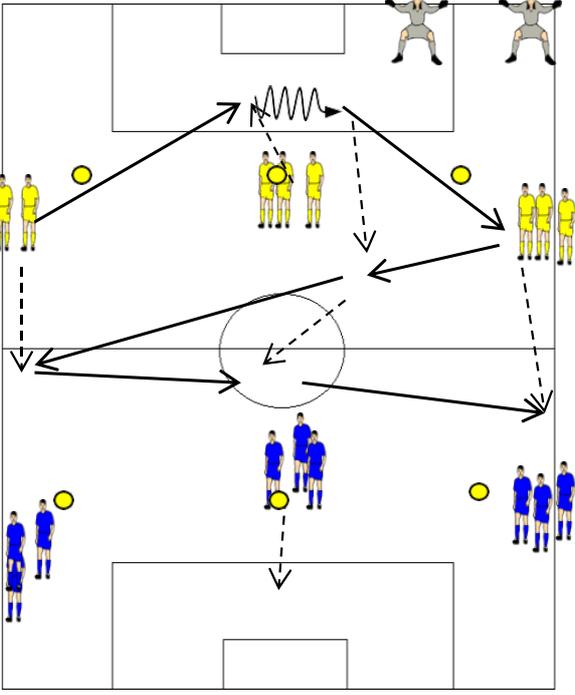
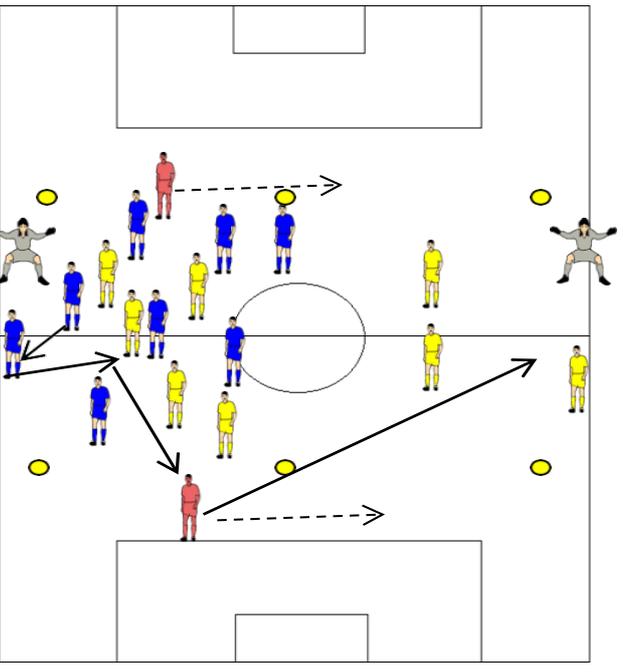
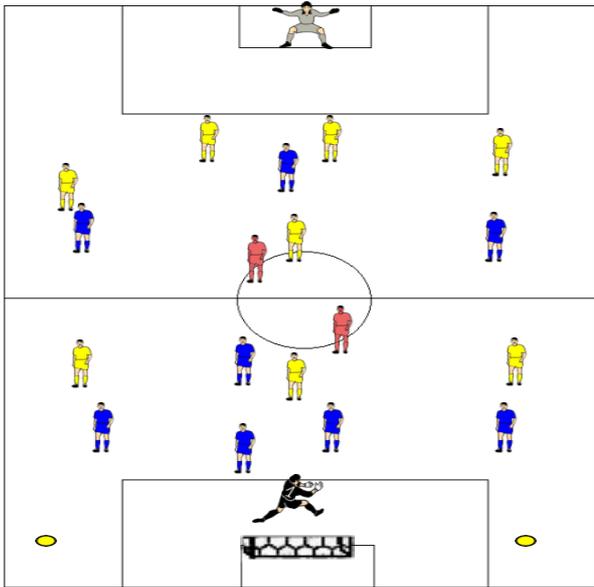


