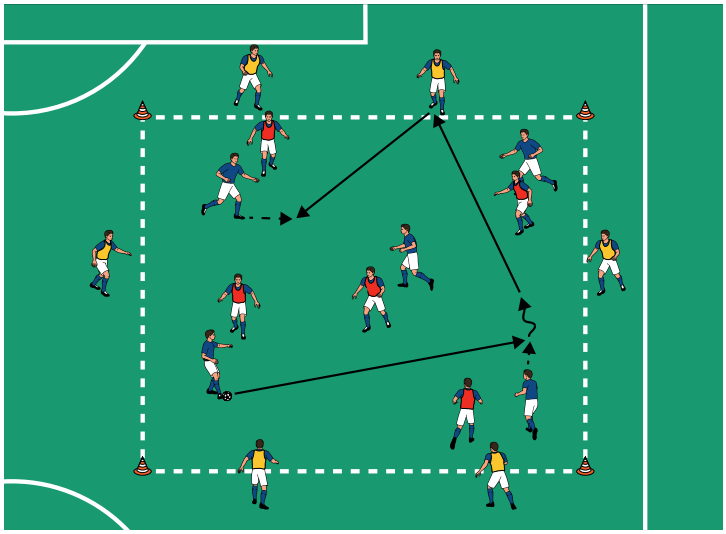
THEMA: ALS AUSSENSPIELER SITUATIV RICHTIG HANDELN



AUFWÄRMEN 1:

PASSEN UND KOMBINIEREN MIT WANDSPIELERN

ORGANISATION

- Ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren.
- 6 Wandspieler bestimmen und an den Linien verteilen.
- 2 Teams zu je 5 Spielern bilden.

ABLAUF

- 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer dürfen die Wandspieler jeweils einbeziehen.
- 10 Pässe in den eigenen Reihen ergeben 1 Punkt.

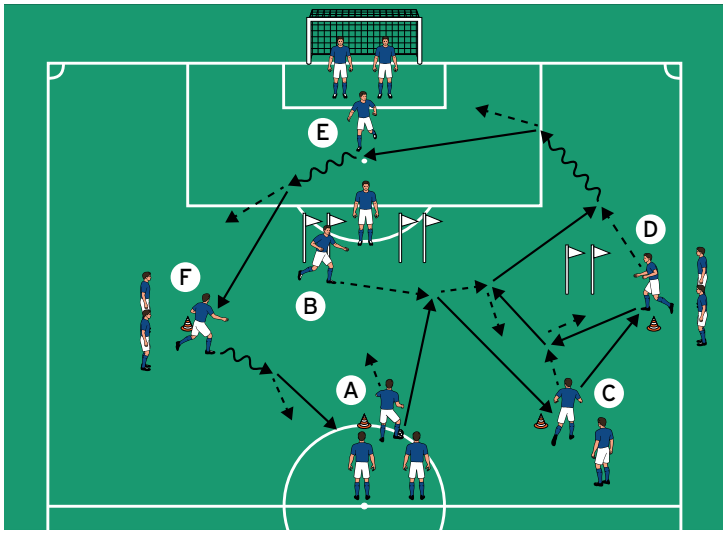
VARIATIONEN

- Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- Die Wandspieler müssen jeweils direkt spielen.
- Im 6 gegen 6 mit 4 Wandspielern agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Darauf achten, dass die Wandspieler stets in Erwartungshaltung agieren.
- Auf die Belastungsdosierung achten: Ausreichend Spielpausen einplanen, in denen die Spieler jeweils eine Bahn locker laufen und Dehnübungen ausführen.

THEMA: ALS AUSSENSPIELER SITUATIV RICHTIG HANDELN



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS ÜBER DEN FLÜGEL

ORGANISATION

- Einen Parcours mit Stangen und Hütchen aufbauen.
- Die Spieler auf den Positionen verteilen.
- Der erste Spieler bei A hat 1 Ball.

