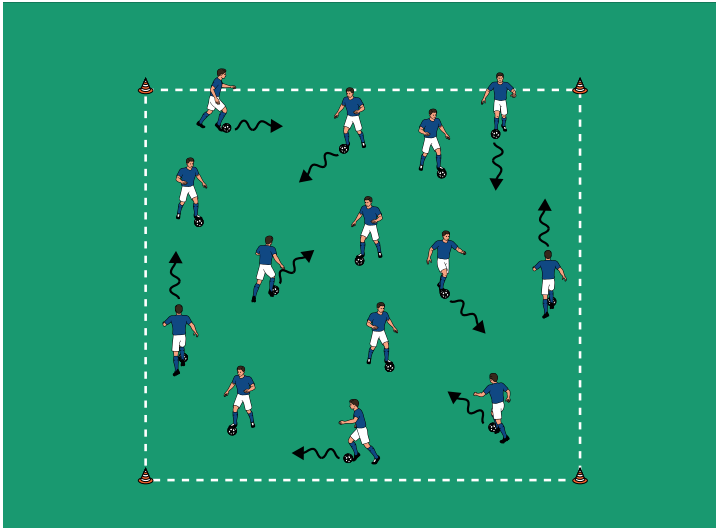


THEMA: DURCH DIE SCHNITTSTELLE IN DIE SPITZE SPIELEN**AUFWÄRMEN 1:****DRIBBELN IM QUADRAT****ORGANISATION**

- ▶ Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ Nach jeweils 3 Kontakten stoppen sie den Ball mit der Sohle, wechseln die Richtung und dribbeln weiter.

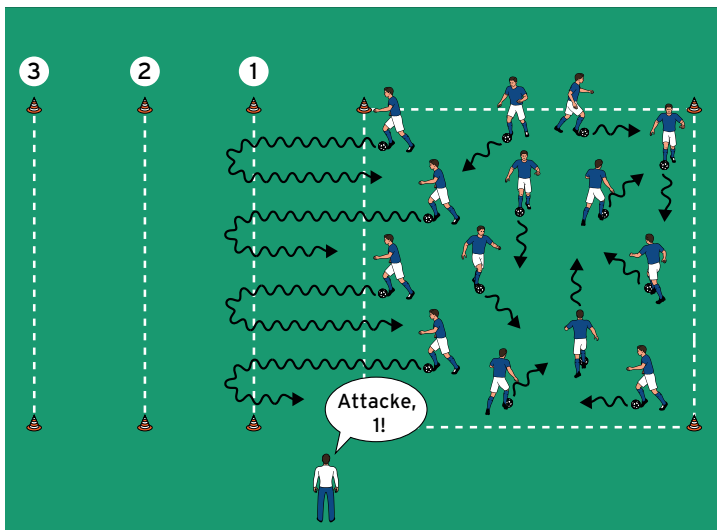
VARIATIONEN

- ▶ Mit jedem Richtungswechsel auch den Dribbelfuß wechseln.
- ▶ Die Spieler werfen sich zusätzlich 3 Bälle zu.
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen, die versuchen, die Bälle der Dribbler aus dem Feld zu spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.
- ▶ Nach dem Ballstoppen kurz orientieren und dann in eine möglichst freie Ecke des Feldes wegdribbeln.
- ▶ Auf eine möglichst enge, kontrollierte Ballführung mit beiden Füßen achten.

THEMA: DURCH DIE SCHNITTSTELLE IN DIE SPITZE SPIELEN



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBEL-ATTACKE

ORGANISATION

- ▶ Das Feld beibehalten.
- ▶ Zusätzlich auf einer Seite des Feldes im Abstand von 5, 10 und 15 Metern drei Linien markieren.

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando über die aufgerufene Linie und anschließend zurück ins Feld dribbeln.

