



Danish Dynamite

Techniktraining und Gruppentaktik – Zwei Trainingseinheiten der Bundesligafrauen des HC Leipzig.

„Perfect“ und „Speed“ sind die Lieblingsworte des Leipziger Bundesligatrainers Martin Fruelund Albertsen. Und in diesen beiden Worten wird zugleich die gesamte Handballphilosophie des Dänen deutlich. Er lobt, um das Selbstbewusstsein zu stärken und seinen Spielerinnen die Angst vor Fehlern zu nehmen und spornt sie immer wieder an, den Ball schneller zu spielen und selbst schneller auf den Beinen zu sein. Abwehrschlachten sind nichts für ihn, er will mit seiner Mannschaft spektakuläre Tore werfen und ihr das Handwerkszeug dazu, nämlich ein umfassendes technisches Repertoire und die Fähigkeit zu eigenverantwortlichem Handeln an die Hand geben.

Von Martin Fruelund Albertsen unter Mitarbeit von Frauke Korfsmeier

Dass es in Deutschland keine guten Spielerinnen gibt, halte ich für ein Gerücht. Es ist vielmehr so, dass die physische und psychische Ausbildung nicht das gesamte Potenzial der Spielerinnen und damit auch der Mannschaften ausschöpft. Dabei habe ich festgestellt, dass auch ältere Spielerinnen immer noch lernfähig sind, wenn die entsprechenden Trainingsreize gesetzt werden. So haben in der kurzen Zeit, die ich jetzt Trainer in Leipzig bin, einige Spielerinnen neue Finten erlernt und neue Wurfvarianten in ihr Abschlussrepertoire aufnehmen können. Dadurch sind sie wesentlich unberechenbarer für die gegnerischen Spielerinnen und für die Zuschauer. Denn letztlich wollen auch die Zuschauer spektakuläre Szenen sehen und sich von den Spielerinnen überraschen lassen.

Spielerpersönlichkeiten

Die Handballexperten sagten vor einiger Zeit für die Zukunft voraus, dass erfolgreiche Spielerinnen körperlich immer größer und kleine Spielerinnen auf der Strecke

bleiben würden. Gerade die Olympischen Spiele haben zuletzt bewiesen, dass das falsch ist. So stellte Korea eine eher klein gewachsene Mannschaft und ist knapp an der Goldmedaille vorbeigeschrammt. Folglich sollte man keine jungen Spielerinnen nach bestimmten körperlichen Voraussetzungen auswählen, sondern die jeweiligen Stärken auch kleiner Spielerinnen so fördern, dass sie später in der Bundesliga erfolgreich sein können. So können zum Beispiel Schnelligkeit und Kraft – besonders die Sprungkraft – eine mangelnde Körpergröße ausgleichen.

Neben dem Sport sollten die Spielerinnen trotz des Zeitaufwands für das Training einem Beruf nachgehen oder studieren, um eine Perspektive nach dem Leistungssport zu haben und ein gewisses Maß an Ablenkung zu finden. Es ist für eine leistungsbezogen trainierende Spielerin wichtig zu wissen, was ihre Ziele sind. Das gilt auch für ihr Privat- und Berufsleben und bildet den Grundstein für eine gefestigte Persönlichkeit.

Der nicht alltägliche 'Playmaker'

Die Rolle des 'Playmakers' halte ich für eine komplexere als sie im üblichen Sinn verstanden wird. Ein 'Playmaker' muss neben den technischen Fertigkeiten eine besondere Wahrnehmungsfähigkeit und viel Spielverständnis besitzen. Er muss die Stärken und Schwächen aller Spieler kennen und entsprechend einsetzen können. Auch diese Wahrnehmungsfähigkeiten kann man trainieren, wenn das auch viel Arbeit ist. Dieser Spieler muss nicht zwangsläufig die Rückraum-Mitte-Position innehaben, das kann auch ein Kreisläufer sein. Christian Schwarzer beispielsweise bestimmt das Angriffsspiel seiner Mannschaft ebenso maßgeblich, wie Else-Marthe Sorly Lybekk unseren Angriff durch ihr Stellungsspiel mitentscheidet. Sie kann ein Spiel allein dadurch gewinnen, dass sie die anderen Spielerinnen mitreißt.