ABLAUF

- A passt auf den entgegenkommenden B, der auf C weiterleitet.
- C spielt einen Doppelpass mit D und passt dann zu B zurück.
- B spielt anschließend in den Lauf von D.
- D nimmt an und mit und passt auf E, der ebenfalls kurz an- und mitnimmt und auf F weiterspielt.
- F passt zurück zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

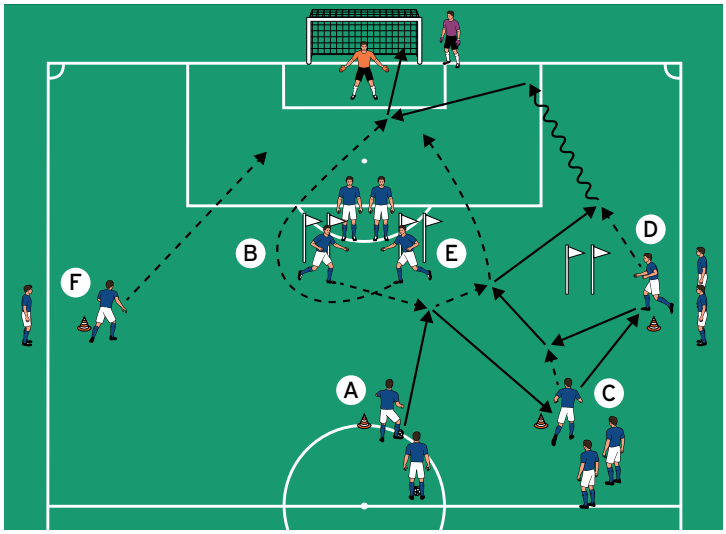
VARIATIONEN

- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- Die Spieler sollen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Auf ein explosives Entgegenstarten von B achten.
- D soll beim Doppelpass mit C bereits in offener Stellung agieren, um das folgende Zuspiel von B sofort nach vorne in den Lauf fordern zu können.
- Stramme Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.

THEMA: ALS AUSSENSPIELER SITUATIV RICHTIG HANDELN



HAUPTTEIL 1:

KOMBINATIONEN ÜBER DEN FLÜGEL MIT TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden.
- Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- Die Spieler auf den Positionen verteilen.

ABLAUF

- A passt auf den entgegenkommenden B, der auf C weiterleitet.
- C spielt einen Doppelpass mit D und spielt zu B zurück, der daraufhin in den Lauf von D passt.
- D nimmt an und mit und dribbelt zur Grundlinie.
- Gleichzeitig startet E auf den "kurzen" Pfosten, und F rückt von der anderen Seite in den Strafraum nach.
- D flankt auf E bzw. F vor das Tor, die abschließen.

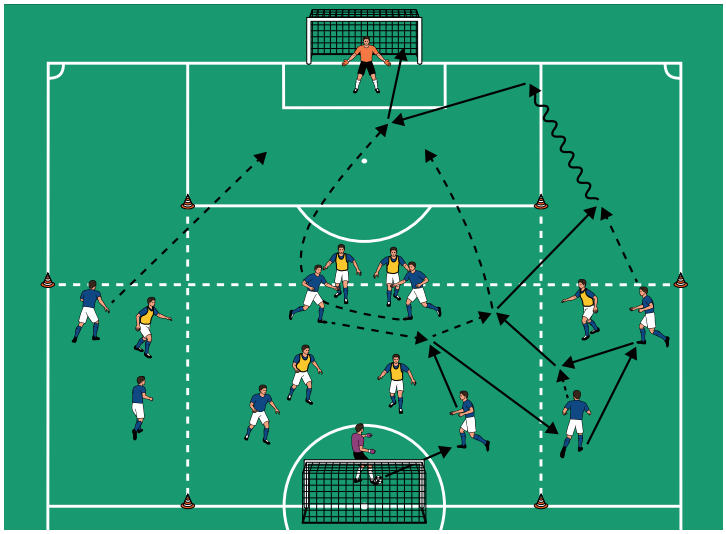
VARIATIONEN

- Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- Die Passkombination vor dem Dribbling von D soll mit genau 2 Kontakten ablaufen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- Den Zuspielen jeweils deutlich entgegenstarten.
- Stramme Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- D soll möglichst diagonal zur Grundlinie dribbeln und dabei bereits in den Strafraum ziehen.
- Auf ein korrektes Timing achten: Die Stürmer dürfen nicht zu früh vor das Tor starten.
- Zielstrebig abschließen!

