

Vor dem Kreis wird's heiß

Eindrücke aus der Vorbereitung zur U21 Europameisterschaft

Feldtechniken sind in unserem Sport das A und O – die Feldrunde ist im Hockey derzeit, schon alleine aufgrund des Vorhandenseins im olympischen Programm, die Kerndisziplin. Umso wichtiger ist es, sich für das Jugendtraining schon frühzeitig mit der Vorbereitung auf die Feldsaison zu beschäftigen. Besonders wichtig ist dies natürlich für die Kaderathleten, für die ein regelmäßiges Feldtraining auch in der Hallensaison nahezu unerlässlich geworden ist.

Marc Herbert (Foto unten beim Coaching), U21 Bundestrainer, gibt an dieser Stelle Einblick in seine Vorbereitung auf die Europameisterschaft in der Mitte des auslaufenden Jahres 2012. Wir wollen unsere Lesern hiermit anhalten, jetzt schon an die wieder nahende Feldsaison zu denken und vielleicht schon einige Aspekte in eine Einheit „draußen“ zu integrieren.

Die Zeit für die Vorbereitung auf eine Europameisterschaft, in der man seinen Kader zusammen hat, ist meistens sehr begrenzt. Es gilt daher für die zentralen Vorbereitungsmaßnahmen Schwerpunkte zu setzen und zusammen mit weiteren Themen an die Vereins- und Stützpunktrainer sowie die Spielerinnen weiterzugeben, um diese Themen dann im Club- und Stützpunkttraining über die Saison entwickeln zu lassen.



Marc Herbert

Marc Herbert ist bereits seit 2007 Bundestrainer für die weibliche U21. Vor dieser Tätigkeit war Herbert seit 2001 im DHB für verschiedene Mannschaften und in verschiedenen Positionen tätig. Der verheiratete, 47 Jahre alte Coach war ebenfalls als Landestrainer in Hamburg tätig. Seine Trainerkarriere begann in seinem Geburtsort Bremen beim HC Horn Bremen. Danach folgten Trainerstationen im Westen unter anderem bei Schwarz-Weiß Köln und dem Marienthaler THC. Neben diversen Titeln mit der Hamburger Jugend bei Länderpokalen in der Halle und auf dem Feld war Marc Herbert am dritten Platz bei der U18-EM 2007, bei der Hallen-Europameisterschaft der Damen 2008 und der Hallen EM 2012 beteiligt. Herbert lebt mit seiner Frau in Hamburg.

TECHNIK-TRAINING TORABSCHLUSS



Foto: Ulfenbrock

HOCKEY TRAINING

Theorie und Praxis des Hockeysports

HockeyTraining...

legt eine kleine Pause ein. Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2013.

Wir wünschen schon jetzt allen Lesern frohe Festtage und einen guten Start ins neue Jahr 2013.

Die Redaktion

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 79 74
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 42 vom 1.1.2012
Anzeigenschluss: freitags

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

Ausgabe 9/2012

Das Club-Training ist ein extrem wichtiger Baustein in der Ausbildung der Kaderspielerinnen und sollte entsprechend zielgerichtet und differenziert geplant und durchgeführt werden. Warum man Übungssammlungen als langweilig, kreativitätshemmend und kontraproduktiv im Hinblick auf das Entwickeln von zielgerichteten Trainingsformen und Trainingseinheiten empfindet und wie man diesem entgegenwirkt, möchte ich in einer der nächsten Ausgaben von HockeyTraining darstellen. Im Folgenden stelle ich (noch mal auf konventionellem Weg) einen Auszug an Trainingsformen vor, die wir während der Vorbereitung auf die U21-EM 2012 eingesetzt haben.

Wie oben bereits angesprochen, ging es darum, Schwerpunkte zu setzen und diese Bereiche einerseits in den zur Verfügung stehenden Trainingseinheiten und andererseits in den Länderspielerien der Vorbereitungsphase zu

Bearbeitete Schwerpunkte

Offensive Individuell

- Dynamische Ballannahmen
- Zielstrebiges Umspielen
- Torschuss
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
- Konterspiel
- Give and Go
- Variables Auflösen 5er- in 4er-Aufbau

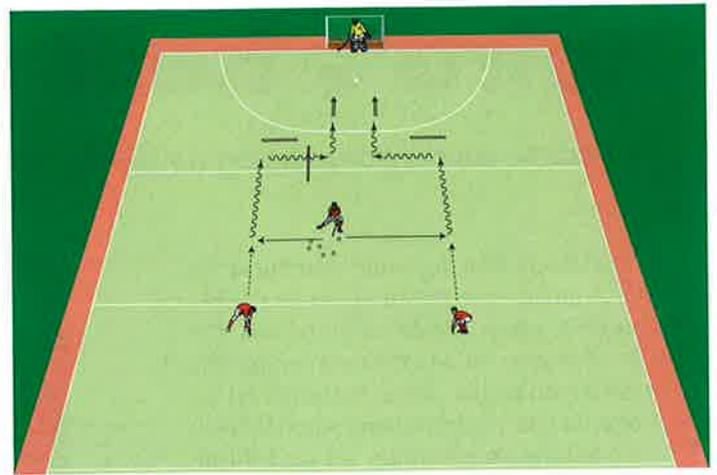
Defensive Individuell

- Beinarbeit
- Klauen, Sicheln, Blocken
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
- Doppeln
- Raumdeckung (Pressing+Halbfeld)
- Manndeckung (Schieben ins 1 gegen 1)

entwickeln.

Zu beachten ist, dass diese Auswahl der Trainingsformen nichts über den Kontext der methodischen Schritte aussagt.

Zielstrebiges Umspielen 1



Ziel:

- Die Ziele hier sind das dynamische Ausbrechen mit verschiedenen Techniken, ein Antritt mit Ball und der abschließende Torschuss.

Organisation:

- Ein Zuspieler mit Bällen steht 5m vor der Viertellinie, ein Angreifer wartet auf der halblinken und halbrechten Spur. Zwei Stangen (s. Zeichnung) liegen am Kreisrand.

