



Aufwärmen

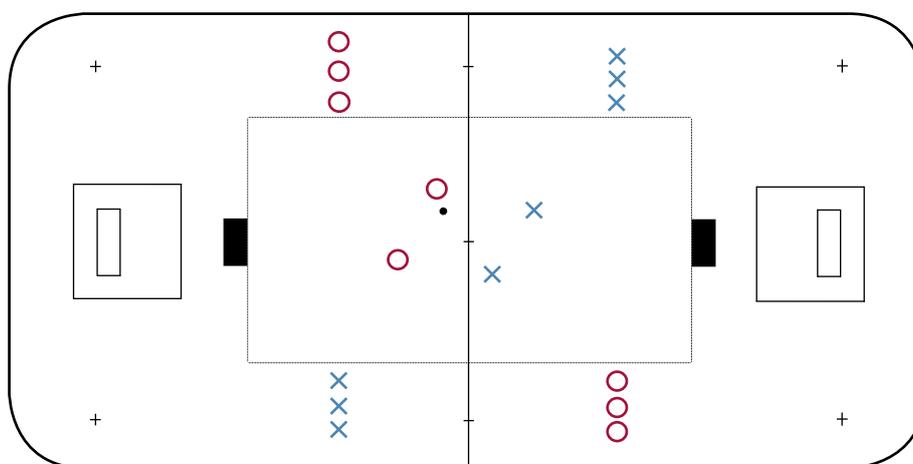
Hauptteil

Spielteil

NHL

Thema/Ziel der Übung:

- > Spielverständnis
- > Zusammenspiel und Abschlüsse
- > Überzahl kreieren
- > Antizipation



ABLAUF

Die Tore werden etwas näher zusammengestellt, damit ein verkleinertes Spielfeld entsteht. Auf diesem Spielfeld wird ein 2:2 gespielt. Die übrigen Spieler stellen sich in zwei Kolonnen pro Team ausserhalb des Feldes auf. Die vordersten Spieler der Kolonnen aus dem eigenen Team können angespielt und damit ins Spiel einbezogen werden. Sie müssen den Ball jeweils sofort wieder ins Spielfeld zurückspielen. Die ballführende Mannschaft hat damit eine 4:2 Überzahl, was ein schnelles, möglichst direktes Spiel ermöglichen sollte. Tore dürfen nur von den Spielern auf dem Feld erzielt werden.

Wenn ein Ball aus dem Spielfeld gelangt, wirft der Trainer einen neuen rein und das Spiel geht weiter.

Nach 45 Sekunden pfeift der Trainer, die Spieler lassen den Ball liegen und verlassen das Feld. Die vordersten Spieler jeder Kolonne greifen ins Spiel ein und führen es ohne Unterbruch weiter.

VARIATION

- > Nur noch direkte Pässe zulassen
- > Die ballführende Mannschaft darf sämtliche Aussen-Spieler einbeziehen (=> 6:2 Überzahl)
- > Die Aussenspieler dürfen auf beiden Feld-Seite abschliessen (Direkt-Abschlüsse)
- > Es darf von Aussenpieler zu Aussenpieler ein Pass gespielt werden, bevor der Ball ins Feld zurückgespielt werden muss

TIPS UND KORREKTUREN

Die (Aussen-)Spieler müssen jederzeit bereit sein einen Pass zu bekommen und daher immer orientiert sein, welches die nächsten Pass-Optionen sind. Sie müssen gut Vorausschauen und Mitdenken.