THEMA: ALS AUSSENSPIELER SITUATIV RICHTIG HANDELN



HAUPTTEIL 2:

KOMBINATIONEN ÜBER DEN FLÜGEL IM 8 GEGEN 6

ORGANISATION

- Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- Die Mittellinie als "Eishockey-Abseitslinie" sowie 3 Längszonen markieren.
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen.
- In den Außenzonen je 2 Angreifer und 1 Verteidiger postieren.

ABLAUF

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Das Überzahlteam soll dabei jeweils die 2-gegen-1-Situationen in den Seitenzonen für den eigenen Angriff nutzen.
- Die Ballbesitzer dürfen jeweils nicht vor dem Ball in die gegnerische Hälfte starten ("Eishockey-Abseits").
- Mit dem Zuspiel in die gegnerische Hälfte dürfen jedoch alle Spieler bis zum Tor nachrücken.

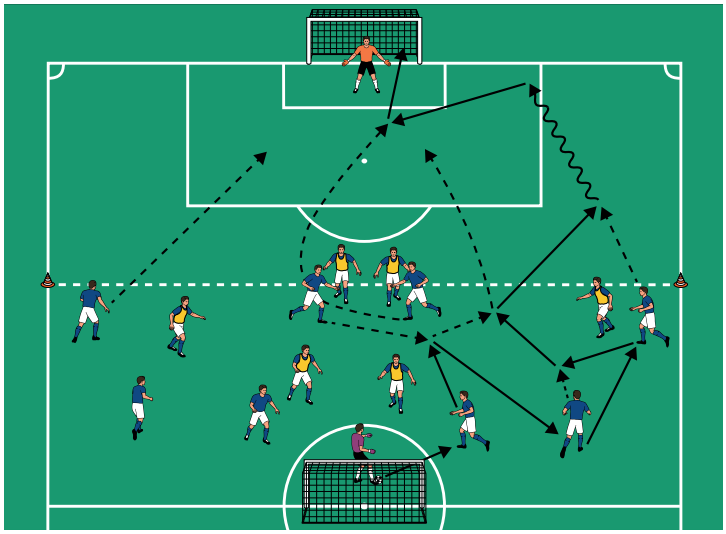
VARIATIONEN

- Die Außenzonen verkleinern.
- Die "Eishockey-Abseitslinie" nach vorne oder nach hinten verschieben oder sogar entfernen.
- Es muss zunächst in beide Seitenzonen gepasst werden, ehe die Ballbesitzer in die Tiefe spielen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- Die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Die Spieler im Zentrum sollen möglichst gezielt auf einen in die Tiefe startenden Außenspieler passen und anschließend vor das Tor nachrücken.
- Der Außenspieler soll mit maximalem Tempo zur Grundlinie dribbeln und auf die nachrückenden Angreifer vor das Tor passen.
- Zielstrebig abschließen!

THEMA: ALS AUSSENSPIELER SITUATIV RICHTIG HANDELN



SCHLUSSTEIL:

ÜBERZAHL-ANGRIFFE ÜBER DEN FLÜGEL

ORGANISATION

- Den Grundaufbau weiter verwenden.
- Die Längszonen entfernen.
- 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen.

ABLAUF

- 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer müssen zunächst in die gegnerische Hälfte spielen, ehe ein Angreifer nachstarten darf ("Eishockey-Abseits").
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- Treffer über außen zählen doppelt.
- Anstelle der "Eishockey-Abseitslinie" die Längszonen beibehalten: Die Ballbesitzer müssen zunächst über den Flügel spielen, ehe sie vor das Tor kombinieren können.
- Alle Linien entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Mit dem Abspiel der Überzahlmannschaft in die gegnerische Hälfte dürfen alle Spieler vor das Tor nachrücken.
- Ein schnelles Kombinationsspiel fordern, sodass immer wieder gefährliche Situationen über den Flügel herausgespielt werden können.
- Darauf achten, dass die beiden Stürmer den Zuspielen immer wieder aktiv entgegenstarten.
- Die Außenspieler sollen mutig in den Strafraum ziehen.
- Mit höchstmöglichem Tempo vor das Tor nachrücken.
- Zielstrebig abschließen!