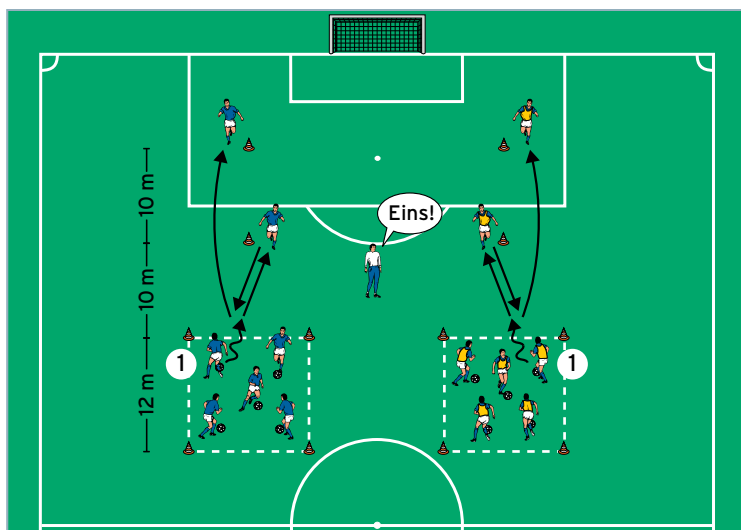


AUFWÄRMEN 1: Nummern-Flugball

von Mario Vossen (10.02.2015)



Organisation

- Zwei 12 x 12 Meter große Felder markieren
- In einem Abstand von 10 und 20 Metern zu den Feldern je 1 Positionshütchen markieren
- 2 Gruppen bilden, pro Gruppe 1 Zielspieler und 1 Anspieler benennen und an den Positionshütchen aufstellen
- Jedem Spieler innerhalb der Teams eine Nummer von 1-5 zuweisen
- Im Feld haben die Spieler je 1 Ball am Fuß

Ablauf

- Die Spieler dribbeln zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Der aufgerufene Spieler passt zum Anspieler, der das Zuspiel prallen lässt.
- Anschließend spielt der Passempfänger einen genauen Flugball auf den Zielspieler, der das Zuspiel mit der Brust kontrollieren soll.

Variationen

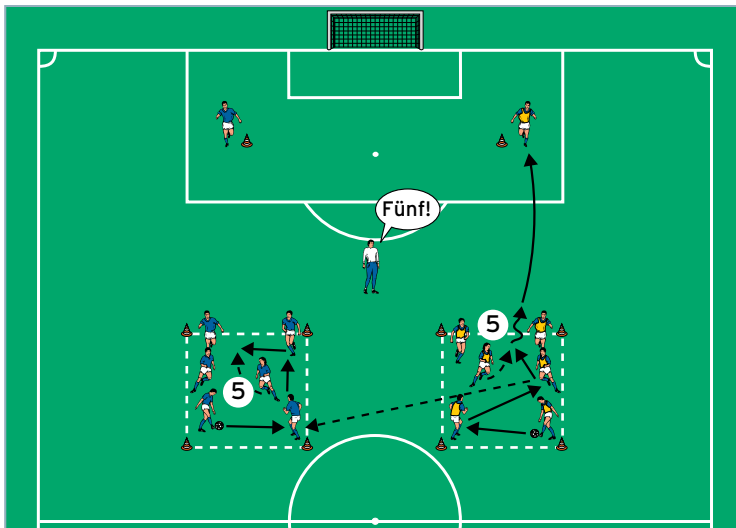
- Einen Wettbewerb durchführen: Die Mannschaft, die zuerst die Aktion beendet, erhält 1 Punkt.
- Frei wählbare Finten ins Dribbling einbauen (z.B. Körpertäuschung, Zidane-Trick usw.).
- Dem Zielspieler flach zupassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Anspieler bewegen sich frei auf Höhe des Hütchens.
- Nach dem Zuspiel sollten sie so in Position laufen, dass sie den Flugball nicht behindern.
- Die Ziel- und Anspieler nach 5 bis 6 Aktionen wechseln.

