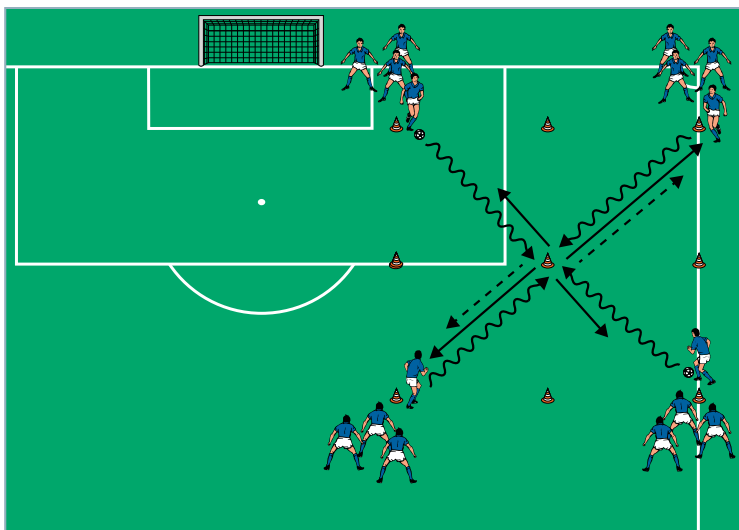


AUFWÄRMEN 1: Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- Einen Hütchenparcours markieren (Abstand zwischen den Hütchen: jeweils 10 Meter)
- Die Spieler an den Eckhütchen aufstellen
- Die jeweils ersten Spieler an 2 diagonal gegenüberliegenden Eckhütchen haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Startspieler dribbeln zum zentralen Hütchen und passen im Gegenuhrzeigersinn zum jeweils nächsten Spieler.
- Die Passempfänger nehmen in die Bewegung mit, dribbeln zum zentralen Hütchen usw.
- Alle Passgeber laufen ihren Abspielen nach und stellen sich beim jeweils nächsten Hütchen wieder an.

Variationen

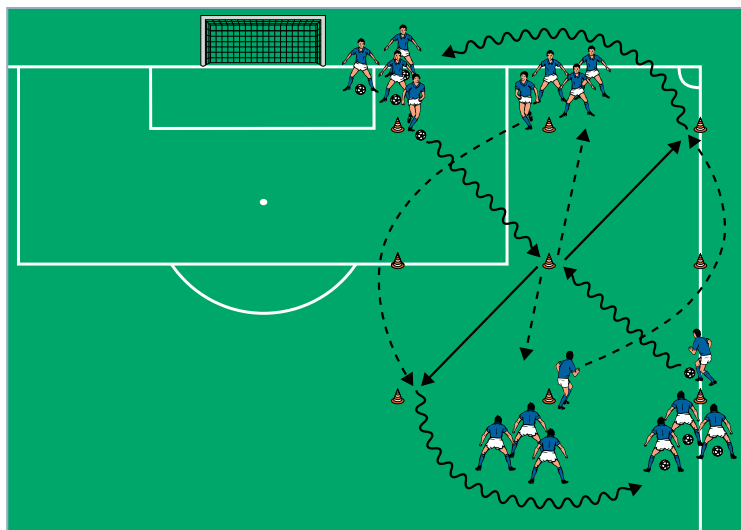
- Am zentralen Hütchen vorbeidribbeln und von hinter dem Hütchen zupassen.
- Vor dem zentralen Hütchen eine Finte ausführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Die Fußspitze des Standbeins muss in Passrichtung zeigen.
- Präzise mit der Innenseite zuspelen.

AUFWÄRMEN 2: Getimtes Dribbeln und Passen

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Alle Spieler an den Starthütchen haben je 1 Ball
- Die anderen Spieler stellen sich an den Hütchen neben den Starthütchen auf

Ablauf

- Die jeweils ersten Startspieler dribbeln gleichzeitig in Richtung zentrales Hütchen.
- Gleichzeitig starten die jeweils ersten Spieler daneben und hinterlaufen die Ballbesitzer zum im Gegenuhrzeigersinn nächsten freien Eckhütchen.
- Die Ballbesitzer passen vom zentralen Hütchen in den Lauf der hinterlaufenden Spieler.
- Die Passempfänger nehmen zum jeweils nächsten Starthütchen an und mit und stellen sich dort wieder an.
- Die Passgeber werden Passempfänger usw.