Ein großes Repertoire an Techniken, vor allem zahlreiche Wurfvarianten, sollten das Handwerkszeug jeder Spielerin sein, um zu jeder Zeit im Spiel mehrere Handlungsmöglichkeiten parat zu haben und den Gegner damit überraschen zu können.

ALLE FOTOS: FRAUKE KORFSMEIER



Mentale Stärke

Die mentale Stärke wird immer noch stark unterschätzt. Aber sobald eine Mannschaft kein Selbstvertrauen hat, schlägt sich das unabhängig von ihrer physischen Leistungsfähigkeit sofort negativ im Spiel nieder. Allerdings empfinde ich schlechte Spiele nicht generell als negativ, denn die sorgen dafür, dass man weiß, wo man steht. Eine Mannschaft muss nur lernen, mit schlechten Phasen innerhalb eines Spiels fertig zu werden. Das geht besser, wenn man weiß, wie die einzelnen Spielerinnen und die Mannschaft als Ganzes in solchen Situationen reagieren.

Der Ländervergleich Dänemark – Deutschland

Der größte Unterschied zwischen der Handballphilosophie in Dänemark und der in Deutschland ist, dass die Dänen vieles positiver sehen. Fehler sind zwar ein Teil des Spiels, wir müssen aber auch anerkennen, dass andere Mannschaften gut spielen. Wenn ein Tor nicht fällt, dann heißt es in Deutschland, „der Wurf war schlecht“, in Dänemark dagegen „die Abwehr war gut“. In Deutschland ist es das oberste Ziel, Fehler zu vermeiden und vor lauter Angst, Fehler zu machen, spielen deutsche Mannschaften oft risikolos und dadurch auch viel langsamer und berechenbarer als sie könnten.

Außerdem wird in Deutschland viel Wert auf eine gute Abwehr gelegt. Das bedeutet aber auch harte und kraftraubende Arbeit für die Spielerinnen, die außerdem ein Handballspiel unattraktiv macht. Zuschauer kommen in die Halle, um spektakuläre Tore und ein temporeiches Spiel zu sehen, stattdessen stehen manche Mannschaften bis zu fünf Minuten in der Abwehr, da fällt es den Spielerinnen schwer, schnell umzuschalten und einen Gegenstoß zu laufen.

Jugendarbeit

Dass die dänische Nationalmannschaft derzeit erfolgreicher ist als die deutsche, liegt sicher nicht daran, dass es in Dänemark mehr junge Talente gibt. Ganz im Gegenteil. Der Unterschied ist nur, dass in Dänemark kontinuierlicher mit den jungen Spielerinnen gearbeitet wird, während in Deutschland viel Potenzial brachliegt. Das Spiel ist so komplex, dass es für die Technik keine Regeln gibt und das sollte man ausnutzen. Man muss herausfinden, wie jede Spielerin am erfolgreichsten spielen kann, was also für sie die effektivsten Techniken sind. Es muss das Ziel jedes Vereins sein, Spielerinnen auszubilden, die körperlich fit und technisch versiert sind und über ein großes Wurfrepertoire verfügen. Das ist für die Vereinsmannschaft, aber auch für die Nationalmannschaft wichtig.

In Leipzig finden junge Spielerinnen ein perfektes Umfeld für eine solche Ausbildung. Nora Reiche fand beispielsweise den Weg ins Sportgymnasium, erhielt dort die besten Möglichkeiten, Training und Ausbildung zu verbinden und stieg mit dem Juniorteam in die 2. Bundesliga auf. Jetzt ist sie besonders nach dem Weggang von Grit Jurack ein fester Bestandteil der Erstligamannschaft.

Neben den guten Trainingsmöglichkeiten gehört ein weiteres langfristig angelegtes Konzept zu unserem Erfolgsgeheimnis. Wenn eine

DER AUTOR MARTIN FRUELUND ALBERTSEN

Martin Fruelund Albertsen ist zwar erst 30 Jahre alt, blickt aber schon auf eine erfolgreiche Trainerkarriere zurück. Seit Juli diesen Jahres ist er in Leipzig, zuvor war er ab 1999 Co-Trainer von Viborg HK, mit dem er dänischer Meister, Pokal- und Europapokalsieger wurde. Er verfügt über die Qualifikation EHF Master Coach.