Ablauf:

- Die Angreifer werden vom Zuspieler

mit einem Querpass in den Lauf angespielt.

halblinken:

- Ausstieg mit der Rückhand, Vorhand-Heppen, schneller Antritt und Torschuss oder

- Ausbrechen mit der falschen Vorhand (geheppt), dann wieder Antritt und abschließend ein Torschuss

halbrechts:

- kurzer Vorhand-Zieher und schneller Antritt bis auf's Tor geschossen werden kann

Dynamische Ballannahme und Ballsicherung im 2 gegen 3



Ziel:

- Die Ziele sind eine dynamische Ballannahmen im Mittelfeld (Center) und ein angepasstes Entscheidungsverhalten (offensiver Anschluss oder Ballsicherung).

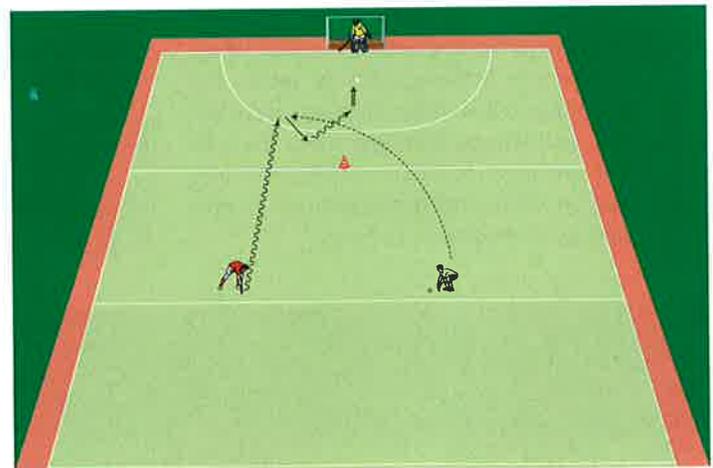
Organisation:

- 2 Center (oder Mittelfeldspieler) spielen gegen 3 Gegenspieler in der Mittelspur; ein Mitspieler steht im Schusskreis (als Variante ein zusätzlicher Gegenspieler).

Ablauf:

- 2 Center fordern den Ball gegen 3 Gegenspieler im Mittelfeld.
- Das Anspiel durch den Aufbauspieler ist so zu verarbeiten, dass ein offensiver Anschluss möglich ist oder das Team in Ballbesitz bleibt (Rückpass auf Aufbauspieler).
- Der Mitspieler im Schusskreis darf nur von den Centern angespielt werden.

Zielstrebiges Umspielen 2



Ziel:

- Die Ziele sind wieder das dynamische Ausbrechen mit verschiedenen Techniken und der Antritt mit Ball und abschließendem Torschuss

Organisation:

- Ein Zuspieler und ein Angreifer stehen kurz vor der Viertellinie, etwa auf einer Höhe und 7m auseinander

Ablauf:

- Der Zuspieler eröffnet mit einem Querpass auf den Angreifer den An-

griff. Dieser versucht in den Schusskreis einzudringen und ein Tor zu erzielen, der Zuspieler wird sogleich zum Gegenspieler und versucht den Angriff zu unterbinden und eventuell selbst in Ballbesitz zu kommen.

Hinweise:

- Tempowechsel und plötzliches Ausbrechen des Angreifers fordern ein Kanalisieren, ein Schützen des linken Fusses und die Sicherung der Innenbahn des Verteidigers.

Eindringen in den Schusskreis zum 1 gegen 2 (Doppeln) über die Halbspur oder aus der Mitte

Ziel:

Das Ziel für den Angreifer ist das Eindringen in den Schusskreis, wenn möglich über die Mittelspur, um einen guten Torschuss-Winkel zu haben. Anzusteuern ist dabei die Nahtstelle zwischen den Abwehrspielern. Das Ziel der Abwehrspieler ist, den Angreifer aus der Mittelspur (dem sogenannten „Hotspot“) zu halten, auf den Mitspieler zu kanalisieren und die eigenen Füße schützen. Ein Schwerpunkt kann hier das „Doppeln“ sein.

Organisation:

Die Mittelspur mit Streifen markieren, zwei (Mini-) Kontertore stehen an der Mittellinie.

Ablauf:

Der Abwehrspieler eröffnet mit einem Pass auf den Angreifer und

kanalisiert dann von innen. Der Angreifer versucht in den Schusskreis einzudringen und ein Tor zu erzielen (wenn möglich über die Innenspur).

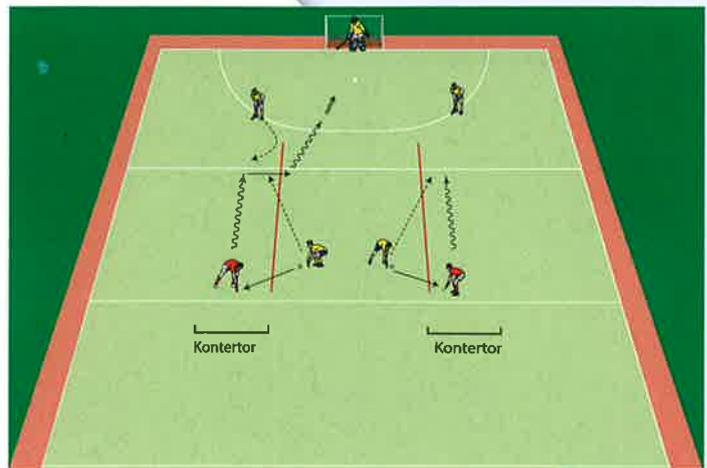
Der zweite Abwehrspieler startet aus der Halbspur vom Schusskreisrand aus. Greift der Abwehrspieler den Ball ab, leitet er sofort den Kontert mit einem geschlagenen Ball in eines der Kontertore ein.

Hinweise:

Der Trainer muss auch hier Tempowechsel und plötzliches Ausbrechen des Angreifers fordern. Von den Verteidigern ist ein effektives Kanalisieren, das Schützen des linken Fußes und die Sicherung der Innenbahn zu fordern.

Variationen:

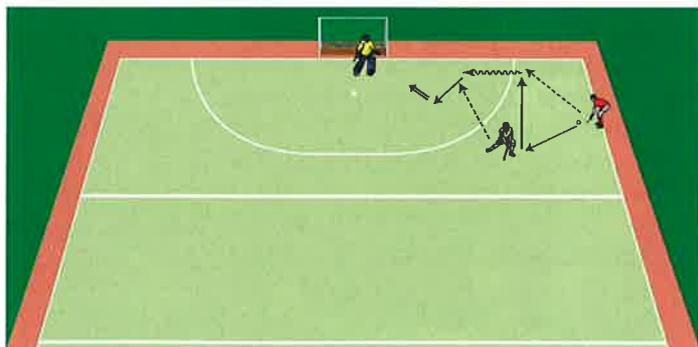
Das Konterspiel kann durch einfache



che Variationen verändert werden, z.B. durch farbige Tore: Der Trainer zeigt dabei die Farbe des Tores an, durch das geschlagen werden muss. Zudem können die Tore auch

mit Torhütern und das Spielfeld mit weiteren Angreifern und Abwehrspielern bestückt werden. Die Situation wird dadurch immer komplexer.

