

Passgenauigkeit: Aus den eigenen Fehlern lernen

Heino Knuf setzt beim Techniktraining auf den Einsatz von Kleinkästen und auf die Methode „Trial and Error“

Ständige Verbesserungen und ein unermüdliches Auge fürs Detail; dazu noch eine Prise Penetranz an Motivationscocktail. Das ist, ganz nüchtern, das grundlegende Handwerkszeug eines guten Trainers. Sowohl im Kinderhockey, als auch im Erwachsenenbereich sind Aufzeigen der Stärken und Schwächen sowie Verbesserungshinweise die Grundlage für eine erfolgreiche Entwicklung der Athleten. Die

Spieler brauchen das ständige Feedback über richtig und falsch. Heino Knuf zeigt in dieser Reihe auf, dass dieses Feedback auch anders gegeben werden kann – über das „Trial-and-Error“-Verfahren. Seine Hilfsmittel: Kleinkästen. Mit Hilfe dieses einfachen Trainingsgeräts lassen sich optimal die Grundlagen für ein effektives Spiel generieren: Genauigkeit bei jeder Form der Ballabgabe.

Bedeutung der Übungsformen mit Kleinkästen in der Ausbildung von Hockeytechniken

Wie schon im Beitrag „1. Hockey-Schulstunde“ soll es auch hier um Übungs- und Spielformen mit Kleinkästen im Hallenhockey gehen.

Wie es zum Einsatz von Kleinkästen gekommen ist, ist im ersten Beitrag erklärt (HockeyTraining 8/2010 und 9/2010). In den folgenden Übungsbeispiele geht es darum, den Spielern (Anfänger bis Könnern) nachhaltig die Konsequenzen von präzisen beziehungsweise unpräzisen Techniken zu vermitteln.

Die Übenenden erhalten ein unmittelbares und konsequentes Feedback ihrer Aktion. Bei einer erfolgreichen Ausführung der Technik kann die Übung fortgesetzt beziehungsweise mit einem Torschuss abgeschlossen werden. Im anderen Falle muss man sich direkt wieder anstellen. Dies ist besonders wirksam, wenn man dadurch den Torabschluss verpasst.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal die didaktischen Vorteile herausstellen:

- Schulung der Passgenauigkeit.
- Direkte Erfahrung der Konsequenzen von Fehlpässen (zum Beispiel „kein Torschuss nach einem Fehlpass“ oder „Aktion nach Fehlpass beendet“ oder „erneutes Anstellen für den nächsten Durchgang“).
- Beschäftigung großer Trainingsgruppen bei hoher Intensität und Emotionalität.
- Schaffung von vielfältigen Übungsvarianten zu verschiedenen technischen und taktischen Aufgabenstellungen (auch für das Torwarttraining).
- Altersübergreifende (vom Anfänger bis zum Könnern) Übungs- und Spielformen (in den folgenden Beiträgen werden hier weitere Beispiele aufgeführt).

Die Hallensaison (und leider nur diese) mit dem speziellen Equipment „Kleinkasten“ bietet daher optimale Rahmenbedingungen für ein variationsreiches und – im wahrsten Sinne des Wortes – technisch zielgerichtetes Training.



Ein gezielter Vorhandpass nach links und der Ball ist drin! (Foto: Herbert Bohlscheid)

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

In der nächsten Ausgabe...

...lesen Sie unter anderem einen Beitrag von **Valentin Altenburg** „Der Erfolg liegt auf der (Rück-) Hand“ mit Ideen zum Umspielen am linken Fuß.

IMPRESSUM

Verlagsanschrift:

Sportverlag, Böblinger Str. 68/1, 71065 Sindelfingen, Postfach 260, 71044 Sindelfingen, ☎ (070 31) 862-800 Fax (070 31) 862-801

Redaktion (verantwortlich i.S.d.P.):

Stephan Haumann, Hummelsbütteler Landstr. 45, 22335 Hamburg, ☎ 0172/ 278 7974 E-Mail: stephan@thehockeyzone.de

Layout, Grafik und Illustrationen:

Herbert Bohlscheid (HeBoSOFT) Kuhweg 20, 50735 Köln ☎ (0221) 7601392 E-Mail: hb@hebosoft.de http://www.hebosoft.de

Geschäftsführung Sportverlag:

Dr. Wolfgang Röhm Verlagsleitung: Brigitte Schurr Postfach 260, 71044 Sindelfingen

Vertrieb:

Dietmar Froeberg-Suberg (Leitung) Postfach 260, 71044 Sindelfingen ☎ (070 31) 862-851 ☎ (070 31) 862-801 E-Mail: froeberg-suberg@szbz.de

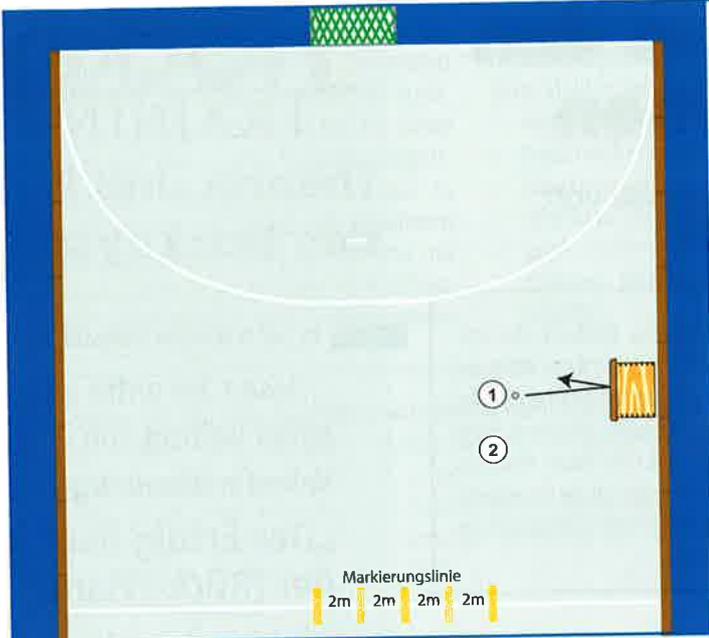
Anzeigen:

Ellen Motzer Postfach 260, 71044 Sindelfingen ☎ (070 31) 862-832 ☎ (070 31) 862-801 E-Mail: ellen.motzer@szbz.de

Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 40 vom 1.1.2011 Anzeigenschluss: freitags.

