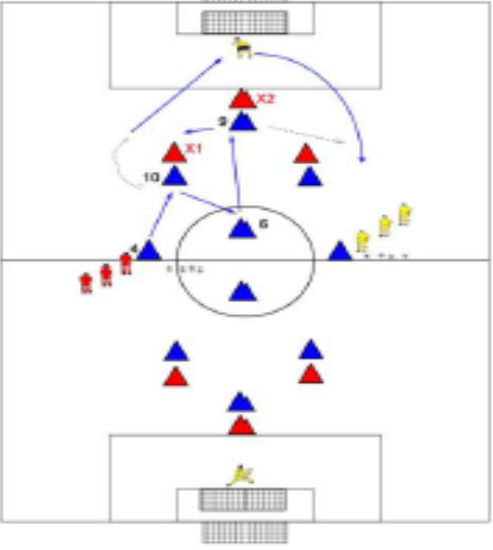



<b>Thema: 4-3-3 gegen 4-4-2</b>	<b>Anzahl: 18+2</b>	<b>Ausrüstung: 2 bewegliche Tore, 20 Markierungshütchen, 18 Bälle, 10 rote Westen, 10 gelbe Westen</b>
<b>Leitlinien und Coaching-Worte</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Für eine gute gegenseitige Kommunikation/Coaching sorgen.</li> <li>2. Achten Sie darauf, den Ball hart und entlang des Bodens zu spritzen, damit die Aktion schnell fortgesetzt werden kann</li> <li>3. 9 und 10 erheben eine Vorab-Klage auf Räumung.</li> <li>4. 10 und 8 drehen sich vom Ball weg nach außen.</li> <li>5. 6 nimmt eine defensive Position ein, wenn 10 oder 8 in Ballbesitz kommen.</li> <li>6. Nutzen Sie man-more Situationen zentral aus.</li> <li>7. Neu eintretende Spieler müssen einen scharfen Abschluss machen.</li> </ol>		
<b>AUFWARMEN</b>		
	<b>Organisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individueller Einlauf</li> <li>• Aufwärmübungen mit Ball: a) 4 spielt einen Einwurf zu 10, der zu 6 zurückprallt. 6 spielt einen Einwurf zu 9, der zu 10 zurückprallt. 10 spielt einen Pass zum Torwart, der den Ball in den Lauf von 9 abprallen lässt. Dies wird gleichzeitig auf beiden Spielfeldhälften durchgeführt. b) Dieselbe Übung von der rechten Seite (Startposition 3 und Zuspiel zu 8).</li> </ul> <b>Vorwärtsverschiebungen:</b> 4 6 X1 10 X2 9 Zwischen den Bewegungen: kurze Aufwärmübungen wie Knieheben, Fersensitz, Sprints. <b>Physikalische Parameter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dauer pro Übung:</b> 10 min</li> <li>• <b>Anzahl der Übungen:</b> 2</li> <li>• <b>Pause zwischen den Übungen:</b> 2'30" (einschließlich Erklärung und Dehnung)</li> <li>• <b>Gesamtdauer:</b> 30 Minuten</li> <li>• <b>Intensität:</b> 120-140 HF</li> </ul> <b>Betreuung:</b> 1 - 2 - 3 - 4 - 5	
<b>SPIELFORM 1 (K+10/8+K)</b>		
	<b>Organisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfeld: von der Torlinie bis zur gegenüberliegenden Sechzehnmeterlinie.</li> <li>• Die Mittellinie dient als Abseitslinie.</li> </ul> <b>Beschreibung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball fliegt zum gelben Torwart, der einen genauen Pass zu einem roten Verteidiger spielt.</li> <li>• Die rote Mannschaft spielt den Ball so schnell wie möglich zu einem zentralen Mittelfeldspieler, um die Mann-Mehr-Situation auszunutzen.</li> <li>• 10 und 8 prallen an 6 ab und drehen sich nach außen.</li> <li>• 9 fällt in den freien Raum, um 8 oder 10 wieder einzutragen.</li> <li>• Der Aufbau kann durch die Mitte oder durch die Flanken erfolgen.</li> <li>• Die Flankenspieler bleiben in der Breite, um im Zentrum Raum zu schaffen.</li> <li>• Verwendung der "Stop-Hilfe"-Methode.</li> </ul> <b>Physikalische Parameter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dauer pro Wiederholung:</b> 7 min</li> <li>• <b>Anzahl der Wiederholungen:</b> 2</li> <li>• <b>Pause zwischen den Wiederholungen:</b> 3 min</li> <li>• <b>Gesamtdauer:</b> 20 Minuten</li> <li>• <b>Intensität:</b> 140-160 HF</li> </ul> <b>Betreuung:</b> 1 - 2 - 3 - 4 - 5	

