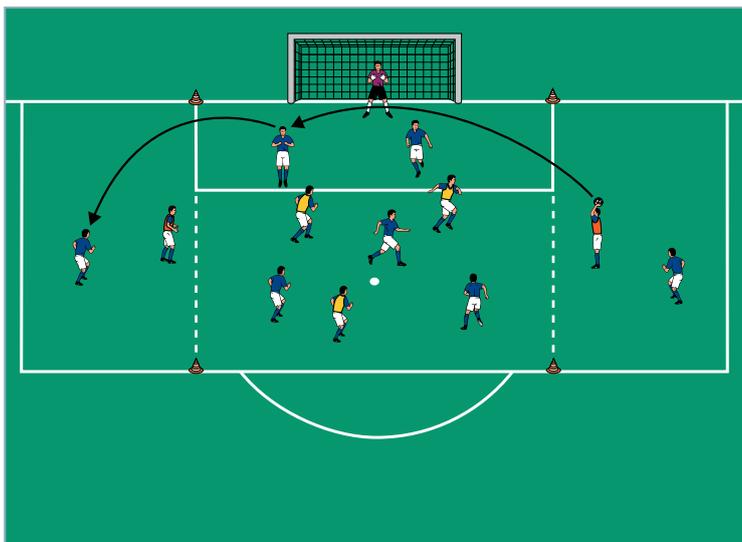


# AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Spiel mit Zielspielern

von Christian Wück (15.11.2016)



## Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter ein 20 x 16 Meter großes Feld aufbauen
- 2 neutrale Werfer bestimmen und mit Bällen an den Seiten postieren
- 5 Verteidiger und 3 Angreifer benennen und im Feld aufstellen
- Zusätzlich 2 Zielspieler an der Strafraumgrenze aufstellen

## Ablauf

- Die beiden Neutralen werfen abwechselnd per Schockwurf von unten ins Feld zum Kopfball zu.
- Die Angreifer versuchen, beim Großtor mit Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- Die Verteidiger versuchen, per Kopf auf einen der eigenen Zielspieler zu klären.

## Variationen

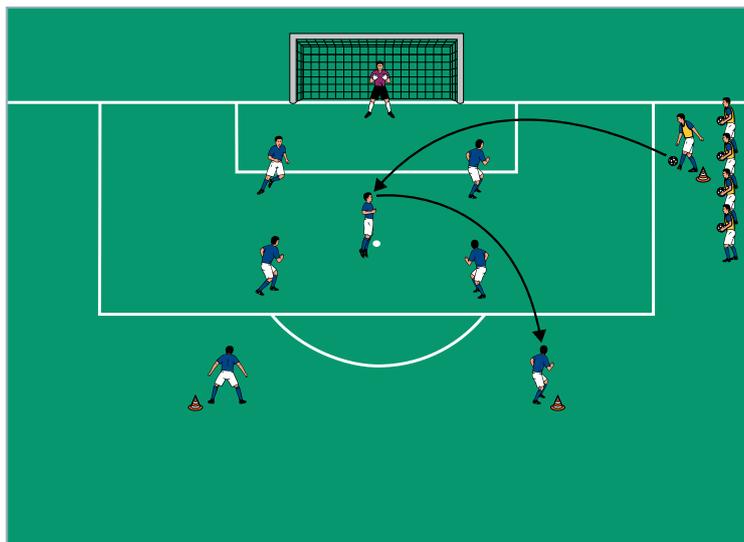
- Per Einwurf zum Kopfball zuwerfen.
- 4 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren und in Gleichzahl spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Vor dem Kopfball-Spiel ein allgemeines Aufwärmtraining mit Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

## AUFWÄRMEN 2: Abwehrkopfbälle auf Zielspieler nach Volleypuspiel

von Christian Wück (15.11.2016)



### Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter sowie auf einer Seite Positionshütchen aufstellen
- 5 Verteidiger im Strafraum postieren
- Zusätzlich 2 Zielspieler vor dem Strafraum aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich als Anspieler mit Bällen am seitlichen Hütchen