Eindringen in den Schusskreis zum 1 gegen 2 (Doppeln mit Torhüter) über die Grundlinie



Ziel:

Für den Angreifer gilt: Das Eindringen in den Schusskreis und das Erarbeiten eines guten Torschuss-Winkels (weg von der Grundlinie und vor dem Abwehrspieler nach innen) hat oberste Priorität.

Die Abwehrspieler sollen den Angreifer auf der Grundlinie halten und auf den Torhüter kanalisieren. Wichtig ist wieder, dass die eigenen Füße geschützt werden, um Ecken zu vermeiden.

Organisation:

Die Aufstellung ist wie auf der Zeichnung dargestellt. Gegebenenfalls können die Laufwege des Abwehrspielers mit Hütchen vorgeben werden.

Ablauf:

Der Angreifer eröffnet mit einem

Pass auf den Abwehrspieler die Übung und bekommt den Ball wieder zurück zugespielt.

Der Abwehrspieler rückt nach, kanalisiert auf den Torhüter und verhindert das Ausbrechen des Angreifers weg von der Grundlinie („oben zu“).

Hinweise:

Die Tempowechsel und das plötzliche Ausbrechen des Angreifers sind ganz wichtig.

Es sollte zudem auch (wieder) auf das Kanalisieren, das Schützen des linken Fußes und die Sicherung der Torschusszone vom Verteidiger gefordert werden.

Variationen:

Natürlich kann auch in diesem Fall erneut eine Kontersituation eingebaut werden.

Eindringen in den Schusskreis (Kurve links) und Torschuss (komplex)

Ziel:

Angreifer: Kombinationsspiel (Druckpässe), Torschuss nach Ballannahme im Schusskreis und Umschalten in die Abwehrarbeit (Kurvenabwehr) sowie das Eindringen in den Schusskreis im 1 gegen 2 bzw. 1 gegen 3.

Die Abwehrspieler sollen an der Zusammenarbeit mit ihren Mitspielern und dem Torhüter arbeiten.

Organisation:

Die Aufstellung ist, so wie in der Zeichnung, vorgegeben.

Ablauf:

Der Angreifer startet mit einem Doppelpass mit dem ersten Zuspeler von der Viertellinie, woraufhin er nach kurzem Antritt einen Druckpass auf den Spieler vor dem Schusskreis spielt. Nach erfolgreicher Ballannahme und

nach Pass von der Grundlinie folgt der Torschuss. Danach gilt es umzuschalten in die Kurvenabwehr links. Der Gegenspieler vor dem Schusskreis versucht eine Seitenverlagerung, die abgefangen wird und der Angreifer versucht über links in den Schusskreis einzudringen (1 gegen 2 + TW).

Hinweise:

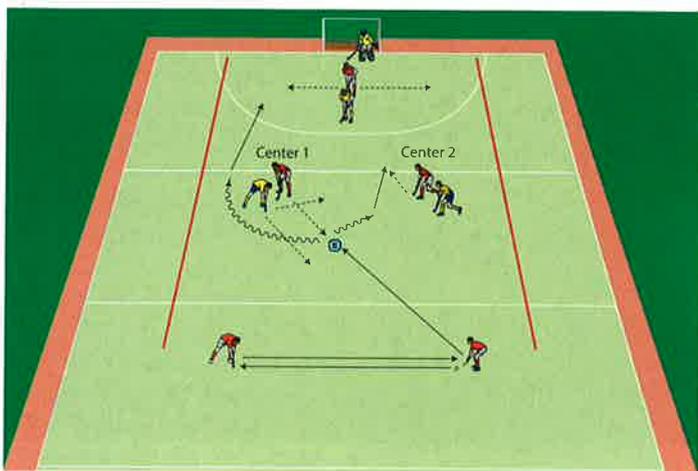
Tempowechsel und plötzliches Ausbrechen des Angreifers sind auch hier wichtig. Weitere Stichpunkte sind: Kanalisieren, Schützen des linken Fußes und die Sicherung der Torschusszone vom Verteidiger sowie schnelles Umschalten nach dem ersten Torschuss.

Variationen:

Auch hier können wieder entsprechende Kontersituation eingebaut werden.



Dynamische Ballannahme (Abrollen) und Entscheidungsverhalten in der Mittelspur im 3 gegen 3



Ziel:

- Die Mittelfeldspieler (Center) sollen diagonale Anspiele so verarbeiten, dass ein offensiver Anschluss möglich ist.

Organisation:

- Zwei Aufbauspieler und zwei Center (Mitspieler) spielen gegen zwei Gegenspieler. Jeweils ein Mitspieler und ein Gegenspieler befindet sich im Schusskreis.

Ablauf:

- Die Aufbauspieler eröffnen die Übung mit beliebig vielen Querpässen. Center 1 und 2 fordern dabei diagonale Anspiele. Nach einem Anspiel zu den Centern sollen diese den Ball mit offener Fußstellung verarbeiten, um erkennen zu können,

was der Gegenspieler macht (Vororientierung). Gespielt werden kann im Folgenden ein offensiver Anschluss steil oder, über das „Abrollen“ am Gegenspieler, ein Lauf ins 3 gegen 3.

- Ist kein Anspiel möglich, sollte der Rückpass zum Aufbauspieler erfolgen und der Ablauf wiederholt sich.

