

Training: Samstag, den 10.12.2016**09:00 – 12:00 Uhr**

AUFWÄRMEN	9:00Uhr	60min
------------------	----------------	--------------

Aufwärmen		5min
------------------	--	-------------

- selbständiges Warmlaufen

Aufwärmen		10 min
------------------	--	---------------

- 2 Mann, 2 Ball

- Schattenlaufen, Vordermann läuft frei durch die Halle und macht prellend Übungen vor

- Hintermann macht im Abstand von 2m die Übungen nach

Fall - Fangen

- Gefangener Spieler stellt sich breitbeinig auf und kann mit Durchrutschen befreit werden

Ketten Fangspiel

Atlethik / Leistungstest

Gruppe A

(Leistungstest

Gruppe B

Stabilität

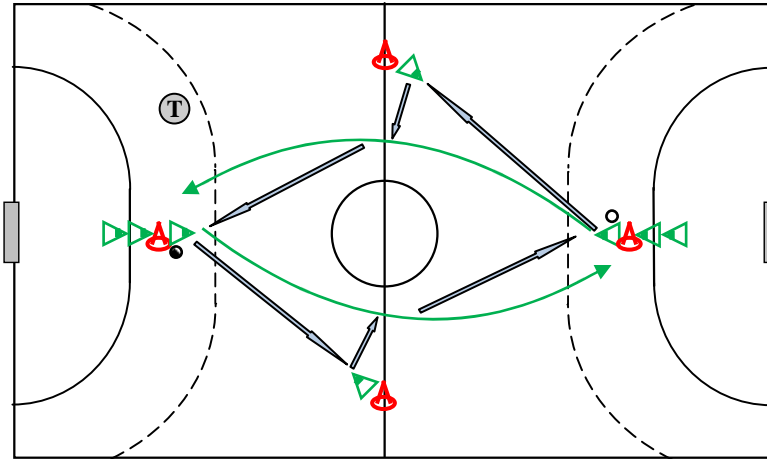
1. Ellenbogen Seitstütz - Rumpfstabilität: Oberkörper/Becken von Boden heben, Bein strecken
2. Ellenbogen Stütz vorwärts - Rumpfstabilität: Liegestütz auf Ellenbogen, Arme angewinkelt
3. Ellenbogen Stütz rückwärts - Rückenmuskulatur: Liegestütz rückwärts auf Ellenbogen, Arme angewinkelt
4. Vierfüßler Stand - Rumpfstabilität: Linker Arm, Rechtes Bein ausstrecken, Wechsel

Athletik

1. Liegestütz - Arm/Schultermuskulatur: Arme Schulter Position, Körper gestreckt
2. Crunches - Bauchmuskulatur: Rücken liegend, Beine Aufsetzen, Ellenbogen Richtung Knie
3. Bauchwiege - Rückenmuskulatur: Bauch liegend, Arme/Beine gestreckt, Brust hebt vom Boden ab
4. Schwebesitz - Bauchmuskulatur: Schwebesitz, Po sitzend, Beine gestreckt anheben

Ballgewöhnung

- 2 Bälle
- Pass zu Anspieler, Sprint im Bogen, kurz Pass, Pass gegenüber
- Varianten: Rechts passen, Links passen, Seitliche Ballannahme, Pass rechts, links laufen ...
- Erweiterung; Laufweg um Anspieler, „Kreuzen“ und hinter dem Anspieler Ball abholen



