

# Training

## Angriff für Fortgeschrittene: Der falsche Aufschläger Basis-Verteidigungstaktik: Das magische Viereck

Sobald der Freeze sitzt, können die Spieler in weitere Angriffsstrategien eingeführt werden, den falschen Aufschläger und den Turm. Dieser Lernschritt kann parallel zur Aneignung der ersten verteidigungstaktischen Elemente – wie z.B. Viereck, Halbmond, Trapez – erfolgen.

### Rahmenbedingungen




- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Sekundarstufen I und II, Klubs
- Lernstufe: Fortgeschrittene

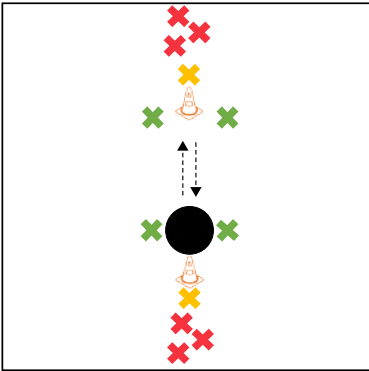
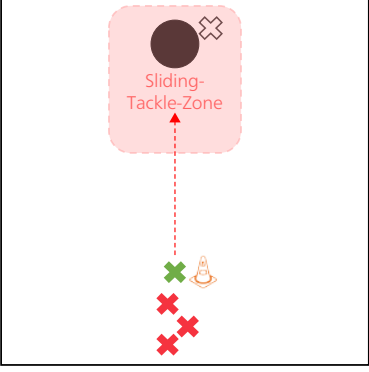
### Lernziele

- Eine oder zwei zusätzliche Angriffsstrategien erlernen (Turm, falschen Aufschläger)
- Grundposition in der Verteidigung einüben
- Verteidigungspositionen im Team üben: Viereck, Halbmond (Verteidigung in einer Spielfeldecke) und Trapez (Verteidigung auf einer Seitenlinie des Spielfelds)

-  [Angriff für Fortgeschrittene](#)
-  [Aufschläge](#)
-  [Sliding Tackle](#)

### Legende

-  Ball
-  Aufschläger
-  Spieler
-  Verteidiger
-  Trainerin/Trainer

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einlaufen	5' <b>Jogging</b> Fünfmal im Laufschrift die Hallenrunde absolvieren.	
	10' <b>Schläge</b> Zwei Kolonnen mit je vier bis fünf Spielern befinden sich in ein paar Metern Abstand von ihrer jeweiligen Zelle mit zwei Spielern. Abwechslungsweise schlägt ein Spieler einer Kolonne den Ball mit gefalteten Händen in Richtung der Spieler der zweiten Zelle, die versuchen, ihn abzunehmen, bevor er den Boden berührt. <b>Variationen</b> • Stossen mit zwei Händen (nicht gefaltet) • Lob Shot <b>Bemerkung:</b> Vor dem Schlagen immer korrekt ansagen! <b>Material:</b> Markierkegel	
	5' <b>Sliding Tackle «Auge in Auge mit dem Ball»</b> Der Trainer steht den Spielern gegenüber und wirft den Ball in der Sliding-Tackle-Zone hoch. Der erste Spieler der Kolonne rennt los und versucht, den Ball mit einem Sliding Tackle abzunehmen. Dann ist der zweite Spieler an der Reihe usw. <b>Material:</b> Markierkegel	

## Inhalte

## Illustration/Organisation

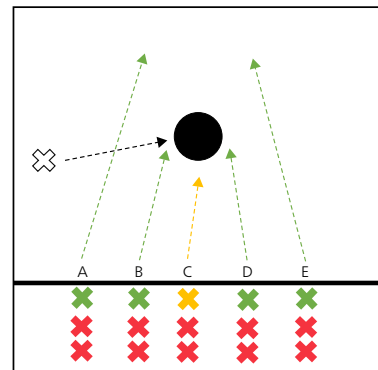
15'

**Fünf Kolonnen**

Die Spieler werden gleichmässig auf fünf Kolonnen hinter einer Linie aufgeteilt. Der zwischen den Kolonnen B und C stehende Trainer spielt den Ball ins Feld. Die ersten Spieler der Kolonnen B und D nehmen den Ball ab und stabilisieren ihn. Sobald der Ball von B und D berührt wurde, läuft der erste Spieler aller drei anderen Kolonnen aufs Feld; C schlägt den Ball auf, A und E verteidigen. Die fünf Spieler reihen sich danach ans Ende einer anderen Kolonne ein

**Variationen**

- Wenn C zu schnell ist, dessen Verzögerung aufschieben
- Vergisst C, vor dem ersten Kontakt anzusagen, Strafe aussprechen (30 Seilsprünge)
- Können A und E nicht richtig verteidigen, Strafe aussprechen