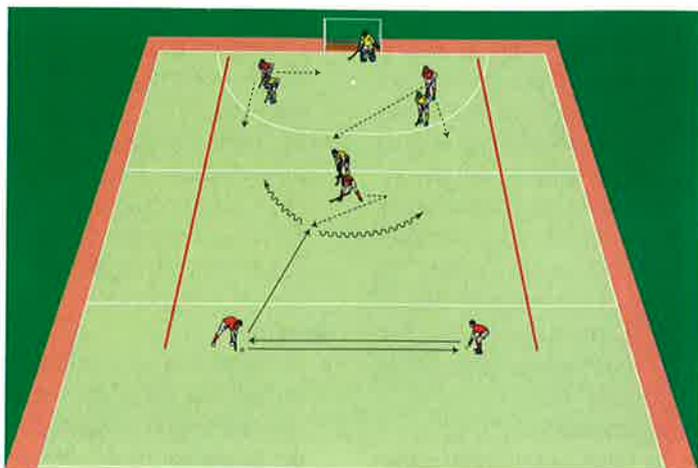
Hinweise:

- Immer wieder ist die offene Fußstellung einzufordern.

Variationen:

- Auch hier kann wieder eine Konter-situation eingebaut werden. Diese Übung macht in einer Wettkampf-form mehr Spaß und ist gleichzeitig effektiver.

Dynamische Ballannahme und Entscheidungsverhalten in der Mittelspur im 3 gegen 3



Ziel:

- Der Mittelfeldspieler (Center) soll diagonale Anspiele so verarbeiten, dass ein offensiver Anschluss möglich ist.

Organisation:

- Zwei Aufbauspieler und ein Center (Mitspieler) gegen einen Gegenspieler. Zwei Mitspieler und zwei Gegenspieler befinden sich jeweils im Schusskreis.

Ablauf:

- Die Aufbauspieler eröffnen mit beliebig vielen Querpässen. Der Center fordert diagonale Anspiele („2D-Freilaufen“), um diese mit offener Fußstellung zu verarbeiten. Er soll dadurch auch hier wieder

erkennen, was der Gegenspieler macht. Gespielt werden kann im Folgenden ein offensiver Anschluss steil oder, über das „Abrollen“ am Gegenspieler, ein Lauf ins 3 gegen 3.

- Ist kein Anspiel möglich sollte der Rückpass zum Aufbauspieler erfolgen und der Ablauf wiederholt sich.

Hinweise:

- Immer wieder offene Fußstellung einfordern!

Variationen:

- Auch hier kann wieder eine Konter-situation eingebaut werden. Diese Übung macht in einer Wettkampf-form mehr Spaß und ist gleichzeitig effektiver.

Konter- (Schnellangriffs-) Contest

Ziel:

- Tore über einen Schnellangriff auf der Aussen- und Halbspur erzielen. Zudem soll die Passqualität und der Anschluss verbessert werden.

Organisation:

- Gespielt wird auf zwei Spielfelder mit Tor und Torhüter der Gegenmannschaft (Außen- und Halbspur). Auf beiden Spielfeldern wird parallel und gegeneinander ein 4 gegen den Torwart im Schnellangriff gespielt.
- Jeder Spieler im Team muss den Ball einmal berührt haben, um aufs Tor schießen zu dürfen. Das Team, das zuerst ein Tor erzielt, gewinnt einen Punkt für die Mannschaftswertung.

Ablauf:

- Auf Pfiff starten beide Teams mit einem Auftaktpass nach außen, dann

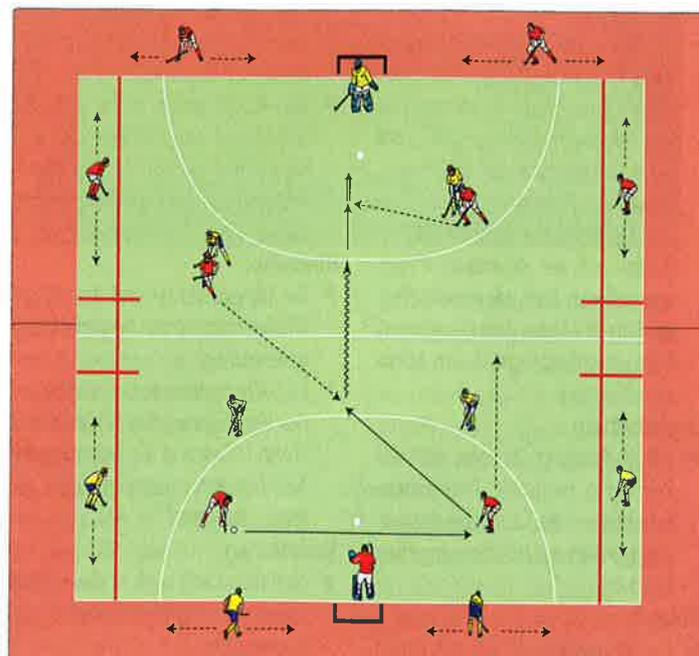
erfolgt das schnelle Anspiel in das 3 gegen den TW.

Variationen:

- Ausbau zum: 3 gegen 1, 3 gegen 2, 4 gegen 2 usw.
- Zudem kann das Spielfeld so umgebaut werden, dass bis zum Schusskreis nur auf den Außen-spuren gespielt werden darf, das Tor aber weiterhin innen ist.
- Natürlich können auch in dieser Übungsform wieder Möglichkeiten für den Gegenkonter eingebaut werden.

Hinweise:

- Der Einfachheit halber ist in der Zeichnung nur der mögliche Pass- und Laufweg einer Mannschaft eingezeichnet. Es wird aber gleichzeitig und mit zwei Bällen gespielt.



Spielform 4 gegen 4 + 4 Joker

Ziel:

- Die Ziele ist klar: Tore erzielen und Ecken ziehen (unter Ausnutzung der Überzahl). Dabei soll eine „Konternmetalität“ inkl. „Kontersicherung“ entwickelt werden.

Organisation:

- Das Halbfeld ist seitlich verkleinert. Im Spielfeld spielen 4 gegen 4. Pro Team gibt es zwei Joker auf der Grundlinie und zwei Joker außen (diese dürfen bis zur Höhe des Schusskreises).

