

Protokollanten: Ingo Kindervater, Hannes Käsbauer

Trainingsprotokoll Sonntagvormittag, 19.01.2014

1. Einstieg bei Sebastian Brückner:

- Praktische Übung „Teambuilding“: Teilnehmer müssen sich auf 4 Bänken stehend nach ihren Geburtsdaten sortieren und dürfen dabei nicht reden. Die Kommunikation erfolgt anhand vorher abgesprochener Handzeichen

2. Theorieblock „Methodik der Doppel-Ausbildung in der Jugend“ mit verschiedenen Angriffsformationen (separate Präsentation)

- 3 Formen:
- „Klassischer Angriff“
 - „Wedge-Attack“
 - „Tunnel“

3. Praktische Durchführung verschiedener Übungen für die verschiedenen Angriffssysteme

- Wedge-Attack (breiter Angriff):

Jeweils in 3er Gruppen mit 1 „Trainer“ und 2 „Athleten“

- a) Semi-Ballmaschine mit 100% Cross-Deckung des Vorderspielers
- b) Semi-Ballmaschine mit 80% Cross-Deckung, 20% Deckung longline Netz

Im Anschluss Diskussion über Fokus des Vorderspielers:

- Fußstellung sollte Deckungsrichtung unterstützen
- Laufrythmus anpassen
- Position im Feld: Schlagschulter muss in mögliche Flugbahn des Balles gebracht werden

- Tunnel-Angriff:

neue Gruppen, gleiche Übungsformen:

- a) 100% Tunnel-Deckung des Vorderspielers
- b) 80% Tunnel, 20% Cross-Netz-Deckung des Vorderspielers

Diskussions-Punkte:

- Spezialfall „li/re-Kombination“:
Tunnel im „schwachen Bereich“, starke Vorhand wird vorerst ausgeschlossen
- Hinterfeldspieler braucht starken Fokus auf Nachbereitung

- Generelle Diskussionspunkte im Anschluss an die Durchführung der Übungen:

- zumeist falsche Position des Vorderspielers
→ zu weit vorne, besser einen Schritt zurück und nach vorne arbeiten
- Zuspielerposition („Trainer“) muss klar ausgerichtet werden, damit auch ein Fokus auf Schlagpräzision bei den Angreifern gelegt wird

4. Theorieblock „Matchanalyse“ (Präsentationen separat)