### Ablauf

- Die Anspieler schießen per Volleyschuss hoch vor das Tor.
- Die Verteidiger versuchen, zu einem der beiden Zielspieler zu köpfen.
- Der Torhüter darf den Ball ebenfalls fangen und zu einem der Zielspieler abwerfen.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

### Variationen

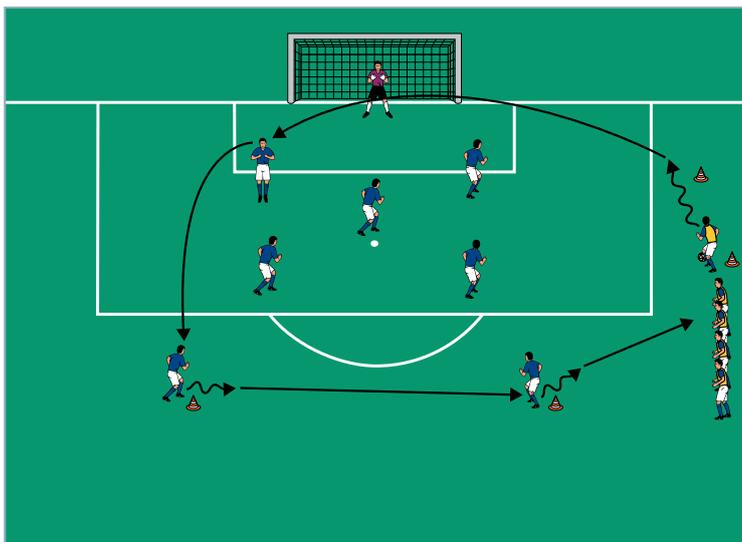
- Den Abstand der Volleypuspiele variieren.
- Die Zuspiele von der Strafraumcke vor das Tor spielen.

### Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Anspieler die Volleypuspiele nicht zu hoch vor das Tor schießen.
- Als Verteidiger gezielt zu einem Mitspieler am Positionshütchen köpfen.

# HAUPTTEIL 1: Abwehrkopfball auf Zielspieler nach Flanke

von Christian Wück (15.11.2016)



## Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Positionshütchen der Zielspieler weiter nach außen verschieben
- Zusätzlich zum Starthütchen am Flügel 1 Dribbelhütchen markieren

## Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dribbeln die Anspieler zum Dribbelhütchen und flanken vor das Tor.
- Die Verteidiger versuchen, zum Zielspieler auf der jeweils anderen Seite zu köpfen.
- Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt zum jeweils anderen Zielspieler, der zurück zur Startposition spielt.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

## Variationen

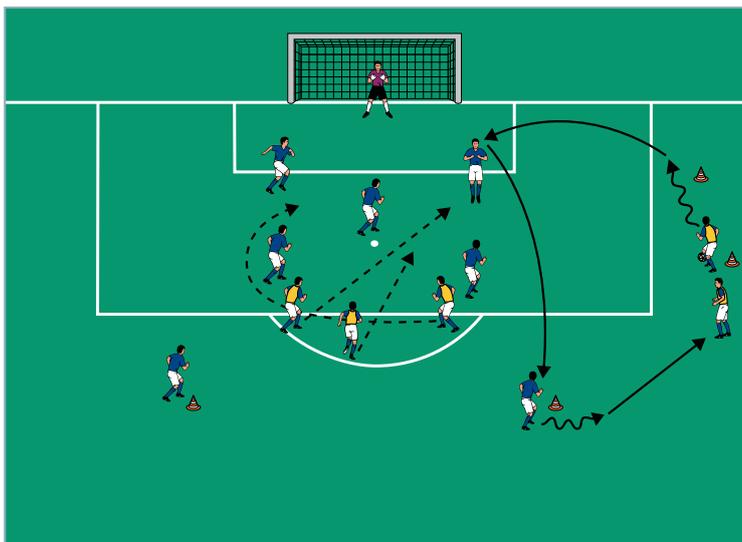
- Die Flankengeber können auch halbhoch oder flach vor das Tor spielen.
- Von der jeweils anderen Seite vor das Tor flanken.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Zielspieler die Kopfballzuspiele möglichst sofort mit dem ersten Kontakt in die neue Spielrichtung an- und mitnehmen.
- Die Positionen der Verteidiger regelmäßig wechseln.
- Darauf achten, dass die Flankengeber auf unterschiedliche Zielpunkte zuspielen.