Wir bitten um Verständnis, dass für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos, die willkommen sind, keine Gewähr übernommen wird.

Ausgabe 1/2011



Ballabgabe: Passen auf Zielkästen

Organisation:

- An der Mittellinie eine Markierungslinie (2m Abstände). Spieler zu zweit mit einem Ball an einem Kasten.

Ablauf:

- Spieler 1 versucht, den Ball 5 Mal hintereinander gegen den Kasten zu passen. Anschließend versucht Spieler 2 dasselbe. Bei Erfolg wird der Abstand um 2m vergrößert. Bei Misserfolg muss der Übende seine „Versuchsreihe“ abbrechen und muss beim nächsten Durchgang an der gleichen Stelle be-

ginnen.

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau kann man die erste Markierung entsprechend variieren.

Hinweis 2:

- Bei Anfängern sollte man die Anzahl auf 3 erfolgreiche Treffer reduzieren.

Hinweis 3:

- Der Ball muss so gepasst werden, dass er zu dem Spieler zurückkommt.

Erweiterung:

- Der Übende passt den Ball aus einer Ballführung.

Zielgruppe:

- Anfänger.

2. Ballannahme: Kastentor verteidigen mit der Vorhand bzw. Rückhand

Organisation:

- Der Übende steht (rechts bzw. links) am Kasten und der Partner mit Ball ca. 10m vor dem Kasten.

Ablauf für Vorhandballannahme:

- Spieler 1 versucht, den Kasten zu treffen (2 Punkte bei Erfolg) und Spieler 2 versucht den Kasten mit der Vorhand zu verteidigen (1 Punkt bei Erfolg). Nach 10 Versuchen wechseln die Aufgaben.

Ablauf für Rückhandballannahme:

- Spieler 3 versucht, den Kasten zu treffen (1 Punkte bei Erfolg) und Spieler 4 versucht den Kasten mit der Rückhand zu verteidigen (2 Punkte bei Erfolg). Nach 10 Versuchen wechseln die Aufgaben.

Hinweis:

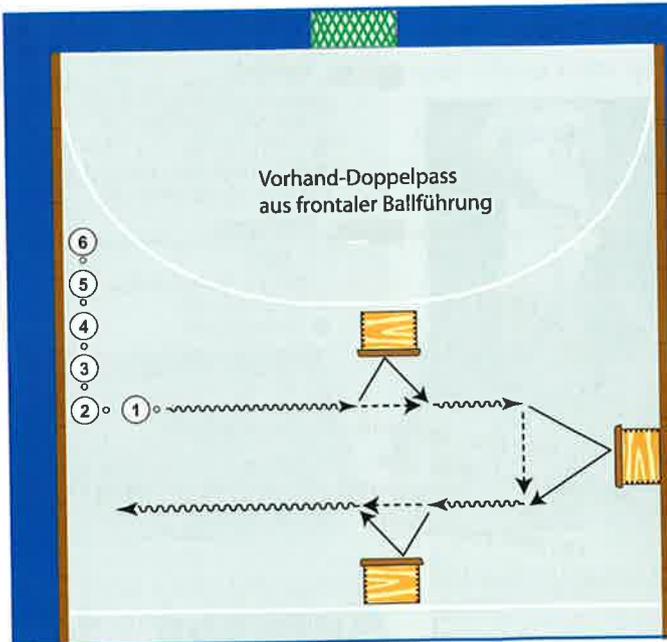
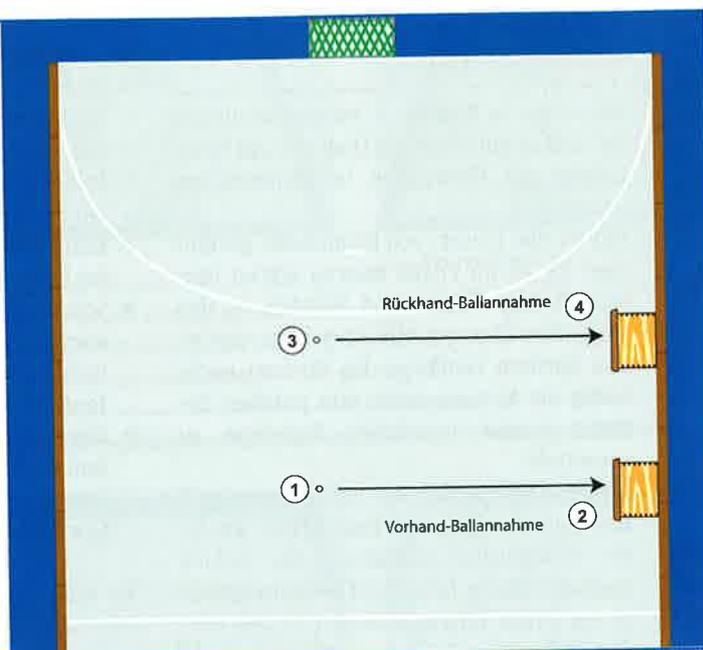
- Je nach Leistungsniveau kann man den Abstand der Passspieler zum Kasten variieren.

Erweiterung:

- Der Passspieler passt den Ball aus einer Ballführung.

Zielgruppe:

- Anfänger (nur mit der Vorhand) und Fortgeschrittene (nur mit der Rückhand).



1. Doppelpasskombinationen – Doppelpass im „U“

Organisation:

- Drei Kästen werden in U-Form aufgebaut. Maximal 8 Spieler pro Übungsorganisation.

Ablauf:

- Aus der frontalen Ballführung wird jeweils an den Kästen ein Doppelpass gespielt. Anschließend wird sich wieder hinten angestellt. Der nächste startet, wenn der Vordermann den ersten Doppelpass gespielt hat.

