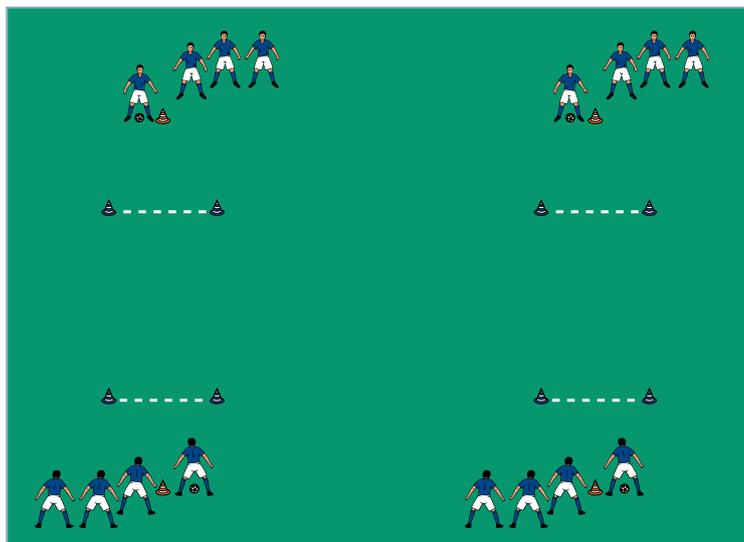
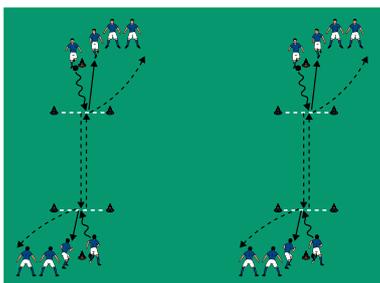


# AUFWÄRMEN 1: Hütchentor-Passen

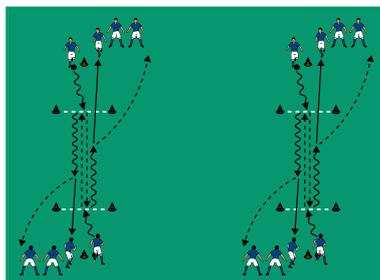
von Michael Feichtenbeiner (07.02.2017)



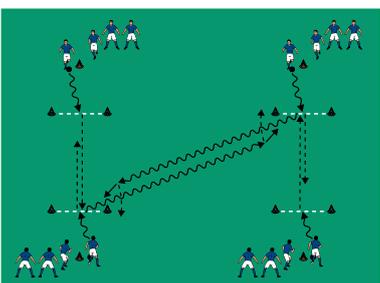
## Übung 1



## Übung 2



## Übung 3



## Organisation

- 4 Starthütchen in einem 20 x 20 Meter großen Viereck aufstellen
- 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die jeweils ersten Spieler einen Ball haben

## Ablauf

### Übung 1

- Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Hütchentor und stoppen den Ball.
- Dann laufen sie zum Hütchentor gegenüber, passen den dort liegenden Ball zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber und laufen nach.

### Übung 2

- Wie Übung 1, nur jetzt aus dem Hütchentor gegenüber gerade zurück dribbeln und durch das eigene Hütchentor zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen passen.

