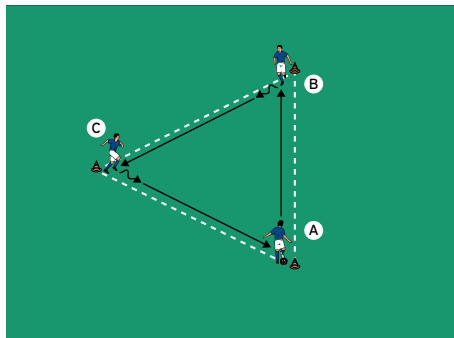
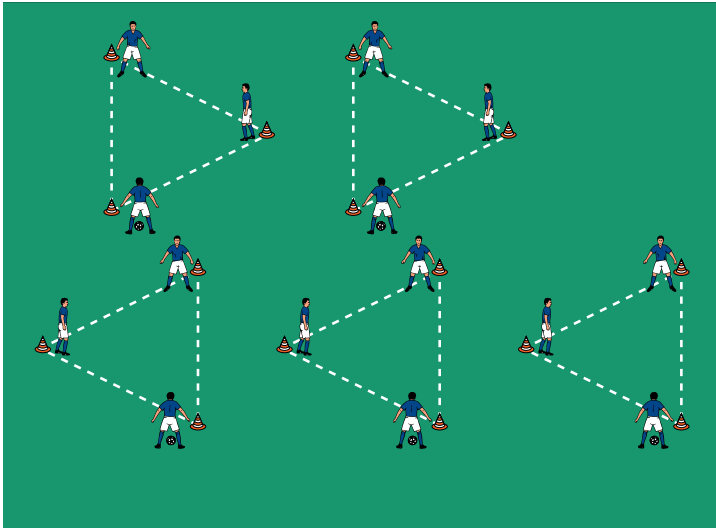


THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



AUFWÄRMEN 1:

PASSSPIEL UND BALLANNAHME IM DREIECK

ORGANISATION

- ▶ 5 Dreiecke (Seitenlänge: 10 Meter) errichten
- ▶ 5 Gruppen zu je 3 Spielern einteilen und auf die Dreiecke verteilen
- ▶ An jedem Eckhütchen 1 Spieler postieren

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der kurz annimmt und möglichst mit dem zweiten Kontakt auf C weiterleitet.
- ▶ C nimmt ebenfalls an und mit und passt zu A weiter usw.

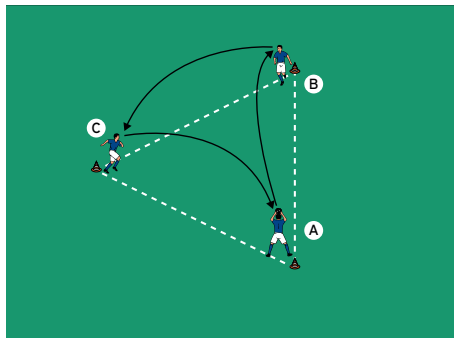
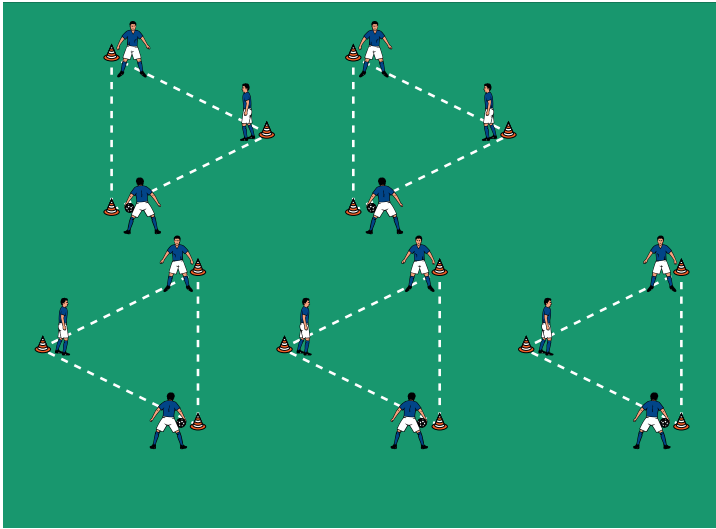
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 5 fehlerfreie Passrunden?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Spiel im Gegenuhrzeigersinn mit links annehmen und mit rechts weiterpassen, im Uhrzeigersinn entsprechend umgekehrt.
- ▶ Leichtfüßig auf den Zehenspitzen agieren.
- ▶ Auf einen 'runden' Bewegungsablauf achten.
- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL NACH ZUWURF IM DREIECK

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten

ABLAUF

- ▶ A wirft B per Schockwurf von unten zum Kopfball zu.
- ▶ B köpft direkt zu C weiter, der den Ball fängt.
- ▶ C wirft A zum Kopfball zu, der auf B weiterköpft usw.

