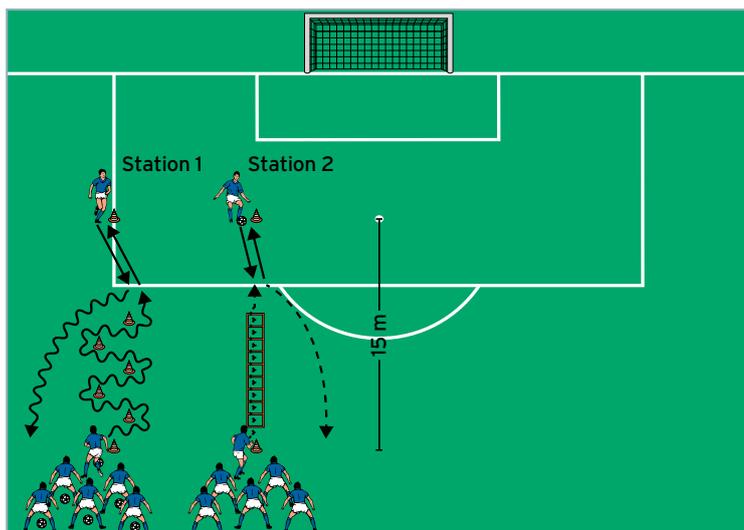


AUFWÄRMEN 1:

Aufwärmen im Stationsbetrieb

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- An der Strafraumecke nebeneinander 2 Stationen aufbauen
- Station 1: Zwischen 2 Positionshütchen einen Dribbelparcours markieren
- Station 2: Zwischen 2 Positionshütchen eine Koordinationsleiter auslegen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- An beiden Stationen Bälle bereithalten und je 1 Anspieler bestimmen

Ablauf

Station 1

- Der erste Spieler umdribbelt die Hütchen und passt zum gegenüberstehenden Mitspieler, der das Zuspiel direkt zurückprallen lässt.
- Der Spieler nimmt nach hinten an und mit und dribbelt zurück zum Starthütchen.

Station 1

- Der erste Spieler durchläuft die Koordinationsleiter mit verschiedenen Zusatzaufgaben (z. B. Skippings, Anfersen, 2 bzw. 3 Kontakte usw.) und erhält ein Zuspiel vom Anspieler, das er sofort zurückprallen lässt.
- Anschließend läuft er außenrum zum Starthütchen zurück und stellt sich dort wieder an.

Variationen

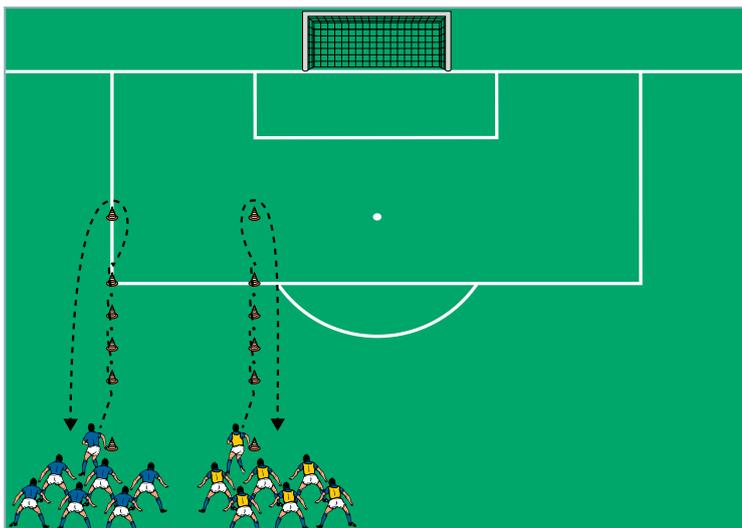
- Station 1: Der Ballbesitzer wird Anspieler, der Passempfänger dribbelt zum Starthütchen zurück und stellt sich dort wieder an.
- Station 2: Die Anspieler werfen halbhoch zu und die Passempfänger spielen mit der Innenseite oder dem Vollspann zurück.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein beidfüßiges Dribbeln bzw. Passen achten.
- Vor den Zuspielen Blickkontakt mit dem Mitspieler aufnehmen und als Passempfänger aktiv entgegenstarten.
- Die Laufaufgaben in der Koordinationsleiter präzise und mit korrektem Armeinsatz durchführen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.
- Nach einer Weile die Stationen tauschen.