Thema: B+ Flankenwechsel über diagonale Pässe und infiltrierende Mittelfeldspieler	Anzahl: 18 + 2	Material: Töpfe, Tore
Leitlinien und Coaching-Worte <ol style="list-style-type: none"> 1. Spielen Sie den Ball so schnell wie möglich auf die andere Flanke, wo Platz ist 2. Aufrücken und ohne Ball tief in Richtung Tor laufen 3. Beanspruchen Sie den Ball und fragen Sie, ob Sie frei oder spielbar sind 4. Trainieren Sie sich gegenseitig, insbesondere die zentralen Spieler, um den Ball zu bewegen. 5. Zum richtigen Zeitpunkt eindringen 6. Bewege dich vom Ball weg und schaffe Raum für die nachrückenden Spieler 7. Schauen Sie so lange wie möglich und achten Sie darauf, wer spielbar ist 		
HEIZUNG		
	Beschreibung & Dauer <ol style="list-style-type: none"> 1. Torhüter trainieren getrennt 2. Loslaufen - 2 Umdrehungen 3. Kurzpassspiel zu zweit - 2 min 4. Übung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Flankenverteidiger spielt zum Innenverteidiger, der sich fallen lässt und den Ball verlagert. ○ Ein Innenverteidiger läuft in die Tiefe und fordert den Ball von der anderen Seite. ○ Beginnen Sie auf beiden Seiten mit zwei Bällen pro Seite. ○ Achtung auf die zentrale Passform, um Kollisionen zu vermeiden. 5. Dynamisches Dehnen in der Gruppe - 5 min Gesamtdauer: 20 min Betreuung: 1 bis 7	
ZWISCHENFORM 1		
	Beschreibung & Dauer <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 2 Felder von 40m x 30m • 4 Handballspieler pro Feld, darunter 2 rote Spieler, die mit beiden Mannschaften spielen. • Blau spielt auf B+ mit drei Zeiten und einem dritten Mann. • Nach 5 Durchgängen 1 Punkt. • Wenn Gelb den Ball wegschlägt, über den roten Spieler in den anderen Kasten. • Jeder wechselt die Kabine, außer 3 blaue Spieler und der Torwart. • Nach jeder Wiederholung wechseln die roten Spieler (nur die zentralen Spieler wechseln). Dauer pro Wiederholung: 4 min Wiederholungen: 3x Pause: 1 min Gesamtdauer: 15 min Anleitung: 1 bis 7	

MATCH FORM 1



Beschreibung & Dauer

- Spielfeld: Torlinie bis zum kleinen Rückraum.
- Format: K+8+2N vs. K+8
(K+3+1+2N+3 vs. K+3+1+3)

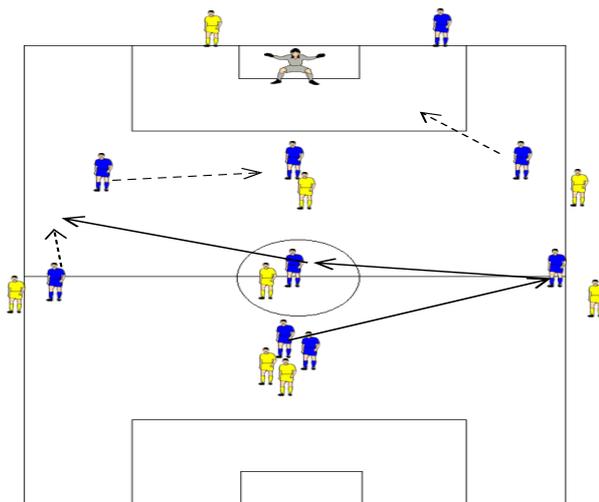
Dauer pro Wiederholung: 7 min

Pause: 2 min

Gesamtdauer: 15 min

Anleitung: 1 bis 7

ZWISCHENFORM 2



Beschreibung & Dauer

• Pass- und Schussform:

- CV baut sich über RFV auf, der zu MV passt.
- Ablenkung durch LFV, der in die Tiefe läuft und eine Flanke schlägt.
- Jeder spielt auf seiner Position.
- FVs und FAs wechseln die Position. CV und MV wechseln ebenfalls. Stürmer bleiben auf der Stürmerposition.
- Punktevergabe pro Runde.
- Zweite Wiederholung: 1 Verteidiger hinzugefügt.
- Dritte Wiederholung: 2 Verteidiger.