AUFWÄRMEN 2: Flugball-Auftakt

von Mario Vossen (10.02.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Position des Anspielers entfernen

Ablauf

- Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Nummer die Aktion.
- Die Spieler müssen nun weitere 3 Pässe in der Gruppe spielen.
- Der aufgerufene Spieler spielt anschließend einen Flugball zum Zielspieler, der das Zuspiel mit der Brust kontrollieren muss.
- Der Spieler, der zum Passgeber spielt, läuft daraufhin für 30 Sekunden ins gegnerische Feld und versucht möglichst viele Spieler abz schlagen.
- Für jeden abgeschlagenen Spieler gibt es 1 Punkt.

Variationen

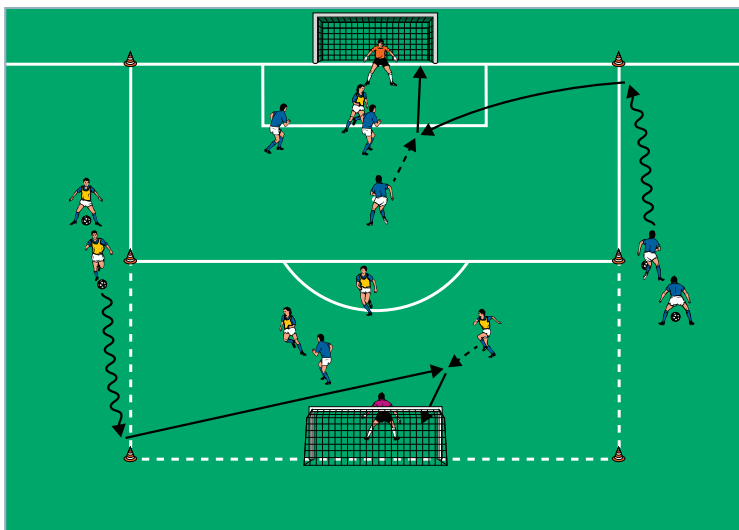
- 2 Spieler starten als Fänger ins gegnerische Feld.
- Für jeden abgeschlagenen Spieler gibt es 1 Punkt.
- Eine erfolgreiche Annahme des Flugballs mit der Brust gibt zusätzlich 3 Punkte.

Tipps und Korrekturen

- Das Fangspiel durch eine technische Aufgabe vorbereiten.
- Nur der Spieler, der die Aktion technisch sauber abschließt, kann als Fänger ins andere Feld starten.
- Die Zielspieler nach 5 Durchgängen austauschen.

HAUPTTEIL 1: Flankenspiel I

von Mario Vossen (10.02.2015)



Organisation

- Ein 40 x 32 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren und beide Hälften als je 1 Spielfeld nutzen
- Auf den Grundlinien je 1 großes Tor errichten
- 2 Mannschaften bilden: Jedes Team stellt 3 Angreifer, 1 Verteidiger, 2 Flankenspieler und 1 Torhüter

Ablauf

- Der Flankengeber startet die Aktion, indem er Richtung Grundlinie dribbelt und aus dem Dribbling vor das Tor flankt.
- Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen und einen Treffer zu erzielen.

Variationen

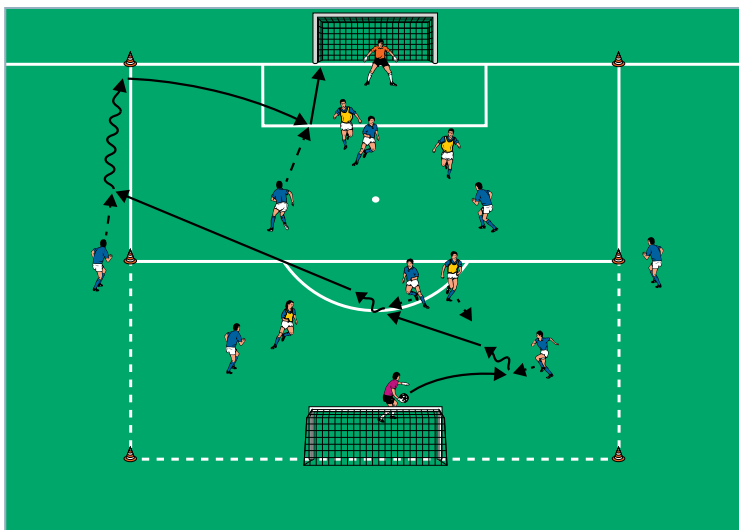
- Einen Wettbewerb durchführen: Für jeden erzielten Treffer gibt es 1 Punkt.
- Der Trainer startet durch Zuruf die Aktion.
- Nur die Mannschaft, die zuerst trifft, erhält den Punkt.

