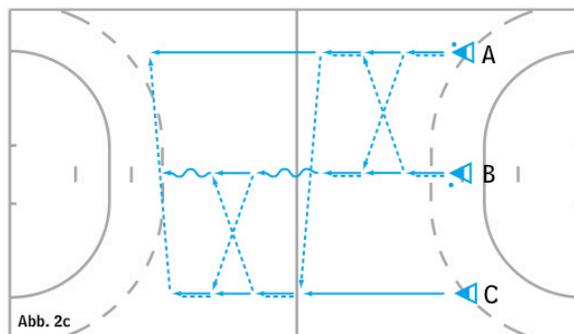


Abb. 2c

VARIATIONEN DER PASSWEGE

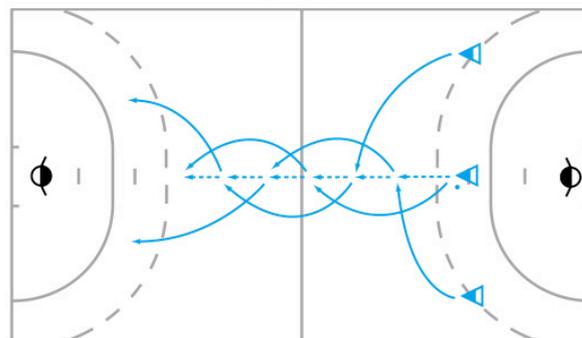
- A → B → A / C → B → C / A → B → A usw. (Abb. 2a) oder
- A → B / B ↔ C / B → A / C → B / B ↔ A und wieder von vorn (Abb. 2b) oder
- A ↔ B / A → C / B ↔ C / C → A / A ↔ B (Abb. 2c)

SCHWERPUNKT

- Die Erweiterung der ersten Übung setzt den Akzent auf eine erhöhte Wahrnehmungsanforderung (zwei Bälle gleichzeitig passen und fangen) sowie auf unterschiedliche Paßwege.
- Die Technikvariationen vor der Ballannahme (Beinkoordination) und vor der Ballabgabe (Paß-, Wurf- und/oder Körpertäuschung) werden in dieser Übung nur bei den Spielern auf den Außenspielen geschult.
- Zur Vereinfachung kann das Tauschen der Bälle (Abb. 2b und 2c) als eine Kombination aus direktem und indirektem Paß gespielt werden.
- Bei diesen komplexen Abläufen ist die Korrektur der regeltechnischen Aspekte besonders wichtig. Zur Vermeidung von Schrittfehlern muß z.B. in der letzten Variation der Übung der Mittelspieler zwischenzeitlich prellen, dabei aber gleichzeitig den langen Paß von A zu C beobachten, um dann sofort nach der Ballannahme von C mit diesem die Bälle zu tauschen.
- Jugendmannschaften sollten bei dieser Übung etwa auf Breite des Volleyballfelds beginnen. Teams des mittleren Leistungsbereichs sollten den Abstand zwischen den Partnern mindestens auf Basketballfeldbreite ausweiten können.

Achterlauf in Dreiergruppen

Die Spieler laufen in Dreiergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich den Ball im Achterlauf zu.



VARIATIONEN

- Die Laufwege der Spieler (in die Breite) ohne Ball können auf Volley- oder Basketballfeldbreite festgelegt werden.
- Die Anzahl der Pässe von einem zum anderen Torraum wird festgelegt.

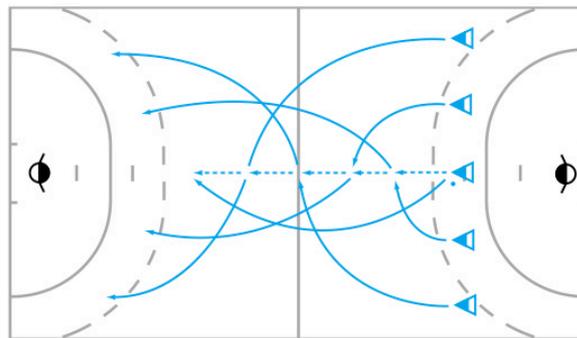
SCHWERPUNKT

- Der Achterlauf erfordert ein ausgeprägtes Timing und Rhythmusgefühl: Die Spieler müssen nach der Ballabgabe beschleunigen, um wieder vor den Ball laufen zu können.



