

DHB RTK DER MASTERPLAN IN DER TALENTAUSBILDUNG

Individuelles Angriffsspiel	Individuelles Abwehrspiel	Kooperatives Angriffsspiel	Kooperatives Abwehrspiel	Kollektives Angriffsspiel	Kollektives Abwehrspiel	Positionsspezifisches Angriffsspiel	Torwartspiel	Tempospielangriff/-abwehr	Motorik/Athletik
BASISSCHULUNG									
<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken • Lösungen gegen Manndeckung finden • Orientierung in großen Räumen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1gegen1 mit und ohne Ball • offensiv verteidigen • aktiv verteidigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Freilaufen • Doppelpass • Spielprinzipien erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellung zur Hilfe • Helfen als Kooperation • Abwehrwissen erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> • Pädagogik vor Taktik • Spiel in Tiefe und Breite • freies und kreatives Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • Freude am Spiel/ an der Bewegung • pädagogische Prinzipien • Spiel in der Manndeckung erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • freies Spiel in allen Räumen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder kann ins Tor • Bewegungsvielseitigkeit • Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Technikanwendungs-training (Prellen/Fangen/Werfen) • Orientierungsfähigkeit (1. Welle) • Handlungsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung koordinativer Fähigkeiten • Körperbeherrschung • spielerische Vermittlung
GRUNDLAGENTRAINING									
<ul style="list-style-type: none"> • Erwerb und Variation von Grundtechniken • Anpassung an die Spielstruktur • Lösungen gegen offensive Deckung 	<ul style="list-style-type: none"> • „Spielen“ statt „Arbeiten“ • Einführung von Regelbewegungen • 1gegen1 offensiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperation in der Breite: Parallelspiel und Kreuzen • Kooperation in der Tiefe: Freilaufen, Doppelpass, Sperren/Absetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Begleiten • Übergeben/Übernehmen • Kooperieren in Systemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundbewegungen auf allen Positionen • Raumverlagerung • Rhythmisierung 	<ul style="list-style-type: none"> • 1:5-Abwehr als erste Raumdeckung • Einführung 3:2:1-Abwehr (für Fortgeschrittene) • Lernabwehr • Sichern 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse auf allen Positionen • Anpassung von Technik/Taktik an die Position 	<ul style="list-style-type: none"> • Spezifische Grundtechniken • Persönlichkeitsentwicklung beginnen • Grundtechniken von Feldspielern erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfähigkeit • Wahrnehmung/Entscheidung • Technikanwendung bei hohem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Stützmuskulatur und Körperspannung • spezielles Beweglichkeitstraining • Körperwachstum
AUFBAUTRAINING 1									
<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Lösungen gegen defensivere Verteidiger • Grundtechniken variieren und anpassen • Individualtaktik verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> • Zweikampf (jetzt auch 1gegen1 defensiv) • Verbessern der Abwehrtechnik • 1. Kooperation mit TW 	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperation gegen defensive Abwehrformationen • positionsspezifische Kooperationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Doppeln • Kooperation Abwehr und TW • Kooperation in der Tiefe (gegen Sperren) 	<ul style="list-style-type: none"> • komplexe Anforderungen • Spiel strukturieren • gezielte Verlagerung und Raumentlastung 	<ul style="list-style-type: none"> • ballorientierte 3:2:1-Abwehr • Überzahl auf Ballseite • Unterzahl ballfern 	<ul style="list-style-type: none"> • Technik/Taktik positionsspezifisch festigen und an die Position anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> • alternative Abwehrtechniken • Einstieg ins Torwarttraining • 1. Kooperation mit der Abwehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Phasen des Tempospils • Strukturierung Gegenstoß und Gegenstoßabwehr • 2. Welle 	<ul style="list-style-type: none"> • Training mit leichten Gewichten • aerobe Grundlagenausdauer ganzjährig • Einstieg Schnelligkeitsausdauer
AUFBAUTRAINING 2									
<ul style="list-style-type: none"> • individuelles Spielerprofil • Technikvariabilität steigern • Individualtaktik unter Druck 	<ul style="list-style-type: none"> • variable Anwendung der Technik • Positionsspezifik • Antizipation 	<ul style="list-style-type: none"> • Variation und Kombination von Kooperationen • Absprache von Kooperationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Abwehrdreieck • Kooperation gegen den Kreisspieler • Variabilität 	<ul style="list-style-type: none"> • eigene Spielstrategie • Organisation im Angriff • Überzahl/Unterzahl/7. Feldspieler 	<ul style="list-style-type: none"> • 5:1 Abwehr • 1-Linien-Abwehr (6:0) • Gegnerorientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Spezialisierung • Spielertypen entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel mit der Abwehr in defensiveren Systemen • Gegenvorbereitung (Video) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung 3. Welle (Konzept) • Rhythmisierung • Phasen der Gegenstoßverteidigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisierung • Erhöhung Intensität/Umfang • spielspezifische Belastungen
ANSCHLUSSTRAINING									
<ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifik • Individualtaktik unter höchstem Druck • Handlungsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken stärken • spezielles Leistungsprofil nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Abwehrspiel lesen und antizipieren • auf die Abwehr flexibel reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Körpersprache • Flexibilität • spezielle Kooperationen (Schussfalle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständigkeit in der Spielsteuerung • Sondersituationen • Forcierung des Tempospies 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilität • Mischsysteme • individuelle Freiheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Spitzenleistung entwickeln • internationale Tendenzen erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielvorbereitung (Taktik) • steigende Trainingsdichte • Training auf Taktik abstimmen (z. B. 7. Feldspieler) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gegnerorientierung • Systemorientierung 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungsschnelligkeit • Individualisierung • Wettkampforientierung