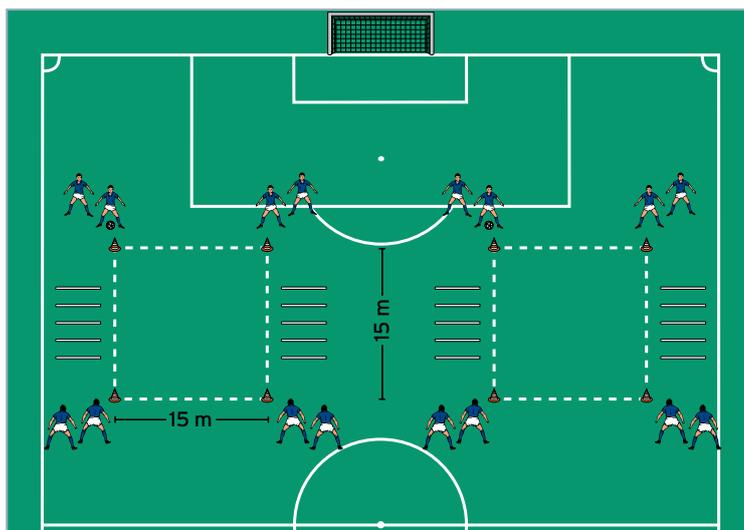
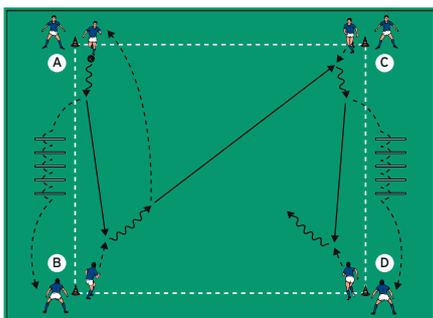


AUFWÄRMEN 1: Passspiel und Koordination

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Übung 1



Organisation

- Für jeweils 8 Spieler ein 15 x 15 Meter großes Viereck markieren
- Außerhalb des Feldes an zwei gegenüberliegenden Seiten jeweils 6 Stangen auslegen
- Je 2 Spieler an den Ecken des Vierecks verteilen
- Pro Feld 1 Ball

Ablauf

- A passt auf B und läuft durch den Stangenparcours.
- B kontrolliert das Zuspiel und passt diagonal zu C.
- A und B tauschen die Positionen.
- Gleicher Ablauf zwischen C und D.

Variationen

- Nur direkt passen.
- Beim Lauf durch die Stangen verschiedene koordinative Zusatzaufgaben ausführen: Mit 2 Kontakten laufen, einbeinig über die Stangen springen usw.

Tipps und Korrekturen

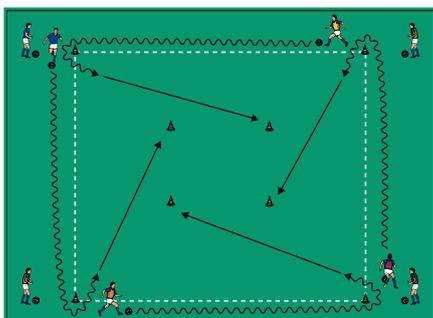
- Stets auf ein präzises Passspiel mit der Innenseite achten.
- Vor dem Pass zum Mitspieler den Kopf heben und Blickkontakt herstellen.
- Auf Beidfüßigkeit achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

AUFWÄRMEN 2: Passwettkampf

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Übung 1



Organisation

- Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- Die Stangen entfernen
- In der Mitte des Feldes vor jedem Eckhütchen je 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 4 Mannschaften einteilen und auf die Ecken verteilen
- Jeder Spieler hat 1 Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando umdribbeln die jeweils ersten Spieler das nächste Eckhütchen auf der rechten Seite und versuchen, mit einem Pass das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen zu treffen (= 1 Punkt).
- Der Spieler, der sein Hütchen zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.
- Welche Mannschaft hat zuerst 5 Treffer?

