

1:1 - Gegenspieler im Rücken -

1:1 offensiv - Gegner im Rücken -

20 Min



- nach einer Auftaktbewegung bietet sich der Angreifer in Richtung Passgeber an und versucht sich gegen einen Verteidiger (zuerst mit Dummy, Hütchen, Fahnenstange... üben) der im Rücken des Angreifers agiert, durchzusetzen und zum Torabschluss zu kommen
- der Anspieler entscheidet, ob er sich sofort aufdreht, nach einer Ballmitnahme und anschließender Finte durchsetzt...

Variation:

- nach einigen Durchgängen mit Gegenspieler spielen
- das Anspiel erfolgt von unterschiedlichen Positionen

1:1 (2:2) plus Anspieler

20 Min



- die Anspieler versuchen den sich anbietenden Angreifer anzuspieren
- der Angreifer setzt sich gegen den Verteidiger durch und kommt zum Torabschluss
- bei Balleroberung durch den Verteidiger wird ein Pass in das Hockeytor gespielt

Variation:

- mit 2 Angreifern und 2 Verteidigern spielen lassen (s. Abb.)
- variieren bei der Anzahl der Anspieler
- Nachrücken eines Anspielers zulassen

4 (5):3 auf 1:1

30 Min



- das Spielfeld wird unterteilt, wobei in einer Hälfte in Überzahl in der anderen in Gleichzahl gespielt wird
- die Überzahlmannschaft versucht nach einer vorgegebenen Anzahl an Pässen den Angreifer im 1:1 anzuspieren
- nach Balleroberung wird auf die Hockeytore gespielt

Variationen:

- in Gleichzahl (3:3, 4:4) mit Anspielern außerhalb des Spielfeldes spielen
- es wird ohne "Passvorgabe" gespielt
- mit nachrückenden Angriffsspielern spielen

Gesamtdauer: 1 Stunde und 10 Minuten