Achterlauf in Fünfergruppen mit einem Ball

Die Spieler laufen in Fünfergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich den Ball im Achterlauf zu.



VARIATIONEN

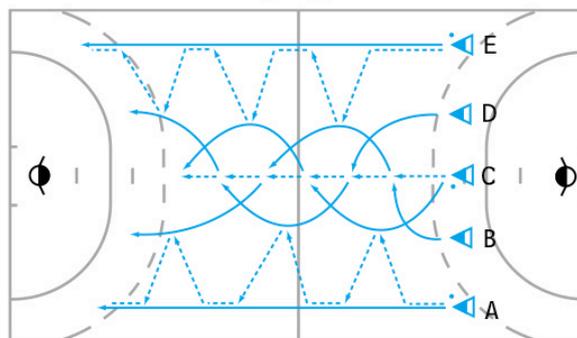
- Die Laufwege der Spieler (in die Breite) ohne Ball können auf Basket- oder Handballfeldbreite festgelegt werden.
- Die Anzahl der Pässe von einem zum anderen Torraum wird festgelegt.

SCHWERPUNKT

- Der Achterlauf kann auch mit 7, 8, 9 oder mehr Spielern durchgeführt werden (bisheriger Höchstwert aus der Praxis 17 Spieler!).

Achterlauf in Fünfergruppen mit drei Bällen

Fünf Spieler laufen in einer Dreiergruppe und zwei Außenspieler von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle im Achterlauf zu.



VARIATIONEN

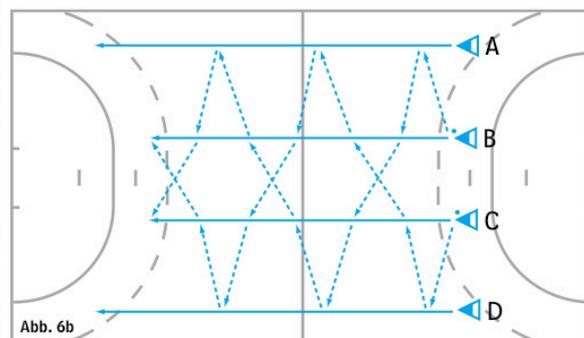
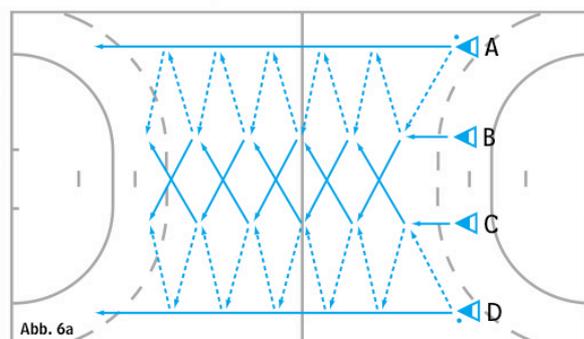
- Die Laufwege der Spieler ohne Ball können auf Basketballfeldbreite festgelegt werden.
- Die Anzahl der Pässe von einem zum anderen Torraum wird festgelegt.

SCHWERPUNKT

- Neben Dynamik, Timing und Rhythmusgefühl werden nun noch erhöhte Wahrnehmungsaufgaben gestellt, da die Spieler auf ihrem Weg vor den Ball einen Doppelpaß mit der Außenspur (A und E) spielen müssen.

Vierer-Balltransporte mit zwei Bällen

Die Spieler laufen in Vierergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.