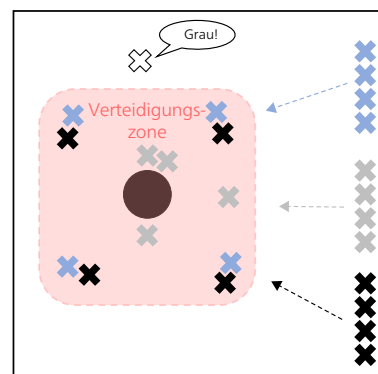
10'

**Magisches Viereck**

Drei Teams mit je vier Spielern – mit unterschiedlichen Farben – stehen mit dem Rücken zur Wand. Sobald der Trainer die Farbe ansagt, nimmt die betroffene Mannschaft die von ihr gewählte Angriffsposition ein; die beiden anderen bilden ein Viereck um den Ball. Diejenige Mannschaft, die am schnellsten in der Verteidigungsposition ist, erhält einen Punkt. Welche Mannschaft hat als erste zwanzig Punkte?

**Variationen**

- Das angreifende Team schlägt den Ball auf, nachdem es eines der beiden anderen angesagt hat
- Beim Ansagen der Farbe spielt der Trainer den Ball an unterschiedliche Stellen des Spielfelds
- Der Trainer kann den Ball in eine Ecke oder auf einer Linie rollen
- Das angreifende Team muss die vom Trainer angekündigte Strategie umsetzen (falschen Aufschläger, Turm)
- Anstelle des Vierecks bildet die verteidigende Mannschaft einen Halbmond (oder ein «Y»), wenn der Aufschlag aus einer Spielfelddecke erfolgt, oder ein Trapez, wenn der Aufschlag von einer Seitenlinie ausgeht

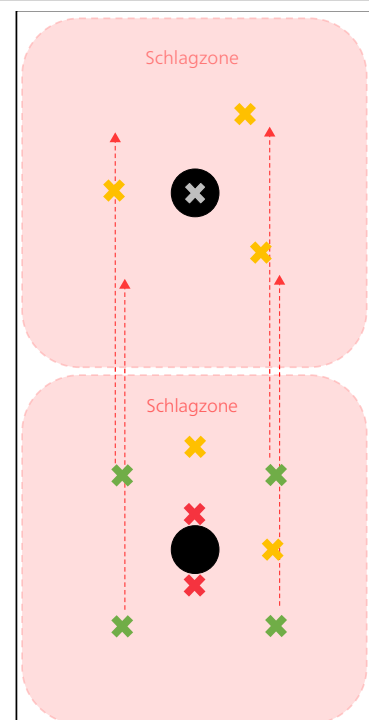


15'

**Acht gegen vier**

Zwei Gruppen von vier Spielern greifen an – beide befinden sich mit einem Ball in einer Schlagzone –, schlagen auf und vier Verteidiger versuchen, den Ball abzunehmen, bevor er den Boden berührt. Sobald sie in Ballbesitz sind, geben ihn die Verteidiger derselben Gruppe zurück und laufen in die andere Schlagzone, um sich gegen die zweite Vierergruppe von Angreifern zu verteidigen. Nach drei bis fünf aufeinanderfolgenden Aufschlägen der Angreifer tauschen die vier Verteidiger sowie die Spieler der einen Angreifergruppe ihren Platz.

**Variation:** Eine spezifische Strategie umsetzen (falschen Aufschläger, Turm)



		Inhalte	Illustration/Organisation
Schlussteil	15'	<p><b>Spiel 4:4:4</b></p> <p>Spiel gemäss den offiziellen Regeln.</p> <p>Auf Zeit oder nach Punkten. Im zweiten Fall und falls genügend Zeit bleibt, geht die erste Mannschaft, die sieben Punkte erzielt hat, gegen die zweite Mannschaft in die Verlängerung, bis sie drei Punkte mehr hat.</p>	
	15'	<p><b>Spielvariante 4:4:4</b></p> <p>Vorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Spieler, der den Ball als Erster berührt, wird zum Aufschläger</li> <li>• Die Zelle muss immer wieder ins Zentrum des Spielfelds zurückkehren (sofern die Strategien eingeübt werden sollen)</li> <li>• Die verteidigende Mannschaft muss sich innerhalb von drei Sekunden nach dem Aufschlag korrekt in Position bringen, sonst wird ein Fehler gepfiffen</li> <li>• Das erste Team, das die passende Verteidigungsposition einnimmt, erhält einen Bonuspunkt</li> <li>• Wird der Ball (aufgrund eines Fehlers) angehalten, erhält diejenige verteidigende Mannschaft einen Bonuspunkt, die sich als Erste richtig um den Ball herum in Position bringt</li> <li>• Der Captain ruft die Nummer des Aufschlägers, bevor sein Team den Ball abnimmt</li> <li>• Der Captain gibt – mit einem Zeichen – die bei der folgenden Aktion umzusetzende Strategie bekannt</li> </ul>	