Ablauf:

- Das Spiel beginnt in enger Mann-deckung. Die eigenen Joker in der

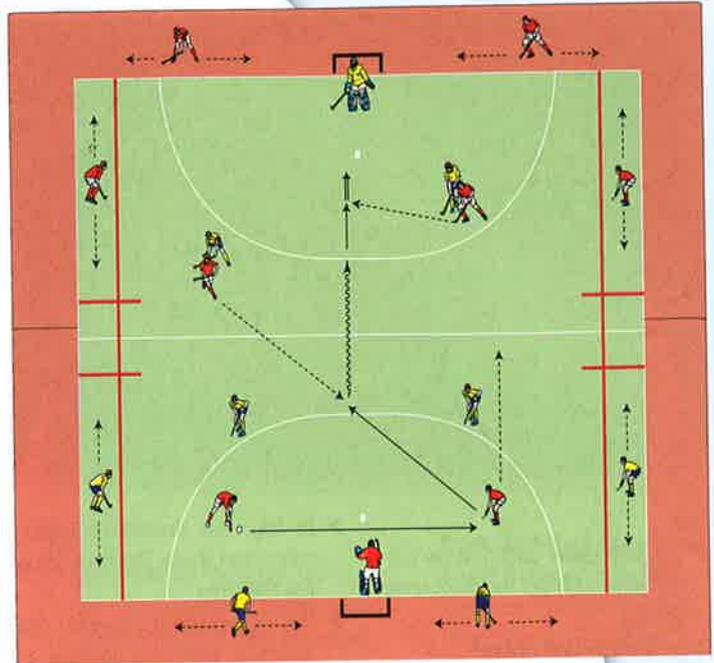
Angriffshälfte dürfen miteinbezogen werden und die Joker müssen immer in das Feld zurückspielen (untereinander sind keine Pässe erlaubt).

Hinweise:

- Im Konter sollte ein früher erster Pass gefordert werden. Zudem müssen alle Spieler nach- und auf-rücken (Torschuss und Kontersicherung).

Variationen:

- Die Regeln können verändert beziehungsweise Vorgaben gemacht werden: zum Beispiel zwei Kontakt-Hockey, Vorhand-Hockey, nur Druckpässe o.Ä.

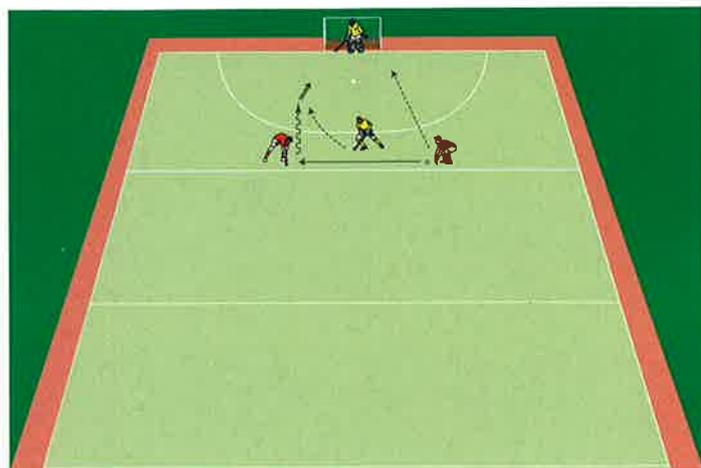


| U-21 EUROPAMEISTERSCHAFT



Foto: Ujllienbroek

Ballannahme und Torschuss gegen einen Gegenspieler



Ziel:

- Die Ziele dieser Übung ist die Ballannahme und der Torschuss unter Druck

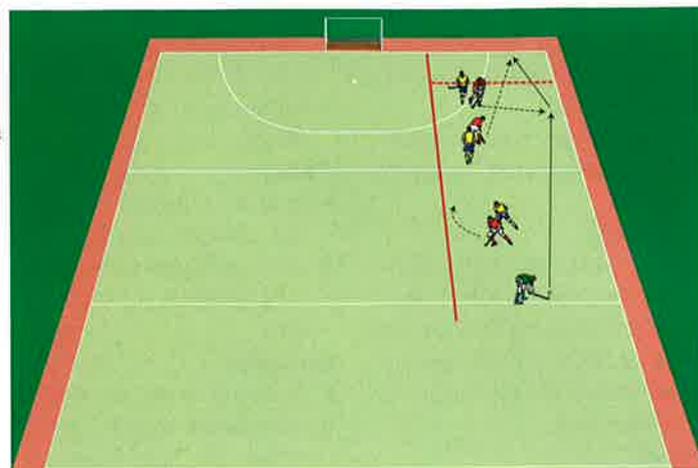
Organisation und Ablauf:

- Der Abwehrspieler steht mit dem Rücken zu Spieler A. Spieler A spielt Spieler B durch die Beine des Abwehrspielers an.

Anschluss:

- Es folgt eine dynamische Ballannahme von Spieler B und der sofortige Torschuss.
- Der Abwehrspieler versucht, den Schuss zu verhindern und/oder zu stören. Spieler A sprintet zu Torverlängerung und/oder zum Rebound in Richtung des langen Pfostens, um hier die Chance für ein Tor zu erhöhen.

Bring den Ball in die Endzone



Ziel:

- Die Ziele dieser Übung sind der Angriff über mehrere Ebenen und das Ausspielen einer Gleichzahlsituation.

Organisation und Ablauf:

- Diese Spielform 3 gegen 3 wird in einem schmalen Streifen rechts (oder wahlweise auch links) gespielt. Die Mannschaft mit Angriffs-

- recht muss den Ball durch Passspiel oder Ballführung in die Endzone befördern, um ein Tor zu erzielen.
- Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball ab, spielt sie sofort den Zuspeler an und hat somit Angriffsrecht.

Variation:

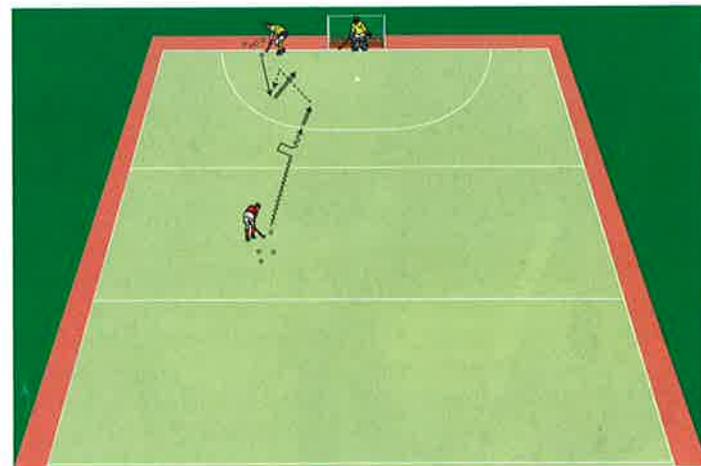
- Diese Übung kann natürlich auch zu einem 4 gegen 4 erweitert werden.

