

## Inhalte Stützpunkt Aug/September 2010

### Training 2

---

#### Ziele

- Verbesserung der individuellen Technik (Abwehr und Angriff)
- Verbesserung der individuellen Taktik (Abwehr und Angriff)
- Verbesserung der Kleingruppentaktik

#### Inhalte

- Aufwärmen
- Koordinationsfähigkeit (Sprung und Koordination)
- Passschulung
- Täuschen

#### Aufbau

##### **Aufwärmen**

- Kleine Spiele  
(verschiedene Schnappballspiele und anderes)

##### **Zeit**

20 Min

##### **Kontrolle**

- gemäss Vorgaben

##### **Hauptteil 1**

- Sprung- und Koordinationsschulung  
(Anlaufverhalten)

30 Min

- Individuell (Qualitätsorientiert)

##### **Hauptteil 2**

- Passschulung  
(Anlaufverhalten)

20 Min

- Individuell (Qualitätsorientiert)

- Techniks Schulung  
(Täuschen/Werfen/Abwehren)

20 Min

- Individuell (Qualitätsorientiert)

##### **Auslaufen**

- Stretchingprogramm

10 Min

# Projekt Futuro21



## Inhalte Aufwärmen Spielformen

---

Ausführung:	Spieldauer ca. 15 bis max. 45“; Pause 15 bis 30“
Abfolge:	1 bis 2 Spielformen/Lektion auswählen
Auswahl der Spiele	je nach Thema
Level	je nach Leistungsniveau der Gruppe
Durchführung	In Kleingruppen
Kontrolle	Trainingstagebuch und Athletenblatt

## Aufwärmen - Kleine Spiele

Level 1 Erleichtert	Level 2 Grundübung	Level 3 Erschwert
1a Schnappball 1/1 mit 2 Aussenspielern (15"/15")	1b Schnappball 1/1 mit 2 Aussenspielern (20"/20")	1c Schnappball 2/2 ohne Aussenspielern (20"/20")
2a Streetbasketball auf einen Korb 1/1 mit 2 Aussenspielern (15"/15")	2b Streetbasketball auf einen Korb 1/1 mit 2 Aussenspielern (20"/20")	2c Streetbasketball auf einen Korb 2/2 ohne Aussenspielern (20"/20")
3a Linienballspiel 1/1 mit 2 Aussenspielern (15"/15")	3b Linienballspiel 1/1 mit 2 Aussenspielern (20"/20")	3c Linienballspiel 2/2 mit 2/2 ohne Aussenspielern (20"/20")
4a Torballspiel 1/1 mit 4 Toren und 2 Aussenspielern (15"/15")	4b Torballspiel 1/1 mit 3 Toren und 2 Aussenspielern (20"/20")	4c Torballspiel 2/2 mit 5 Toren ohne Aussenspielern (20"/20")
5a Prellballspiel 1/1 mit 2 freien Toren (15"/15")	5b Prellballspiel 2/2 mit 2 freien Toren (20"/20")	5c Prellballspiel 3/3 mit 3 freien Toren (20"/20")
6a Fangisform 1/1 mit dem Ball auf dem Rücken (Fänger) - (15"/15")	6b Fangisform 2/2 mit dem Ball auf dem Rücken (2 Fänger) - (20"/20")	6c Fangisform 3/3 mit dem Ball auf dem Rücken (3 Fänger) - (20"/20")
7a Fangisform 2/1 mit 2 Fängern - (15"/15"/15") - der Hase muss angetupft werden	7b Fangisform 2/2 mit 2 Fängern - (20"/20") - der Hase muss angetupft werden	7c Fangisform 3/3 - (40"/15") - der Hase muss angetupft werden - bei Ballgewinn Aufgabenwechsel
8a Mattenballspiel 1/1 mit 2 freien Matten - (15"/15") - Prellen auf der Matte	8b Mattenballspiel 2/2 mit 3 freien Matten - (20"/20") - Prellen oder Zuspiel über die Matte	8c Mattenballspiel 3/3 mit 4 freien Matten - (30"/15") - Prellen oder Zuspiel über die Matte
9a Kastenballspiel 1/1 mit 2 freien Kästen - (15"/15") - Berühren des Kastens mit dem Ball	9b Kastenballspiel 2/2 mit 2 freien Kästen - (20"/20") - Berühren des Kastens mit dem Ball	9c Kastenballspiel 3/3 mit 3 freien Kästen - (30"/15") - Berühren des Kastens mit dem Ball