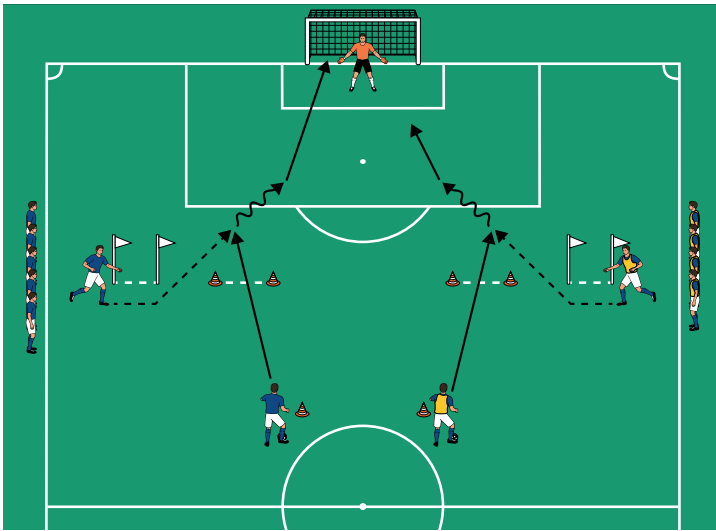
VARIATIONEN

- ▶ Den Ball liegen lassen und zur Linie und zurück sprinten.
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft kehrt zuerst komplett in das Feld zurück?
- ▶ Zusätzlich 3 Bälle in den eigenen Reihen zuwerfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler ihren Ball jeweils eng am Fuß führen.
- ▶ Sofort hinter der Hütchenlinie nach hinten wegkappen und ins Quadrat zurückdribbeln. Dabei darauf achten, nicht mit anderen Spielern zusammenzustoßen.

THEMA: DURCH DIE SCHNITTSTELLE IN DIE SPITZE SPIELEN



HAUPTTEIL 1:

SCHNITTSTELLENPÄSSE I

ORGANISATION

- ▶ 1 Tor mit Torhüter besetzen.
- ▶ Vor dem Strafraum auf beiden Seiten jeweils 1 Stangen- und 1 Hütchentor errichten.
- ▶ Zusätzlich 2 Starthütchen markieren.
- ▶ 2 Anspieler benennen und mit Bällen an den Starthütchen aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Stangentoren postieren.

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler an einem Stangentor startet mit einer seitlichen Auftaktbewegung am Stangentor vorbei in Richtung Tor.
- ▶ Gleichzeitig passt der Anspieler durch das jeweilige Hütchentor in den Lauf des Angreifers, der nach einer kurzen Ballkontrolle auf das Tor mit Torhüter abschließt.
- ▶ Anschließend spielt er seinen Ball zum Anspieler zurück und stellt sich auf der jeweils anderen Seite wieder an.