Schnelles 1 gegen TW mit doppeltem Torschuss

Ziel:

- Bei dieser Übung ist das Ziel die Ballannahme und den schnellen

auf der Grundlinie, der vom Stürmer aktiv gefordert werden sollte (anlaufen, Schläger anzeigen).



Organisation und Ablauf:

- Die Übung beginnt mit einem freien Tempodribbling mit anschließendem Ausbrechen, 3D-Komponenten, Doppelzieher o.Ä.!
- Dem Angreifer sollen hier keine Grenzen gesetzt werden, das Tempo sollte nur hoch sein und bleiben. Nach dem ersten Torschuss kommt der Anschluss-Ball vom Zuspeler.

- Der Ball des Zuspilers wird in Richtung Schusskreisrand gespielt und „weg vom Tor“ an- und mitgenommen bzw. geblockt. Es folgt der schnelle zweite Torschuss.

Variation:

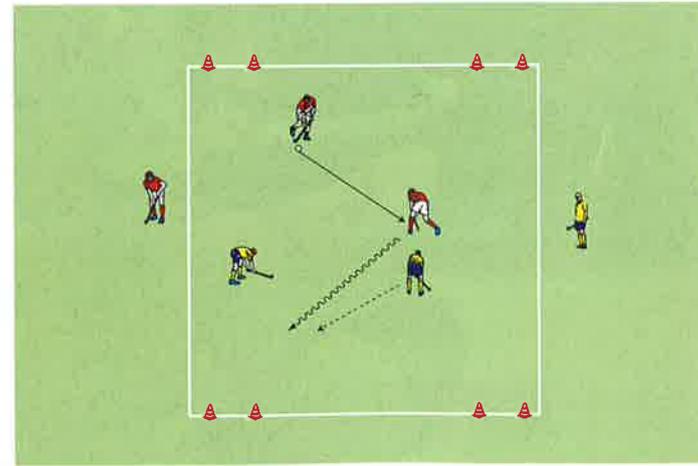
- Natürlich können in dem freien Tempolimit auch „Vorgaben“ gemacht werden wie z. B.: „Mindestens zwei Doppelzieher“. Auch Zeitlimits sind denkbar.

Minihockey mit Interchanging

Ziel:

- Ziel dieser Spielform im 2 gegen 2 ist das Ausspielen und Erkennen

wurde, ändert sich die Spielrichtung und die Mannschaft, die das Tor erzielt hat, bleibt im Ballbesitz.

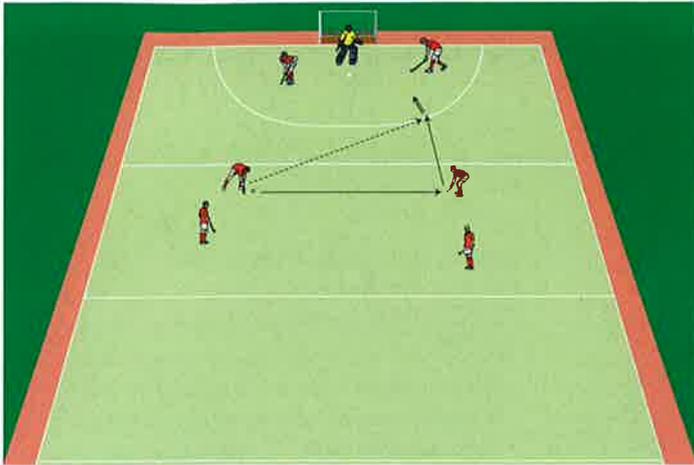


Organisation und Ablauf:

- Die Spielform ist als 2 gegen 2 auf 4 Tore auf einem Mini-Feld angelegt. Je ein weiterer Spieler (also insgesamt 6) pro Mannschaft steht neben dem Spielfeld.
- Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore. Tore können erzielt werden, indem der Ball durch ein Tor geführt wird. Nachdem ein Tor erzielt

- Wird ein Abwehrspieler ausgespielt oder hat keine Möglichkeit mehr zum Eingreifen, kann er sich von dem Spieler neben dem Spielfeld ablösen lassen. Dem Spieler außerhalb des Spielfeldes muss das LAUT mitgeteilt werden (Stichwort: Kommunikation auf dem Platz).
- Der andere Spieler muss das Spielfeld verlassen.

Torschuss und Rebound



Ziel:

- Das Ziel dieser Übung ist die Ballannahme in Technikkombination mit einem schnellen Torschuss.

Organisation und Ablauf:

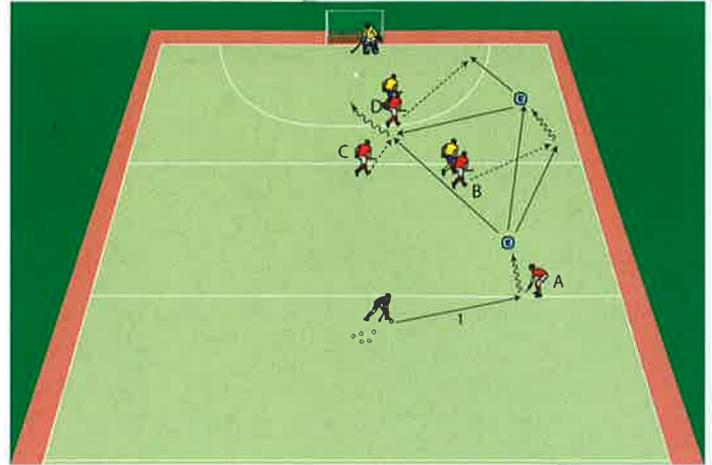
- Auftakt: Der erste Querpass wird auf den Mitspieler gespielt und leitet ein steiles Freilaufen in Richtung Schusskreisrand ein.
- Am Tor stehen zwei Spieler und

lauern auf den Rebound, den sie auch versuchen zu verwandeln. Wichtig ist hier die richtige Körperposition der „lauernden“ Spieler.

Variation:

- Verschiedene dynamische Ballannahmen und Torschusstechniken können als Variation in diese Übung eingebracht werden.

Kombinationsspiel u. Eindringen in den Schusskreis über rechts



Ziel:

- Das Ziel ist das Verbessern der 3 gegen 1 bzw. 4 gegen 2 Überzahl-Situation mit Eindringen in den Schusskreis.

