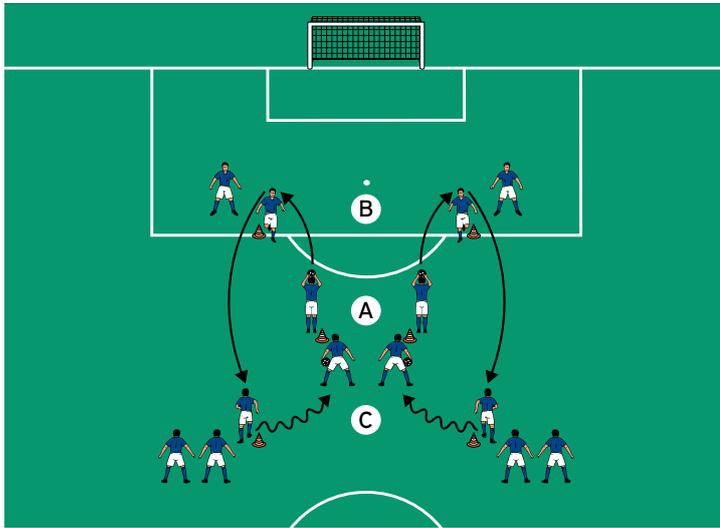


## THEMA: HOHE ANSPIELE IN DIE SPITZE



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOPFBALL NACH ZUWURF

##### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken
- ▶ In der Mitte des Feldes 2 zusätzliche Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A wirft auf B, der auf C zurückköpft.
- ▶ C nimmt ins Dribbling mit und übergibt bei A an den nächsten Spieler usw.
- ▶ Gleicher Ablauf auf der jeweils anderen Seite.

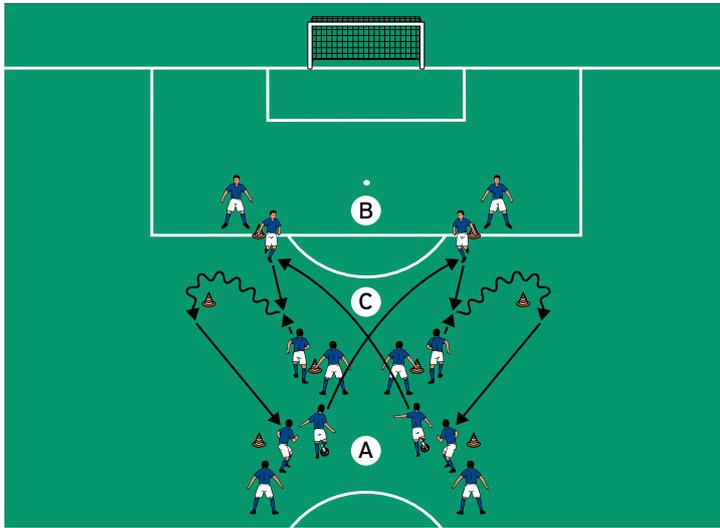
##### VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Zwürfe mit der Brust annehmen und dann auf C weiterspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Per Schockwurf von unten zuwerfen.
- ▶ Auf präzise Kopfballablagen achten.
- ▶ Die Kopfballablagen sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.

## THEMA: HOHE ANSPIELE IN DIE SPITZE



### AUFWÄRMEN 2:

## KOPFBALL NACH VOLLEYZUSPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die beiden Positionshütchen nach außen versetzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A und D starten gleichzeitig und spielen per Volleyschuss aus der Hand zu B bzw. E.
- ▶ Die Passempfänger köpfen zu C bzw. F zurück, die um die äußeren Hütchen dribbeln, zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A passen usw.

