

TRAININGSEINHEIT #01 - SCHWERPUNKT: ABSPIEL

Lauf-ABC und Kräftigungsübungen		#01	Rad-ABC I		#05
Aufwärmen I (ohne Rad)	ZIEL: Aufwärmen ohne Rad, Kräftigung der Muskulatur ORGANISATION und ABLAUF: Partnerweise an einer Auslinie aufstellen und die Laufübung konzentriert bis zur anderen Auslinie durchführen. Danach jeweils an der Seite zurücktraben. a) 2 x normaler Trab/Lauf b) 2 x Sidesteps (in der Mitte Seite aus der Bewegung wechseln) c) 1 x anfersen d) 1 x Hoppserlauf e) 1 x Arme kreisen vorwärts f) 1 x Arme kreisen rückwärts g) 2 x rückwärts bis zur Mitte laufen, explosive Drehung um 180° und Sprint bis zur Auslinie. Im Anschluß verschiedene Kräftigungsübungen durchführen: 1) Liegestütz 2x10 Wiederholungen 2) Unterarmstütz mit Beinheben jede Seite 10 Wdh. 3) Superman für Rücken und Schultern 10 Wdh. 4) Russian Twist 2x10 Wdh.		Aufwärmen II (mit Rad)	ZIEL: Aufwärmen mit Rad, Radbeherrschung. ORGANISATION und ABLAUF: Kurzes einfahren (Antritt, drehen links/rechts, Anbremsen). Im Anschluss wie vorher partnerweise an einer Auslinie aufstellen und die Radübung konzentriert bis zur anderen Auslinie durchführen. Danach jeweils an der Seite zurückfahren. a) 2 x große Rückwärtshüpfen b) 1 x kleine Rückwärtshüpfen (linkes Pedal vorne) c) 1 x kleine Rückwärtshüpfen (rechts Pedal vorne) d) 1 x seitlich Vorderrad/Hinterrad abwechselnd e) 1 x seitlich Vorderrad/Hinterrad abwechselnd mit der anderen Seite f) 1x seitlich Vorderrad/Hinterrad gleichzeitig g) 1 x seitlich Vorderrad/Hinterrad gleichzeitig mit der anderen Seite kurzes Ausfahren und Vorbereitung auf den Hauptteil.	
Abspiel aus dem Stand		#12	Abspiel aus der Bewegung I		#13
Hauptteil I	ZIEL: Ballkontrolle, Passgenaues Abspiel ORGANISATION und ABLAUF: Partnerweise parallel zueinander aufstellen - Abstand: zwei Meter. a) 10 x direkter Pass ohne Ballannahme b) 10 x Pass mit Ballannahme Variation: nach Ballannahme den Ball überwechseln, nach fünf Pässen Spieler die Seite wechseln lassen. kurzes Ausfahren und Pedalstellung wechseln c) 10 x direkter Pass ohne Ballannahme d) 10 x Pass mit Ballannahme kurzes Ausfahren und den Abstand auf drei bis vier Meter erhöhen und a) - d) wiederholen. Variation: Spieler gegeneinander aufstellen		Hauptteil II	ZIEL: Spielorientiertes Abspiel, Passgenaues Abspiel in der Bewegung ORGANISATION und ABLAUF: Hütchen im Abstand von einer Schrittlänge von/bis Ohne Ball-Punkt aufstellen. Spieler bewegen sich jeweils auf ihrer Seite in einem Abstand von etwa vier Metern durch die Hütchen passend nach vorne. a) 10 x Pass mit kurzer Ballan- und mitnahme durch die Hütchen kurzes Ausfahren und die mittleren Hütchen entfernen c) 10 x direkter Pass ohne Ballannahme - langsam vorwärts bewegen (eine Kurbelumdrehung nach dem Pass) Variation: jeder Spieler dreht sich mit Ball einmal bevor der Pass gespielt wird, Ball durch Tretlager laufen lassen und drehen bevor der Pass gespielt wird.	
Spiele		#30	Trainerhinweise und Notizen:		
Schlussteil	ZIEL: Abspiel im Spiel anwenden ORGANISATION und ABLAUF: kurze, intensive Spiele oder Halbzeitspiele. Variationen: - Gewinner bleibt auf dem Feld (muss aber Torspieler/Feldspieler wechseln) - Eckballtore müssen mit einem weiteren, direkt im Anschluss ausgeführten Eckball „bestätigt“ werden - Aufgaben stellen: eine Mannschaft führt, eine Mannschaft liegt hinten, eine Mannschaft muss gewinnen oder unentschieden spielen. - Tore zählen nur von der linken Seite oder der rechten Seite		Schon beim Aufwärmen auf eine konzentrierte Ausführung aller Übungen achten. Insbesondere beim Rad-ABC werden langfristig wichtige Bewegungsabläufe einstudiert. Hier ist also nicht Schnelligkeit der Schlüssel zum Erfolg, sondern eine saubere Ausführung. Ball soll beim Abspiel flach auf dem Boden gespielt werden. Bei der Ballannahme darauf achten, dass das Vorderrad möglichst kurz vor der Berührungen mit dem Ball mitgezogen wird. Je schneller das Abspiel, desto einfacher ist eine saubere Ballannahme. Im übrigen hat der ballannahmende Spieler bei einem schnellen Abspiel generell auch viel mehr Zeit um den Ball ohne Gegnereinwirkung zu verarbeiten. Voraussetzung ist das Passgenaue Abspiel, dass mit dieser Trainingseinheit eingeschleift wird.		