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau kann man den Abstand zu den Kästen variieren.

Hinweis 2:

- Die Übenden auffordern, mit entsprechender Zuspielhärte (mutig) zu passen.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.

Doppelpasskombinationen im „U“

Organisation:

- 3 Kästen werden in U-Form aufgebaut.
- Maximal 8 Spieler pro Übungsorganisation (Siehe vorhergehende Übung).

Ablauf:

- Aus der verschleppten Ballführung wird jeweils an den Kästen ein Doppelpass gespielt.
- Anschließend wird sich wieder hinten angestellt.
- Der Nächste startet, wenn der Vordermann den ersten Doppelpass gespielt hat.

Variation:

- Aus der frontalen Ballführung wird jeweils an den Kästen mit der Rückhand ein Doppelpass gespielt.

Hinweis 1:

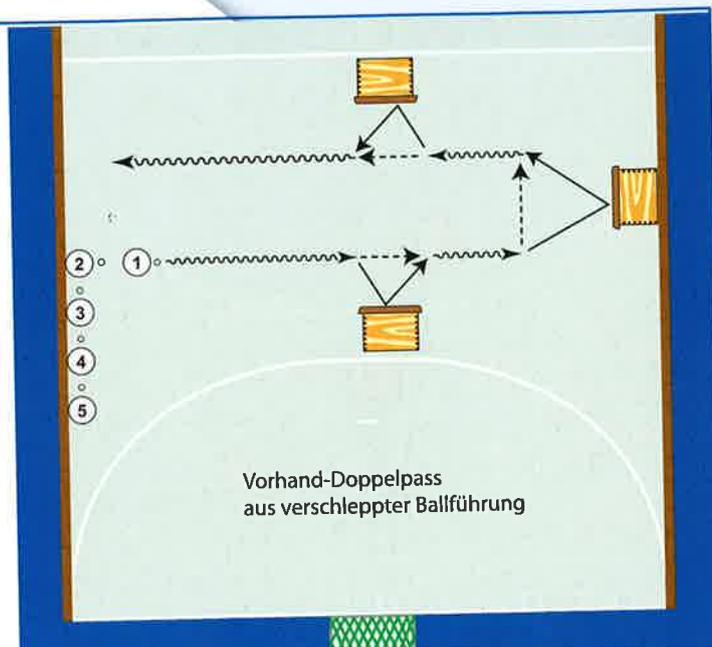
- Je nach Leistungsniveau kann man den Abstand zu den Kästen variieren.

Hinweis 2:

- Die Übenden auffordern, mit entsprechender Zuspielhärte (mutig) zu passen.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.



Doppelpass an der Kastenburg – I

Organisation:

- Vier Kästen werden eng zusammen in Form einer Kastenburg (in Anlehnung an eine Wagenburg) aufgebaut.
- Maximal 8 Spieler pro Übungsorganisation.

Ablauf:

- Aus der frontalen Ballführung wird jeweils an den Kästen ein Doppelpass gespielt.
- Anschließend wird sich wieder hinten angestellt. Der nächste Übende startet, wenn der Vor-

dermann den ersten Doppelpass gespielt hat.

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau kann man den Abstand zu den Kästen variieren.

Hinweis 2:

- Die Übenden auffordern, mit entsprechender Zuspielhärte (mutig) zu passen.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.

Doppelpass an der Kastenburg – II

Organisation:

- Vier Kästen werden eng in Form einer Kastenburg (in Anlehnung an eine Wagenburg) aufgebaut.
- Maximal 8 Spieler pro Übungsorganisation.

Ablauf:

- Aus der frontalen Ballführung wird jeweils an den Kästen ein Doppelpass gespielt.
- Anschließend wird sich wieder hinten angestellt.
- Der Nächste startet, wenn der Vordermann den ersten Doppelpass gespielt hat.

Variation:

- Aus der frontalen Ballführung wird jeweils an den Kästen mit der Rückhand ein Doppelpass gespielt.

Hinweis 1:

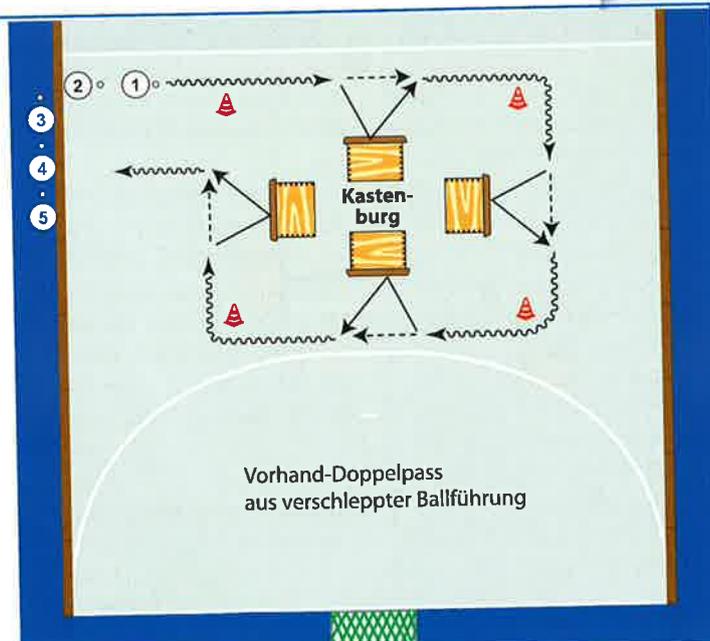
- Je nach Leistungsniveau kann man den Abstand zu den Kästen variieren.

Hinweis 2:

- Die Übenden auffordern, mit entsprechender Zuspielhärte (mutig) zu passen.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.





Passen auf Zielkasten mit Torschuss

Organisation:

- Ein Kasten etwa 8 - 10m von der Mittellinie vor dem Schusskreis. Die Spieler (maximal 6) stehen an der Mittellinie. Torwart im Tor.

Ablauf:

- Spieler 1 versucht, den Ball gegen den Kasten zu passen. Trifft er den Ball und prallt dieser bis zur Markierung zurück, darf er den Ball aufnehmen, zum Schusskreis führen und mit einem Torschuss abschließen. Bei Misserfolg muss er sich wie-

der hinten anstellen.

