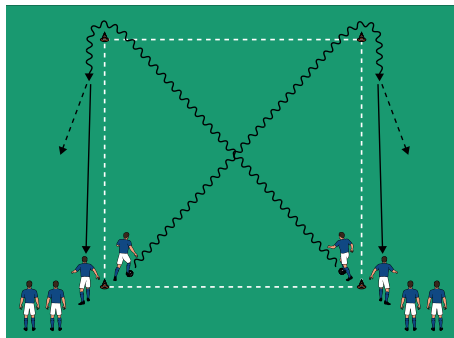
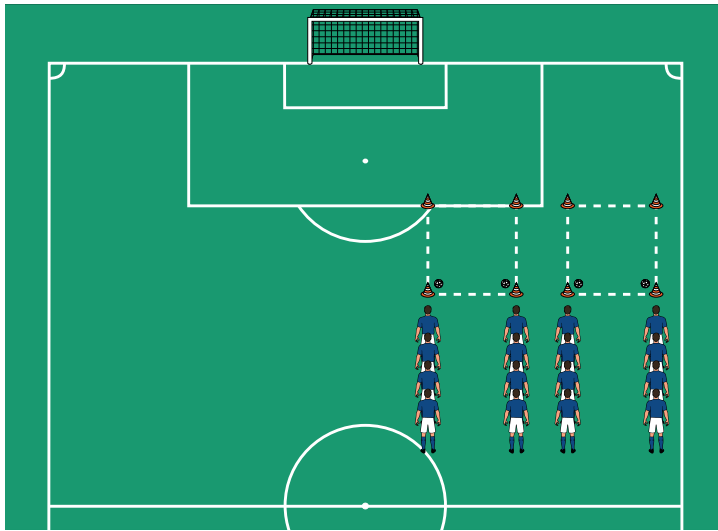


## THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



Übung 1

### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN UND PASSEN IM QUADRAT I

### ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Strafraumgrenze zwei 10 x 10 Meter große Quadrate nebeneinander markieren.
- ▶ Je 4 Spieler an jeweils 2 nebeneinanderliegenden Eckhütchen postieren.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler dribbeln gleichzeitig zum diagonal gegenüberliegenden Hütchen und passen zum nächsten Spieler der anderen Gruppe.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel zur anderen Gruppe nach.

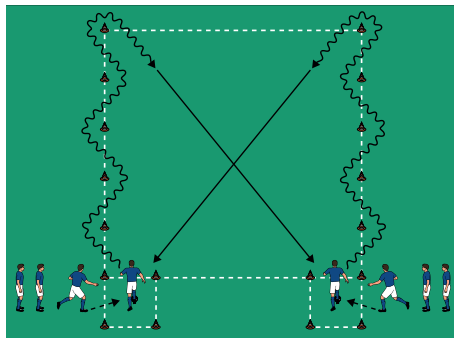
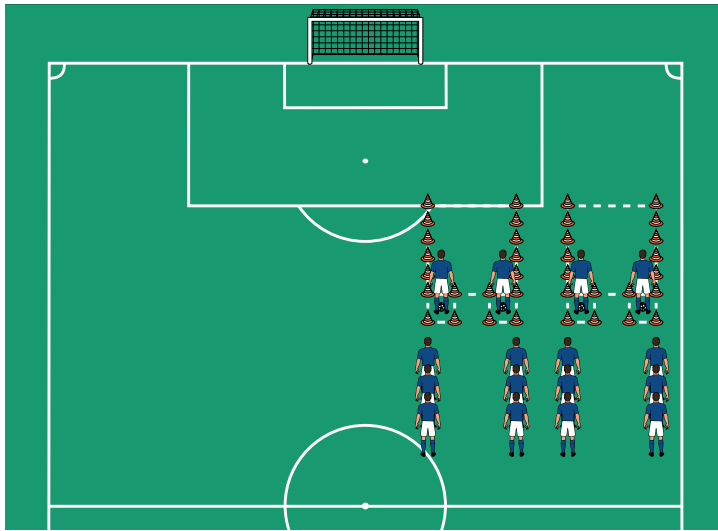
### VARIATION

- ▶ Verschiedene Finten ins Dribbling einbauen (Körperfinte, Schere, Übersteiger usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Auf präzise Pässe achten: Das Standbein muss nach dem Umdribbeln des Wendehütchens in Richtung Starthütchen zeigen (frontale Stellung zum Mitspieler)!
- ▶ Die Ballmitnahme erfolgt leicht diagonal in die Bewegungsrichtung.
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Spieler, die das rechte Wendehütchen umdribbeln, passen mit links und umgekehrt.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

## THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



Übung 1

### AUFWÄRMEN 2:

## DRIBBELN UND PASSEN IM QUADRAT II

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Auf den Seitenlinien zusätzlich je 4 Hütchen aufstellen.
- ▶ Zusätzlich an den Starrhütchen je ein 2 x 2 Meter großes Annahmefeld errichten.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 1 beibehalten.
- ▶ Jetzt umdribbeln die Spieler die Hütchen und passen vom Wendehütchen diagonal zur jeweils anderen Gruppe.
- ▶ Anschließend laufen sie ihrem Abspiel zur anderen Gruppe nach und stellen sich dort wieder an.