## ZWISCHENFORM 1



### Organisation

- Spielfeld:  $\frac{3}{4}$  des Grundstücks
- Starten Sie vom Torwart aus mit einem strammen Fallrückzieher auf 4.
- Bis zu 10 Abpraller zu 6 Einfügepass zu 9 Einfügepass zu 8 Pass zu Flanke (7).
- 7 schlägt eine Flanke, 8 bewacht den Abwurf, 9 und 10 gehen in den Sechzehner, 11 läuft zum weiten Ball.
- 2 gelbe Verteidiger üben Druck auf 6, 8 und 10 aus.
- Nach ein paar Wiederholungen werden zusätzliche Innenverteidiger hinzugefügt.
- Die gelbe Mannschaft kann nach der Balleroberung sofort einen langen Ball auf das Tor schießen.

### Physikalische Parameter:

- **Dauer pro Wiederholung:** 7 min
- **Anzahl der Wiederholungen:** 2
- **Pause zwischen den Wiederholungen:** 3 min
- **Gesamtdauer:** 20 Minuten
- **Intensität:** 140-160 HF

**Betreuung:** 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

## SPIELFORM 2 (K+8/5+K)



### Organisation

- Spielfeld: Halbfeld, in Zonen unterteilt.
- Angreifer und Verteidiger nach Zonen aufgeteilt.

### Beschreibung

- Starte beim Torwart mit einem Pass zu einem roten Verteidiger.
- Schneller Pass auf einen zentralen Mittelfeldspieler (3/2-Situation).
- Wahlmöglichkeit: Aufbau über die Flanke oder Angriff im Zentrum.
- Die gelbe Mannschaft darf sich frei bewegen, die rote Mannschaft darf nur mit 10 oder 8 in den Sechzehner einlaufen.
- Wechsel nach 5 Minuten.

### Physikalische Parameter:

- **Dauer pro Wiederholung:** 10 min (2x5 min)
- **Anzahl der Wiederholungen:** 2
- **Pause zwischen den Wiederholungen:** 2'30"
- **Gesamtdauer:** 25 min
- **Intensität:** 140-160 HF

**Betreuung:** 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

## ZWISCHENFORM 2



### Organisation

- Spielfeld: 25m x 25m Quadrat.
- 3/2-Situation mit 4 neutralen Handballspielern.
- Die gelbe Mannschaft spielt höchstens 2 Mal mit.
- Neutrale Spieler dürfen nicht gegeneinander spielen und müssen 1 Mal spielen.
- Nach 8x Ballbesitz: 1 Punkt.
- Wechsel nach 2 min.

### Physikalische Parameter:

- **Dauer pro Wiederholung:** 6 min (3x2 min)
- **Anzahl der Wiederholungen:** 2
- **Pause zwischen den Wiederholungen:** 4 min
- **Gesamtdauer:** 20 Minuten
- **Intensität:** 160-180 HF

**Betreuung:** 1 - 2 - 6

## SPIELFORM 3 (K+10/8+K)



### Organisation

- **Spielfeld:** von der Torlinie bis zur gegenüberliegenden Sechzehnmeterlinie.
- Die Mittellinie dient als Abseitslinie.

### Beschreibung

- **Freies Spiel.** Auch hier wird die rote Mannschaft aufgefordert, bei Ballbesitz die zentralen Mittelfeldspieler so schnell wie möglich anzuspielen, um die Situation des Mannes mehr im Zentrum auszunutzen.
- Die 10 oder 8 spielt den Abpraller zum freien 6er, der wiederum zur angreifenden 9 spielt; die 10 und die 8 drehen sich nach außen und bitten um den Ball zur 9, die den Abpraller zu einem von ihnen spielt. Von dort aus kann die Flanke, wenn nötig, angegangen werden. Die Flankenspieler gehen in die Breite, um im Zentrum noch mehr Raum zu schaffen.

**Betreuung:** 1 - 2 - 3 - 4 - 5

## ABKÜHLUNG



### Beschreibung

- 10 spielt einen langen Ball zu 7, der ihn annimmt und flankt.
- 10 und 9 kommen in den Sechzehner und versuchen, ein Tor zu erzielen.
- →→Vorwärts: 10 9 7.
- Das gelbe Team arbeitet symmetrisch auf der anderen Seite.
- 3 Kreuze von links und 3 von rechts.
- Die unterlegene Mannschaft räumt die Ausrüstung auf.

### Physikalische Parameter:

- **Dauer pro Wiederholung:** 9 min
- **Anzahl der Wiederholungen:** 2
- **Pause zwischen den Wiederholungen:** 2 min
- **Gesamtdauer:** 20 Minuten
- **Intensität:** 120-140 HF

**Coaching:** Sicherstellung einer guten technischen Ausführung und eines wettbewerbsfähigen Finishes.