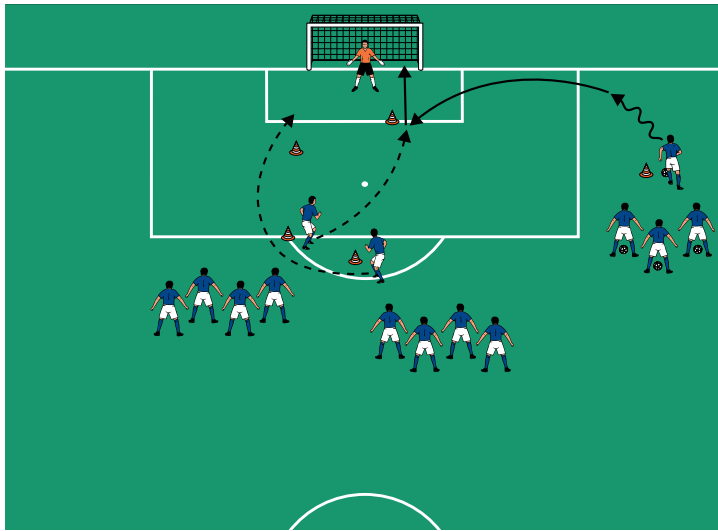
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln: Im Uhrzeigersinn zuwerfen und weiterköpfen.
- ▶ Höher zuwerfen und im Sprung weiterköpfen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe absolviert zuerst 5 fehlerfreie Doppelrunden?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen präzisen Zuwurf von unten achten!
- ▶ Die Kopfballtechnik detailliert korrigieren (Bogenspannung usw.).
- ▶ Auf die korrekte Drehung des Oberkörpers beim Köpfen achten.
- ▶ Möglichst mit offenen Augen weiterköpfen.

THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



HAUPTTEIL 1:

KOPFBALL NACH FLANKE I

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter und am Flügel mehrere Positionshütchen errichten
- ▶ 5 Stürmerpaare an den Starthütchen an der Strafraumgrenze postieren
- ▶ 4 Spieler mit Bällen als Flankengeber am Flügel aufstellen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler am Flügel dribbelt los und startet so die Aktion.
- ▶ Gleichzeitig kreuzen die beiden Stürmer in Richtung der Positionshütchen am 'kurzen' bzw. 'langen' Pfosten.
- ▶ Der Flügelspieler versucht, präzise auf einen der beiden Stürmer zu flanken, der per Kopf auf das Tor abschließt.
- ▶ Die Stürmer wechseln nach jeder Aktion die Aufgaben ('kurzer' bzw. 'langer' Pfosten).
- ▶ Nach einigen Durchgängen neue Flügelspieler bestimmen.

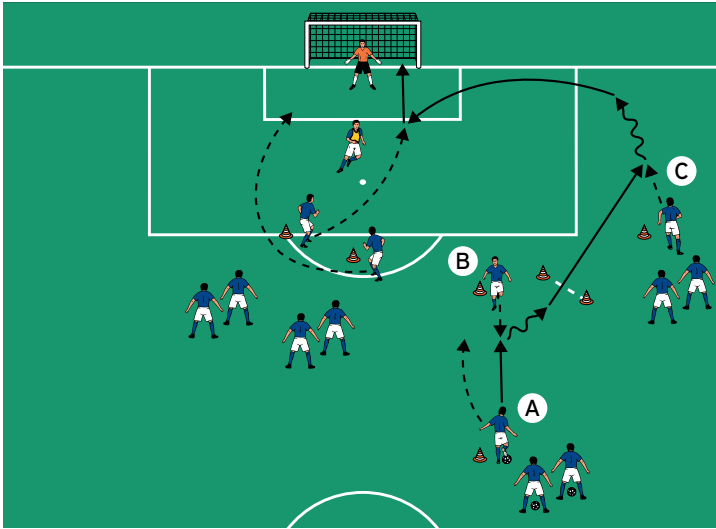
VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite flanken lassen.
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt die meisten Kopfballtreffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zwischen den Aktionen jeweils ausreichend Zeit für die detaillierte Abstimmung zwischen dem Flankengeber und den hereinstartenden Stürmern nehmen.
- ▶ Erst dann vor das Tor starten, wenn die Hereingabe den Fuß des Flankengebers bereits verlassen hat.
- ▶ Mit ständigen Wiederholungen dafür sorgen, dass die Spieler ein gutes Gefühl für das Timing und die Flugbahn des Balles bekommen.
- ▶ Mutig in die Flanken 'hineingehen' und einen Treffer erzielen wollen!

THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



HAUPTTEIL 2:

KOPFBALL NACH FLANKE II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Positionshütchen vor dem Tor entfernen
- ▶ Zusätzlich 2 Starthütchen in der Feldmitte errichten
- ▶ Seitlich an der Strafraumgrenze 1 Hütchentor markieren
- ▶ 1 Verteidiger benennen und am Torraum aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler an den Positionshütchen verteilen
- ▶ Die Stürmer vor dem Tor paarweise zuordnen

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der vom gegenüberliegenden Positionshütchen entgegenstartet.
- ▶ Der Passempfänger kontrolliert das Zuspiel und passt durch das Hütchentor auf den diagonal zur Grundlinie startenden Flügelspieler C.
- ▶ Dieser nimmt kurz mit und flankt präzise auf einen der vor dem Tor kreuzenden Stürmer, der per Kopf abschließt.
- ▶ Der Verteidiger versucht, den Kopfballspieler zu stören bzw. den Ball aus dem Strafraum herauszuköpfen.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen tauschen.

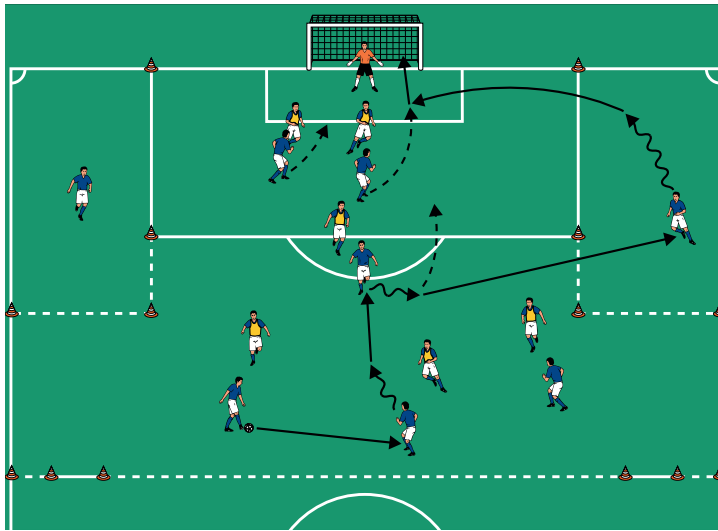
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Über das Hütchentor hinweg halbhoch auf den Flankengeber spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Stürmer stets mutig in die Flanke hineinstarten.
- ▶ Auf präzise Flanken achten.
- ▶ Das Timing der hereinstartenden Stürmer mit dem Flankengeber abstimmen.

THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



SCHLUSSTEIL:

FLÜGEL-SPIEL IM 8 GEGEN 6

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 1 Tor mit Torhüter markieren
- ▶ 40 Meter gegenüber vom Tor 1 Grundlinie mit 2 Hütchentoren errichten
- ▶ Zwischen Strafraum und Seitenlinien 2 Flügelzonen errichten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ 2 Spieler der Angreifer-Mannschaft in den Flügelzonen postieren

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf 1 Tor mit Torhüter und 2 Kontertore.
- ▶ Gültige Treffer der Angreifer-Mannschaft auf das Tor mit Torhüter zählen nur unmittelbar nach einer Hereingabe eines Flügelspielers in der Außenzone.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, kontern sie auf die beiden Hütchentore.

VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer zählen auch ohne Hereingabe von außen. Kopfballtreffer nach einer Flanke aus einer der Flügelzonen zählen jedoch dreifach.
- ▶ Die Außenzonen entfernen und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Flügelspieler in den beiden Außenzonen dürfen nicht angegriffen werden, damit sie unbedrängt und somit möglichst präzise flanken können.
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer vor dem gegnerischen Tor sowohl den 'kurzen' als auch den 'langen' Pfosten besetzen.
- ▶ Als Flügelspieler erst nach einem Blickkontakt mit den beiden Angreifern im Zentrum flanken.