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau der Übenden kann man die Entfernung des Kastens zur Mittellinie und die Markierung entsprechen variieren.

Hinweis 2:

- Bei Anfängern empfiehlt es sich, zwei Kästen nebeneinander zu stellen.

Hinweis 3:

- Der Ball muss so gepasst werden, dass er zu dem Spieler zurückkommt.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.

Direkter Torschuss mit Zuspiel über Kasten

Organisation:

- Ein Kasten am Schusskreisrand zwischen „langem Pfosten“ und dem rechten Eckenrausgabepunkt.
- Jeder der Übenden (maximal 6) mit Ball an der linken Bande Höhe Schusskreisrand. Torwart im Tor.

Ablauf:

- Spieler 1 passt den Ball zum Kasten und läuft dem abprallenden Ball entgegen mit dem Ziel, diesen mit einem direkten Schuss in das Tor zu schlagen.

Hinweis 1:

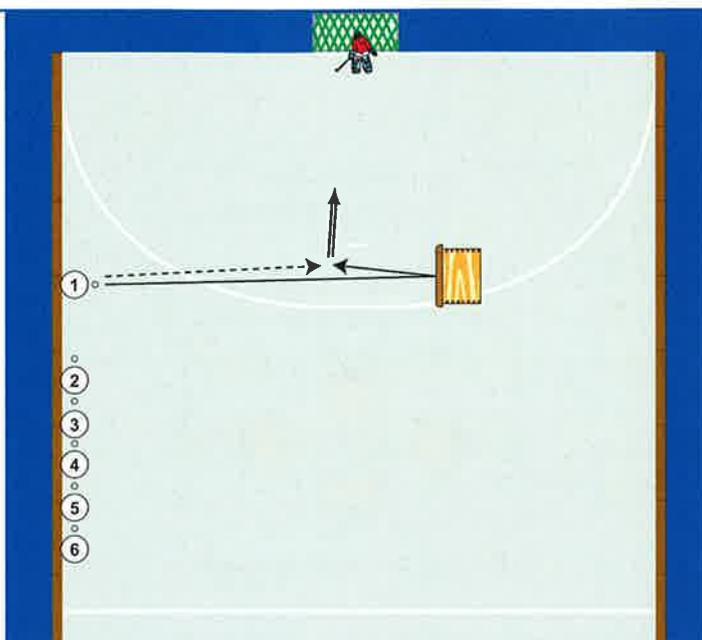
- Je nach Leistungsniveau kann man den Abstand zum Kasten variieren.

Hinweis 2:

- Wichtig hier ist eine stabile Körperposition beim direkten Torschuss.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.



Direkter Torschuss nach Doppelpass und Zuspiel über Kasten

Organisation:

- Ein Kasten etwa 4-5m vor dem Schusskreis und ein weiterer Kasten am Schusskreisrand zwischen „langem Pfosten“ und dem rechten Eckenrausgabepunkt. Jeder Übende (maximal 6) mit Ball an der linken Bande Höhe Schusskreisrand. Torwart im Tor.

Ablauf:

- Spieler 1 „spielt mit dem ersten Kasten einen Doppelpass“ und passt dann, wenn möglich, direkt

weiter zum zweiten Kasten. Den abprallenden Ball soll er direkt als Torschuss verwerten.

Hinweis 1:

- Wichtig hier ist eine stabile Körperposition beim direkten Torschuss.

Zielgruppe:

- Fortgeschrittene.

Zweifacher Doppelpass mit Torschuss

Organisation:

- Ein Kasten 5 - 7 m von der Mittellinie vor dem Schusskreis mit einer Markierungslinie (4 - 6 m vom Kasten) und ein Kasten 1 m im Schusskreis. Die Spieler (maximal 6) an der Mittellinie. Torwart im Tor.

Ablauf:

- Spieler 1 führt den Ball Richtung Schusskreis und spielt mit dem 1. Kasten einen Doppelpass. Dabei bleibt er rechts von der Markierungslinie. Bei erfolgreichem Doppelpass führt er den Ball weiter Richtung Schusskreis und spielt aus

einer verschleppten Ballführung einen Doppelpass mit dem 2. Kasten mit dem Ziel, wenn möglich direkt mit einem Torschuss abzuschließen.

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau kann man die Markierungslinie entsprechend variieren.

Hinweis 2:

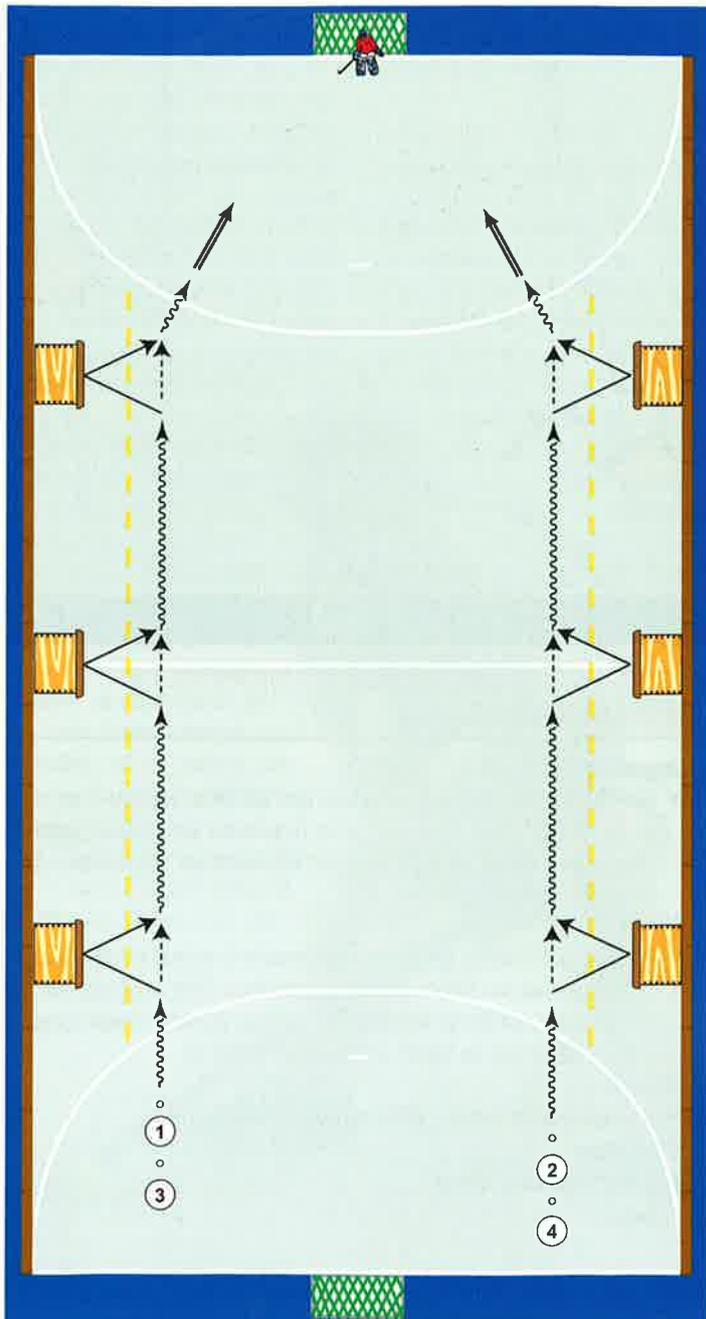
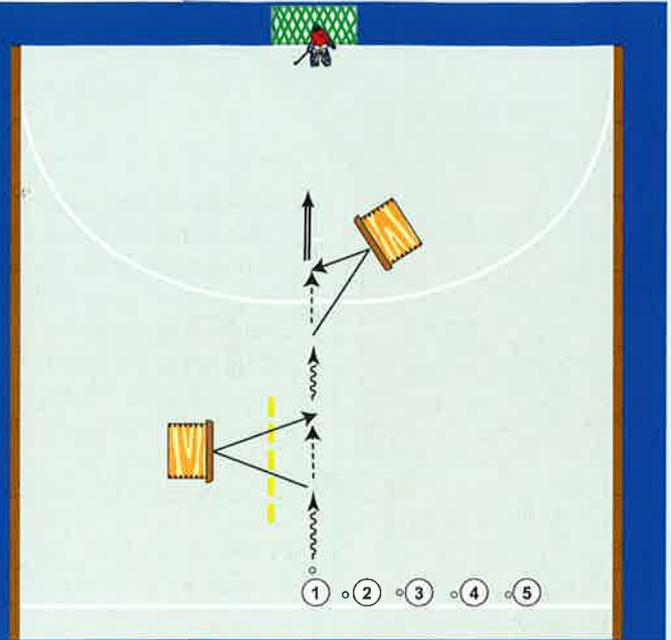
- Bei Anfängern 2 Kästen nebeneinander stellen.

Hinweis 3:

- Bei Fortgeschrittenen die beiden Kästen jeweils auf der anderen Seite aufbauen.

Zielgruppe:

- Anfänger + Fortgeschrittene.



Torschuss nach Doppelpassserie

Organisation:

- 3 Kästen im Abstand von ca. 10m rechts beziehungsweise links an der Bande. Im Abstand von ca. 5m eine Markierungslinie rechts beziehungsweise links von den Kästen. Übende (maximal 12) mit Ball in einem Schusskreis. Torwart im Tor des anderen Schusskreises.

Ablauf:

- Spieler 1 läuft rechts von der Markierungslinie mit dem Ball Richtung gegenüberliegendem Schusskreis. Dabei versucht er, dreimal in Folge aus der frontalen Ballführung mit den Kästen einen Doppelpass zu spielen. Bei drei erfolgreichen Versuchen darf er mit einem Torschuss abschließen und stellt sich dann auf der anderen Seite an. Im anderen Fall stellt er sich direkt auf der anderen Seite an.

Spieler 2 startet rechts, wenn Spieler 1 den ersten Doppelpass gespielt hat, und versucht, aus der verschleppten Vorhandballführung (alternativ mit Rückhandpass aus frontaler Ballführung) dreimal in Folge einen Doppelpass mit den rechten Kästen zu spielen (und so weiter).

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau kann man die Markierungslinie entsprechend variieren.

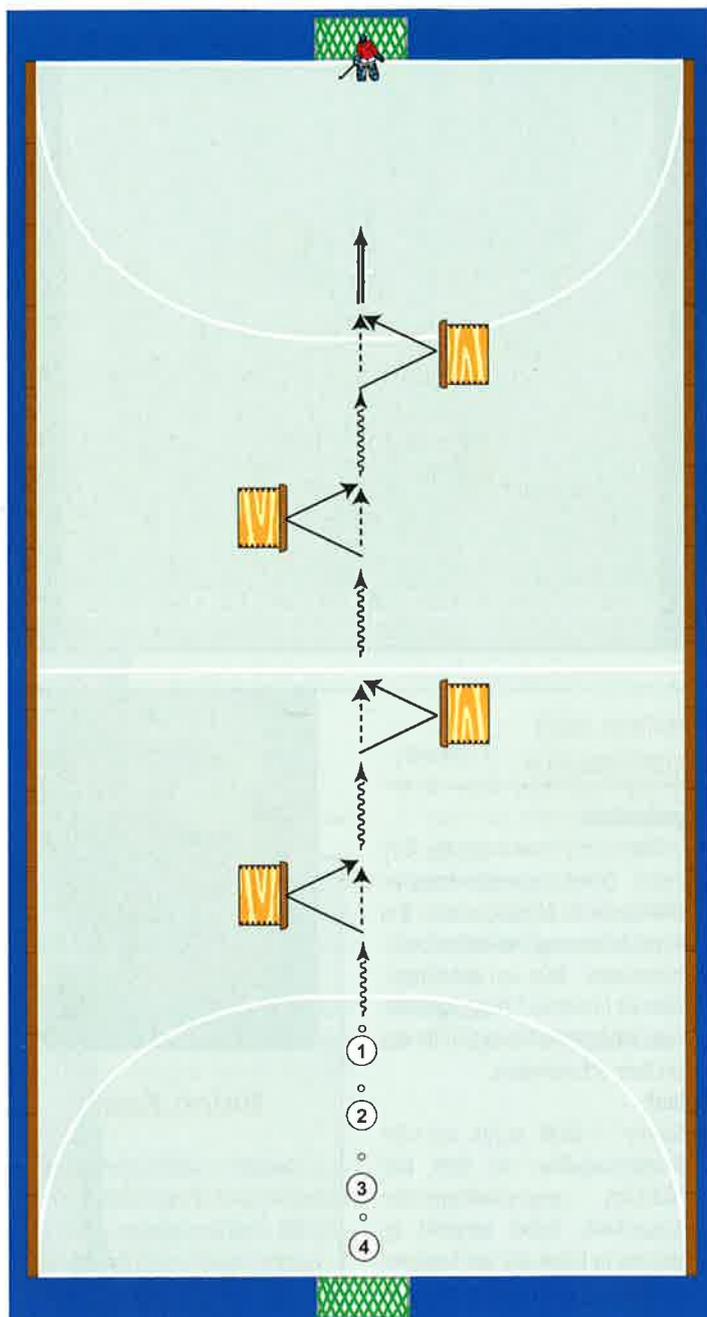
Zielgruppe:

