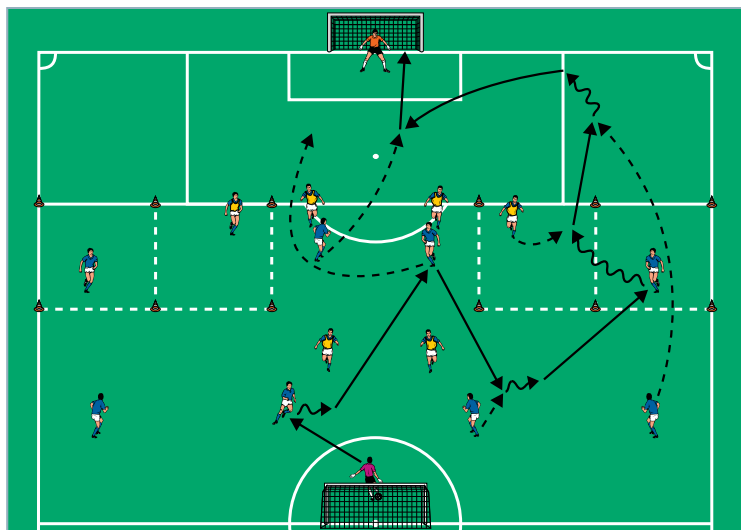


HAUPTTEIL 1: Hinterlaufen am Flügel I

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- In einer Spielfeldhälfte vor den Strafraum-ecken jeweils aneinandergrenzend zwei 10 x 10 Meter große Felder nebeneinander markieren
- Auf der Mittellinie ein zweites Großtor aufstellen
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen
- Die Tore mit Torhütern besetzen

Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Der Torhüter der Angreifer startet jede Aktion von der Mittellinie.
- Die Verteidiger dürfen die äußeren Quadratzonen nicht betreten.
- Die Angreifer versuchen, einen Mitspieler in einer der äußeren Zonen anzuspielen.
- Gleichzeitig hinterläuft ein Mitspieler den Außenspieler.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das Tor an der Mittellinie.

Variationen

- Vor dem Hinterlaufen am Flügel muss ein Steilpass auf einen der Stürmer erfolgen (Spiel über den Dritten).
- Die Aufgaben nach einer Weile wechseln. Welchem Angreifer-Team gelangen in 10 Durchgängen die meisten Hinterlauf-Aktionen?

Tipps und Korrekturen

- Mit Eishockey-Abseits spielen: Der Ball muss vor dem ersten Angreifer in der Endzone sein. Erst danach dürfen auch die Verteidiger in die Zone nachrücken.
- Die hinterlaufenden Spieler müssen beim Anspiel des Außenspielers so nah an der Quadratzone sein, dass ein getimtes Hinterlaufen möglich ist.
- Die beiden Stürmer sollen möglichst vor dem Tor kreuzen und den 'kurzen' bzw. 'langen' Pfosten besetzen.