### Übung 3

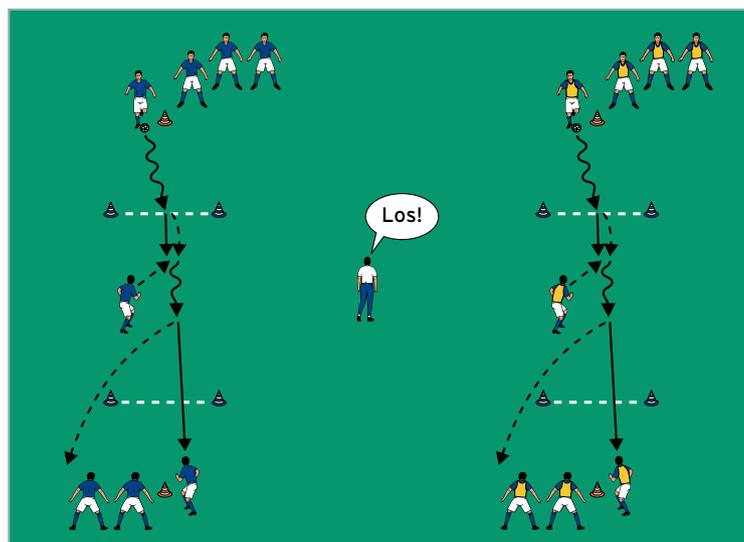
- Wie Übung 2, nur jetzt aus dem Hütchentor gegenüber diagonal nach hinten dribbeln und durch das diagonale Hütchentor zum nächsten Spieler am nebenstehenden Starthütchen passen.

## Tipps und Korrekturen

- Zunächst jeden Durchgang als Trainer durch Zuruf starten. Später sollen sich die jeweils ersten Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- Den Ball sicher mit der Fußsohle im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr weiterrollt.
- Den Blick vom Ball lösen, in freie Räume dribbeln und frühstmöglich bei freiem Passweg spielen.
- Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so ein noch genaueres Passspiel fordern.

## AUFWÄRMEN 2: Hütchentor-Pass-Staffel

von Michael Feichtenbeiner (07.02.2017)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 2 Teams einteilen
- Die Spieler jedes Teams an zwei Starthütchen gegenüber verteilen, wobei ein erster Spieler einen Ball hat.
- Einen Spieler jedes Teams zwischen den Hütchentoren postieren

### Ablauf

- Auf ein Trainerkommando passen die jeweils ersten Spieler durch das Hütchentor zum Mitspieler zwischen den Hütchentoren.
- Der Passempfänger nimmt an und mit und passt durch das nächste Hütchentor zum ersten Spieler am Starthütchen gegenüber.
- Jeder Spieler läuft seinem Abspiel nach.
- Welches Team absolviert zuerst einen kompletten Durchgang?

### Variationen

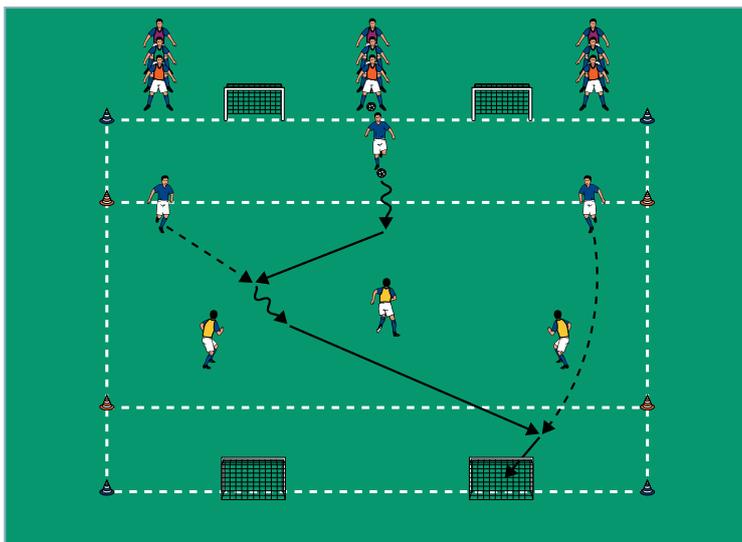
- Die Spieler jedes Teams verteilen sich an 2 Starthütchen nebeneinander.
- Die Spieler jedes Teams verteilen sich an 2 Starthütchen diagonal gegenüber.
- 2 Spieler jedes Teams zwischen den Hütchentoren postieren und mit 2 Bällen spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Jeden Pass durch ein Hütchentor spielen und nach dem Pass das Hütchentor umlaufen.
- Verfehlt ein Pass ein Hütchentor, direkt zum Spieler zurückspielen, so dass er erneut passen kann.
- Möglichst schnell mit wenigen Ballkontakten spielen. Gegebenenfalls die Ballkontakte auf maximal zwei begrenzen.
- Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so ein noch genaueres Passspiel fordern.