VARIATIONEN DER PASS- UND LAUFWEGE

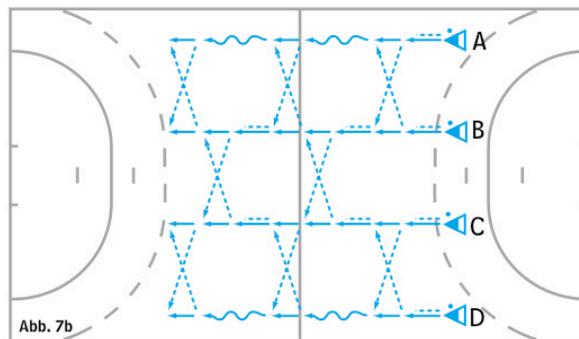
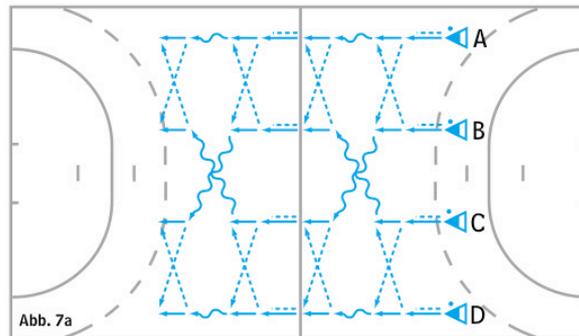
- Paß-Rückpaß A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C ohne Ball (Abb. 6a)
- Paß-Rückpaß B und A sowie D und C, dann Positionstausch von B und C mit Ball (Abb. 6b)
- Paß-Rückpaß A und B sowie C und D, dann Bälle-tausch B ↔ C (Abb. 6c)

SCHWERPUNKTE

- Geschult werden können die schnelle Ballannahme und -abgabe in Verbindung mit Täuschungen und Technikvariationen der Pässe (Spieler A und D) sowie die Wahrnehmungsschnelligkeit (Spieler B und C).
- Je nach Leistungsstand der Gruppe können die Abstände zwischen den Spielern vergrößert und das Lauftempo erhöht werden.
- Bei diesen Übungsformen liegt ein besonderer Schwerpunkt auf dem Timing, also der zeitlichen Abstimmung zwischen den Aktionen von A und B bzw. C und D. Zwischenzeitliches Pellen des Balls kann notwendig sein.
- Zur Verfeinerung kann das „Tauschen“ der Bälle wiederum durch Bodenpässe vereinfacht werden.

Vierer-Balltransporte mit vier Bällen

Die Spieler laufen in Vierergruppen von einer Grundlinie zur anderen und passen sich die Bälle zu.



VARIATIONEN DER PASS- UND LAUFWEGE

- Bälletausch von A und B sowie C und D, dann Positionstausch von B und C mit Ball (Abb. 7a)
- Bälletausch von A und B sowie C und D, dann Bälletausch von B und C (Abb. 7b)

SCHWERPUNKTE

- Geschult werden können die schnelle Ballannahme und -abgabe in Verbindung mit Wahrnehmungsaufgaben.
- Je nach Leistungsstand der Gruppe können die Abstände zwischen den Spielern vergrößert werden und das Lauftempo erhöht werden.
- Das „Tauschen“ der Bälle wieder durch Bodenpässe vereinfachen.
- Alle Aktionen müssen nahezu gleichzeitig ablaufen. Höchste Konzentration ist notwendig, da ein Fehler den gesamten Übungsablauf zerstört.

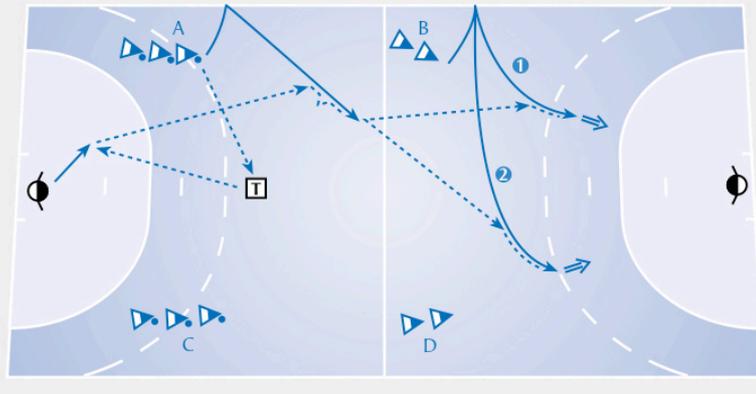
Organisation

Die Spieler besetzen die in der Abbildung angegebenen Positionen jeweils ca. 2 m von der Seitenlinie entfernt.
 Alle Spieler der Gruppen A und C haben einen Ball.