- Fortgeschrittene.



Heino Knuf

...bisher DHB-Lehrkoordinator und Projektleiter des DHB-Trainerportals „www.hockey-coach.de“, wird ab 1. April die Nachfolge von Rainer Nittel als Sportdirektor beim Deutschen Hockey-Bund antreten. Bisher arbeitet der ehemalige U21-Bundestrainer unter anderem als Landestrainer beim Schleswig-Holsteinischen Hockey-Verband und war Trainer der Regionalliga-Herren des RTHC Leverkusen. Als Lehrgangsführer des Europäischen und des Internationalen Hockeyverbandes IHF kommt Heino Knuf regelmäßig bei internationalen Ausbildungslehrgängen zum Einsatz. Seine Hockeykarriere startete Knuf beim KKHT Schwarz-Weiß, wo er 14 Jahre lang Bundesliga spielte.



Torschuss nach wechselseitiger Doppelpassserie

Organisation:

- Vier Kästen jeweils im Wechsel links und rechts zwischen den beiden Schusskreisen. Übende (maximal 12) mit Ball in einem Schusskreis. Torwart im Tor des anderen Schusskreises.

Ablauf:

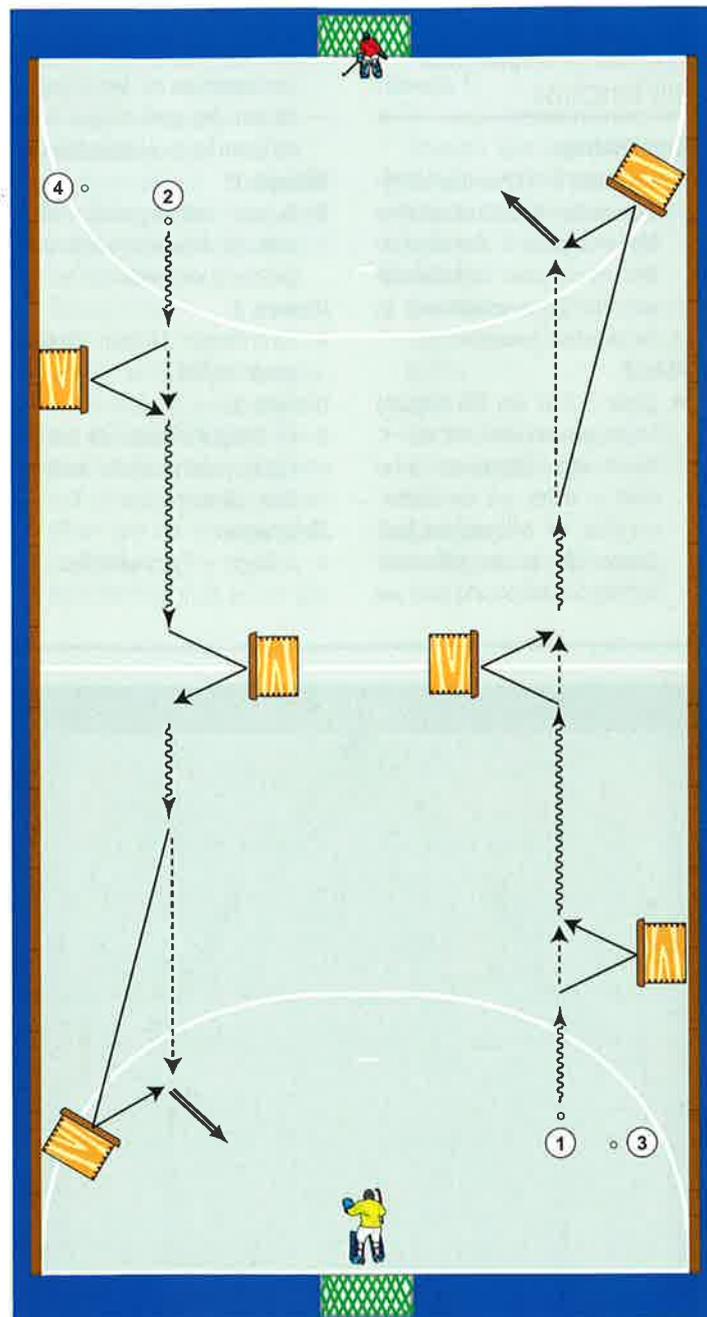
- Spieler 1 läuft zentral vom Schusskreisrand mit dem Ball Richtung gegenüberliegendem Schusskreis. Dabei versucht er, viermal in Folge (nach links aus frontaler Ballführung und nach rechts aus der verschleppten Vorhandballführung) mit den Kästen einen Doppelpass zu spielen. Im Erfolgsfall darf er mit einem Torschuss abschließen. Im anderen Fall stellt er sich direkt wieder an. Spieler 2 startet, wenn Spieler 1 den 2. Doppelpass gespielt hat, und so weiter.