15min

FRÜHSTÜCKSPAUSE

10:30uhr

20min

Frühstück

- Essen & Trinken
- Kennenlernen
- Anwesenheitsliste

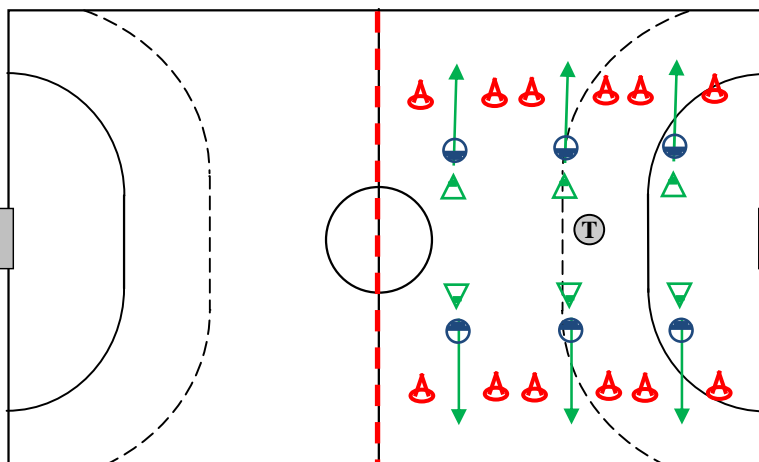
HAUPTTEIL 2

10:50Uhr

60min

Abwehrschulung

20 min

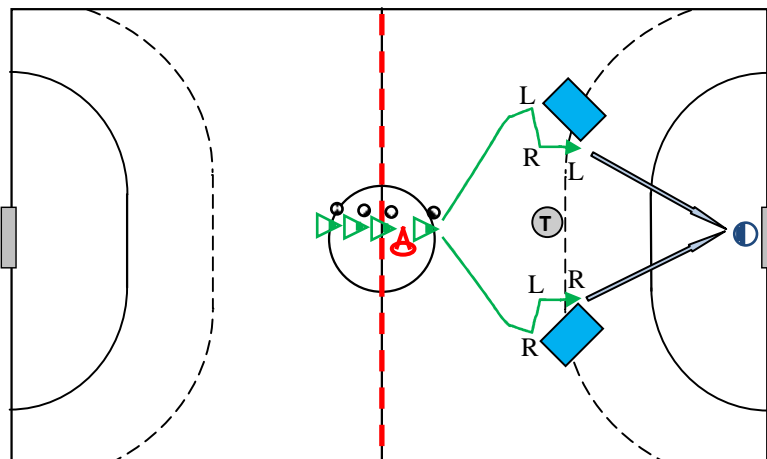


9. Angriff Schulung (Wurftechnik, Körpertäuschung...)

15 min

HVR Auswahl Übung Lauftäuschungen mit Abschluss

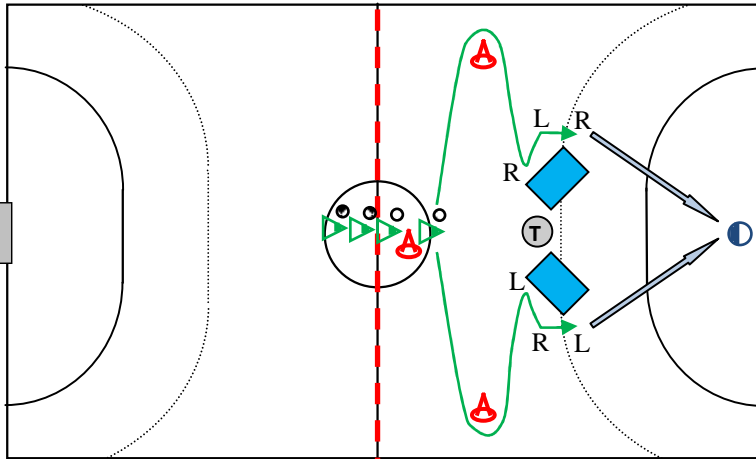
- Auf hintere Matten Kante zu prellen
- Täuschungsschrittfolge an Mattenkante
- Abschluss (lang - kurz – flach – hoch)



HVR Auswahl Übung Lauftäuschungen mit Abschluss

15 min

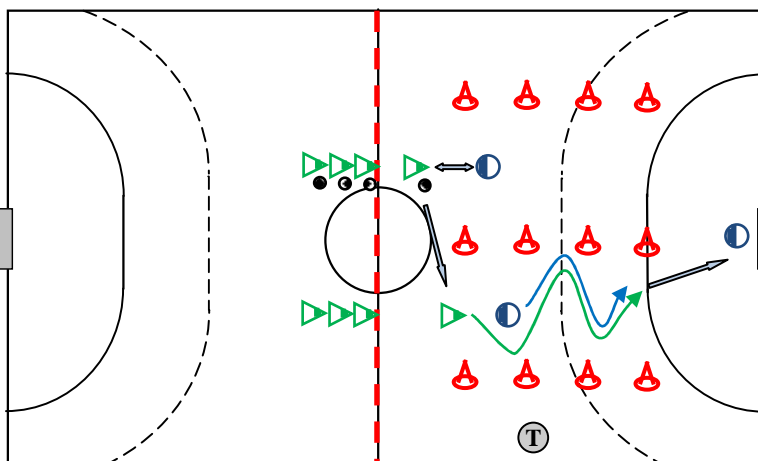
- Um Hütchen prellen, auf hintere Matten Kante zu prellen
- Täuschungsschrittfolge
- Abschluss (lang - kurz – flach – hoch)



1gg1 in zwei Streifen (KF-DVD)

15 min

- Auftakt Doppelpass, kurzer Abstand (max. 2m)
- Angreifer freilaufen, dribbelnder Durchbruch
- Abwehrziel, offene Manndeckung, Passwege zu stellen, Ball raus spielen
- Nahwurfzone Grundposition zwischen Ball und Gegner einnehmen!
- Erweiterung: mit 2 Anspieler



SCHLUSSTEIL

11:40Uhr

20min

6gg 6 kleines Turnier

15 min

- Angriffs und Abwehrspieler dürfen Mittellinie nicht überqueren, Passen darf man überall hin
- Abwehr spielt in offener Manndeckung
- Anspiel durch Torwart (Abwehrspieler dürfen 9m Kreis nicht betreten)