Ablauf

A1 paßt zum Trainer, sprints und berührt die Seitenlinie, um dann Richtung Mittellinie zu starten. Zwischenzeitlich hat der Trainer den Ball in den Torkreis gespielt, so dass der Torwart ihn erlaufen und anschließend zu A1 passen kann.

Mit dem Paß vom Torwart zu A1 startet B1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder auch ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt. B1 kann seinen Laufweg variieren:



- 1: parallel zur Seitenlinie
 - 2: diagonal über das Halbfeld.
- Anschließend paßt C1 zum Trainer usw.

Positionswechsel

A1 wechselt anschließend in die Gruppe B, B1 schließt sich Gruppe C an.

Organisation

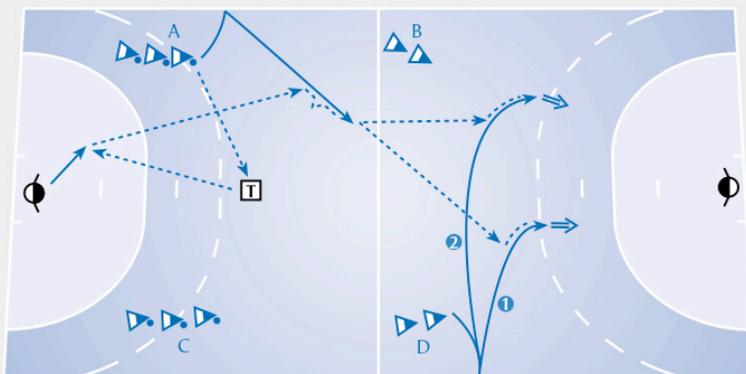
Die Grundaufstellung und die Eröffnungsphase wie bei Übung 1.

Ablauf

Mit dem Paß vom Torwart zu A1 startet nun D1 ebenfalls zur Seitenlinie, um dann Richtung Tor anzutreten. A1 soll den Ball mit oder auch ohne vorherigem Dribbling zu D1 weiterleiten, der mit Torwurf abschließt. D1 kann seinen Laufweg wie bei Übung 1 variieren. Anschließend paßt C1 zum Trainer.

Positionswechsel

A1 wechselt in die Gruppe B, D1 schließt sich Gruppe A an.



Organisation

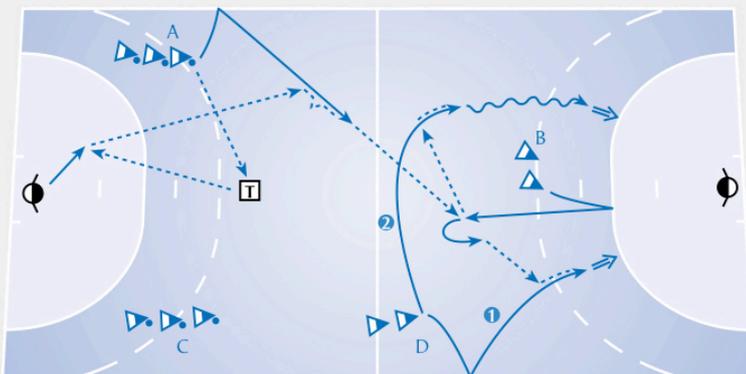
Eröffnungsphase wie bei Übung 1 und 2, aber die Grundaufstellung wird variiert.

