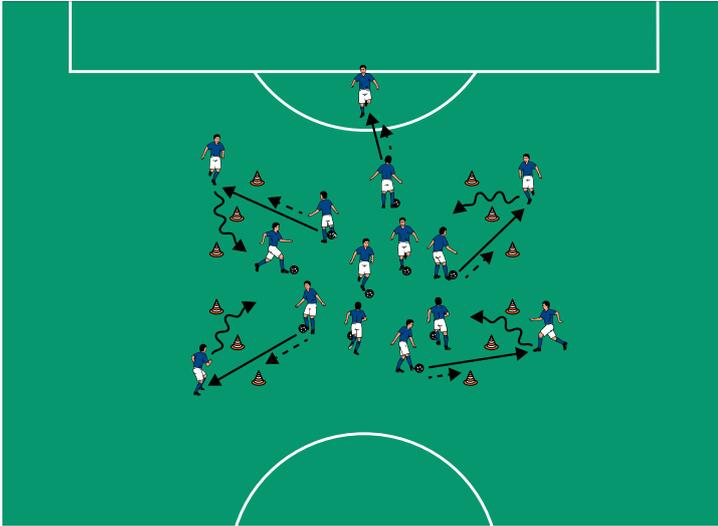


THEMA: AUS DEM ZENTRUM NACHRÜCKEN



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN IM FELD

ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie mit insgesamt vier 3er Hütchenreihen ein Feld gemäß Abbildung markieren
- ▶ 4 Spieler hinter den Hütchenreihen und 1 Spieler im Halbkreis vor dem Strafraum postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen im Feld verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld dribbeln frei und passen bei Möglichkeit zu einem anspielbaren Außenspieler.
- ▶ Die Außenspieler nehmen ins Feld an und mit, während der Passgeber die jeweilige Position übernimmt usw.

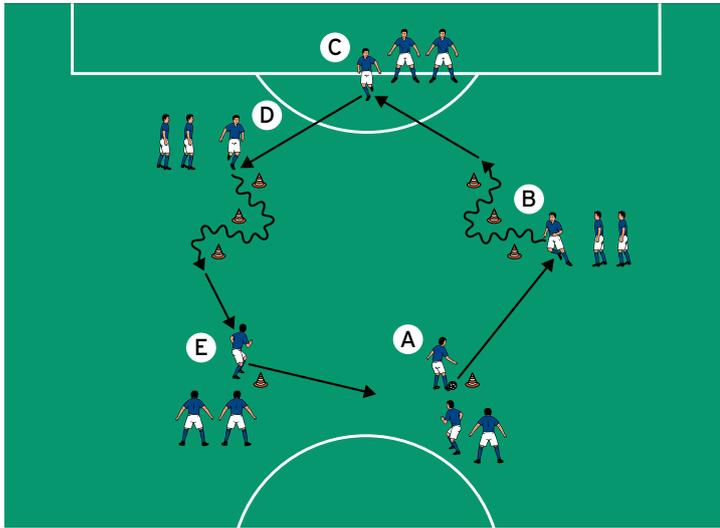
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler bleiben fest auf den zugeteilten Positionen und wechseln alle 3 Minuten.
- ▶ 5 gegen 5 im Feld auf Ballhalten, während die 5 Außenspieler als Wandspieler agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Blickkontakt vor dem Zuspiel einfordern.
- ▶ Die Außenspieler nehmen das Zuspiel in die Bewegung mit.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM NACHRÜCKEN



AUFWÄRMEN 2:

PASS-SCHLEIFE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch die 2 tor-entfernten Hütchenreihen durch einzelne Start-hütchen ersetzen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen A bis D verteilen
- ▶ A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der durch die Hütchen dribbelt und zu C passt.
- ▶ C passt zu D, der durch die Hütchen dribbelt und zu E passt.
- ▶ E spielt quer auf A.
- ▶ Die Spieler folgen ihrem Zuspiel.

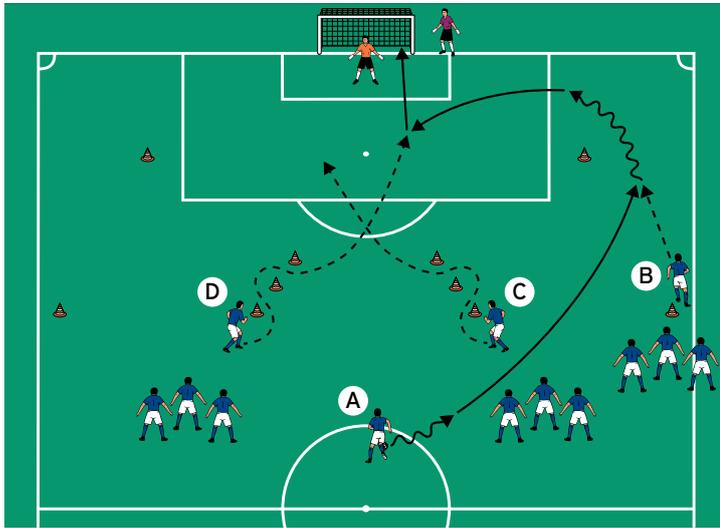
VARIATIONEN

- ▶ Bei E starten und in die entgegengesetzte Richtung spielen.
- ▶ Zwischen A und B und C und D eine Koordinationsleiter legen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Zuspiel direkt in die neue Richtung mitnehmen.
- ▶ Auf eine angemessene Passschärfe achten.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM NACHRÜCKEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNELLES NACHRÜCKEN AUS DEM ZENTRUM