Zu seiner Philosophie gehört zum einen ein attraktives Tempospiel aus einer schnell umschaltenden stabilen Abwehr und zum anderen die individuelle Schulung. „Nur wenn eine Spielerin viele Alternativen hat, kann sie sie auch nutzen.“



Spilerin den Verein verlassen möchte, dann handeln wir zum Beispiel einen Ausleihvertrag aus bzw. kooperieren mit einem Zweitligavererein.

Der Umgang mit jungen Spielerinnen bleibt dennoch ein besonderer. Ich kann nicht als ihr 'Daddy' auftreten, sondern behandle sie als Erwachsene. Dennoch versuche ich, sie neben dem Sportlichen auch mental weiter zu bringen und ihnen Selbstvertrauen zu geben.

Trainingseinheiten

Manchmal ist weniger mehr. Deswegen trainiere ich lieber kürzer und seltener in der Woche dafür aber mit einer höheren Intensität. Grundsätzlich sind einige junge talentierte Nachwuchsspielerinnen einmal pro Woche (Donnerstags) fest im Training eingeplant. Einige Spielerinnen sind entweder bei den Vormittagseinheiten am Dienstag oder Donnerstag dabei, je nachdem wie es beruflich auskommt.

Fester Bestandteil ist außerdem die Videoarbeit: Ich filme Spielerinnen während des Trainings, und wir analysieren dann gemeinsam ihre Bewegungsabläufe, die wir durch diese Außenansicht besser optimieren können, als wenn ich nur verbal korrigiere oder eine Fehlwurftastik erstelle.

Neben der Arbeit in der Halle ist mir auch das Teambuilding sehr wichtig, deswegen integriere ich entsprechende Maßnahmen besonders in die Vorbereitung, um neue Spielerinnen ins Mannschaftsgefüge einzubauen. Außerdem findet jeden Mittwoch ein gemeinsames Abendessen statt.

Wie sich die Inhalte auf den Wochenplan verteilen zeigt Infografik 1. Die beiden dargestellten Trainingseinheiten sind typische Dienstagseinheiten, bei denen technische und gruppentaktische Aspekte im Vordergrund stehen.

INFO WOCHENPLANUNG VOM 11. 10. BIS 16. 10. 2004

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
morgens	8:45 bis 10:00 Krafttraining	9:15 bis 10:30 Techniktraining individuelle Gespräche	frei	8:30 bis 10:30 Techniktraining Krafttraining	frei
nachmittags	16:30 bis 18:30 Passtechnik; Gegenstoß, Abwehr	16:30 bis 18:00 Techniktraining; Gruppentaktik Angriff	17:00 bis 19:00 Abwehr; Gegenstoß; Spielen; Abendessen	16:15 bis 18:30 Passtechnik; Angriff; Abwehr; Videoeinsatz	15:00 bis 17:30 Gegenstoß; Abwehr; Angriff; Videoeinsatz



Aufwärmen

(15 Minuten)

Individuelles Einlaufen

Alle Spielerinnen bewegen sich frei durch die gesamte Halle.

Passgasse

Paare bilden (je ein Ball), einige Meter voneinander entfernt gegenüber Aufstellung

nehmen und den Ball variantenreich zuspiesen:

- mit der linken/rechten Hand
- mit beiden Händen über Kopf
- Bodenpässe
- lange Pässe über die Hallenbreite

Torhüter

Während die Feldspielerinnen die folgenden Technikübungen durchführen, führen die Torhüterinnen ein individuelles Dehn- und Ballhandlingprogramm zur Wahrnehmungs- und Reaktionsschulung durch.

Individualtechnik mit Airbody (35 Minuten)

1 Grundform zur Wurfarm- und zur Wurfarmgegenseite



Organisation

Paare bilden und gegenüber aufstellen (mit Ball). Zwischen jedem Paar steht als Abwehrspieler ein Airbody. Abwechselnd agieren die Spielerinnen nach Prellen/Tippen 1 gegen 1 gegen den Airbody und spielen dann den Ball zur Partnerin.

1 gegen 1 zur Wurfarmseite (li.)

