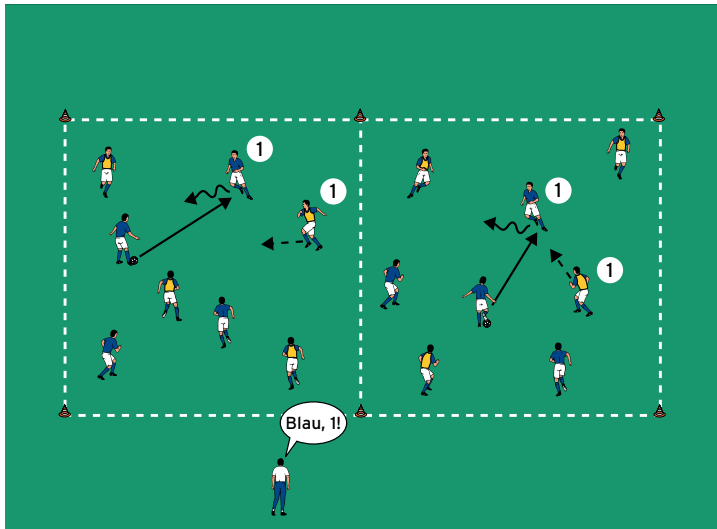


THEMA: ABWEHREN VON FLANKEN



AUFWÄRMEN 1:

REAKTIONSSPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren
- ▶ Je 2 Gruppen pro Feld
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei zu.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe und einer Zahl die Aktion.
- ▶ Die jeweiligen Ballbesitzer müssen jetzt schnellstmöglich zum aufgerufenen Spieler passen.
- ▶ Der Passempfänger versucht, mit dem Ball aus dem Feld zu dribbeln.
- ▶ Gleichzeitig versucht der aufgerufene Spieler der anderen Gruppe, den Dribbler abzuschlagen.
- ▶ Das jeweils erfolgreiche Team erhält 1 Punkt.

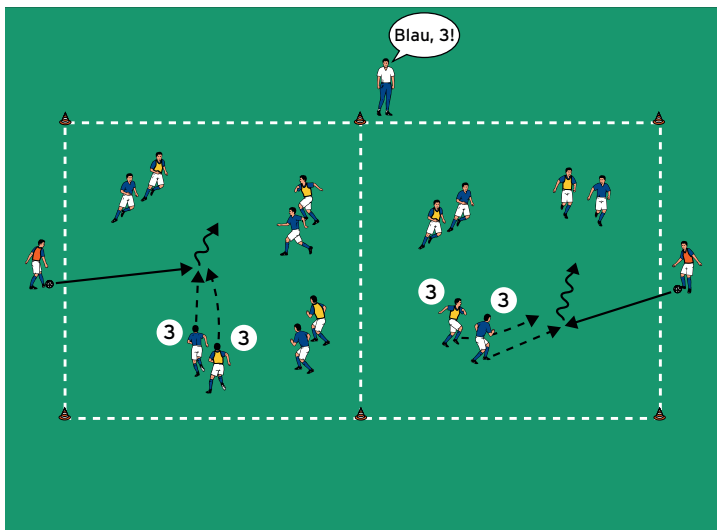
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dürfen mit dem dritten Kontakt aus dem Feld spielen.
- ▶ Jede Gruppe erhält 1 Ball. Die Fänger müssen ihren Ball nach dem Trainerkommando liegen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler müssen sich nach dem Zuruf des Trainers schnell orientieren und auf die neue Situation einstellen.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler in der freien Passphase das Feld vollständig nutzen.