## HAUPTTEIL 2: Flanken-Spiel im 5 gegen 3

von Christian Wück (15.11.2016)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Jetzt 3 Stürmer an der Strafraumgrenze postieren

### Ablauf

- Gleicher Ablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt versuchen die Flankengeber, auf einen der Stürmer zuzuspielen.
- Diese versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gleichzeitig versuchen die Verteidiger, zu einem der Zielspieler zu köpfen (= 1 Punkt).

### Variationen

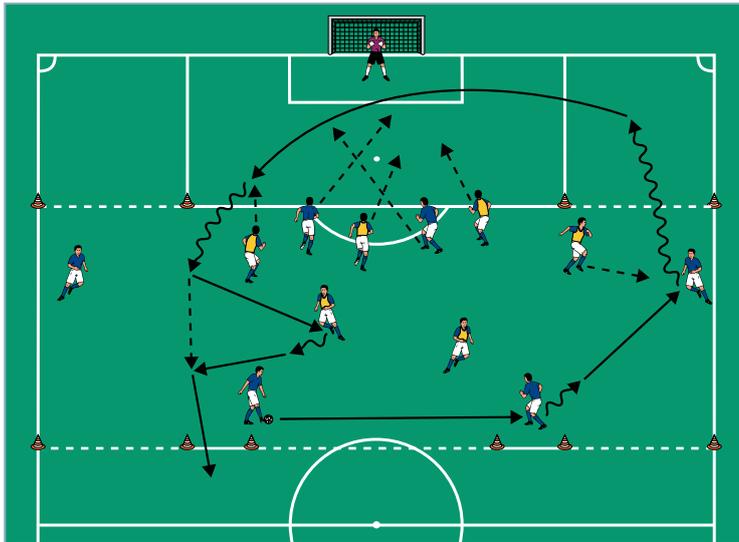
- Einen Wettbewerb 'Angreifer gegen Verteidiger' durchführen: Welches Team erzielt die meisten Punkte?
- An der Mittellinie zusätzlich 2 Minitore aufstellen, in die die Zielspieler passen müssen.

### Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger stets sowohl die Flankengeber als auch die gegnerischen Stürmer im Auge behalten.
- Als Torhüter versuchen, die Flanken abzufangen.
- Gelingt dies, sofort auf einen der Zielspieler abwerfen.
- Darauf achten, dass sich die Verteidiger gegenseitig coachen.
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

# SCHLUSSTEIL: Flanken-Spiel im 6 gegen 6

von Christian Wück (15.11.2016)



## Organisation

- Ein 45 x 68 Meter großes Feld aufbauen
- Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie gegenüber 2 Hütchentore markieren
- Auf der Seite des Großtores am Flügel je 1 Flankenzone errichten
- 2 Teams einteilen

## Ablauf

- 6 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter sowie die beiden Hütchentore.
- Die Angreifer versuchen, in eine der Flanken zonen zu kombinieren und von dort vor das Tor zu flanken.
- Die Verteidiger dürfen die Flanken zonen nicht betreten.
- Die Angreifer versuchen, per Kopf auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Gleichzeitig versuchen die Verteidiger, zu einem Mitspieler außerhalb des Strafraums zu köpfen.
- Gelingt dies, so kontern die Verteidiger sofort auf die gegenüberliegenden Hütchentore.

## Variationen

- Die Verteidiger dürfen die Flankengeber auch in den Flanken zonen attackieren.
- Die Flanken zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Verteidiger zügig ihre Positionen vor dem Tor besetzen.
- Als Angreifer vor dem Tor kreuzen, um die Verteidiger zusätzlich herauszufordern.
- Nach dem Abwehrkopfball als Verteidiger schnell aufrücken, um den Konter bestmöglich unterstützen zu können.