Bild 1: Hier ist gut zu sehen, wie Nora Reiche durch einen raumgreifenden Rechtsschritt und den nach rechts geneigten Oberkörper eine deutliche Körpertäuschung ausführt.

Bild 2: Mit dem folgenden großen seitlichen Linksschritt und dem Ball in der abwehrfernen Hand, die auch Wurfhand ist, leitet sie den Durchbruch zur Wurfarmseite ein.

Bild 3: Mit einem schnellen, nicht so langen Schritt nach vorn setzt Nora Reiche zum Sprungwurf an.

1 gegen 1 zur Wurfarmgegenseite (re.)

Bild 1: Evelien van der Koelen stößt sich aus dem Nullschritt (etwas links vor dem Airbody) kraftvoll vom linken Bein ab.

Bild 2: Eng geht sie rechts am Airbody vorbei und bringt vorbildlich die linke Schulter und das linke Bein zwischen Airbody und Ball, um ihn vor dem Zugriff durch die Abwehrspielerin zu schützen.

Bild 3: Nach nur zwei Schritten springt sie mit dem 'falschen' Bein ab, führt erst jetzt den Wurfarm nach oben und löst im Sprung die vorherige Oberkörperverwindung wieder auf.

Hinweise

- Abschluss nach 2 und 3 Schritten.
- Den Ball durch den eigenen Körper und die passende Entfernung zum Gegner schützen.
- Schnelle Bewegungsausführung!
- Tempowechsel nach dem Abstoppen!



(Dienstagmorgen)

2 Überzieher



1

Organisation

Anstatt des Prellens als Auftakt erfolgt jetzt ein Anspiel von der Seite.

Bildreihe

Bild 1: Marcela Vlcova nimmt den Ball so an, dass sie bereits mit dem ersten Schritt die Täuschung zur Wurfarmseite ausführen kann.



2

Bild 2: Mit einem schnell ausgeführten Linksschritt am Airbody vorbei, dem schnellen Vorschieben der rechten Hüfte und einem schnellen Armzug über den Airbody hinweg bringt sie sich in gute Ausgangsstellung,...

Bild 3: ..., um einen schnellen Raumgewinn mit einem langen Rechtsschritt in die Tiefe zu erreichen, aus dem der Absprung erfolgt.



3

Hinweise

- Tempowechsel beachten!
- Timing bei der Ballannahme beachten!
- Ball vor dem Gegner schützen!
- Schnelle Bewegungsausführung, um dem Gegner möglichst wenig Zugriffsmöglichkeiten zu bieten.

3 Rhythmuswechsel



1

Organisation wie bei Übung 1.**Bildreihe**

Die Spielerinnen sollen durch Pass- und Wurf-täuschungen und eine unterschiedliche Schrittzahl bei den Ausführungen Rhythmuswechsel vornehmen, die verhindern, dass sich die gegnerischen Spielerinnen gut auf gewohnte Bewegungsabläufe einstellen können.

Bild 1: Evelien van der Koelen zeigt eine Schlagwurf-täuschung über das 'falsche' Bein.

Bild 2: Dann bricht sie ab, bringt die Schulter schnell zwischen Airbody und Ball und gewinnt mit dem Rechtsschritt Tiefenraum,...

Bild 3: ... aus dem der Sprungwurf erfolgt.

Bild 4: zeigt die nächste Aktion. Evelien van der Koelen setzt wieder zum Schlagwurf über das 'falsche' Bein an.



2

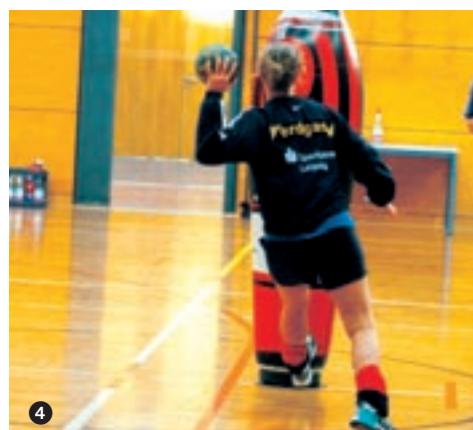
Bild 5: Jetzt allerdings bricht sie den Schlagwurf nicht ab, sondern spielt einen scharfen Pass (im Spiel z. B. ein Torwurf) eng links am Airbody vorbei zu ihrer Mitspielerin am Kreis.