Organisation und Aufbau:

- Auftakt: Der Zuspieler passt zu Spieler A. Die Stürmer laufen sich außen, innen und an der Grundlinie frei (Spieler B, C und D).
- Anschluss: Spieler A entscheidet sich

für ein Anspiel auf der Außenspur zu Spieler B oder innen zu Spieler C. Es folgt eine dynamische Ball- und -mitnahme des jeweiligen Stürmers oder auch ein früher Pass ins 3 gegen 1 bis zum Torschuss.

Variation:

- Spieler A rückt nach und ein zusätzlicher Verteidiger startet mit Spieler B ins 4 gegen 2.

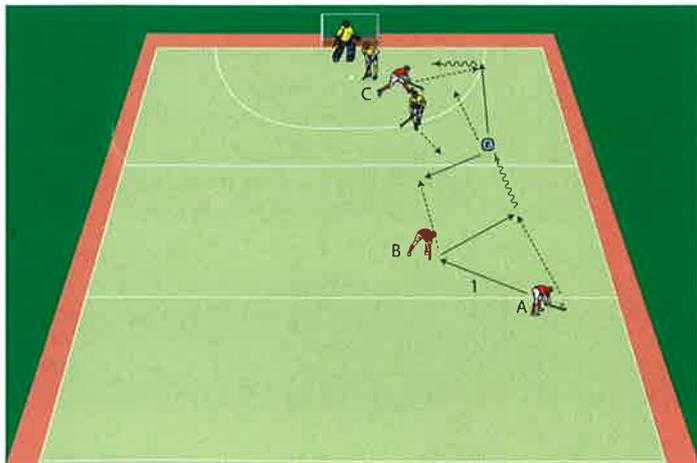
Kombination über rechts dynamisch

Ziel:

- Ziel bei dieser Übung ist die dynamische Ballannahme und die

kanalisieren und mit dem Torhüter zusammen den Angriff zu verteidigen.

Variation:

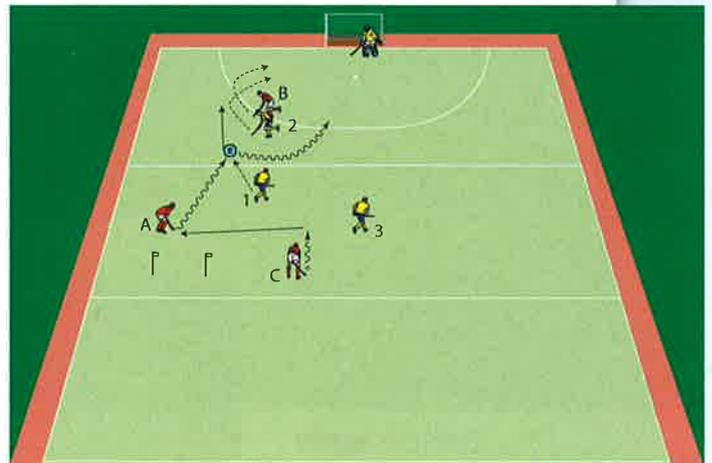


Eindringen in den Schusskreis über links mit Konterchance

Ziel:

- Bei dieser Übung wird das Eindringen in den Schusskreis über die lin-

- Spieler C startet mit Selfpass und passt nach außen auf Spieler A. Dieser dribbelt nach innen und hat von



Kurvensituation im 3 gegen 1 zu verbessern und zu entwickeln.

Organisation und Ablauf:

- Spieler A passt zu Spieler B und bekommt den Ball zurück gespielt. Spieler C und B laufen sich frei. Das Anspiel erfolgt steil und nach Möglichkeit in den Lauf. Auch ein Auflegen kann möglich sein. Es folgt eine dynamische Ball- und mitnahme. Ein Abwehrspieler versucht zu ka-

- Es kann auch eine Überzahl in einer 3 gegen 2 Wettkampfform mit Konterspiel hergestellt werden. Hierfür wird dann ein weiterer Verteidiger benötigt.
- Natürlich können auch Vorgaben zur Passart (Schrubben, Schlagen, Flachslenzer) gemacht werden, die der Übung noch mal eine besondere Intention verleihen.

ke Seite im 3 gegen 3 geübt.

Aufbau:

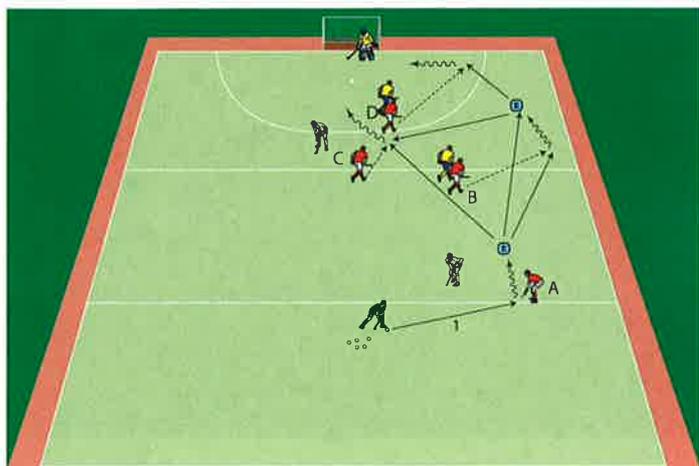
- Spieler C hat den Ball, Spieler A steht auf der Außenspur vor dem Kontertor, Spieler B ist am Schusskreisrand. Verteidiger 1 stört die Aufbauspieler, Verteidiger 2 deckt Spieler B am Schusskreis und Verteidiger 3 gibt Druck von innen und will nach außen kanalisieren.

Organisation:

hier verschiedene Möglichkeiten: Entweder Ausbrechen nach innen und selbst in den Schusskreis gehen, Auflegen auf den nachstartenden Spieler C (nicht eingezeichnet) oder Pass auf Spieler B, der sich durch S-förmiges schneiden freiläuft.

- Wird der Ball von den Verteidigern abgefangen, starten diese den Konter auf das Kontertor.

Kombinationsspiel und Eindringen in den Schusskreis über rechts 2



Ziel:

➤ Das Ziel dieser Übung ist das Verbessern der 5 gegen 4 Situation mit Eindringen in den Schusskreis.