AUFWÄRMEN 2: Pendelstaffel mit Sprüngen

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- 2 Stationen mit je 1 Start- und Wendehütchen markieren und einen Staffelparcours dazwischen aufbauen
- 2 Teams bilden und an den Stationen verteilen

Ablauf

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, sprinten zum ersten Hütchen, springen beidbeinig über die Hütchen, umlaufen die Wendehütchen und sprinten zum Starthütchen zurück.
- Hier klatschen sie den jeweils nächsten Mitspieler ab, der ebenfalls startet usw.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 5 Durchgänge?

Variationen

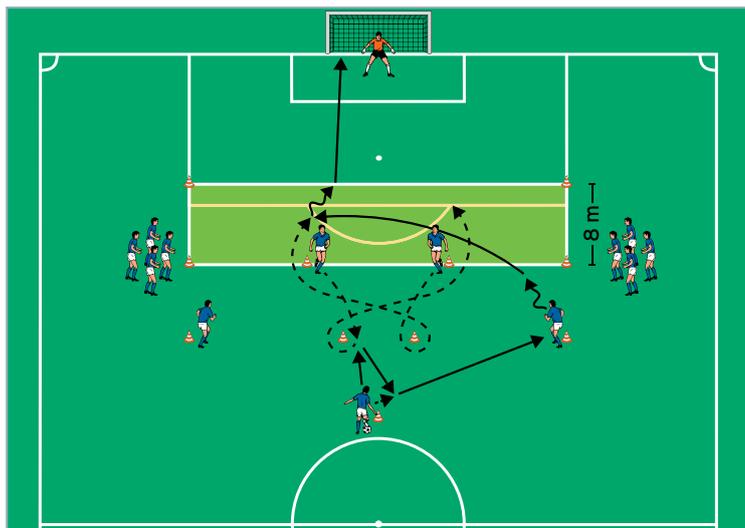
- Beim Durchlaufen der Parcours je 1 Ball in beiden Händen tragen und an die jeweiligen Mitspieler übergeben.
- Seitlich über die Hütchen springen.
- Auf beiden Seiten Spieler postieren und den Wettbewerb als Pendelstaffel durchführen.
- Die Hütchen entfernen. Eine Sprint-Staffel durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Spieler nicht zu früh starten, sondern sich an den Starthütchen korrekt abklatschen.
- Möglichst gleich starke Gruppen einteilen.

HAUPTTEIL 1: Angriffskombination mit Torabschluss I

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- Von 14 Meter vor einem Tor eine 8 Meter breite Zone markieren
- Vor der Zone Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler den Hütchen zuweisen
- Der Anspieler am zentralen Hütchen hat Bälle
- 1 Torhüter bestimmen

Ablauf

- Der Anspieler spielt einen Doppelpass mit einem der entgegentretenden Angreifer und passt dann auf den jeweils entfernten Außenspieler.
- Gleichzeitig kreuzen die beiden Angreifer in einer abgestimmten Laufbewegung in die Zone.
- Der Außenspieler passt aus dem Halbfeld auf einen der beiden Angreifer in die Zone.
- Der Passempfänger nimmt kurz an und mit und schließt aus der Zone auf das Tor mit Torhüter ab.
- Anschließend über die jeweils andere Seite spielen.
- Danach die Spieler durchwechseln.

Variation

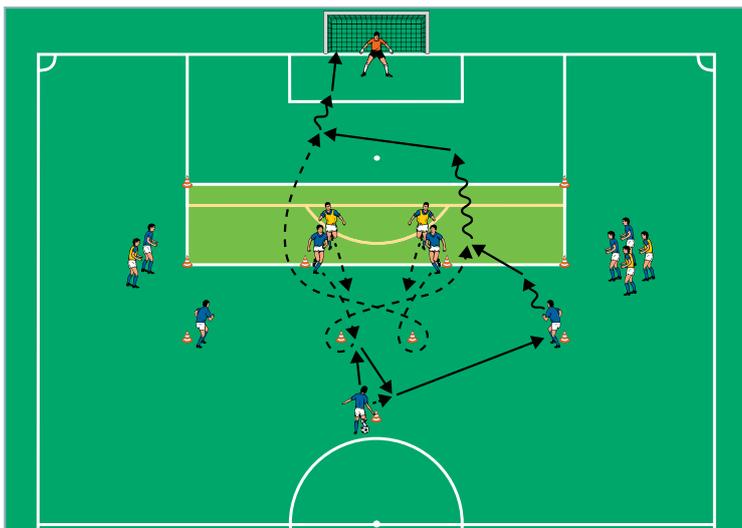
- Die Außenpositionen entfernen. Jetzt spielt der Anspieler nach seinem Doppelpass einen Steilpass in die Zone.

