

AUFWÄRMEN 1: Zonen-Dribbling

von Frank Engel (23.02.2016)



Organisation

- Nebeneinander zwei 30 x 30 Meter große Felder markieren
- In der Mitte beider Felder mit Stangen je ein 10 x 10 Meter großes Quadrat errichten, so dass 9 Zonen entstehen
- Die Spieler mit Bällen in den Feldern verteilen

Ablauf

- Die Spieler dribbeln frei durch das Feld und führen dabei frei wählbare Finten aus.

Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- Mit verschiedenen Dribbeltechniken dribbeln (z. B. mit der Sohle ziehen, zwischen den Innenseiten pendeln lassen usw.).
- Der Trainer gibt per Handzeichen verschiedene Dribbelgeschwindigkeiten vor.
- Die Zonen durchnummerieren und in einer vorgegebenen Reihenfolge von Zone zu Zone dribbeln.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler gewöhnen sich bereits im Aufwärmen an den Ball und bereiten sich so auf die Aufgaben des Hauptteils vor.
- Auf eine enge Ballführung mit beiden Füßen achten.
- Die Spieler sollen kreuz und quer durcheinander dribbeln und nicht gleichförmig im Kreis.
- Dabei den Blick vom Ball heben und den Stangen sowie entgegenkommenden Spielern ausweichen.

AUFWÄRMEN 2: Zonen-Passen

von Frank Engel (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 4 Teams bilden und auf die Felder verteilen
- Jede Mannschaft hat 1 Ball

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld und passen zu einem freien Mitspieler.
- Beim Zuspiel müssen sie jedoch jeweils eine Zone durchspielen.

Variationen

- Nur mit rechts/links zuspielen.
- Mit je 2 Bällen spielen: Die Spieler passen sich jeweils mit einem festen Partner zu.
- Die Zonen durchnummerieren und jeweils ansagen, in welche Zone das nächste Zuspiel erfolgen soll.
- Die Passempfänger dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

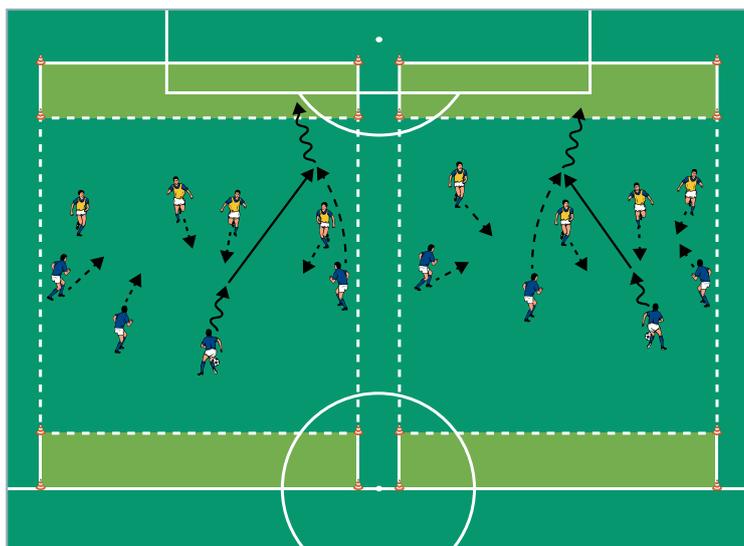
Tipps und Korrekturen

- Die Spieler sollen stets den Kopf vom Ball heben und sich schon bei der An- und Mitnahme zu freien Mitspielern orientieren.
- Die Spieler ohne Ball müssen stets ausreichend Abstand halten, damit die Ballbesitzer jeweils eine Zone durchspielen können.
- Die Passgeber sollen sich gegenseitig abstimmen, damit die Bälle der jeweils anderen nicht getroffen werden.

HAUPTTEIL 1:

Spiel mit Zonen-Dribbling

von Frank Engel (23.02.2016)



Organisation

- Die Felder und die Gruppen beibehalten
- Die Zonen in der Feldmitte entfernen
- Hinter den Grundlinien je eine 5 Meter tiefe Endzone errichten
- Pro Gruppe 2 Mannschaften bilden

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld.
- Die Ballbesitzer versuchen, jeweils in die gegnerische Endzone zu dribbeln.