3

Hinweis

Pass-täuschungen zur Seite oder Wechsel in der Schrittfolge (2/3 Schritte; über das richtige/falsche Bein etc.) als Rhythmuswechsel.



4



5



Trainingseinheit 1 (Dienstagmorgen)

Wurftraining für die Außenspielerinnen (40 Minuten)

1 Linienaußen



Organisation

Nach dem Torwart einwerfen besetzen alle Außenspielerinnen ihre Position und werfen nach Hinpass/Rückpass mit RR/RL aufs Tor.

Bildreihen

Bild 1: Evelien van der Koelen läuft als Linienaußen im Bogen an und springt Richtung Siebenmeterpunkt (Winkel vergrößernd).

Bild 2: Nach dem Absprung mit dem 'falschen' Bein führt sie den Wurfarm nach oben, und entscheidet spät, welchen Wurf sie wählt.

Bild 3: Die Torhüterin macht eine deutliche Bewegung auf den Wurfarm zu. Evelien van der Koelen wählt daher einen Aufsetzer in die lange untere Ecke.

Bild 4: Gerd-Elin Albert deutet mit ihrer

Körperhaltung einen Torwurf in die lange untere Ecke an. Die Armhaltung der TW zeigt, dass die Täuschung gelungen ist.

Bild 5: Sie nutzt dieses Verhalten aus und wählt schließlich mit einem Heber ab.

Hinweise

- Je höher der Sprung ist, desto länger kann der Wurf verzögert und eine Täuschung durchgeführt werden.
- Torhüter beobachten!



2 Eckenaußen

Organisation

Alle Außenspielerinnen besetzen die Eckenaußen-Positionen, laufen an und werfen nach Hin-/Rückpass mit RR/RL aufs Tor.

Bildreihen

Bilder 1 und 2: Nina Wörz täuscht mit

ihrer Handhaltung deutlich einen Dreher in die lange Ecke an (Bild 1). Dann wählt sie aber einen Heber als Folgehandlung (Bild 2).

Bilder 3 und 4 (von rechts nach links): Gerd-Elin Albert springt weit Richtung Siebenmeterpunkt, wobei ihre Rechte Körperseite deutlich Richtung Torhüterin zeigt (Bild 3).

Da die Torhüterin ihr weit entgegen kommt, sich also ein Heber anbietet, wählt Gerd-Elin Albert einen Trickwurf hinter ihrem Kopf und über die Torhüterin als Torwurf (Bild 4).

Hinweise

Siehe Linienaußen!





Trainingseinheit 1 (Dienstagmorgen)

Wurftraining für die Rückraumspielerinnen (40 Minuten)

1 1 gegen 1 im Rückraum



Organisation

Gleichzeitig zum Wurftraining der Außenspielerinnen spielen die Rückraumspielerinnen 1 gegen 1 gegen eine Abwehrspielerin und schließen mit Torwurf ab. Nach einem Hin-/Rückpass mit der nebenstehenden Rückraumspielerin (z. B. RM) startet die Aktion.

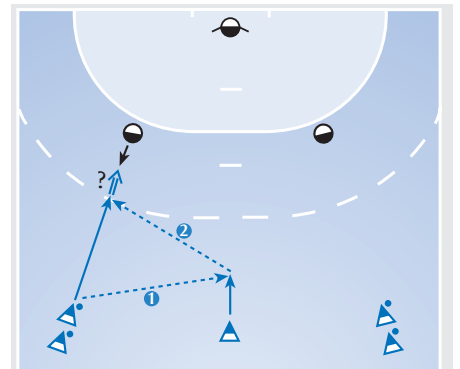
Bildreihe

Bilder 1 und 2: Marcela Vlckova täuscht einen Überzieher gegen HR an.

Bilder 3 und 4: Nachdem sie sich wieder von der Abwehrspielerin gelöst hat, führt sie einen Schlagwurf über das 'falsche' Bein durch.

Hinweis

- Täuschungen dynamisch und glaubhaft durchführen!
- Die Angreiferin muss das Verhalten der Abwehrspielerin lesen können und passende Alternativen für den Durchbruch bzw. Torwurf parat haben.



