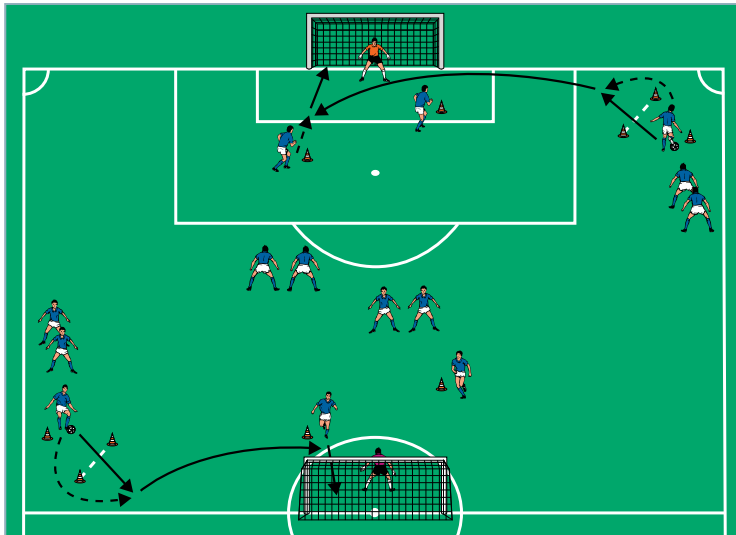


HAUPTTEIL 1: Verbesserung der Flanke

von Horst Hrubesch (18.11.2014)



Organisation

- Auf der Grund- und der Mittellinie eines Großspielfeldes je 1 Tor mit Torhüter markieren
- Vor den Toren Positionshütchen errichten und mit jeweils 2 Spielerpaaren besetzen
- Jeweils am rechten Flügel 1 Starthütchen und direkt davor 1 Hütchentor markieren
- Die übrigen Spieler verteilen sich mit Bällen an den Starthütchen

Ablauf

- Auf 2 Tore gleichzeitig üben: Die Außenspieler passen per Eigenvorlage durch die Hütchentore und flanken auf die beiden Angreifer vor den Toren.
- Die Angreifer versuchen, die Hereingaben per Kopf zu verwerten.

Variationen

- Je 1 Verteidiger benennen, der im Strafraum gegen die beiden Angreifer agiert.
- Vor den Toren 3 Angreifer gegen 1 bzw. 2 Verteidiger spielen lassen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer?
- Jeweils von links flanken lassen.

Tipps und Korrekturen

- Ausreichend Ersatzbälle an den Außenpositionen bereithalten.
- Möglichst präzise vor die Tore flanken.
- Die Positionshütchen vor den Toren dienen lediglich als Orientierung. Die Angreiferpaare sollen von der Strafraumgrenze diagonal versetzt vor die Tore starten. Dabei sowohl den 'kurzen' als auch den 'langen' Pfosten besetzen!
- Auf ein korrektes Timing zwischen den Flankengebern und den Angreifern achten, um ein zu frühes Hineinstarten zu vermeiden!
- Die Torhüter üben gleichzeitig das Herauslaufen und Abfangen hoher Bälle. Sie sollen 'ein Gefühl' für die unterschiedlichen Flugbahnen des Balles entwickeln.