# Projekt Futuro21



## Inhalte Koordinations- und Sprungschulung Übungsformen

---

Organisation	als Circuitbetrieb in 2er Gruppen
Ausführung:	Dauer: 15" Arbeit, 15" Pause 4 Wiederholungen – anschliessend 1 Min. Wechselfpause
Dauer	Max. 30 Minuten
Abfolge:	Im Rotationsbetrieb
Level	je nach Leistungsniveau der Gruppe
Durchführung	in 2 Gruppen
Kontrolle	Trainingstagebuch und Athletenblatt

# Projekt Futuro21



## Koordinations- und Sprungschulung

Level 1 Erleichtert	Level 2 Grundübung	Level 3 Erschwert
1a Squatsprünge auf den Matten – in die Höhe	1b Squatsprünge von einteiligem Schwedenkasten– in die Höhe	1c Squatsprünge von zweiteiligem Schwedenkasten– in die Höhe
2a Einbeinsprünge vw auf den Matten – in die Weite und Höhe	2b Einbeinsprünge vw von einteiligem Schwedenkasten – in die Weite und Höhe	2c Einbeinsprünge vw von einer Langbank – in die Weite und Höhe
3a Einbeinsprünge sw auf den Matten – in die Weite und Höhe	3b Einbeinsprünge sw auf eine Linie – in die Weite und Höhe	3c Einbeinsprünge sw von einteiligem Schwedenkasten– in die Höhe
4a Quarre-Sprünge beidbeinig im Viereck vw/sw/rw auf den Matten – in die Höhe	4b Quarre-Sprünge beidbeinig im Viereck vw/sw/rw auf dem Boden – in die Höhe	4c Quarre-Sprünge beidbeinig im Viereck vw/sw/rw auf einteiligen S-kasten – in die Höhe
5a Quarre-Sprünge einbeinig im Viereck vw/sw/rw auf den Matten – kurze Bodenkontaktzeit	5b Quarre-Sprünge einbeinig im Viereck vw/sw/rw über eine Linie – kurze Bodenkontaktzeit	4c Quarre-Sprünge einbeinig im Viereck vw/sw/rw über einen Schaumstoffkeil
6a 8 Kombinationssprünge beidbeinig/einbeinig vw auf Matten – in die Höhe und Kontaktzeiten	6b 8 Kombinationssprünge beidbeinig/einbeinig vw in Reifen – in die Höhe und Kontaktzeiten	6c 8 Kombinationssprünge beidbeinig/einbeinig vw in Reifen und von Langbank – in die Höhe und Kontaktzeiten
7a 4 Kombinationssprünge einbeinig vw/sw auf Matten – in die Höhe und Weite	6b Kombinationssprünge einbeinig vw/sw in Reifen – in die Höhe und Weite	6c Kombinationssprünge einbeinig vw/sw über Schaumstoffkeile – in die Höhe und Weite

# Projekt Futuro21



## Inhalte Passschulung Übungsformen

---

Ausführung:	Dauer: 1. Abbruch bei Qualitätsverlust Dauer: 15/15“, 20“/20“
Dauer der Passschulung	Max. 20 Minuten
Abfolge:	2-3 Übungsformen/Lektion auswählen
Auswahl der Übung	je nach Thema
Level	je nach Leistungsniveau der Gruppe
Durchführung	in 2 bis 3er Gruppen
Kontrolle	Trainingstagebuch und Athletenblatt