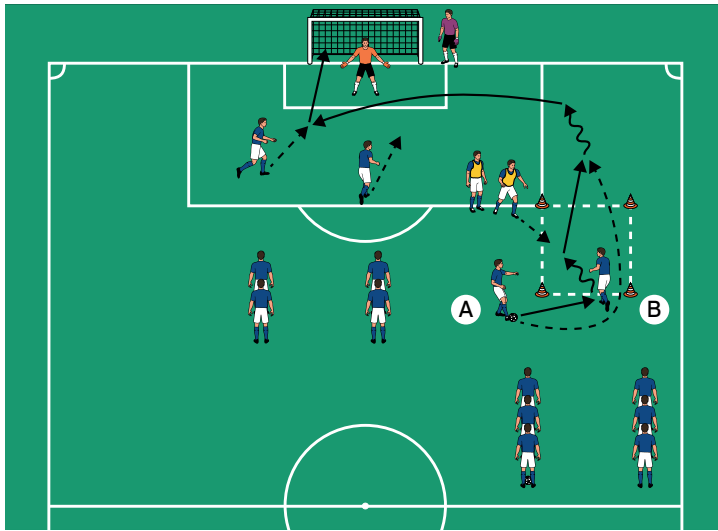
### VARIATIONEN

- ▶ Nur mit der Außen-/Innenseite dribbeln.
- ▶ Im Wechsel mit der Außen- und Innenseite dribbeln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten: Möglichst mit jedem Schritt den Ball berühren!
- ▶ Nach dem Umdribbeln des Wendehütchens Blickkontakt mit dem diagonal gegenüberstehenden Spieler aufnehmen und mit der Innenseite ins Annahmefeld zuspelen.
- ▶ Auf präzise Pässe achten: Das Standbein muss nach dem Umdribbeln des Wendehütchens in Passrichtung zeigen (frontale Stellung zum Mitspieler)!
- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten: Spieler, die das rechte Wendehütchen umdribbeln, passen mit links und umgekehrt.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich separat auf.

## THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



### HAUPTTEIL 1:

## HINTERLAUFEN AM FLÜGEL

### ORGANISATION

- ▶ Auf Höhe der Strafraumgrenze zwischen Strafraum und Seitenlinie ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten.
- ▶ Das Großtor mit Torhüter besetzen.
- ▶ 3 Stürmerpaare zentral vor dem Tor postieren.
- ▶ 2 Verteidiger benennen und am Quadrat aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich paarweise an den Starthütchen des Quadrates.
- ▶ Die Spieler bei A haben die Bälle.

### ABLAUF

- ▶ A passt auf B, der in Richtung Tor an- und mitnimmt.
- ▶ Gleichzeitig startet ein Verteidiger vom diagonal gegenüberliegenden Hütchen ins Quadrat und stellt B.
- ▶ A hinterläuft B in den freien Raum zwischen Strafraum und Seitenlinie.
- ▶ B passt zurück auf A, der auf das einlaufende Spielerpaar vor das Tor flankt.

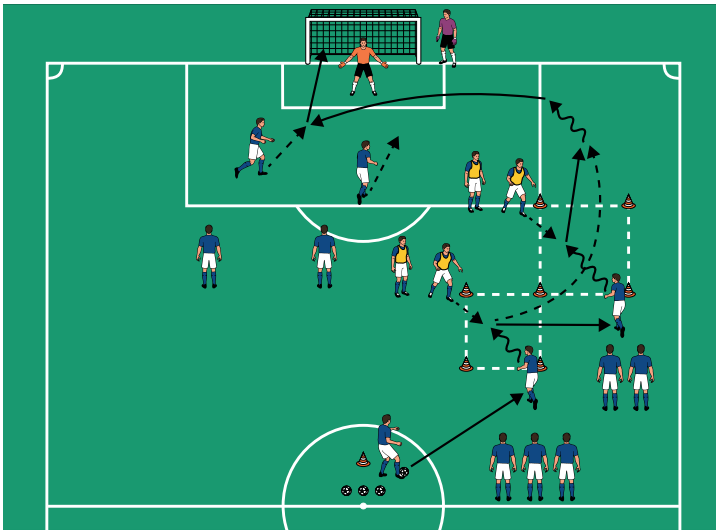
### VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler darf sich alternativ auch im 1 gegen 1 durchsetzen (diagonal nach innen oder an der Seitenlinie entlang).
- ▶ Von links üben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Angreifer soll mit höchstmöglichem Tempo diagonal auf den Verteidiger zudribbeln.
- ▶ Der hinterlaufende Spieler darf außerhalb des Quadrates nicht weiter vom Verteidiger verfolgt werden.
- ▶ Auf ein diagonal versetztes Hereinstarten der beiden Angreifer achten: Sowohl den „kurzen“ als auch den „langen“ Pfosten besetzen. Gegebenenfalls kreuzen!
- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Hinterlaufen achten.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

## THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



### HAUPTTEIL 2:

## HINTERLAUFEN AM FLÜGEL NACH KOMBINATIONSSPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau von zuvor beibehalten.
- ▶ Zusätzlich ein 8 x 8 Meter großes Quadrat diagonal versetzt zum bestehenden Feld errichten und 1 Starthütchen markieren.
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen.

### ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt vom Starthütchen am Mittelkreis auf den ersten Spieler am kleinen Quadrat, der ins Feld an- und mitnimmt und mit hohem Tempo auf einen gegnerischen Verteidiger zudribbelt, der im Quadrat stellt.
- ▶ Anschließend passt der Ballbesitzer auf seinen Mitspieler am großen Quadrat weiter.
- ▶ Dieser dribbelt ebenfalls mit hohem Tempo auf einen gegnerischen Verteidiger zu.
- ▶ Gleichzeitig hinterläuft der Passgeber den Passempfänger in den freien Raum zwischen Strafraum und Seitenlinie.
- ▶ Der Ballbesitzer spielt im richtigen Moment in den Lauf des hinterlaufenden Spielers weiter, der auf das vor das Tor startende Stürmerpaar flankt.

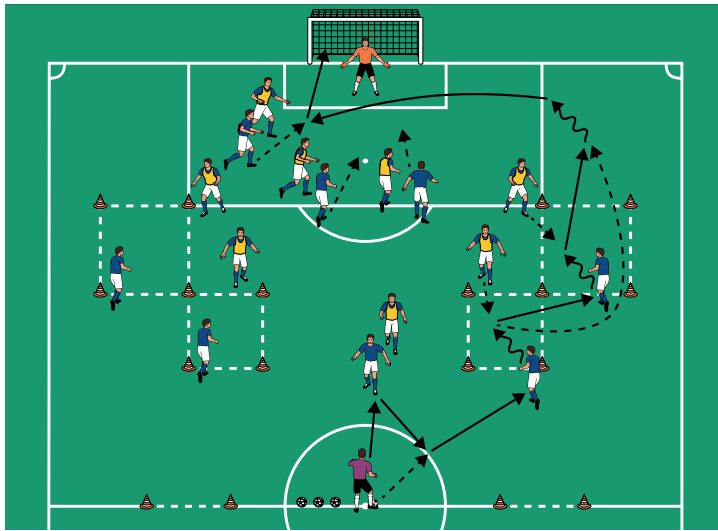
### VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler darf sich alternativ auch im 1 gegen 1 durchsetzen (diagonal nach innen oder an der Seitenlinie entlang).
- ▶ Einen zusätzlichen Verteidiger bestimmen, der zentral vor dem Tor gegen die Stürmerpaare antritt.
- ▶ Von links üben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen mit Tempo diagonal auf die Verteidiger zudribbeln.
- ▶ Auf die gruppentaktische Feinabstimmung zwischen dem dribbelnden Außenspieler und dem hinterlaufenden Spieler achten.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo nah im Rücken des nach innen dribbelnden Spielers hinterlaufen!
- ▶ Der hinterlaufende Spieler darf außerhalb des Quadrates nicht weiter vom Verteidiger verfolgt werden.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle am Starthütchen bereithalten.
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

## THEMA: HINTERLAUFEN AM FLÜGEL



### SCHLUSSTEIL:

## 9 GEGEN 8 PLUS TORHÜTER

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ Zusätzlich auf der linken Seite 2 Quadrate entsprechend errichten.
- ▶ Auf der Mittellinie 2 Hütchentore markieren.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Ein Team stellt einen Torhüter, das jeweils andere einen Anspieler.
- ▶ Alle übrigen Spieler besetzen vorgegebene Positionen.

### ABLAUF

- ▶ Der Anspieler startet jede Aktion von der Mittellinie, indem er versucht, im 2 gegen 1 mit einem zentralen Spieler in eines der beiden kleinen Quadrate zu kombinieren.
- ▶ Anschließend freies Spiel auf das Tor mit Torhüter und die beiden Kontortore.
- ▶ Gültige Treffer können von überall erzielt werden. Tore nach Hinterlaufen zählen jedoch dreifach!

### VARIATION

- ▶ Die Felder entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen zunächst nur auf Strafraumbreite agieren und die markierten Quadrate erst betreten, nachdem der Passempfänger den Ball im Feld kontrolliert hat.
- ▶ Den Gegnerdruck nach und nach steigern, indem die Verteidiger auch am Flügel und vor der Ballkontrolle in den Quadraten angreifen dürfen.
- ▶ Dabei stets beobachten, ob die Angreifer in den Außenzonen weiterhin hinterlaufen. Ansonsten gegebenenfalls wieder eine Stufe zurückgehen.
- ▶ Darauf achten, dass über beide Seiten gleichermaßen angegriffen wird.
- ▶ Die Außenspieler müssen mit höchstmöglichem Tempo diagonal auf die Verteidiger zudribbeln.
- ▶ Auf die gruppentaktische Feinabstimmung zwischen dem Außenspieler und dem hinterlaufenden Spieler achten.