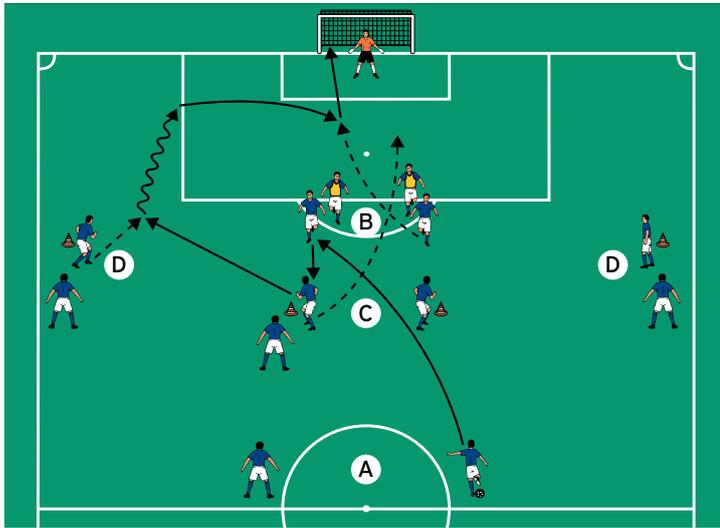
### VARIATIONEN

- ▶ Das Volley-Zuspiel durch einen Einwurf ersetzen.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele mit der Brust und passen zu C bzw. F zurück.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Volley-Zuspiele vor die Empfänger zuspielen, so dass diese aktiv in die Zuspiele hineinstarten müssen.
- ▶ C und F sollen die Zuspiele jeweils in die Vorwärtsbewegung seitlich an- und mitnehmen.

## THEMA: HOHE ANSPIELE IN DIE SPITZE



### HAUPTTEIL 1:

## KOPFBALL-ABLAGE MIT FLANKE UND TORABSCHLUSS

### ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Verteidiger bestimmen und an der Strafraumgrenze aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler an der Mittellinie haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Der Startspieler A spielt einen Flugball auf den entgegenstartenden B, der per Kopf auf C ablegt.
- ▶ C spielt auf den am Flügel in Richtung Grundlinie startenden D, der vor das Tor flankt.
- ▶ Gleichzeitig starten C und die beiden Stürmer vor das Tor und versuchen, die Hereingabe zu verwerten.
- ▶ Anschließend gleicher Ablauf über die jeweils andere Seite usw.

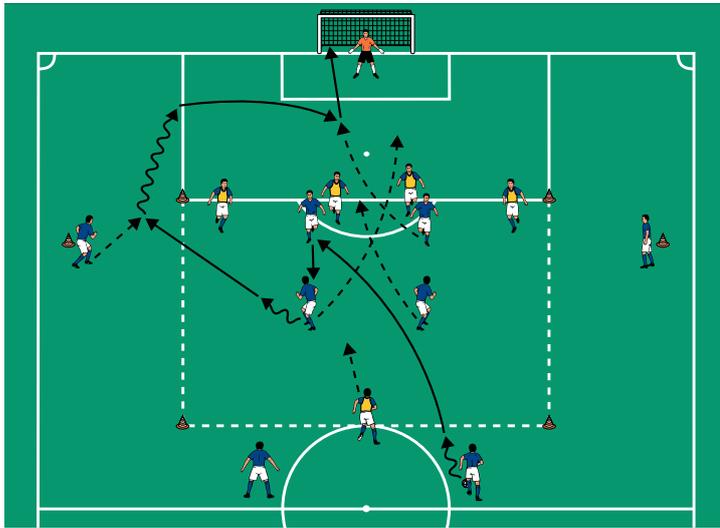
### VARIATIONEN

- ▶ C spielt einen diagonalen Flugball auf den jeweils anderen Flügelspieler.
- ▶ B legt per Kopf diagonal zum jeweils anderen Mittelfeldspieler ab, der auf den nahen oder entfernten Flügelspieler weiterleitet.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Flugbälle auf die Stürmer spielen.
- ▶ Die Verteidiger agieren zunächst nur passiv. Nach und nach versuchen sie, die Kopfbällablagen der Stürmer und die Torabschlüsse der Stürmer zu verhindern.
- ▶ Darauf achten, dass die Stürmer gestaffelt vor das Tor starten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