Hinweis 1:

- Je nach Leistungsniveau kann man die Kästen weiter nach rechts beziehungsweise nach links stellen.

Zielgruppe:

- Fortgeschrittene + Köhner.



Torschuss nach wechselseitigem Doppelpass mit direktem Torschuss

Organisation:

- Ein Kasten rechts zwischen Schusskreis und Mittellinie, ein Kasten rechts an der Mittellinie und ein Kasten rechts bandennah am Schusskreisrand. Übende (maximal 6 auf jeder Seite) mit Ball rechts am Schusskreisrand. Torwarte in beiden Toren.

Ablauf:

- Spieler 1 und 2 starten gleichzeitig und versuchen, dreimal in Folge einen Doppelpass mit den Kästen. Der letzte Doppelpass sollte so gespielt werden, dass der abprallende Ball direkt als Torschuss verwertet werden kann. Danach stellen sich die Spieler auf der anderen Seite an.

Hinweis:

- Die Aktion soll im hohem Lauftempo durchgeführt werden.

Zielgruppe:

- Fortgeschrittene + Köhner.

Offensive Lösungen fordern und fördern

Die offensive Ballannahme und Ballmitnahme als Technikelement

„Taktik gegen Technik“ heißt es oft, wenn starke Mannschaften plötzlich gegen taktisch gut eingestellte Teams in Straucheln geraten. Leider hilft dann die Entschuldigung „Aber wir waren die technisch und individuell technisch deutlich bessere Mannschaft“ dann auch nicht mehr weiter. Immer wieder gibt es auch die Diskussion darüber, ab wann man mit Mannschaften frühestens eine defensive Raumdeckungen spielen sollte. In der Halle ist hier natürlich immer wieder der altbekannte „5er-Würfel“ Gegenstand der – zumeist hitzigen – Debatten. Oft ist aber gerade die individuell technische Stärke auch das Mittel der Wahl, wenn es um das „Knacken“ solcher Systeme geht. Welche Möglichkeiten es gegen defensive Systeme gibt und wie man sie trainiert, erklärt an dieser Stelle unser Experte und Bundestrainer der männlichen U18-Nationalmannschaft Uli Weise.

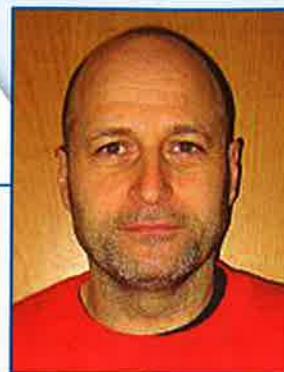
Seit Jahren wird im Jugendbereich darüber diskutiert, ob es denn sinnvoll ist, mit Jugendmannschaften eine Raumdeckung zu spielen. Egal ob Fünferwürfel mit zentralem Mittelspieler beziehungsweise nach außen verschobenem Mittelspieler oder das System mit zwei zentralen Stürmern, zwei Bandenspielern und Libero: Immer gilt es, ein Defensivsystem zu knacken, bei dem die Räume hinter der Mittellinie eng gemacht werden und sich der in Ballbesitz befindliche Offensivspieler oft zwei bis drei Gegenspielern gegenüber sieht. Gerade vermeintlich schwächere Teams, das heißt Mannschaften mit den schwächeren Individualspielern, sehen das Allheilmittel darin, sich durch eine tief stehende Raumdeckung gegenüber den stärkeren Teams zu verteidigen, was in den letzten Jahren ja auch immer wieder häufig und in einigen Fällen erfolgreich praktiziert wurde. Einerseits ist es nun wichtig, taktische Grundprinzipien gegen diese Raumdeckungen zu entwickeln, auf der anderen Seite lassen sich diese Raumdeckungen aber auch immer wieder durch individuell starke Spieler aushebeln. Ein ganz wichtiges Element hierbei ist die offensive (Ballan- und -mit-

nahme) (BAM). Die kleine Fläche, auf der gespielt werden kann, der Zeitdruck und die Übersicht über die vorhandenen beziehungsweise ausgeschlossenen Handlungsoptionen verdeutlichen, wie dünn das Eis ist, auf dem sich der Offensivspieler bewegt.

Bewusstes Entscheidungsverhalten

Daher ist es sehr wichtig, dass bereits im Jugendhockey neben der technischen und taktischen Schulung auch wahrnehmungspsychologische Begriffe wie Vororientierung und damit auch bewusstes Entscheidungsverhalten erlernt werden. All dies trägt zu einer gewachsenen Wettkampfstabilität vor allem in Drucksitu-

ationen bei. Nachfolgend stelle ich einige Übungen vor, die auf verschiedene Alters- beziehungsweise Leistungsbereiche angepasst werden können. Grundsätzlich geht es immer um Entscheidungsverhalten in Drucksituationen, d.h. der Offensivspieler hat unter Zeit-, Handlungs- und Präzisionsdruck zu entscheiden, welchen Spielfortsatz er wählt. Ganz bewusst wird dabei versucht, möglichst dynamische Situationen zu schaffen, da somit der Ablauf der Übungen einerseits nur durch abgestimmtes Freilaufen möglich ist und andererseits an Komplexität zunimmt. Eigentlich variiert der Übungsablauf ständig, was immer wieder ähnliche Spielsituationen auftreten lässt, die aber nach immer anderen Lösungen verlangen. In allen Übungen soll mit Hilfe der BAM ein schnelles Entwickeln zum Kreis hin gefördert, ein Element zum Umspielen/Täuschen angewandt oder vorbereitet oder eine statische in eine dynamische Spielsituation umgewandelt werden. Entscheidend ist somit der Übungsbeginn: Hier wird nach einleitenden Zuspielen grundsätzlich mit einer offensiven BAM gestartet, ganz gleich ob das in 1:1- oder in 2:1-Situationen mündet. Grundsätzlich versteht man unter der