Variationen

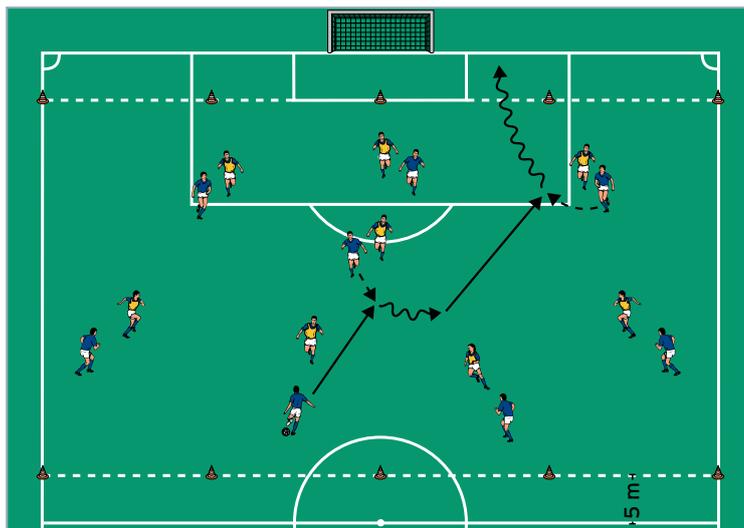
- Die Spielrichtung ändern.
- Die Spieler dribbeln zuerst um das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen und spielen dann einen Doppelpass mit dem jeweils nächsten Mitspieler. Anschließend umdribbeln sie das rechte/linke benachbarte Eckhütchen und versuchen, das zentrale Hütchen vor dem eigenen Starthütchen zu treffen.

Tipps und Korrekturen

- Die Passgenauigkeit wird trainiert.
- In Vorausschau auf das Thema des Hauptteils werden diagonale Pässe gegen die Verschieberichtung der gegnerischen Abwehr vorbereitet.
- Getroffene Hütchen sofort wieder auf die Ausgangsposition stellen.

HAUPTTEIL 1: Spiel auf Endzonen

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Organisation

- An den Grundlinien einer Spielfeldhälfte zwei 5 Meter lange Endzonen markieren
- 2 Mannschaften einteilen und im Spielfeld verteilen

Ablauf

- 8 gegen 8 zwischen den Endzonen.
- Beide Mannschaften versuchen, in die gegnerische Endzone zu dribbeln (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- Welche Mannschaft hat nach 15 Minuten mehr Punkte erzielt?

Variationen

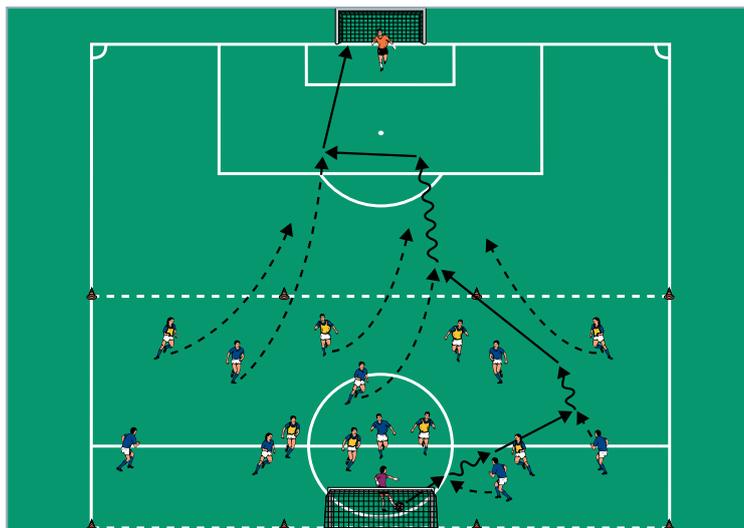
- Auch Pässe in die gegnerische Endzone zulassen.
- Die Anzahl der erlaubten Kontakte begrenzen.

