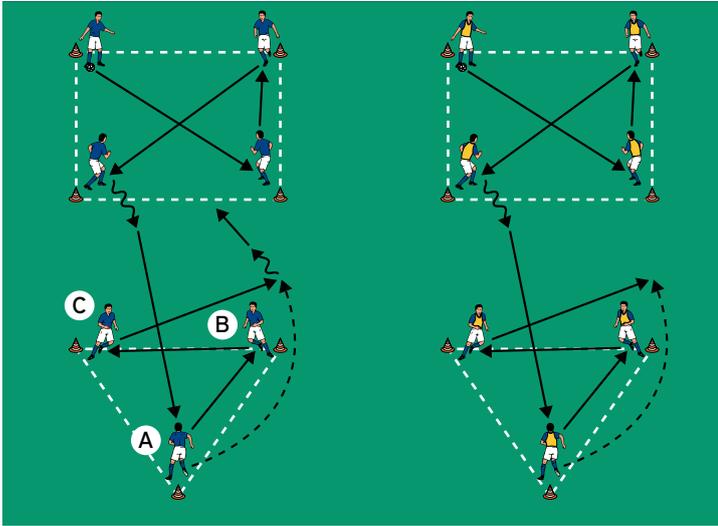


THEMA: DAS PRINZIP DES HINTERLAUFENS



AUFWÄRMEN 1:

HINTERLAUF-AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen jeweils 2 Felder errichten, die aus einem Quadrat und einem Dreieck bestehen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die Hütchen

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet zuerst im Quadrat.
- ▶ Die Spieler passen sich zu.
- ▶ Anschließend passt der letzte Spieler den Ball ins Dreieck zu A.
- ▶ A spielt zu B, der auf C weiterleitet.
- ▶ A hinterläuft im Rücken von B und erhält den Pass von C in den Lauf.
- ▶ Abschließend passt A zurück ins Quadrat.

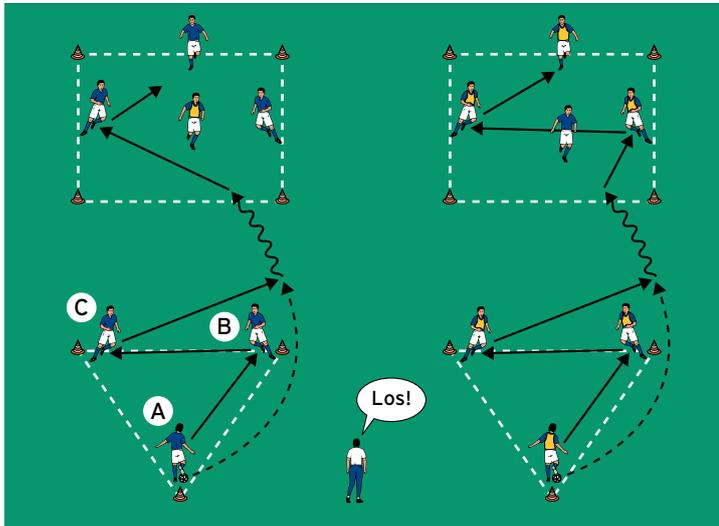
VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer gibt die Kombination im Quadrat vor.
- ▶ Die Kombination im Quadrat soll direkt erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jeder Aktion wechseln die Spieler im Dreieck und im Quadrat eine Position weiter.
- ▶ Nach 6 Aktionen tauschen die Gruppen die Aufgaben.

THEMA: DAS PRINZIP DES HINTERLAUFENS



AUFWÄRMEN 2:

4 GEGEN 1 MIT AUFTAKT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Pro Mannschaft einen Störspieler benennen, der die Zentrale des Quadrats besetzt

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet im Dreieck
- ▶ Die Spieler passen sich in der gleichen Reihenfolge zu.
- ▶ A dribbelt anschließend ins Quadrat und startet eine 4 gegen 1 Situation.
- ▶ Die Mannschaft, die zuerst 5 Pässe erfolgreich spielt, erhält einen Punkt.

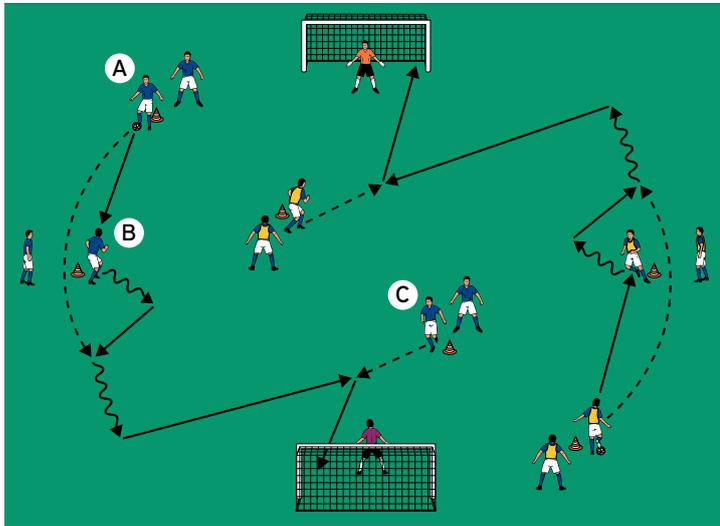
VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der erforderlichen Pässe erhöhen/verringern.
- ▶ 2 Maximalkontakte im Quadrat.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die aus dem ersten Aufwärmteil bekannte Hinterlaufaktion wird weiter geschult.
- ▶ Nach 3 Durchgängen die Positionen tauschen.