Organisation und Aufbau:

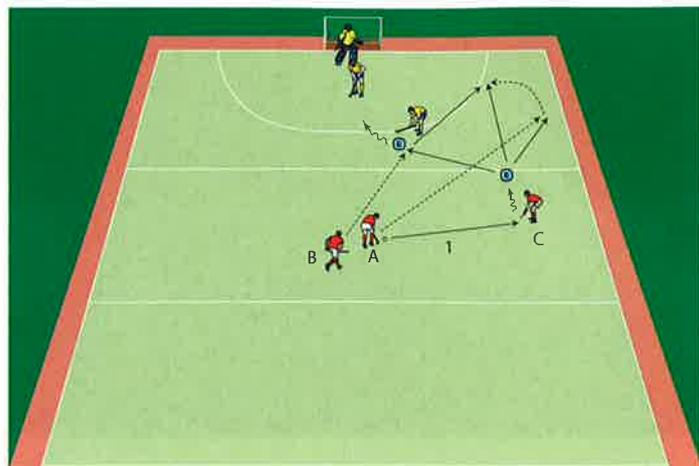
➤ Auftakt: Der Zuspeler passt zu Spieler A. Die Stürmer laufen sich außen, innen und an der Grundlinie frei (Spieler B, C und D). Der Zuspeler (Z) darf sofort nachrücken und mit nach vorne stürmen.

➤ Anschluss: Spieler A entscheidet sich für ein Anspiel außen auf Spieler B oder innen auf Spieler C. Es folgt eine dynamische Ballan- und -mitnahme des jeweiligen Stürmers oder auch ein früher Pass ins 3 gegen 1 bis zum Torschuss.

Variation:

➤ Auch hier kann durch ein Kontertor wieder eine Kontersituation für die Verteidiger geschaffen werden.

Eindringen in den Kreis über die rechte Halbspur oder über die Außenspur



Ziel:

➤ Die Ziele sind das Eindringen in den Schusskreis über die Halbspur oder die Außenspur sowie die Entwicklung eines guten Freilaufverhaltens der Stürmer.

Organisation und Ablauf:

➤ Auftakt: Spieler A passt zu Spieler C. Spieler A läuft sich daraufhin steil auf der Außenspur für den Pass in die kleine Rückhand frei oder kommt wieder nach innen für den Pass in die

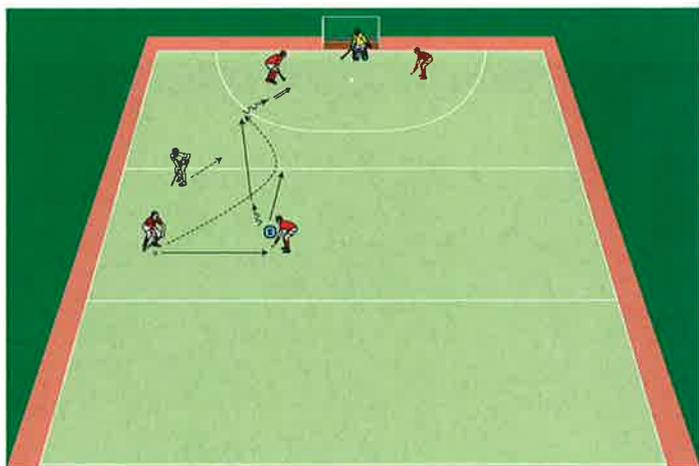
Vorhand. Spieler B läuft sich steil auf der Halbspur frei.

➤ Anschluss: Spieler C entscheidet sich für ein Anspiel auf Spieler A oder Spieler B. Es folgt wieder die dynamische Ballan- und -mitnahme bis zum Torschuss.

Variation:

➤ Es können ein, zwei oder auch drei Gegenspieler und eine Kontersituation eingebaut werden.

Torschuss und Rebound über links



Ziel:

➤ Das Ziel dieser Übung ist die Ballannahme in Technikkombination mit einem schnellen Torschuss.

Organisation und Ablauf:

➤ Auftakt: Der erste Querpass wird auf den Mitspieler gespielt und leitet ein steiles und S-förmiges Freilaufen in Richtung Schusskreisrand ein. Am Tor stehen zwei Spieler und lauern auf den Rebound, den sie auch versuchen zu verwandeln. Wichtig ist hier die

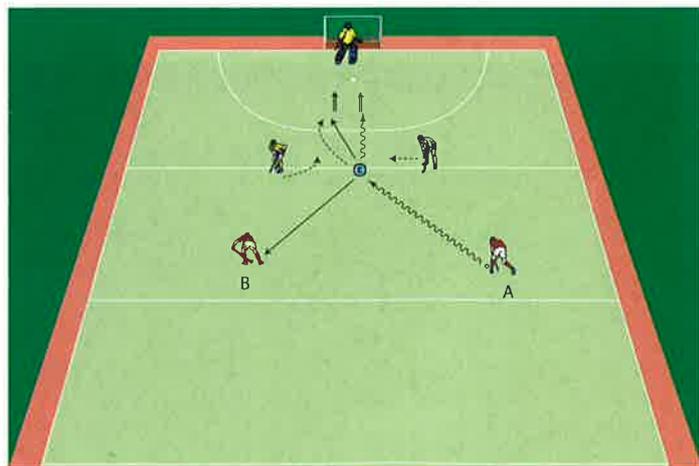
richtige Körperposition der „lauernenden“ Spieler.

Variation:

➤ Ein Abwehrspieler kann von außen („überlaufender“ Abwehrspieler) Druck geben und versuchen den Torschuss oder zumindest den Rebound zu verhindern.

➤ Verschiedene dynamische Ballannahmen und Torschusstechniken können zudem als Variation in diese Übung eingebracht werden.

1 gegen 2 oder 2 gegen 2



Ziel:

➤ Bei dieser Übung soll das Entscheidungsverhalten gestärkt werden. Der Stürmer soll entscheiden, ob er sich selbst bis zum Torschuss „durchzockt“ oder lieber auf einen nachstartenden Stürmer auflegt bzw. über einen Abbruch hinten herum einen Aufbauspieler anspielt.

Organisation und Ablauf:

➤ Spieler A startet von der Halbspur in Richtung Mittelspur.

➤ Vor den beiden Verteidigern muss er entscheiden, ob er sich selbst durch das 1 gegen 2 kämpft oder auf Spieler B nach hinten auflegt.

➤ Wird Spieler B nicht angespielt darf er auch nicht mit eingreifen.

Variation:

Hinter Spieler B kann auch noch mit etwas Abstand ein zusätzlicher Verteidiger starten, um Spieler B unter Druck zu setzen, falls er den Ball bekommt.