Ablauf

Mit dem Paß vom Torwart zu A1 startet B1 von der 9m-Linie, berührt die 6m-Linie und bietet sich dann Richtung Mittellinie an. Etwas zeitversetzt startet D1 mit dem bekannten Laufweg zur Seitenlinie und dann weiter Richtung Tor. A1 soll den Ball mit oder auch ohne vorherigem Dribbling zu B1 weiterleiten, der zu D1 paßt, der mit Torwurf abschließt. D1 kann seinen Laufweg wie oben variieren. Anschließend paßt C1 zum Trainer.

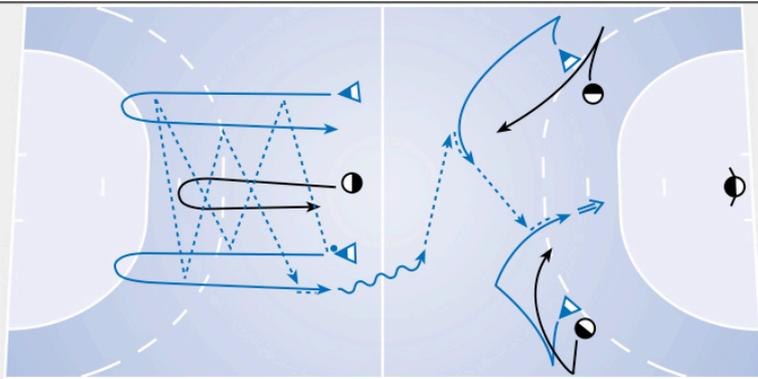
Positionswechsel

A1 wechselt zu Gruppe B. B1 wechselt zu Gruppe D, D1 schließt sich Gruppe C an.



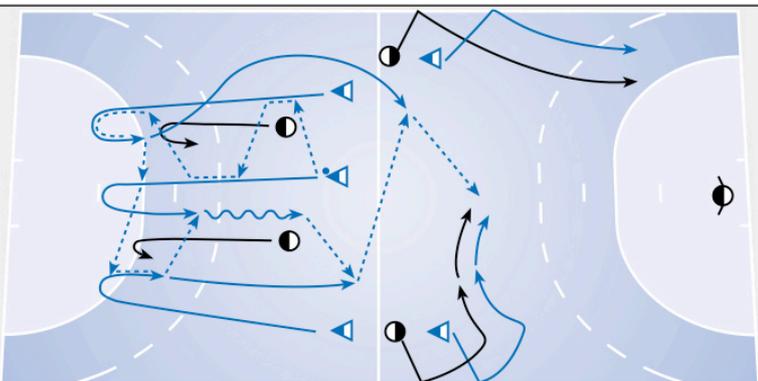
Zweimal 2 gegen 1 plus 4 gegen 3

In Zweiergruppen die Positionen jeweils ca. 2m von der Seitenlinie entfernt besetzen. Der näher zum Tor stehende agiert als Abwehrspieler, der andere ist Angreifer. Gegenüber starten zwei Angreifer mit einem Ball sowie ein Abwehrspieler. Die Angreifer sollen den Ball von der Mittellinie bis in den Torraum und von dort zurück auf die andere Spielfeldseite transportieren - der Abwehrspieler soll dies verhindern. Kurz vor Überqueren der Mittellinie müssen die zwei Zweiergruppen vorarbeiten - es entsteht dann eine 4 gegen 3-Situation.



Zweimal 3 gegen 2 plus 4 gegen 4

Zwei Paare nehmen hinter der Mittellinie etwa 2m von der Außenlinie entfernt Aufstellung. Zunächst wird auf der linken Seite 3 gegen 2-Überzahl gespielt. Daran anschließend wird der Ball gegen zwei Verteidiger auf die andere Spielfeldseite transportiert. Mit Erreichen der Mittellinie muss dann ein Angreifer stehen bleiben (analog zur Vorgabe beim Zweimal 3 gegen 3 mit Läufer). Nach Überqueren der Mittellinie entsteht dann die spielnahe 4 gegen 4-Gleichzahl-situation, die ausgespielt werden muss.