Variationen

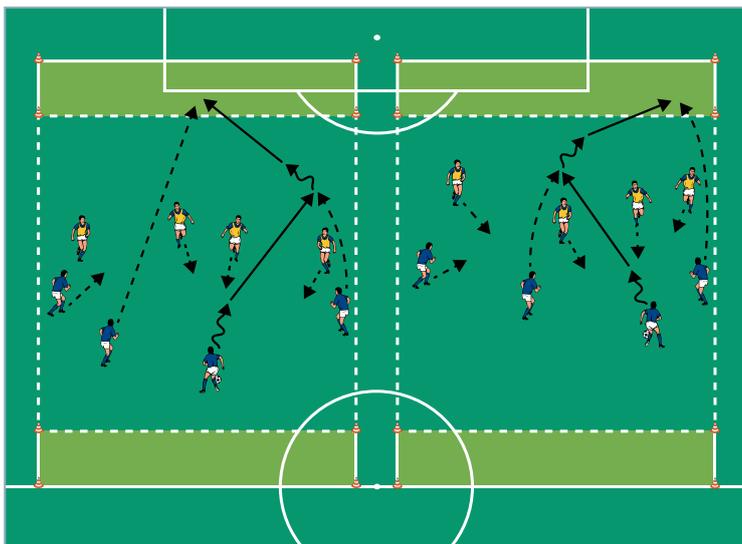
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren (Ausnahme: Dribbling in die Endzone).
- Die Mittellinien markieren. Die Spieler dürfen nicht mehr in die eigene Hälfte zurücklassen.
- Die Ballbesitzer müssen mit 3 Pflichtkontakten agieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele jeweils selbstbewusst mit dem ersten Kontakt in offener Stellung nach vorne in die Bewegung an- und mitnehmen.
- Die Ballbesitzer zu zielstrebigem Dribbling in die gegnerische Endzone ermutigen.
- Als Ballbesitzer versuchen, durch geschickte Dribblings einen oder mehrere Gegenspieler zu binden und so gezielt Räume für schnelle Zuspiele zum Mitspieler freizuziehen.

HAUPTTEIL 2: Spiel mit Zonen-Pass

von Frank Engel (23.02.2016)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt versuchen die Ballbesitzer, einen Mitspieler in der gegnerischen Endzone anzuspielen.
- Mit 'Eishockey-Abseits' spielen: Das Zuspiel muss von innerhalb des Feldes erfolgen, und der Ball muss vor dem Zielspieler in der Endzone sein.

Variationen

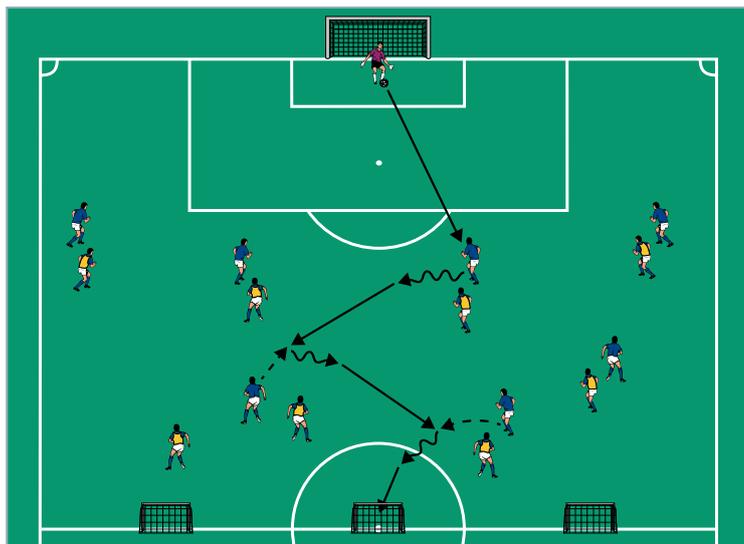
- Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren.
- Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' organisieren.

Tipps und Korrekturen

- In dieser Spielform sollen die Spieler lernen, nach einem gezielten Dribbling im richtigen Moment in den freien Raum zu passen.
- Darauf achten, dass sich die Mitspieler ohne Ball im richtigen Moment in die freigezogenen Räume lösen und sich hier zum Zuspiel anbieten.
- Die Ballbesitzer immer wieder zu nach vorne gerichteten, mutigen Dribblings motivieren!

SCHLUSSTEIL: 7 plus Torhüter gegen 8

von Frank Engel (23.02.2016)



Organisation

- Auf den Grundlinien einer Spielfeldhälfte 1 Großtor sowie gegenüber 3 Minitor aufstellen
- 2 Teams bilden
- 1 Mannschaft stellt 1 Torhüter

Ablauf

- 7 gegen 8 auf 3 Minitor und 1 Tor mit Torhüter.

Variationen

- Das Überzahl-Team darf mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Das Unterzahl-Team muss mit mindestens 3 Kontakten spielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Inhalte der Hauptteile sollen im Schlusspiel mit größeren Teams angewendet werden.
- Dabei sollen die Spieler beider Teams geschickt ihre Mitspieler freiziehen und im richtigen Moment ablegen.
- Auch im Schlusspiel gegebenenfalls Situationen 'einfrieren' und im Detail korrigieren!