Uli Weise

... Uli Weise ist A-Trainer und verantwortlich für die Herren-, Damenmannschaft sowie für die Knaben C und D beim TSV Mannheim. Seit 2003 ist Uli Weise beim Deutschen Hockey-Bund in verschiedenen Rollen tätig gewesen, unter anderem von 2005-2009 als Co-Trainer bei der U21. 2006 wurde er zum Bundestrainer der männlichen U16-Nationalmannschaft und vier Jahre später 2010 zum Bundestrainer der männlichen U18-Nationalmannschaft berufen.



offensiven BAM, dass der Ball nicht tot gestoppt wird, sondern bereits mit der ersten Schlägerberührung in die gewünschte Spielrichtung entwickelt wird. Dies kann im Stand passieren, was hier in den Übungen eigentlich vermieden werden sollte, oder aber in der Bewegung, wo das aktive Ballmitnehmen schon zwangsläufig passiert. Im Verbund mit eingebauten Täuschungen ist es dem Offenspieler somit möglich, den Defensivspieler

dort „abzustellen“, wo der Spielfortsatz gerade nicht geplant ist. Zentral wichtige Coaching-Punkte sind somit:

- technisch saubere BAM,
- Entscheidungsverhalten,
- Täuschungen,
- offensive Lösungen finden,
- gute Defensivarbeit befördert Offensivleistung, also immer auch die Verteidiger coachen.

Alle Übungen lassen sich sowohl auf der linken wie auf der rechten Spielspur durchführen, wengleich beim ersten Übungsblock das Rausdrehen über die linke Schulter vorbei am linken Fuß des Gegenspielers naturgemäß einfacher ist, als die Weiterentwicklung „durch die Vorhand“ des Gegenspielers auf der rechten Spielspur. Dafür kann vor allem im ersten Übungsblock auch zwischen Mann- und Raumdeckung variiert werden.

Der Querpass zwischen den Zuspielern entscheidet über den Startpunkt des Freilaufens im 1:1.

1a) Spätes Anlaufen mit Tempo und dann nach Verteidigerverhalten entscheiden, ob nach innen durch die „offene Tür“ vorbei am linken Fuß abgedreht oder an der Bande entlang weiterentwickelt wird.



Mit einer dynamischen Ballan- und -mitnahme lässt sich das 1:1 für den Angreifer entscheiden

1b) Wahlweise nach Leistungsstand als 2:1 oder 2:2. Schnelle Verbindungen, Freilaufen entweder vor das Tor oder auf 90 Grad.



Im Schusskreis steht zusätzlich noch ein Stürmer-Verteidiger-Pärchen bereit und erweitert die Übung zum 2:2

1c) Während des Querpasses der Zuspieler Positionswechsel von MM und S und Anspiel an der Bande. Tempo durch Ballan- und Ballmitnahme mitnehmen.



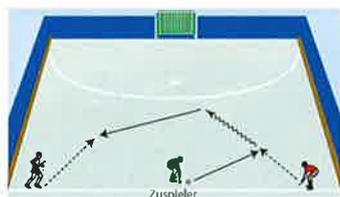
Werden Ebenenwechsel integriert, ist die Übung spielnäher und vermittelt Inhalte zum Laufweg von Stürmern.

1d) Anspiele ins 3:3, hier kann die Verteidigung auch im Raum spielen. Entweder wie unter a) und b) oder Positionswechsel wie bei c) oder auch tiefe Anspiele des Zuspielers ins Eck oder vors Tor.



Die Erweiterung zum 3:3 macht die Übung vollständig.

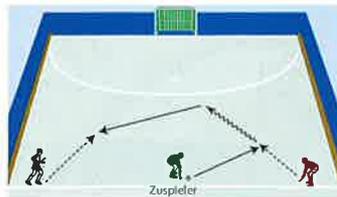
Zu 2.: Dynamische Spielsituation, die für leistungsorientierte Teams auf engerem Raum durchgeführt werden kann. Anspiele immer in bewegte Situationen.



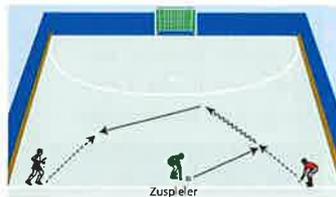
2a) Der Verteidiger steuert nach der BAM durch den Zeitpunkt des Zuspiels zum anlaufenden S, wann und wo das 1:1 gespielt wird. Frühe Richtungswechsel des S durch gute BAM.



2b) Das 2:1 mit nachstartendem Zuspieler sollte nur in einer Spielhälfte – linke oder rechte Spielspur – stattfinden, um die Spielfläche klein zu halten.

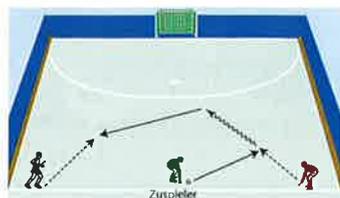


2c) Doppeln mit statischem V am SK.



2d) Doppeln mit zwei dynamischen V, die ihre Verteidigungsposition erst finden/koordinieren müssen.

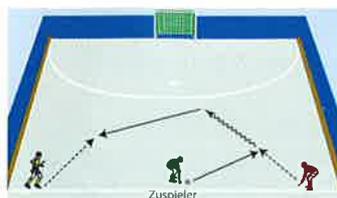
Zu 3.: präzises Auflegen und Weiterverarbeiten des Balles. Ständiger Positionswechsel des freien Mannes, um Anspielbarkeit zu gewährleisten.



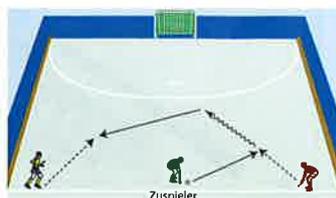
2e) 3:2 sollte je nach Leistungsstand in der gesamten oder wieder nur in einer Spielhälfte stattfinden.



2f) 2:3 Übung für höheren Leistungsstand.



3a) 2:1 in festgelegter Spielspur.



3b) 2:2 mit nachstartendem Verteidiger (Position variiert nach Leistungsstand).