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten, jedoch die Starthütchen entfernen
- ▶ Am Flügel je zwei zusätzliche Hütchen gemäß Abbildung versetzt zueinander aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.
- ▶ 2 Torhüter benennen und dem Tor zuweisen
- ▶ A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt nach kurzem Dribbling in den Tempolauf von Außenspieler B.
- ▶ B nimmt mit und flankt auf die einlaufenden C und D, die zuvor im Slalom durch die Hütchenreihe laufen.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die andere Seite.
- ▶ Die Torhüter wechseln sich nach jeder Aktion ab.
- ▶ Die Spieler rücken jeweils 1 Position weiter (A auf B, B auf C, C auf D)

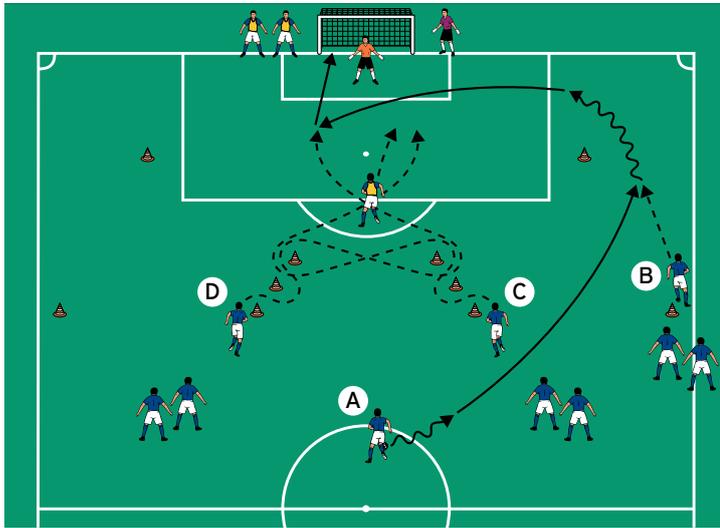
VARIATIONEN

- ▶ Nur hohe Flanken einfordern.
- ▶ Die Anordnung der Hütchenreihen variieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass das Einlaufen im richtigen Timing stattfindet.
- ▶ Nach Hereingabe zielstrebig den Torabschluss suchen.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM NACHRÜCKEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNELLES NACHRÜCKEN AUS DEM ZENTRUM MIT VERTEIDIGER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 3 Abwehrspieler (Gelb) benennen und 1 hiervon im Halbkreis postieren
- ▶ Die übrigen Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.
- ▶ 2 Torhüter dem Tor zuweisen
- ▶ A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt nach kurzem Dribbling in den Tempolauf von B.
- ▶ B nimmt mit und flankt auf die einlaufenden C und D, welche zuvor im Slalom durch die Hütchen und zusätzlich noch eine Schleife laufen.
- ▶ Der Verteidiger entscheidet sich für einen Stürmer und deckt ihn.
- ▶ Der Außenspieler flankt zum freien Stürmer, der abschließt.
- ▶ Die Spieler rücken jeweils 1 Position weiter (A auf B, B auf C, C auf D)

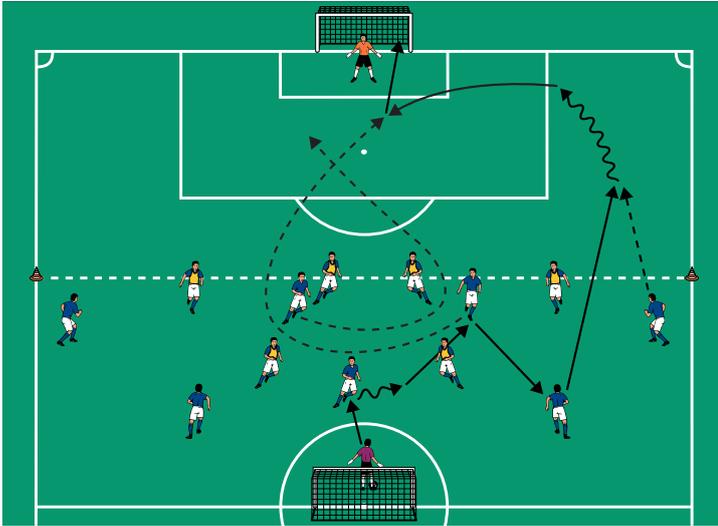
VARIATIONEN

- ▶ Gleicher Ablauf über die andere Seite.
- ▶ Den Ablauf mit 2 Verteidigern durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Außenspieler muss entscheiden, wie er den Stürmer anspielt.
- ▶ Nicht zu früh in den Strafraum starten und dort stehend auf die Flanke warten.

THEMA: AUS DEM ZENTRUM NACHRÜCKEN



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6 MIT SCHNELLEM NACHRÜCKEN

ORGANISATION

- ▶ Eine gesamte Platzhälfte als Spielfeld nutzen
- ▶ Auf der Mittellinie ein zweites Tor aufstellen
- ▶ Mittig zwischen den Toren eine Eishockey-Abseits-Linie markieren
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ 2 Torhüter benennen und den Toren zuweisen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 mit Eishockey-Abseits (die gegnerische Zone darf nach dem Pass belaufen werden).

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten agieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt mehr Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Angriff die Breite besetzen, um die Gasse für einen Pass auf den Flügel herauszuspielen.
- ▶ Zunächst keine hohen Bälle auf den Flügel erlauben.
- ▶ Nach dem Vertikalpass starten die Angreifer in höchstem Tempo nach.