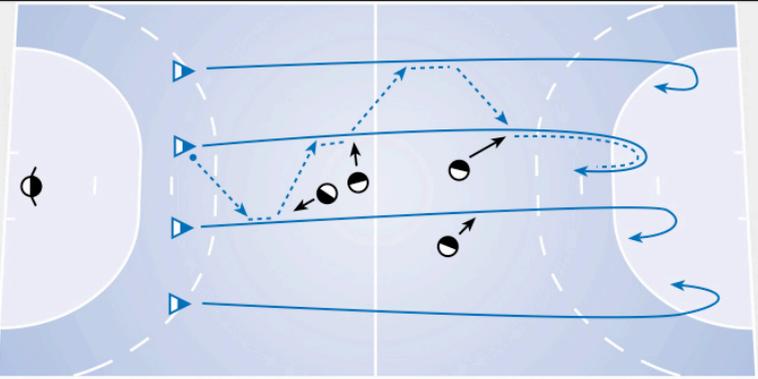


Viermal 4 gegen 2

Vier Angreifer setzen sich gegen je zwei Abwehrspieler in jeder Spielfeldhälfte durch. Die Abwehrspieler dürfen sich in ihrer Spielfeldhälfte frei bewegen. Ziel der Angreifer ist es, den Ball in den gegenüberliegenden Torraum und wieder zurück zu transportieren und dann mit einem Torwurf abzuschließen.

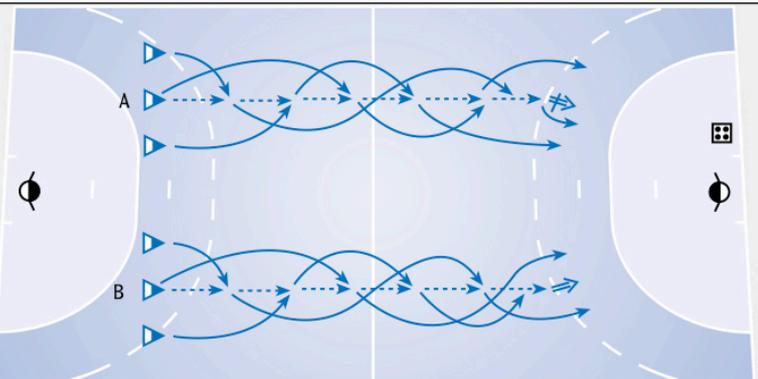
Variationen:

- Tippen erlaubt, prellen verboten
- Tip- und Prellverbot
- Raumbegrenzung: z. B. Basketballfeld
- Angreiferlaufwege ohne/ mit Kreuzen



Gegenstoß 3:3 nach Zöpflechten

Zwei Dreier-Gruppen mit je einem Ball nehmen nebeneinander Aufstellung. Die beiden 3er-Gruppen (A und B), die im Achterlauf den Ball transportieren, erfahren auf Zuruf des Trainers, welche Gruppe (außerhalb 9m) abschließt. Bei Torerfolg bleibt die Mannschaft auch im Gegenstoß im Angriff. Alle Spieler beider Gruppen müssen mit einem Fuß im 9m-Raum gewesen sein, bevor sie zum Gegenstoß ablaufen!



Kampfspiel und Gegenstoßpass

Je ein Abwehr- und Angriffsspieler beginnen im 9-m-Raum mit einer intensiven Vorübung z. B. einem kleinen Spiel (Im Wechsel zwei Bälle in Seitwärtsbewegung prellen). Die Abwehrspieler – sie werden im Gegenstoß zu Angreifern – beginnen näher zum eigenen Tor. Ohne zusätzliches Kommando wirft der Trainer irgendwann den Ball auf das Tor oder absichtlich daneben. Der Torwart bringt den Ball unter Kontrolle und leitet den Gegenstoß ein.