Dauer pro Wiederholung: 4 min

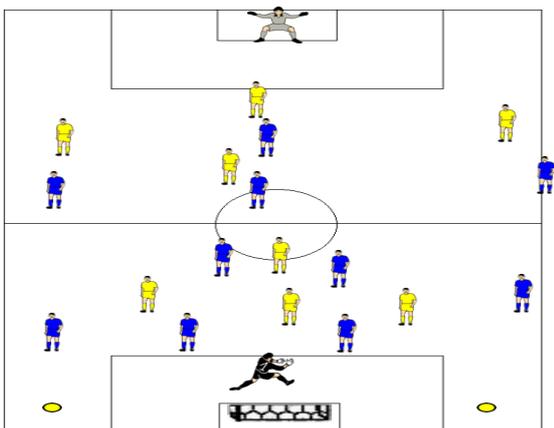
Wiederholungen: 3x

Pause: 1 min

Gesamtdauer: 15 min

Anleitung: 1 bis 7

MATCH FORM 2



Beschreibung & Dauer

- Spielfeld: Torlinie bis zum kleinen Rückraum.
- Format: K+10 vs. K+8
(K+4-3-3 vs. K+3+2+3)
- **Doppelte Punkte**, wenn der Außenseiter punktet oder wenn der Überlegene nach einer diagonalen Ablenkung punktet.

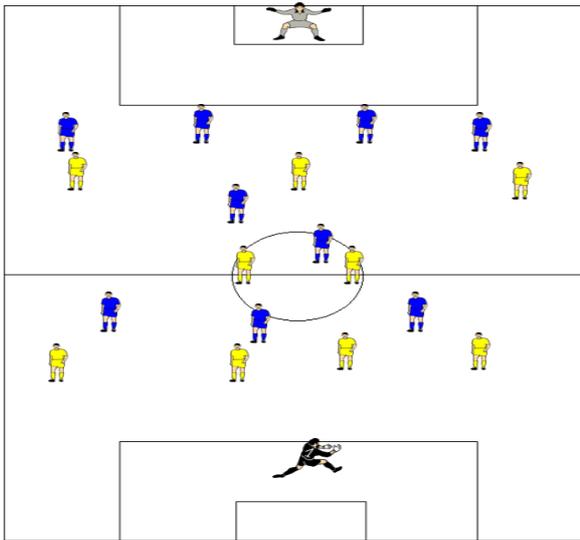
Dauer pro Wiederholung: 5 min

Pause: 2 min

Gesamtdauer: 15 min

Anleitung: 1 bis 7

MATCH FORM 3



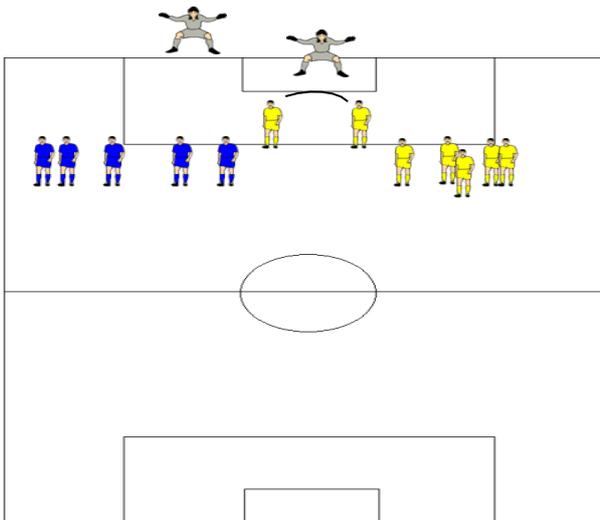
Beschreibung & Dauer

- **Spielfeld:** Volles Spielfeld.
- **Format:** K+9 vs. K+9
(K+4-2-3 vs. K+4-2-3)

Gesamtdauer: 15 min

Betreuung: 1 bis 7

ABKÜHLUNG



Beschreibung & Dauer

1. **Überschrift Übung:**

- Zwei Spieler derselben Mannschaft starten am großen Rückraum und gehen aufeinander zu.
- Im kleinen Rückraum schießt ein Spieler in Richtung Tor.
- Der Keeper bleibt auf der Torlinie.
- Wenn der Ball fällt, ist der Versuch beendet.
- Jeder bekommt drei Runden.
- Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt.

2. **Statisches Dehnen**

Dauer: 10 Minuten

Coaching: Sorgen Sie für Konzentration und Präzision.