## Passchulung – Kernpasszuspiel, Handgelenk

Level 1 Erleichtert	Level 2 Grundübung	Level 3 Erschwert
1a Anlaufen vom/zum Ball um die Matte mit Zuspieler (15"/15") Distanz 6 – 8m (Kernpasszuspiel)	1b Anlaufen vom/zum Ball um die Matte mit Zuspieler (15"/15") Distanz 8 – 10m	1c Anlaufen gerade/vom/zum Ball um die Matte mit Zuspieler (20"/20") Distanz 8 – 10m
2a Anlaufen vom/zum Ball um die Matte mit Zuspieler (15"/15") Distanz 6 – 8m Kernpasszuspiel weit, Handgelenk nah)	2b Anlaufen vom/zum Ball um die Matte mit Zuspieler (15"/15"), Distanz 8 – 10m Kernpasszuspiel weit, Handgelenk nah)	2c Anlaufen gerade/vom/zum Ball um die Matte mit Zuspieler (20"/20"), Distanz 8 – 10m Kernpasszuspiel weit, Handgelenk nah)
3a Anlaufen vom/zum Ball um die Matte mit 2 Spielern (15"/15") Distanz 6 – 8m Kernpasszuspiel (Dänische Übung)	3b Anlaufen vom/zum Ball um die Matte mit 2 Spielern (15"/15") Distanz 8 – 10m Kernpasszuspiel weit (Dänische Übung)	3c Anlaufen gerade/vom/zum Ball um die Matte mit 2 Spielern (20"/20"), Distanz 8 – 10m Kernpasszuspiel weit (Dänische Übung)
4a 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit 2 Aussenspielern (15"/15"/15")	4b 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit 3 Spielern (15"/15")	4c Anlaufen vom/zum Ball mit 3 Spielern (20"/20") – verschiedene Passkombinationen
5a 4er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit 2 Aussenspielern und einem Abwehrspielerspieler (15"/15")	5b 4er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit 2 Abwehrspielerspielern (15"/15")	5c 4er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit 2 Abwehrspielerspielern (20"/20")
6a 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit Rückpass (15"/15")	6b 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit Rückpass und anschliessend Pass über 2 Stationen (15"/15")	6c 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit freien Kombinationen 20"/20")
7a 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit leerem Kreuzen und Rückpass (Positionswechsel) (15"/15")	7b Anlaufen vom/zum Ball mit leerem Kreuzen und Rückpass und anschliessend Pass über 2 Stationen (15"/15")	7c Anlaufen vom/zum Ball mit leerem Kreuzen und anschliessendem Kreuzen 20"/20")
8a 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit einfachem Kreuzen von RM (15"/15")	8b 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit einfachem Kreuzen von RM und anschliessendem Rückpass (15"/15")	8c 3er Gruppen: Anlaufen vom/zum Ball mit einfachem Kreuzen von RM und anschliessendem Rückpass und anschliessend Pass über 2 Stationen (15"/15")
9a Anlaufen vom/zum Ball freien Passkombinationen (15"/15")	9b Anlaufen vom/zum Ball mit leerem und einfachem Kreuzen (15"/15")	9c Anlaufen vom/zum Ball mit leerem und einfachem Kreuzen (20"/20")

# Projekt Futuro21



## Inhalte Täuschen/Werfen/Abwehren Übungs- und Spielformen

---

Ausführung:	Dauer: 1. Abbruch bei Qualitätsverlust Dauer: 15/15“, 20“/20“
Dauer	Max. 20 Minuten
Abfolge:	2-3 Übungsformen/Lektion auswählen
Auswahl der Übung	je nach Thema
Level	je nach Leistungsniveau der Gruppe
Durchführung	in 2 bis 3 (4)er Gruppen
Kontrolle	Trainingstagebuch und Athletenblatt

