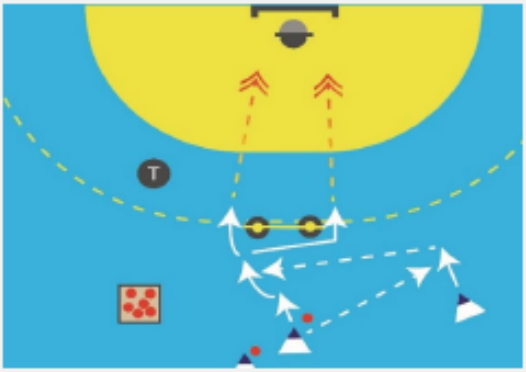
Trainingsbeispiel D oder U – Durchbruch oder Umgehen

Ziel ist die Verbesserung des individuellen Spielverhaltens im 1gg1 mit folgenden Unterzielen:

a) Handlungsschnelligkeit im Stop-and-go,
b) Bewegungsqualität im Stop-and-go,
c) Entscheidungsverhalten im Stop-and-go,
d) komplexe Handlung in schnellstmöglicher Ausführung.

Das Trainingsziel wird je nach individuellem Ausbildungsniveau Übungsform festgelegt und der Übungsverlauf und die Beobachtungsschwerpunkte werden entsprechend modifiziert. Die Qualität der Bewegung ist entscheidend für Erfolg und Schnelligkeit.

Aufbau und Ablauf



7. RM-Spieler befindet sich in einer spielsituativen Ausgangsstellung mit Ball,
8. Zuspiel zu RR in die Stoßbewegung, der eine torgefährliche Wurfauslage einnimmt und zu RM passt,
9. im Moment der Wurfauslage von RR läuft RM auf seiner Position an (Laufweg auf Slalomstangen zu),
10. Fangen des Passes und ***beim Fangen gleichzeitig*** Ausgangsschritt (einbeinig oder Parallelschritt) auf Lücke links und Einnahme der Wurfauslage,
11. schnellstmögliche Folgehandlung Durchbruch (in Richtung des Ausgangsschrittes, ohne Richtungswechsel) oder Umspielen (Richtungswechsel) (***individuelle Festlegung des Folgeschrittes***: Wechselschritt oder Kreuzschritt).

Bei den Unterzielen a) und b) ist die Folgehandlung vorgegeben. Bei den Unterzielen c) und d) erfolgt die Folgehandlung entsprechend des Verhaltens des Gegenspielers (provozierend oder spielgemäß) oder von Lichtsignalen (z.B. Fitlight, ExF light), die für ein bestimmtes Abwehrverhalten stehen.

Beobachtungs- und Informationsschwerpunkte

6. Qualität des Auftaktschrittes: Verlagerung des Körperschwerpunktes. Entweder einbeinig über dem Stoppfuß oder bei Parallelschritt über der Schrittmitte,
7. Schnelligkeit im Stop-and-go: Objektivierung per Stoppuhr, Video, Sensortechnik, Lichtschranke,
8. Timing und Qualität der Handlung: Anlaufzeitpunkt, gleichzeitige Ausführung des Auftaktschritts mit dem Fangen des Balls und schnelle Wurfauslage,
9. situative Entscheidung der Folgehandlung: Objektivierung per Video. Folgerungen zu Status und Verbesserungsnotwendigkeit von Wahrnehmungs-, Reaktions- und Entscheidungsschnelligkeit.

Objektivierung

- Handlungsqualität per Video,
- Handlungsschnelligkeit per Video, Fitlight und weiteren High-Tech-Varianten.

Beispiele für mögliche Fehler

- Fehlende Wurfauslage,
- Bei einbeinigem Stoppschritt: Körperschwerpunkt nicht über dem Stoppfuß,
- Bei parallelem Stoppschritt: Körperschwerpunkt nicht über der Schrittmitte.