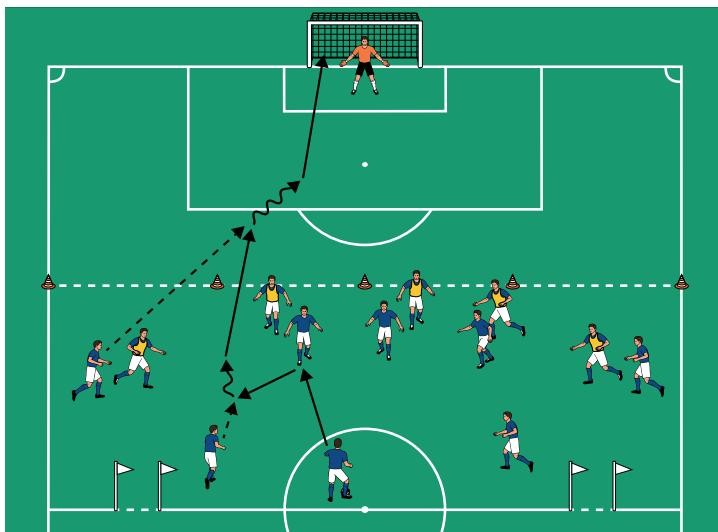
VARIATIONEN

- ▶ Die Zuspiele variieren (z. B. flach, hoch usw.).
- ▶ 2 Mannschaften bilden und einen Teamwettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt insgesamt die meisten Treffer?
- ▶ Je 1 Verteidiger benennen, der von hinter dem Stangentor nachstartet und den Angreifer beim Torabschluss behindert.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Wechsel von beiden Seiten üben.
- ▶ Darauf achten, dass der Anspieler nicht zu früh in Richtung Tor startet ("Abseits!"). Hierfür zudem auf eine deutliche Seitwärtsbewegung als Auftakt achten.
- ▶ Den Pass mit höchstmöglichem Tempo in den Lauf des Angreifers spielen.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: DURCH DIE SCHNITTSTELLE IN DIE SPITZE SPIELEN



HAUPTTEIL 2:

SCHNITTSTELLENPÄSSE II

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter errichten.
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie zwei 2 Meter breite Hütchentore aufstellen.
- ▶ 22 Meter vor dem Tor 1 "Abseitslinie" markieren.
- ▶ 8 Angreifer und 5 Verteidiger benennen.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchentore.
- ▶ Die Angreifer dürfen die Angriffszone hinter der "Abseitslinie" erst betreten, wenn der Ball die Linie überquert hat ("Eishockey-Abseits").
- ▶ Die Verteidiger dürfen nicht hinter die "Abseitslinie" nachrücken.

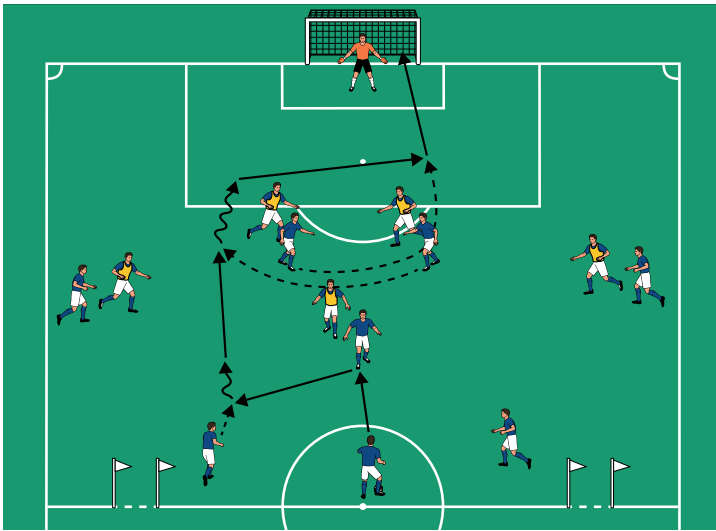
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur flach kombinieren.
- ▶ Die Angreifer müssen mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ 1 Verteidiger darf in die Endzone nachrücken.
- ▶ Alle Spieler dürfen in die Endzone nachrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Als Angreifer die Verteidiger mit verschiedenen Positionswechseln (z. B. Kreuzen, Hinterlaufen usw.) gezielt in Bewegung bringen, um die Schnittstellen zwischen den Verteidigern zu öffnen und so Pässe in die Spitze zu ermöglichen.
- ▶ Streng darauf achten, dass kein Angreifer die Endzone betritt, bevor der Ball die "Abseitslinie" überquert hat.

THEMA: DURCH DIE SCHNITTSTELLE IN DIE SPITZE SPIELEN



SCHLUSSTEIL:

ABSEITS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten.
- ▶ Die Abseitslinie entfernen.

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Hütchenlinien.
- ▶ Die Angreifer starten jede Aktion von der Mittellinie.
- ▶ Mit Abseits spielen!

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 7 Spielern bilden und freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen wie im Spiel vor dem Strafraum agieren, um die Abseitsregel ausnutzen zu können.
- ▶ Als Angreifer nach einer seitlichen Auftaktbewegung plötzlich in die Spitze starten, um nicht ins Abseits zu laufen. Das Zuspiel muss dabei exakt gleichzeitig in den Fuß des vor das Tor startenden Angreifers erfolgen!
- ▶ Zielstrebig abschließen!