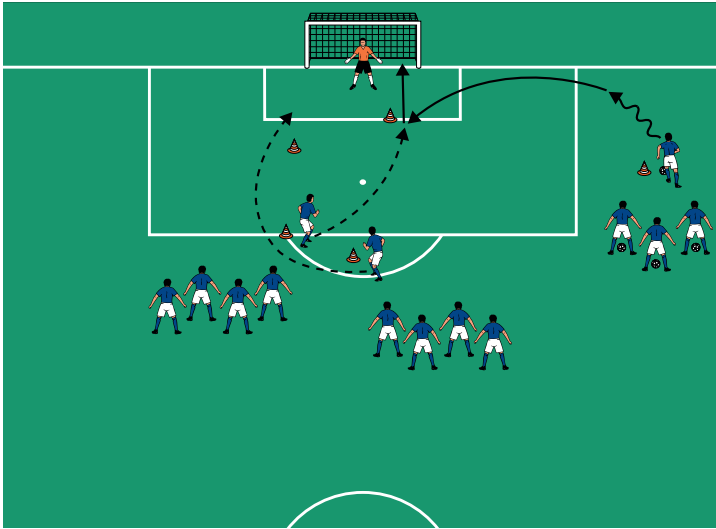


THEMA: FLANKEN UND KÖPFEN



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!