2 Wurftraining für RR/RL

Organisation

HM, HR und HL mit Airbodys besetzen. Zwei Abwehrspielerinnen besetzen auf beiden Seiten neben dem mittleren Airbody die zweite Innenblockposition. Je nachdem, welche Seite zum Wurf kommt, rücken die beiden Abwehrspielerinnen seitlich ein. Im Angriff RM, RR und RL besetzen.

Ablauf

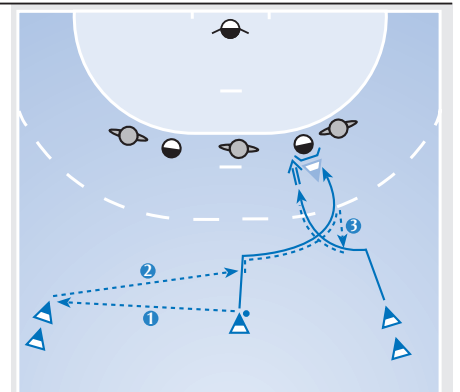
Der Ball wird spielnah durchgespielt.

Bild 1: RM (Nikola Pietzsch) startet nach einem Pass von RL zum Kreuzen mit RR.

Bild 2: RM wählt den Laufweg so, dass sie zum Kreis übergeht und dort gegen IL eine Rückensperre stellen kann.

Bild 3: RR (Nora Reiche) läuft zwar bogenförmig an, zieht aber nicht weit über die Mitte, sondern wählt den Absprungort so aus, dass sie direkt vor der Sperre von Nikola Pietzsch zum Wurf kommt.

Bild 4: Da IL nicht an Nikola Pitzschs Sperre vorbeikommt, kann sie nicht gegen die Rückraumschützin Nora Reiche heraustreten, die dadurch ihren Sprungwurf unbehindert ausführen kann.



Trainingseinheit 2 (Dienstagnachmittag)

Aufwärmen

1 Ballhandling/Koordination (10 Minuten)



Ablauf

Jede Spielerin hat zwei Bälle, läuft in der Halle auf und ab und führt dabei folgende Übungen durch (bei Übung 3, 4 und 5 erfolgt nach der Hälfte der Bahn ein Handwechsel):

- 1 Mit beiden Armen Wurfäuschungen in unterschiedlichen Höhen durchführen (Foto 1).
- 2 Beide Bälle gleichzeitig synchron und asynchron prellen (Foto 2).
- 3 Einen Ball prellen, mit dem anderen Wurf-

finten durchführen (Foto 3).

- 4 Mit einem Ball Wurfinten durchführen, den anderen um den Körper herum prellen.
- 5 Mit einem Ball Wurfinten durchführen, den anderen durch die Beine prellen (Foto 4).

2 Passtechniken (15 Minuten)



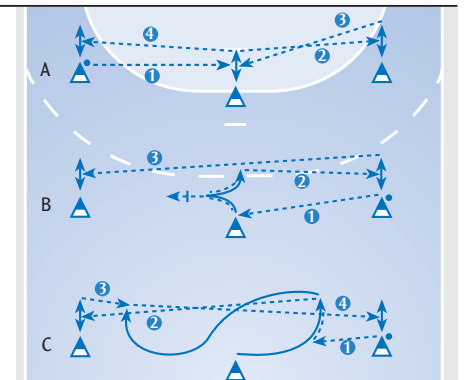
Passgasse

Paare bilden und sich seitlich stehend in Stoßbewegung variantenreich zupassen (Bodenpässe, Trickwürfe etc.). Die Spielerinnen wechseln nach jedem Pass die Blickrichtung (s. Fotos).

Passen in Dreiergruppen

Dreiergruppen mit je einem Ball mit gleicher Blickrichtung bilden (Positionen wechseln).

- Mit korrekter Stoßbewegung den Ball hin- und herspielen (A).
- RR passt zu RM, die nach einer Lauf- und Wurfinte zur anderen Seite einen Rückpass spielt. Dann spielt RR den langen Pass zu RL. Danach beginnt RL (B).
- RM läuft RR deutlich entgegen, erhält den



Ball, führt eine korrekte Stoßbewegung durch und passt zur entfernten (RL-)Spielerin. Dann läuft RM der RR deutlich entgegen usw. (C).