Tipps und Korrekturen

- Trotz einem hohen Lauftempo auf flache und präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler achten.
- Nach der Ballannahme in der Zone möglichst bereits mit dem zweiten Kontakt abschließen.
- Darauf achten, dass die Angreifer trotz ihrer abgestimmten Laufbewegung den Ball jederzeit im Blick behalten.

HAUPTTEIL 2: Angriffskombination mit Torabschluss II

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und an den Positionshütchen verteilen

Ablauf

- Den Grundablauf beibehalten.
- Jetzt starten die Angreifer mit einem direkten Gegenspieler entgegen.
- Nach dem Doppelpass passen die Außen-spieler jeweils zum 2 gegen 2 in die Torschusszone.

Variationen

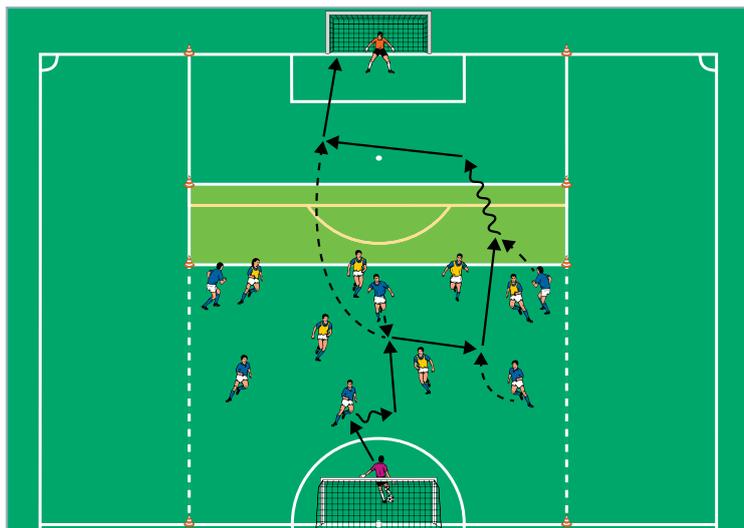
- Erleichtern: Der Anspieler darf zum 3 gegen 2 in die Torschusszone nachrücken.
- Zusatzpunkte für die Verteidiger vergeben, wenn diese bereits den Pass in die Torschusszone verhindern (aggressives 1 gegen 1 im Rücken der Angreifer und möglichst sofortiger Ballgewinn).

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer sollen sich vor dem Entgegenstarten mit einer Bewegungsfinte von den Verteidigern lösen.
- Mit höchstmöglichem Tempo agieren, ohne dabei die Präzision zu vernachlässigen.
- Die Aufgaben innerhalb der Gruppen bzw. die Spieler an den Positionen nach einigen Durchgängen wechseln.

SCHLUSSTEIL: Steilpass-Spiel

von Armin Friedrich (27.01.2015)



Organisation

- Auf Strafraumbreite zwischen Grund- und Mittellinie ein Spielfeld mit Toren markieren
- Die Zone beibehalten
- Die Positionshütchen entfernen
- 2 Mannschaften einteilen
- Jedes Team stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer versuchen, in die Zone zu kombinieren.
- Dabei darf jedoch kein Spieler vor dem Ball in die Zone laufen ('Eishockey-Abseits').
- Auch die Verteidiger müssen zunächst vor der Zone agieren.
- Mit dem Steilpass in die Zone dürfen alle Spieler frei vor das Tor nachrücken.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Nach einiger Zeit die Spielrichtung und damit die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Das Spielfeld bis zu den Seitenlinien verbreitern.
- Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Angreifer müssen sich mit den Ballbesitzern abstimmen und mit dem richtigen Timing in die Zone starten.
- Auf ein schnelles aber möglichst präzises Kombinationsspiel achten.