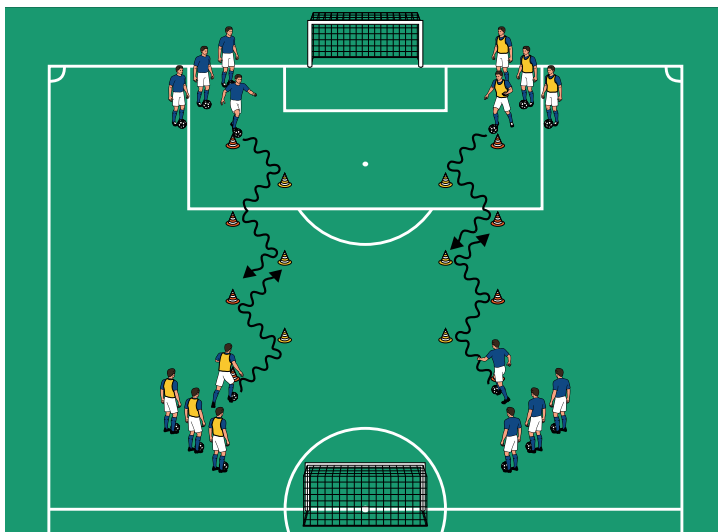


THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELLEN



AUFWÄRMEN 1:

ZICKZACK-DRIBBLING

ORGANISATION

- ▶ 2 Dribbelparours markieren.
- ▶ Je Parcours 2 Hütchenreihen mit roten und gelben Hütchen 5 Meter versetzt zueinander aufbauen.
- ▶ Die Spieler mit Bällen auf die 4 äußeren Hütchen verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbeln die ersten Spieler im Zickzack durch den Parcours und stellen sich bei der gegenüberliegenden Gruppe an.
- ▶ Dabei den Ball immer vor dem nächsten diagonal versetzten Hütchen abkappen.
- ▶ Die jeweils nächsten Spieler starten, sobald ihre Vorderleute das letzte Hütchen erreicht haben.

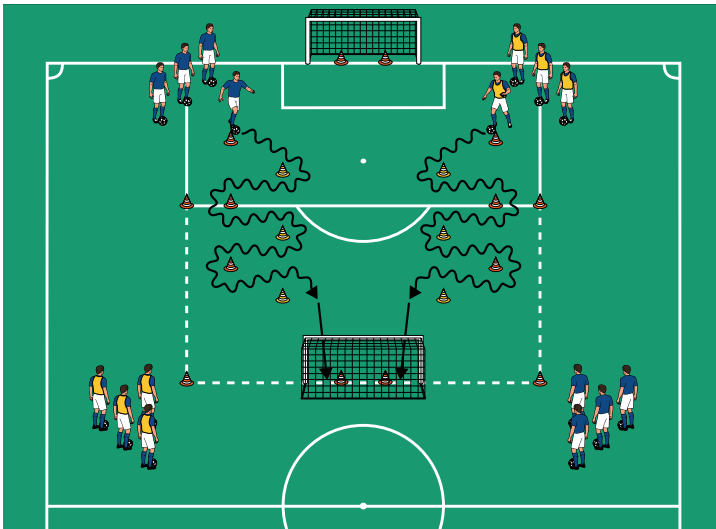
VARIATIONEN

- ▶ Beidfüßig im Wechsel mit der Innen-/Außenseite abkappen.
- ▶ Vor jedem Hütchen eine Finte durchführen (Schere, Übersteiger usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Eine enge Ballführung fordern.
- ▶ Das Dribbeltempo den kurzen Abständen zwischen den Hütchen anpassen.
- ▶ Mit gleichmäßigem Tempo dribbeln.
- ▶ Nach dem Abkappen schnell den nächsten Kontakt suchen.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, um Mitspielern auszuweichen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

ZICKZACK-DRIBBLING MIT ANSCHLUSSAKTION

ORGANISATION

- ▶ Die Parcours aus Aufwärmern 1 beibehalten.
- ▶ Zusätzlich im Abstand von 10 Metern mittig hinter den Parcours 2 Tore aufstellen.
- ▶ In jedem Tor 2 Zielzonen markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils einem Parcours zuweisen.
- ▶ Die Spieler beider Teams gleichmäßig auf die äußeren Starthütchen ihres Parcours verteilen.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler in den Parcours und umdribbeln die Hütchen im Slalom.
- ▶ Nach dem letzten Hütchen passen beide Spieler in die jeweilige Zielzone der "kurzen Ecke" und stellen sich gegenüber wieder an.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Auf ein erneutes Trainerkommando starten die jeweils nächsten Spieler von der anderen Seite usw.
- ▶ Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte?