## Täuschen/werfen/Abwehren

Level 1 Erleichtert	Level 2 Grundübung	Level 3 Erschwert
1a Kernwurf mit Anlaufen (vom/zum Ball) um den S-Kasten ohne Zuspieler (20") – Wurf aus 8-9m	1b Kernwurf mit Anlaufen um den S-Kasten mit Zuspieler (20"/20") – Wurf aus 8-9m	1c Kernwurf mit Anlaufen (vom/zum Ball) um den S-Kasten 2/0 (20"/20") – Wurf aus 8-9m
2a Schlenzwurf mit Anlaufen (zum Ball) um den S-Kasten ohne Zuspieler (20") – Wurf aus 8-9m	1b Schlenzwurf mit Anlaufen (zum Ball) um den S-Kasten mit Zuspieler (20") – Wurf aus 8-9m	1c Schlenzwurf mit Anlaufen (vom/zum Ball) um den S-Kasten 2/0 (20") – Wurf aus 8-9m
3a Knickwurf mit Anlaufen vom/zum Ball um den S-Kasten ohne Zuspieler (20") – Wurf aus 8-9m	3b Knickwurf mit Anlaufen um den S-Kasten mit Zuspieler (20"/20") – Wurf aus 8-9m	3c Knickwurf mit Anlaufen (vom/zum Ball) um den S-Kasten 2/0 (20") – Wurf aus 8-9m
4a Sprungwurf aus dem Armkreisen – fortgesetzten Armkreisen mit beidbeinigen Sprüngen - Wurf aus 8-9m	4b Sprungwurf aus dem Armkreisen – fortgesetzten Armkreisen mit beidbeinigen Sprüngen mit Absprung vom S-Kasten (1 Teil) - Wurf aus 8-9m	4c Sprungwurf aus dem Armkreisen – fortgesetzten Armkreisen mit ein- und beidbeinigen Sprüngen mit Absprung vom S-Kasten (1 Teil) - Wurf aus 8-9m
5a Sprungwurf aus dem Anlaufen mit Absprung vom S-Kasten (1 Teil) - Wurf aus 8-9m – Absprung li/re/beidbeinig	5b Sprungwurf aus dem Anlaufen mit Zuspiel mit Absprung vom S-Kasten (1 Teil) - Wurf aus 8-9m Absprung li/re/beidbeinig	5c Sprungwurf aus dem Anlaufen mit Zuspiel mit Absprung vom S-Kasten (1 Teil) - Wurf aus 8-9m mit Abwehrblock; Absprung li/re/beidbeinig
6a Täuschen aus dem Prellen – Landung in der Parallelschrittstellung li-re und re/li vor dem S-Kasten	6b Täuschen aus dem Prellen – Landung in der Vorschriftstellung li-re und re/li vor dem S-Kasten	6c Täuschen aus dem Zuspiel – Landung in der Vorschrift- oder Parallelstellung li-re und re/li vor dem S-Kasten
7a Täuschen aus dem Prellen – Landung in der Vorschriftstellung (Überzug) vor dem S-Kasten	7b Täuschen aus dem Prellen – Landung in der Parallelschrittstellung (Überzug) vor dem S-Kasten	7c Täuschen aus dem Zuspiel – Landung in der Vorschrift- oder Parallelstellung (Überzug) vor dem S-Kasten

# Projekt Futuro21



Level 1 Erleichtert	Level 2 Grundübung	Level 3 Erschwert
8a Wurf­täuschung aus dem Prellen – Landung in der Vors­chrittstellung (antäuschen Knick/Kernwurf) vor dem S-Kasten	8b Wurf­täuschung aus dem Zuspiel – Landung in der Vors­chrittstellung (antäuschen Knick/Kernwurf) vor dem S-Kasten	8c Wurf­täuschung aus dem Zuspiel – Landung in der Vors­chrittstellung (mit direktem Wurf oder Wurf­täuschung vor dem S-Kasten
9a Wurf­täuschung aus dem Prellen – Landung in der Vors­chrittstellung (antäuschen Schlenzwurf) vor dem S-Kasten	9b Wurf­täuschung aus dem Zuspiel – Landung in der Vors­chrittstellung (antäuschen Schlenzwurf) vor dem S-Kasten	9c Wurf­täuschung aus dem Zuspiel – Landung in der Vors­chrittstellung (mit direktem Schlenzwurf oder Wurf­täuschung vor dem S-Kasten
10a 1/1 mit 2 Aussenspielern mit je einem Ball – der Angreifer versucht innerhalb einer Zone die möglichst viele Zuspiele zu erzielen	10b 1/1 mit 2 Aussenspielern mit einem Ball – der Angreifer versucht innerhalb einer Zone die Abwehr­linie zu überqueren	10c 1/1 mit 2 Aussenspielern mit einem Ball – der Angreifer versucht innerhalb einer Zone ein Tor zu erzielen.