Tipps und Korrekturen

- Die Abwehrreihen sollen auf einer Linie agieren.
- Mit Abseits spielen.
- Nur der Ballbesitzer darf die Endzone betreten.
- Einzelaktionen sind eine erfolgversprechende Möglichkeit, wenn der Gegner auf Abseits spielt.

HAUPTTEIL 2: Spiel mit 'Eishockey-Abseits'

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Organisation

- Auf einem 2/3-Spielfeld 2 Tore mit Torhütern besetzen
- Eine Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden, wobei Angreifer und Verteidiger jeweils in einem Team zusammenspielen sollen
- Die Verteidiger benennen eine Viererkette

Ablauf

- 8 gegen 8 in einer Hälfte des Feldes.
- Die Angreifer sind zu Beginn jeder Aktion in Ballbesitz.
- Sie versuchen, die gegnerische Viererkette vor der Mittellinie zu überspielen und auf das gegnerische Tor abzuschließen.
- Die Spieler beider Teams dürfen die andere Hälfte des Feldes erst betreten, nachdem die Angreifer den Ball hineingespielt haben.
- Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf das andere Tor.
- Ist der Ball aus dem Spiel, starten die Angreifer sofort die nächste Aktion.
- Spieldauer: 3 x 8 Minuten.

Variationen

- Die Angreifer können nur nach einem diagonalen Pass in den Rücken der Abwehr Treffer erzielen.
- Treffer nach einer Einzelaktion oder einem diagonalen Pass zählen doppelt.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Viererkette rückt weit auf. Entsprechend sollen die Angreifer lernen, schnell in den Rücken der Abwehr zu gelangen.
- Die Angriffe gut vorbereiten.
- Lange diagonale Zuspiele auf aus der eigenen Hälfte in den freien Raum startenden Angreifer sind für die Verteidiger schwierig zu erreichen, weil die Angreifer gegen die zunächst vorrückenden Verteidiger einen sehr großen Bewegungsvorsprung haben.
- Ist die Viererkette ausgespielt und muss in die Rückwärtsbewegung gehen, schnell nachrücken und möglichst die Laufwege der Verteidiger kreuzen.
- Zielstrebig abschließen!
- Die Positionen regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Schneller Durchbruch

von Horst Hrubesch (07.04.2015)



Organisation

- 30 Meter vor einem Tor mit Torhüter 1 Hütchentor errichten
- Beidseitig 5 Meter neben dem Hütchentor je 1 Wendehütchen aufstellen
- 5 Meter vor dem Hütchentor bzw. den Wendehütchen 2 Starthütchen markieren
- 2 Mannschaften einteilen und an den Starthütchen postieren
- Die Spieler von Gelb haben die Bälle

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler.
- Der erste Spieler von Gelb dribbelt durch das Hütchentor.
- Gleichzeitig umläuft der erste Spieler von Blau das Wendehütchen.
- Der Ballbesitzer versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor abzuschließen.
- Nach 2 kompletten Durchgängen die Aufgaben wechseln.
- Welche Mannschaft erzielt mehr Treffer?

Variationen

- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf das Hütchentor.
- Alle Spieler mit Ball: Der Trainer bestimmt durch Zuruf ("Gelb" oder "Blau"), welcher Spieler als Angreifer bzw. als Verteidiger agiert.

Tipps und Korrekturen

- Abwechselnd von rechts und von links starten.
- Mit hohem Tempo zum Tor dribbeln. Dabei möglichst den Laufweg des Verteidigers kreuzen.
- Die Entfernung der Hütchen zueinander so dem Leistungsstand der Spieler anpassen, dass die Angreifer meistens knapp vor den Verteidigern kreuzen können.
- Viele Torerfolge garantieren eine hohe Motivation zum Abschluss der Trainingseinheit.