THEMA: ABWEHREN VON FLANKEN



AUFWÄRMEN 2: REAKTIONSSPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 neutrale Anspieler benennen
- ▶ 2 Vierer- und 2 Dreierteams bestimmen und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Anspieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler laufen frei durch die Felder.
- ▶ Der Trainer startet per Zuruf einer Farbe und einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der Anspieler passt daraufhin zum aufgerufenen Spieler.
- ▶ Dieser muss vom jeweiligen Gegenspieler abgeschlagen werden, bevor er aus dem Feld dribbeln kann.
- ▶ Der jeweils erfolgreiche Spieler erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

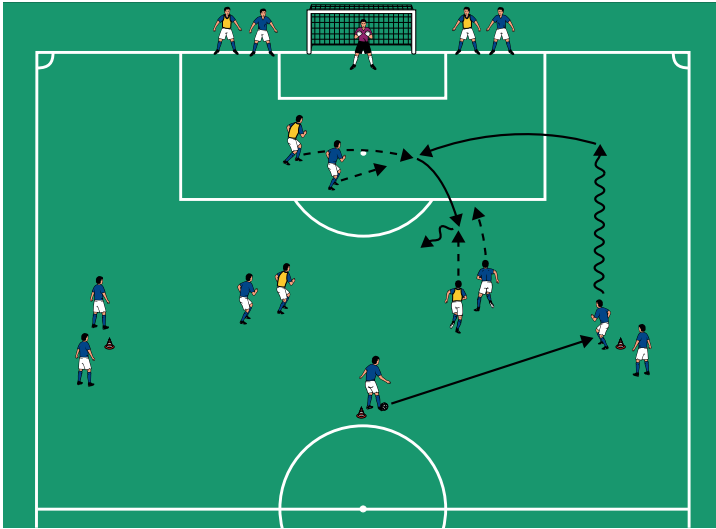
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger dürfen nach dem dritten Ballkontakt aus dem Feld passen.
- ▶ Die Passempfänger müssen nach dem dritten Ballkontakt zum Anspieler zurückpassen, ohne vorher abgeschlagen zu werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler können selbst entscheiden, wie weit sie sich vom Gegenspieler entfernen.
- ▶ Sie wissen nicht, welcher Spieler aufgerufen wird.
- ▶ Nach dem Kommando des Trainers sollten sie sich sofort lösen und freilaufen.
- ▶ Die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: ABWEHREN VON FLANKEN



HAUPTTEIL 1:

VERTEIDIGEN VON FLANKEN I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 1 Tor errichten
- ▶ Positionshütchen aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ 1 Angreifer und 1 Verteidiger im Strafraum postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der Startspieler hat Bälle

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler passt auf einen Flügelspieler, der in Richtung Grundlinie dribbelt und vor das Tor flankt.
- ▶ Der Stürmer im Strafraum versucht, zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Der Verteidiger versucht, den Torabschluss zu verhindern.

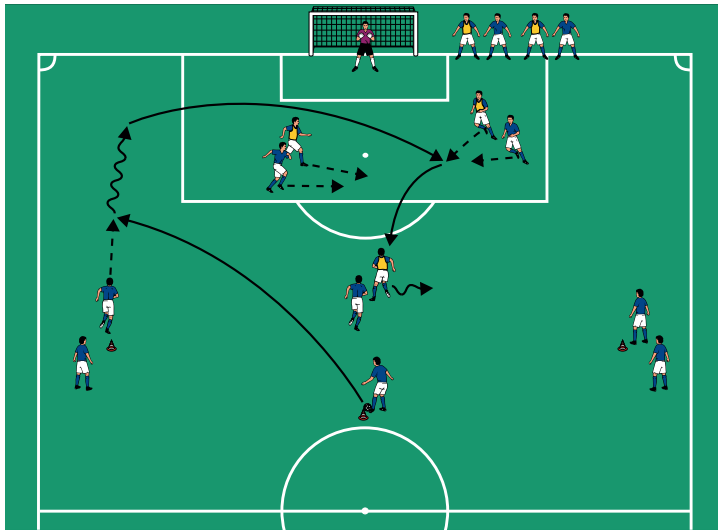
VARIATIONEN

- ▶ Die Hereingaben können auch flach erfolgen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Der Verteidiger versucht, im Zusammenspiel mit seinen Mitspielern zurück zum Anspieler zu passen (= 1 Punkt). Welches Team gewinnt die meisten Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die tiefer postierten Angreifer müssen hinter dem Flügelspieler bleiben, so dass es zu einer 1-gegen-1-Situation vor dem Tor kommt.
- ▶ Der Verteidiger muss versuchen, den Flankenspieler und den gegnerischen Anreifer stets im Blick zu haben.
- ▶ Die anderen Angreifer können erst für den zweiten Ball ins Geschehen eingreifen.
- ▶ Das Spielerpaar vor dem Tor nach jeder Aktion wechseln.