3 Synchroner Gegenstoß (10 Minuten)

Organisation

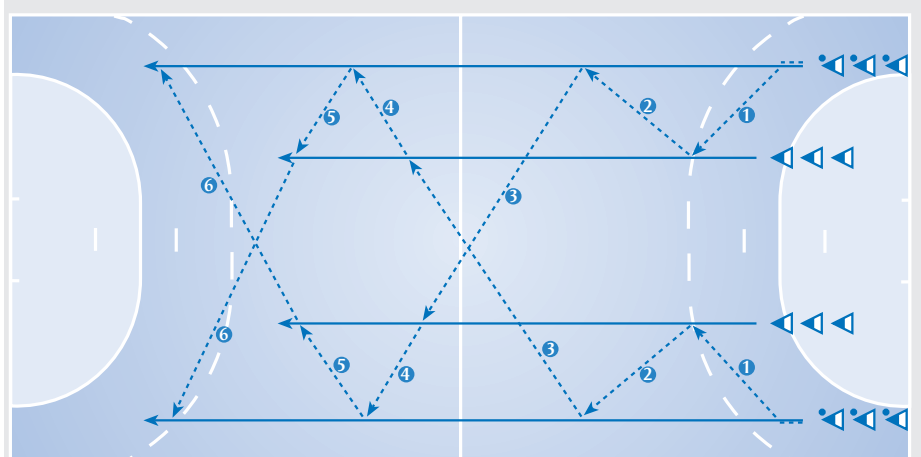
Nach dem Torwart einwerfen die Positionen AR, AL (jeweils mit Ball), HL und HR besetzen.

Ablauf

- Doppelpass der Außenspielerinnen mit den benachbarten Rückraumspielerinnen.
- Dann erfolgt der Langpass zur entfernten Rückraumspielerin, die wiederum einen Doppelpass mit 'ihrem' Außen spielt.
- Danach passen beide Rückraumspielerinnen gleichzeitig zur entfernten Außen.
- Danach Start von der anderen Seite

Hinweis

- Beide Seiten müssen synchron arbeiten!



Trainingseinheit 2 (Dienstagnachmittag)

Hauptteil

1 Asynchroner Gegenstoß (10 Minuten)

Organisation

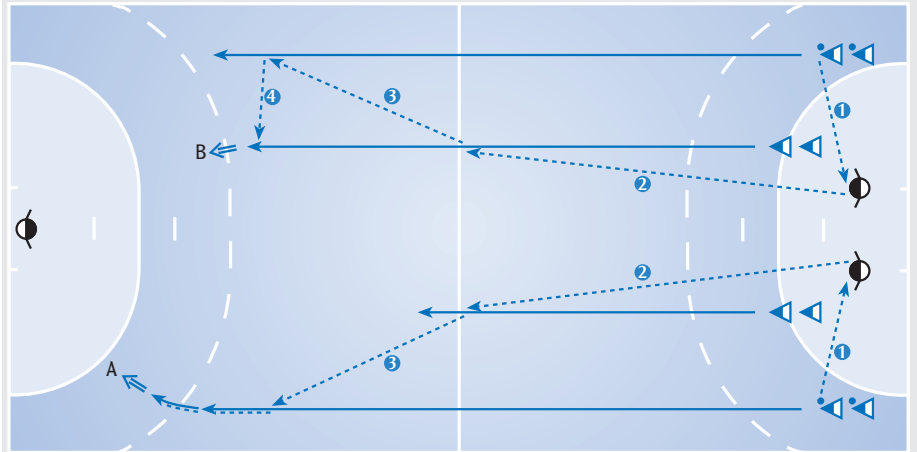
AR, AL (jeweils mit Ball), HL und HR besetzen. Ein TW steht im Tor, die anderen beiden im Torraum als Passgeber.

Ablauf

- Beide Außenspielerinnen passen gleichzeitig zur Torhüterin, die einen Langpass zur Rückraumspielerin spielt.
- HR spielt dann einen Doppelpass mit AR, die aufs Tor wirft (A).
- HL spielt einen Pass so zu ALL, dass sie, ohne zu prellen, aufs Tor werfen kann (B).