Tipps und Korrekturen

- Nach der Flanke dürfen die Angreifer maximal 2 weitere Pässe spielen, bevor sie abschließen.
- Auch Kopfballverlängerungen zählen als Pass.
- Nach 4 Minuten die Positionen tauschen.
- Zielstrebig abschließen.

HAUPTTEIL 2: Flankenspiel II

von Mario Vossen (10.02.2015)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 8 Angreifer und 4 Verteidiger benennen
- Jeweils 2 Verteidiger und 3 Angreifer in den Feldern und je 1 Neutralen auf den Flügeln postieren

Ablauf

- Die Aktion wird vom Torhüter der Angreifer jeweils durch Zuwurf gestartet.
- Die Angreifer müssen im 3 gegen 2 zu einem der beiden Anspieler passen.
- Dieser dribbelt zur Grundlinie und flankt vor das Tor.
- Die Angreifer versuchen im 3 gegen 2 zum Abschluss zu kommen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, passen sie zu einem Mitspieler im anderen Feld oder per Flugball zum anderen Torhüter.

Variationen

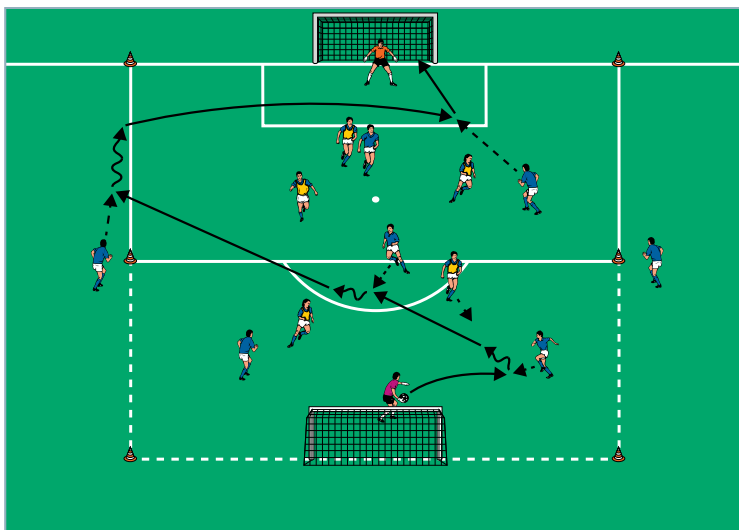
- Einen Wettbewerb durchführen: Für jeden Treffer erhalten jeweils beide Angriffsteams 1 Punkt. Welches Team erzielt am Ende die meisten Punkte?
- Nur mit rechts/links flanken.
- Treffer zählen nur nach Direktabnahme.

Tipps und Korrekturen

- Aufgabenwechsel nach 4 Minuten.
- Die Angreifer so postieren, dass stets auch der Rückraum besetzt ist.
- Die Flankengeber können entweder flach oder hoch vor das Tor passen.
- Möglichst präzise vor die Tore flanken.
- Auf ein korrektes Timing zwischen den Flankengebern und den Angreifern achten, um ein zu frühes Hineinstarten der Angreifer zu vermeiden.

SCHLUSSTEIL: Flankenbonus

von Mario Vossen (10.02.2015)



Organisation

- Der Grundaufbau bleibt unverändert
- 2 Teams zu je 5 Spielern stellen sich im Feld und jeweils 1 Außenspieler an den Außenlinien auf

Ablauf

- Das Angriffsrecht wechselt alle 3 Minuten.
- Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer eingeleitet.
- Die Angriffsmannschaft kann die beiden Anspieler in den Spielaufbau einbinden.
- Tore, die direkt nach einer Flanke eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.
- Erobert die andere Mannschaft den Ball, kontert sie auf das gegenüberliegende Tor.

Variationen

- Die Aktionen werden von beiden Torhütern aus eingeleitet.
- Die Anspieler dürfen von beiden Mannschaften genutzt werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen müssen nicht zwangsläufig über die Anspieler ablaufen.
- Als Trainer durch entsprechendes Coaching dafür sorgen, dass die Anspieler die Aktionen im hohen Tempo durchführen.
- Die Anspieler können direkt ins Feld prallen lassen oder nach einem Dribbling vor das Tor passen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.