THEMA: ABWEHREN VON FLANKEN



HAUPTTEIL 2:

VERTEIDIGEN VON FLANKEN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Jetzt 2 Angreifer und 2 Verteidiger im Strafraum postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, die Hereingaben im 2 gegen 2 zu verwerten.
- ▶ Die Verteidiger versuchen erneut, den Torabschluss zu verhindern und zum Anspieler zu klären.

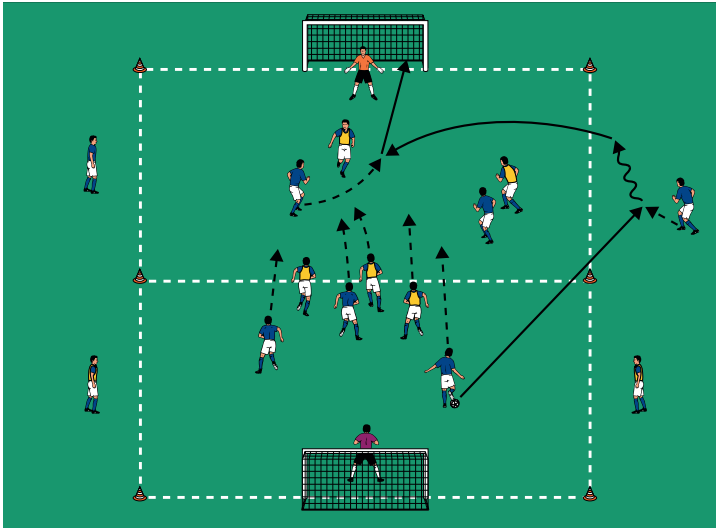
VARIATIONEN

- ▶ Die Hereingaben können auch flach erfolgen.
- ▶ Die Hereingaben können auch auf einen nachrückenden Mitspieler in den Rückraum erfolgen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zusätzlich zu den vor den Tor postierten Stürmern darf der tiefer postierte Angreifer jetzt direkt vor das Tor nachstarten.
- ▶ Im Vergleich zur vorangegangenen Aktion müssen die Verteidiger nun auch die Bewegungen der nachrückenden Spieler beachten.
- ▶ Im Strafraum gilt jedoch der Grundsatz, dass die Gegenspieler unmittelbar vor der Hereingabe nicht mehr übergeben werden sollten.
- ▶ Die Spieler müssen also Verantwortung übernehmen und eng am Gegenspieler dranbleiben.

THEMA: ABWEHREN VON FLANKEN



SCHLUSSTEIL: FLANKEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 40 Meter großes Spielfeld mit 2 Toren errichten
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Pro Team je 2 Flankenspieler benennen, die sich jeweils in der gegnerischen Hälfte an den Seitenlinien postieren

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Beide Teams können ihre Flankenspieler jederzeit ins Spiel einbeziehen.
- ▶ Die Flankenspieler sollen nach vorne an- und mitnehmen und aus den Außenzonen vor das Tor flanken.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Die Flankenspieler müssen mit maximal 3 Kontakten vor das Tor flanken.
- ▶ Die Flankenspieler ins Feld rücken und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Flankenspieler wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil noch einmal aufgegriffen.
- ▶ Die Flankenspieler nach jedem Durchgang wechseln.
- ▶ Nach jeweils 3 Durchgängen kann auch eine freie Spielphase ohne Flankenspieler eingebaut werden.