Hinweise

- Timing beachten: Die Werferinnen müssen hintereinander werfen.
- Eine Torhüterin wechselt die Seiten und die Übung beginnt von der anderen Seite.



2 Wechsel im Rückraum (35 Minuten)

Organisationsform 1

RL, RM und RR besetzen. Jeder zweite RR- und RL-Spieler hat einen Ball. HM ist besetzt und der Angriffsraum durch 2 Hütchen begrenzt.

Wechsel ohne Ball (10 Min./Abb. 1)

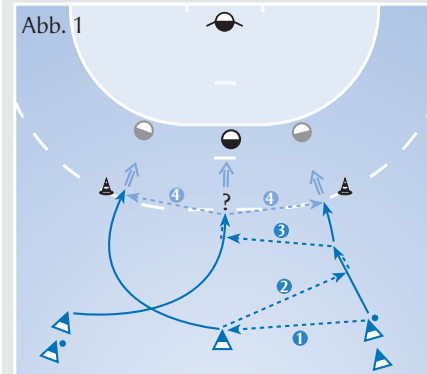
- Den Ball einige Male spielnah hin- und herspielen, dann erfolgt als Auftakthandlung ein Pass von RR zu RM, die in deren Vorwärtsbewegung zurückpasst.
- RL und RM kreuzen ohne Ball.
- RR spielt in die Vorwärtsbewegung von RM (jetzt RM), die sich zwischen einem Torwurf und einem Pass zu RR oder RL entscheidet.

Langer Wechsel (10 Min./Abb. 2)

- Gleiche Aufstellung wie zuvor.
- Nachdem der Ball einige Male hin- und hergespielt wurde, startet die Aktion mit einem Pass von RR zu RM, die zu RL spielt.
- RL passt zur entgegenkreuzenden RR.
- RR und RL spielen einen langen Wechsel, RM gleicht nach RR aus und ist hier wieder anspielbereit.
- RL (jetzt RM) entscheidet zwischen Torwurf und Pässen zu RR oder RL.

Hinweise zu beiden Abläufen

- Das Timing beachten.
- Alle Spielerinnen müssen spielnahe Vorwärts-/Rückwärtsbewegungen durchführen.



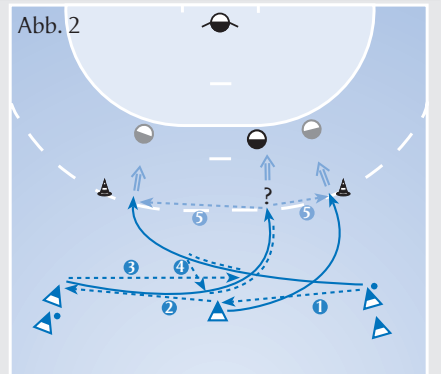
- Wurf- und Passtauschungen einstreuen, aber dennoch das Timing beachten.
- Alle Spielerinnen müssen durch ihre Entscheidungsfähigkeit und ihr technisches Repertoire in der Lage sein, unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Erweiterung

- HL und HR (grau gefärbt) ebenfalls besetzen und 3 gegen 3 spielen.
- Welcher Wechsel gespielt wird, ist offen und wird nicht angesagt. Die Spielerinnen sollen 'blindes Verständnis' üben.

Organisationsform 2 (20 Minuten)

Ohne Vorgaben 5 gegen 5 spielen (ohne Kreispielerin) und die zuvor geübten Wechsel mit allen Variationen spielen.



Hinweise

- Bei allen Aktionen das Timing beachten.
- Alle Spielerinnen müssen spielnahe Vorwärts-/Rückwärtsbewegungen durchführen, um die Abwehr zu binden.
- Alle Spielerinnen müssen durch ihre Entscheidungsfähigkeit und ihr technisches Repertoire in der Lage sein, unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten zu finden. Dazu gehören:
 - Pass- und Wurfäuschungen
 - Rückpässe und Langpässe (z. B. von Außen zu Außen oder RR zu LA)
 - 1 gegen 1-Situationen
 - Schlagwurf-/Sprungwurfvarianten
 - nicht angesagte Wechsel ohne Ball, lange Wechsel, einfache Wechsel etc.

Individuelles Auslaufen und Dehnen (10 Minuten)