# HAUPTTEIL 1: Angriffswelle I

von Michael Feichtenbeiner (07.02.2017)



## Organisation

- Ein 15 x 30 Meter großes Spielfeld markieren und auf jeder Grundlinie 2 Minitorer aufstellen
- 5 Meter vor den Minitorern eine Schusszone markieren
- 5 Teams einteilen
- Ein Team als Verteidiger im Feld und die anderen mit jeweils einem Ball hinter einer Grundlinie postieren

## Ablauf

- Das erste Team läuft mit einem Ball ins Feld und greift im 3 gegen 3 auf die Minitorer gegenüber an.
- Die Verteidiger kontern bei Ballgewinn auf die anderen Minitorer.
- Gültige Treffer sind nur von innerhalb der Schusszone möglich.
- Sobald der Ball ausgespielt oder ein Treffer erzielt wurde, werden die Angreifer Verteidiger, die bisherigen Verteidiger stellen sich außerhalb des Feldes an und das nächste Team startet als Angreifer mit Ball ins Feld.

## Variationen

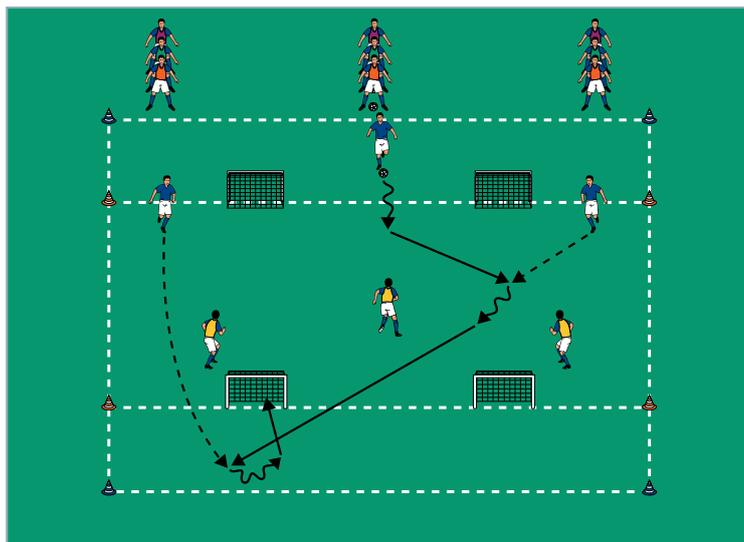
- Gültige Treffer sind nur von außerhalb der Schusszone möglich.
- Vor einem gültigen Treffer muss jeder Spieler mindestens einmal den Ball berührt haben.
- Spiel mit Eishockey-Abseits, so dass kein Spieler vor dem Ball in der Schusszone sein darf.
- Die erlaubten Ballkontakte begrenzen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Spielen auf zwei Tore nebeneinander schult vor allem die Spielverlagerung.
- Nach jedem Durchgang sofort die neuen Positionen einnehmen, so dass das nächste Team direkt starten kann.
- Eine noch fehlende Organisation des Abwehrteams zielstrebig ausnutzen und schnell abschließen.
- Jedes Team bestimmt einen Kapitän, der die erzielten Treffer mitzählt. Am Ende den Sieger feststellen.

## HAUPTTEIL 2: Angriffswelle II

von Michael Feichtenbeiner (07.02.2017)



### Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Minitore auf der Linie der Schusszone umgedreht aufstellen

### Ablauf

- Das erste Team läuft mit einem Ball ins Feld und greift im 3 gegen 3 auf die Minitore gegenüber an.
- Die Verteidiger im Feld kontern bei Ballgewinn auf die anderen Minitore.
- Gültige Treffer sind nur von innerhalb der Schusszone möglich.
- Sobald der Ball ausgespielt oder ein Treffer erzielt wurde, werden die Angreifer Verteidiger, das bisherige Abwehrteam stellt sich außerhalb des Feldes an und das nächste Team startet als Angreifer mit Ball ins Feld.