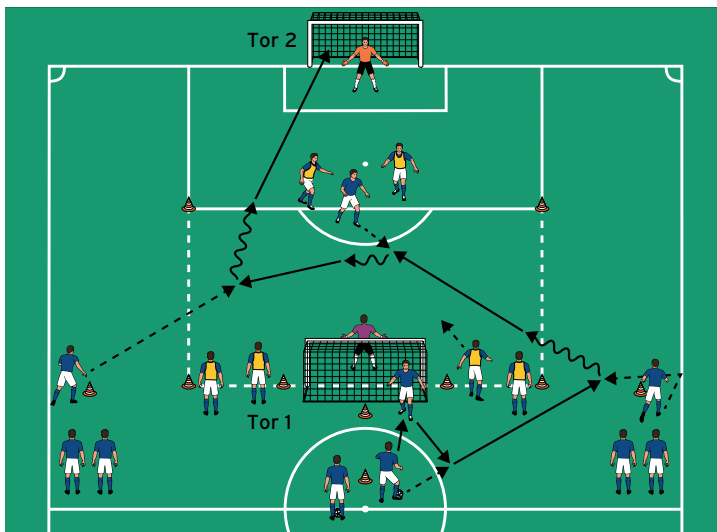
VARIATIONEN

- ▶ Jeweils in die lange Ecke des Tores passen.
- ▶ Vor dem letzten Hütchen eine Finte durchführen und in die Zielzonen passen.
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen. Die Spieler starten nun diagonal versetzt und schießen nach dem Dribbling auf das jeweilige Tor. Wer trifft zuerst?
- ▶ 4 Teams bilden, den Starthütchen zuweisen und durchnummerieren. Durch Zuruf bestimmen, wer gegen wen antritt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Außen um die Slalomhütchen dribbeln.
- ▶ Die Geschwindigkeit erhöhen, aber gleichzeitig die Kontrolle über den Ball behalten.
- ▶ Die Anschlussaktion schnell, aber effektiv ausführen.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELTEN



HAUPTTEIL 1:

SPIEL IN DIE TIEFE I

ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum als Übungsraum markieren.
- ▶ Auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen (Abwehr und Angriff).
- ▶ Außerhalb des doppelten Strafraums Positionsmarkierungen vornehmen und diese mit Spielern besetzen.
- ▶ 2 weitere Verteidiger und 1 weiteren Angreifer im Feld aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler warten außerhalb.

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet mit einem Doppelpass zwischen den beiden Angreifern am Mittelkreis.
- ▶ Anschließend passt der Ballbesitzer auf den entgegengestartenden Spieler auf der rechten Außenposition, der ins Feld an- und mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig starten der linke Außenspieler sowie der ballnahe Verteidiger zum 3 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf Tor 1.
- ▶ Sobald der Ball aus dem Spiel ist, starten die jeweils nächsten Spieler die nächste Aktion wieder per Doppelpass am Mittelkreis usw.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

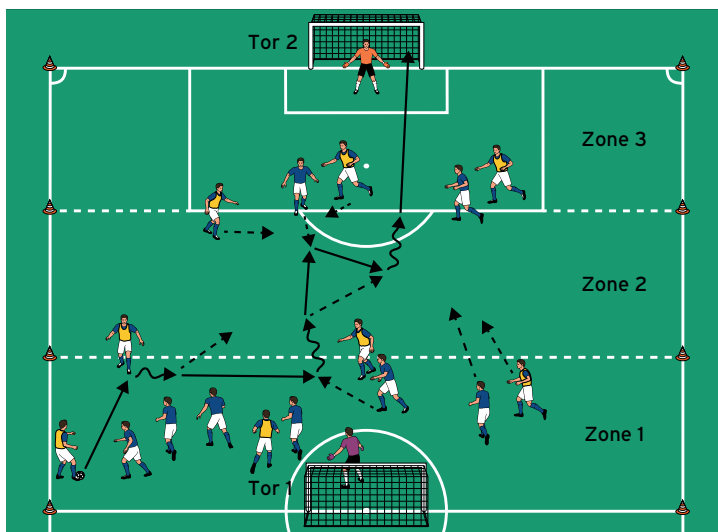
VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion auf ein 4 gegen 4 erweitern, indem ein zentraler Angreifer sowie der ballferne Verteidiger ebenfalls ins Feld nachrücken.
- ▶ Ist der Ball aus dem Spiel, starten die Torhüter einen erneuten Angriff.
- ▶ Die Aufgaben der Angreifer und Verteidiger wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Training des schnellen Spiels in die Spitze nach einem Ballgewinn steht in dieser Trainingsform im Mittelpunkt.
- ▶ Bei plötzlichem Ballgewinn sollen die Spieler dabei die ungeordnete Abwehr des Gegners bestmöglich ausnutzen.
- ▶ Der Doppelpass zu Beginn bereitet das Spiel in die Spitze vor.
- ▶ Die äußeren Spieler lösen sich mit einer Auftaktbewegung nach außen, um mit Tempo in den Pass auf den Flügel zu starten.
- ▶ Die Positionen der Spieler ständig wechseln.

THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

SPIEL IN DIE SPITZE II

ORGANISATION

- ▶ Eine Spielfeldhälfte in 3 Zonen unterteilen.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ 2 Angreifer von Blau und 3 Abwehrspieler von Gelb stellen sich in Zone 3 auf.
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich in Zone 1

ABLAUF

- ▶ Gelb spielt in Zone 1 im 5 gegen 6 auf Ballhalten.
- ▶ 10 erfolgreiche Zuspiele in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt.
- ▶ Bei Ballgewinn von Blau erfolgt das Anspiel in die Tiefe zu einem der beiden Angreifer aus Zone 3.
- ▶ Je 3 Spieler beider Teams rücken zum 5 gegen 6 in die Zonen 2 und 3 nach.
- ▶ Bei erneutem Ballverlust von Blau kontert Gelb sofort im 8 gegen 8 auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.
- ▶ Welches Team hat nach 15 Minuten die meisten Treffer erzielt?

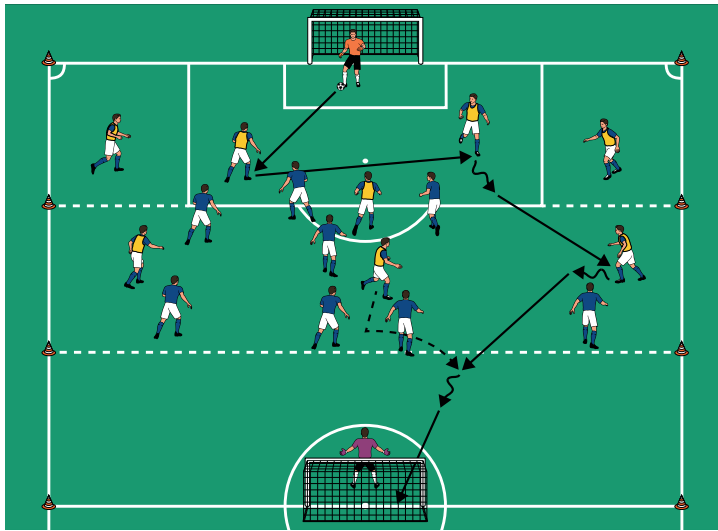
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem ersten Ballgewinn von Blau das Spiel sofort im 8 gegen 8 fortsetzen.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Gemeinsames Verteidigen der Überzahl-Mannschaft ermöglicht zahlreiche Ballgewinne.
- ▶ Nach dem Ballgewinn möglichst schnell umschalten und sofort in die Spitze spielen.
- ▶ Dabei jedoch nicht "überhastet" agieren: Den Pass in die Tiefe gegebenenfalls zuvor mit einem Doppelpass vorbereiten.
- ▶ Bei Ballverlust schnell nachsetzen, um den Ball schnellstmöglich zurückzuerobern.

THEMA: ZIELSTREBIG IN DIE TIEFE SPIELLEN



SCHLUSSTEIL:

8 GEGEN 8 MIT EISHOCKEY-ABSEITS

ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld aus Hauptteil 2 beibehalten.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 8 mit Eishockey-Abseits auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen erst nach dem Ball ins Angriffsdrittel vorrücken.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen ins Angriffsdrittel vorrücken, sobald der Ball den Fuß des Passgebers verlassen hat.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Eishockey-Abseits verkleinert die Spielräume im Mitteldrittel und provoziert Ballgewinne der Verteidiger.
- ▶ Nach einem Ballgewinn möglichst schnell in die Spitze spielen.
- ▶ Eine große Laufbereitschaft sowie ein aktives Freilaufen der Angreifer fordern.