THEMA: DAS PRINZIP DES HINTERLAUFENS



HAUPTTEIL 1:

HINTERLAUFEN I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils einem Tor errichten
- ▶ Mit Hütchen Positionen markieren
- ▶ 2 Gruppen bilden

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der dann in die Mitte dribbelt.
- ▶ A hinterläuft im Rücken von B und erhält den Pass in den Lauf.
- ▶ Anschließend passt A flach und scharf vor das Tor und C schießt ab.
- ▶ Nach der Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter und C stellt sich bei der anderen Gruppe an.

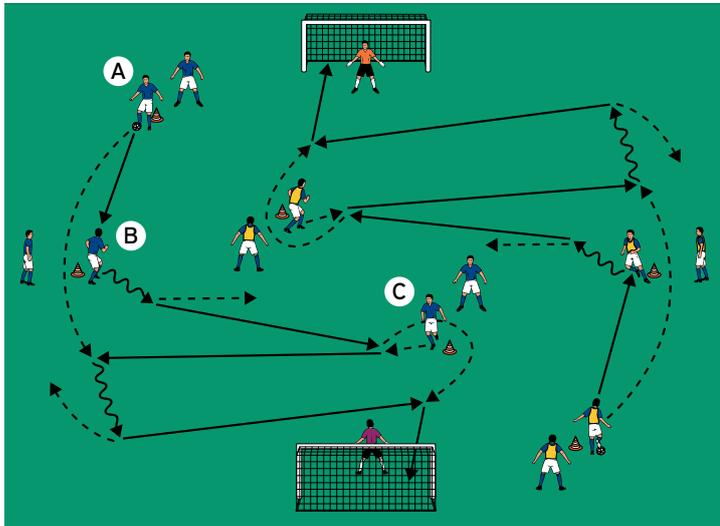
VARIATIONEN

- ▶ A flankt den Ball vor das Tor.
- ▶ Die Position C wird von 2 Angreifern besetzt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Aktion wird das klassische Hinterlaufen ohne Gegnerdruck durchgespielt.
- ▶ Der Pass von B auf A sollte erfolgen, wenn sich A ungefähr auf gleicher Höhe befindet.

THEMA: DAS PRINZIP DES HINTERLAUFENS



HAUPTTEIL 2:

HINTERLAUFEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der in die Mitte dribbelt und zu C spielt.
- ▶ A hinterläuft im Rücken von B und erhält den Pass von C in den Lauf.
- ▶ Anschließend zieht C in Richtung Tor und erhält das Zuspiel von A.
- ▶ C schießt mit einem Torschuss ab und alle Spieler rücken eine Position weiter.

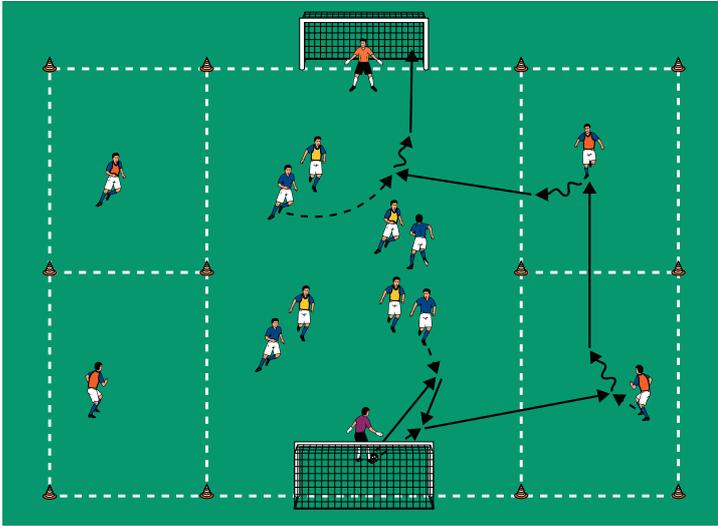
VARIATIONEN

- ▶ Position C wird von 2 Angreifern besetzt.
- ▶ Die Aktion von links durchführen.
- ▶ Hierfür müssen die Positionen leicht versetzt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C passt bewusst in den Raum, der von A in hohem Tempo belaufen wird.
- ▶ A muss entscheiden, ob er den Ball direkt oder erst nach ein bis zwei Kontakten vor das Tor spielt.

THEMA: DAS PRINZIP DES HINTERLAUFENS



SCHLUSSTEIL:

FLÜGEL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld in der Größe von 25 x 35 Metern errichten
- ▶ Mit Hütchen 4 Flügelzonen markieren
- ▶ 3 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ Die Spieler der spielfreien Mannschaft übernehmen die Aufgabe als Flügelspieler.
- ▶ Die Mannschaften treten im 4 gegen 4 gegeneinander an.
- ▶ Die Flügelspieler dürfen nur in der eigenen Hälfte angespielt werden.
- ▶ Die Flügelspieler dürfen sich jedoch untereinander zuspielen, um die Hinterlauf-Aktion mit der anschließenden Flanke zu starten.
- ▶ Die Spielzeit pro Durchgang beträgt 5 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore, die nach einem Hinterlaufen der Flügelspieler erzielt werden, zählen doppelt.
- ▶ Tore, die nach Hinterlaufen und dem Spielen über einen Dritten erzielt werden, zählen dreifach.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es wird ohne Einwürfe und Ecken gespielt.
- ▶ Alle Aktionen werden durch die Torhüter eröffnet.
- ▶ Hinterlaufen ist keine Bedingung, sollte als Lösungsmöglichkeit aber priorisiert werden.