

Jugend	Angriffsinhalte	Abwehrinhalte	Allgemeine Leitlinien
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Förderstufe 1: Basisschulung</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>D-Jugend 1. JAHR</b> (~ 11 Jahre) → Bezirksfördergruppe (jung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Passen, Fangen, Werfen <i>(Schlag- und Sprungwurf)</i></li> <li>(2) Lauftäuschung inneres Bein</li> <li>(3) Lauftäuschung äußeres Bein</li> <li>(4) Körpertäuschung zur Hand</li> <li>(5) Körpertäuschung gegen Hand <i>(links Schritt)</i></li> <li>(6) Körpertäuschungen gegen Hand <i>(Überkreuzschritt)</i></li> <li>(7) Wurf- und Pass-Täuschungen</li> <li>(8) Zusammenspiel mit Außen/Kreis</li> </ul>	<p><i>Im Spiel 1gl:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Armarbeit <i>(jederzeit zweikampfbereit)</i></li> <li>(2) schnelle Beine</li> <li>(3) ballorientierte Abwehrskills</li> <li>(4) antizipative Abwehrskills</li> <li>(5) Kommunikation in der Abwehr</li> <li>(6) „cleverer“ Abwehrspieler <i>(wo und wie führe ich Zweikämpfe)</i></li> <li>(7) Abwehrverhalten im Tiefenraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Ballarbeit, Beinarbeit, Fangspiele, Parteiballspiele</li> <li>(2) Athletische Bausteine</li> <li>(3) Lauf-ABC</li> <li>(4) Koordination</li> <li>(5) Ganzkörperkräftigung <i>(HVW-Programm)</i></li> </ul>

# Rahmentrainingsplan für Bezirksfördergruppe(n)

Jugend	Angriffsinhalte	Abwehrinhalte	Allgemeine Leitlinien
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Förderstufe 1: Basisschulung</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>D-Jugend 2. JAHR</b> (~ 12 Jahre) → Bezirksfördergruppe</p>	Ca. zwei Trainingseinheiten als Wiederholung der geschulten Inhalte (Angriff und Abwehr) aus dem 1. BFG-Jahr		
	Tempospiel (Gegenstoß) → passen und fangen in der Bewegung		
	Kollektives Angriff- Abwehrverhalten im Zielspiel in jeder Einheit verbessern.		
	<p>(1) 2g2 in der Breite</p> <p>(2) 2g2 in der Tiefe (<i>give and go</i>)</p> <p>(3) 2g2 in der Tiefe (<i>Sperre absetzen</i>)</p> <p>(4) Stoßen in der Bewegung (<i>auch ohne Ball</i>)</p> <p>(5) Anwendung auch im Spiel 3g3</p> <p>(6) Intensivierung Zusammenspiel mit Außen und Kreis</p>	<p>(1) 2g2 in der Breite (Helfen)</p> <p>(2) 2g2 in der Tiefe <i>(vorn Kreis decken)</i></p> <p>(3) 2g2 in der Tiefe <i>(Sperrern nach vorne lösen)</i></p> <p>(4) Kooperation auch im Spiel 3g3 bzw. 4g4</p>	<p>(1) Handlungsschnelligkeit</p> <p>(2) Koordination</p> <p>(3) Athletische Bausteine</p> <p>(4) Lauf-ABC</p>