## THEMA: HOHE ANSPIELE IN DIE SPITZE



### HAUPTTEIL 2:

## KOPFBALL-ABLAGEN IM 8 GEGEN 5

### ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte ein 40 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger im 4-1-System aufstellen
- ▶ 4 Angreifer im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Angreifer verteilen sich außerhalb

### ABLAUF

- ▶ Die Angreifer starten von der Mittellinie die Aktion mit einem Flugball auf einen der beiden Stürmer im Feld.
- ▶ Der Passempfänger legt per Kopf auf einen Mitspieler ab.
- ▶ Anschließend freies Spiel auf der gesamten Feldhälfte bis zum Torabschluss.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger versuchen diese, in den Mittelkreis zu dribbeln.

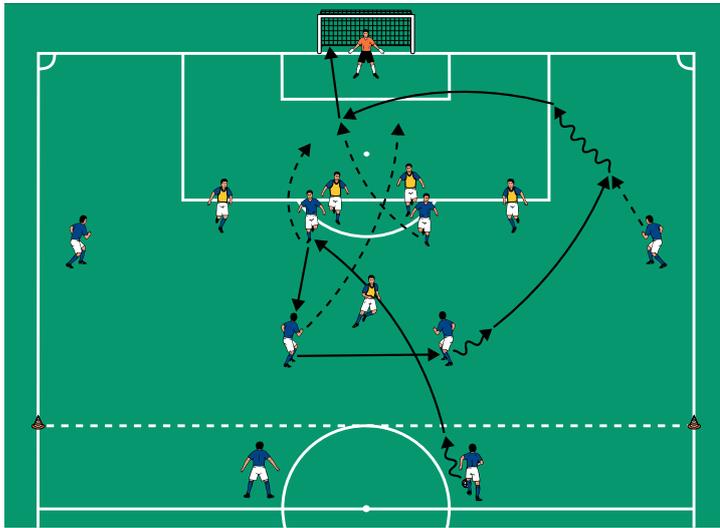
### VARIATIONEN

- ▶ Nur 3 Verteidiger im Feld postieren.
- ▶ Weitere Verteidiger außerhalb des Feldes aufstellen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Kopfball-Ablage startet der fünfte Verteidiger ebenfalls ins Feld nach und setzt die Angreifer zusätzlich unter Druck.
- ▶ Die Ballbesitzer können dem zusätzlichen Druck mit einem gezielten Pass auf den Flügel entgegengehen.
- ▶ Anschließend sollten die Stürmer sofort geschlossen vor das Tor rücken, um hier die Hereingabe von außen zielstrebig verwerten zu können.
- ▶ Dabei auf eine gute Staffelung der Stürmer achten.
- ▶ Vor dem Tor gegebenenfalls kreuzen.

## THEMA: HOHE ANSPIELE IN DIE SPITZE



### SCHLUSSTEIL:

### SPIEL MIT KOPFBALL-ABLAGEN

#### ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie zuvor
- ▶ Das zentrale Feld auf 45 x 70 Meter vergrößern
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Verteidiger stellen den Torhüter
- ▶ Zusätzlich 2 Anspieler bestimmen, die mit den Angreifern zusammenspielen

#### ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Anspielern mit einem Flugball auf einen Stürmer im Feld gestartet.
- ▶ Die Passempfänger versuchen, per Kopf auf einen Mitspieler abzulegen.
- ▶ Anschließend freies Spiel im 6 gegen 5 bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, in den Mittelkreis zu dribbeln.

#### VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Mittelfeldspieler dürfen nach dem Flugball nachrücken.
- ▶ Auf der Mittellinie ein weiteres Tor mit Torhüter aufstellen, auf das die Verteidiger kontern dürfen.
- ▶ Die Zone entfernen, 2 Teams zu je 7 Spielern bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ So sollen die zentralen Mittelfeldspieler den Vorteil eines Anspiels auf den Flügel erkennen.
- ▶ Dabei dürfen sie frei entscheiden, welchen Flügelspieler sie einbeziehen wollen, sofern der direkte Weg zum Tor verschlossen ist.
- ▶ Zielstrebig abschließen!