### Variationen

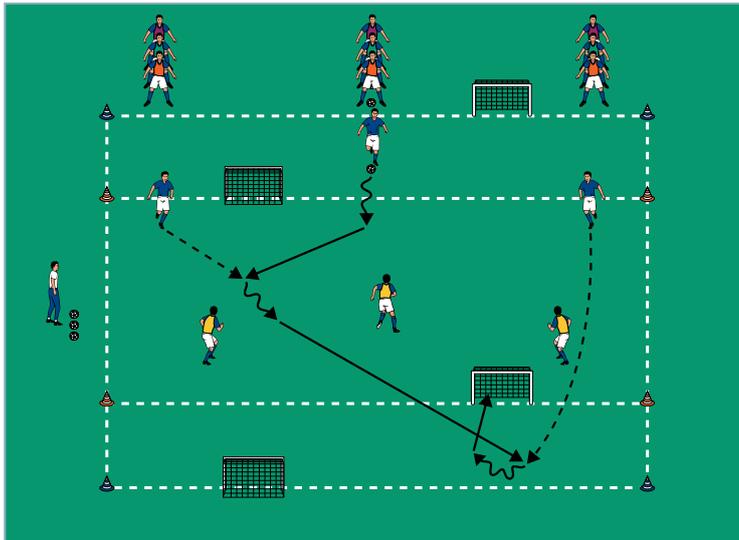
- Ein Spieler des ballbesitzenden Teams muss immer in der Schusszone sein.
- Ein Spieler jedes Teams muss immer in der Schusszone vor den eigenen Toren sein.
- Die erlaubten Ballkontakte begrenzen.

### Tipps und Korrekturen

- Das Spielen auf zwei umgedrehte Tore schult vor allem das Vertikalspiel.
- Ein Umdribbeln der Tore ist wenig sinnvoll, da der Verteidiger einen kürzeren Weg hat und die Bälle einfach abblocken kann.
- Nach jedem Durchgang sofort die neuen Positionen einnehmen, so dass das nächste Team direkt starten kann.
- Eine noch fehlende Organisation des Abwehrteams zielstrebig ausnutzen und schnell abschließen.

# SCHLUSSTEIL: Angriffswelle III

von Michael Feichtenbeiner (07.02.2017)



## Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jeweils ein Minitor auf der Linie der Schusszone umgedreht und das andere Minitor auf der Grundlinie aufstellen
- Der Trainer postiert sich mit Bällen neben dem Feld

## Ablauf

- Das erste Team läuft mit einem Ball ins Feld und greift im 3 gegen 3 auf die Minitore gegenüber an.
- Die Verteidiger im Feld kontern bei Ballgewinn auf die anderen Minitore.
- Gültige Treffer sind nur von innerhalb der Schusszone möglich.
- Nach jedem ausgespielten Ball passt der Trainer einen weiteren ins Feld.
- Positions- und Aufgabenwechsel der Teams nach insgesamt 3 eingespielten Bällen.

## Variationen

- Treffer beim Minitor auf der Grundlinie sind nur von außerhalb der Schusszone gültig.
- Ein Spieler der Ballbesitzer muss immer in der Schusszone sein.
- Ein Spieler jedes Teams muss immer in der Schusszone vor den eigenen Toren sein.
- Die erlaubten Ballkontakte begrenzen.

## Tipps und Korrekturen

- Das Spielen auf ein aufgedrehtes und ein umgedrehtes Tor schult sowohl die Spielverlagerung als auch das Vertikalspiel.
- Dem Spieler am Ball vor allem Anspielstationen in der Tiefe anbieten.
- Auch Spielverlagerungen in der Schusszone spielen.
- Nach einem erzielten Treffer spielt das Abwehrteam mit dem gleichen Ball weiter.