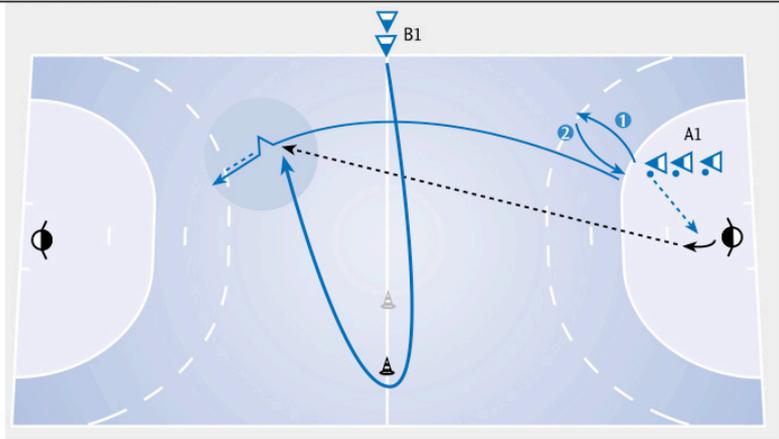


Langpass-Einleitung

A1 spielt den Ball zum TW1 und startet danach ein kurzes Linienpendel (6m – 9m – 6m) mit anschließendem Gegenstoß zum anderen Tor. B1 startet gleichzeitig mit A1, sprintet parallel zur Mittellinie, umläuft die Markierung auf der anderen Spielfeldseite, um danach den Langpassgegenstoß abzuwehren.

Hinweise

In Abhängigkeit vom technischen und läuferischen Niveau kann die Position der Markierung an der Mittellinie verändert werden. Je kürzer der Laufweg für die Spieler der Gruppe B wird, desto früher werden sie die Gegenstoßabwehr ausführen können (Pass abfangen, im Spiel 1 gegen 1 abdrängen oder den Wurf blocken).



Variation

Als Erweiterung kann ein sofortiger Gegenstoß vom B gegen A zurück zum Tor von TW 1 an-

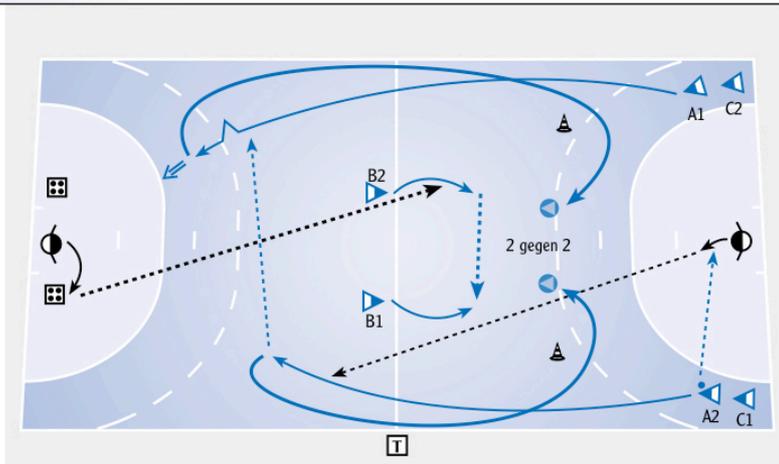
geschlossen werden. TW 2 muss dazu mehrere Bälle parat haben, um die Folgeaktion schnellstmöglich einleiten zu können.

Langpass-Einleitung und Umschalten nach Torwurf auf Gegenstoß-Abwehr

A1 und A2 starten nach Anspiel zum TW1, der einen Langpassgegenstoß in die gegnerische Hälfte spielt. A1 und A2 müssen nach dem Torwurf sofort in die eigene Hälfte zurücksprinten. B1 und B2 starten an der Mittellinie, nachdem TW2 sie nach einem akustischen Signal des Trainer angespielt hat. A1 und A2 müssen zwei Markierungen am eigenen Freiwurfbereich umlaufen und aus dieser defensiven Position einen Gegenzug von B1 und B2 offensiv bekämpfen.

Variationen

- Durch unterschiedliches Timing für den zweiten Gegenstoß kann der Trainer verschiedene Situationen im Halbfeldspiel B1 und B2 gegen A1 und A2 provozieren.



- Als Erweiterung ist es möglich, dass B1 und B2 die Langpass-Eröffnung von C1 und C2 stören.