Variationen

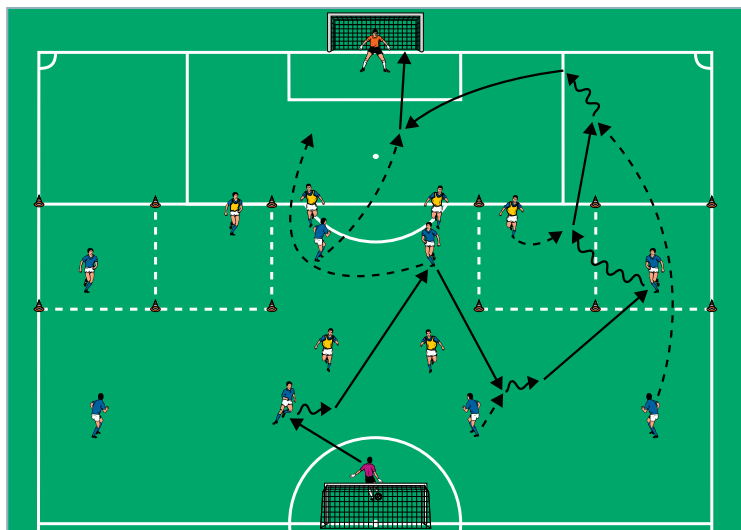
- Das Hinterlaufen durch Änderung der Hütchenpositionen variieren (z. B. die Hütchen der Passempfänger etwas näher an die Starthütchen heranrücken).
- Die Passgeber von den jeweils anderen Eckhütchen starten lassen und die Übung in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Auf eine gute Abstimmung zwischen Passgeber und Passempfänger achten.
- Die Passempfänger müssen die Passgeber zunächst an ihnen vorbei in Richtung Zentrum dribbeln lassen, ehe sie mit maximalem Tempo hinterlaufen.
- Auf präzise Zuspiele in den Lauf der Passempfänger achten.

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 Quadrat-zonen 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

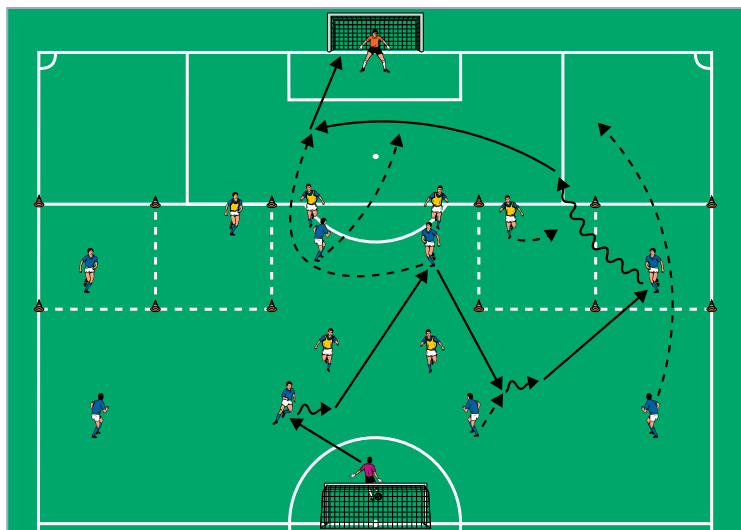
- Vor dem Hinterlaufen am Flügel muss ein Steilpass auf einen der Stürmer erfolgen (Spiel über den Dritten).
- Die Aufgaben nach einer Weile wechseln. Welchem Angreifer-Team gelangen in 10 Durchgängen die meisten Hinterlauf-Aktionen?

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.

HAUPTTEIL 2: Hinterlaufen am Flügel II

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor
- Jetzt dürfen die Verteidiger die Ballbesitzer auch in den äußeren Zonen angreifen.

Variationen

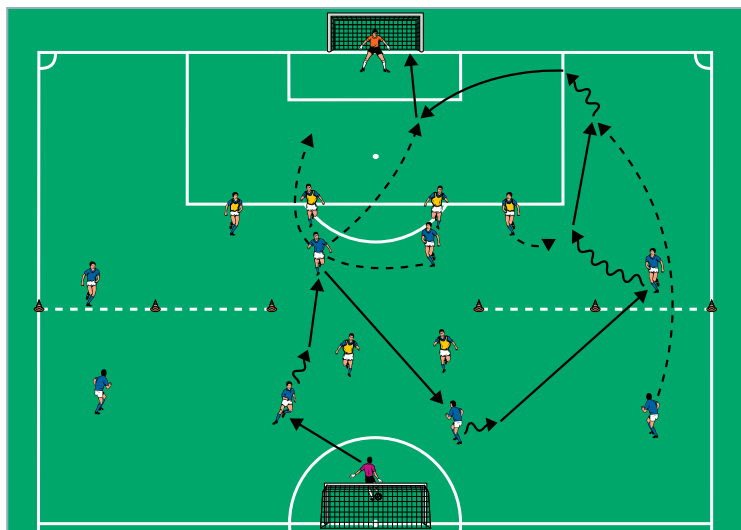
- Gültige Treffer der Angreifer sind auch ohne vorheriges Anspiel in eine der Zonen möglich.
- Treffer nach einem Anspiel in die Zonen zählen doppelt.
- Treffer nach einem Hinterlaufen am Flügel zählen dreifach.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler ermutigen, mit höchstem Tempo nach innen zu dribbeln und situativ zwischen einem Dribbling mit eigenem Torabschluss oder einem Pass auf einen hinterlaufenden Spieler zu entscheiden.
- Zielstrebig abschließen!

SCHLUSSTEIL: 8 gegen 6 plus 2 Torhüter

von Armin Friedrich (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Am Flügelzonen je eine Seite der Quadratzonen entfernen, so dass eine Markierungslinie entsteht

Ablauf

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Treffer nach einem Hinterlaufen über die Markierungslinien zählen dreifach.

Variationen

- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Hütchen entfernen und 2 Teams zu je 7 Spielern bilden: Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Außenspieler sollen sich zunächst weiterhin an den verbleibenden Hütchen orientieren.
- Auf ein korrektes Timing zwischen den Außenspielern, den hinterlaufenden Spielern und den Stürmern im Zentrum achten.