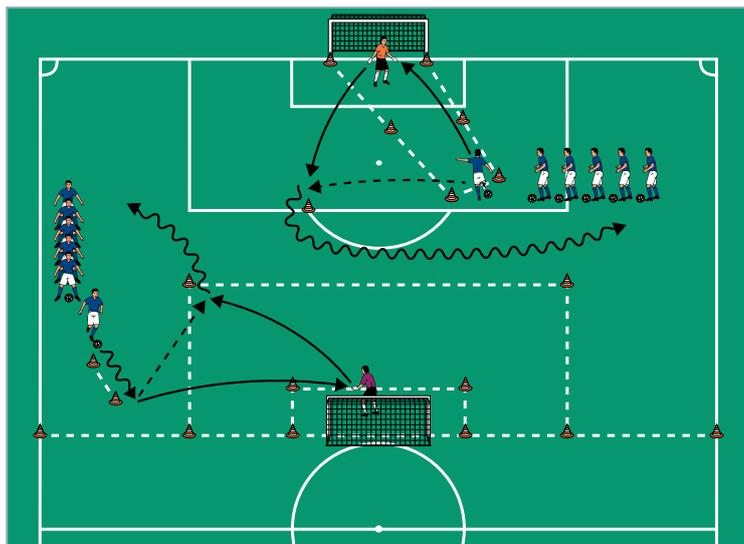


AUFWÄRMEN 2: Flanken und flache Zuspiele auf den Torhüter

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Ein zusätzliches Wendehütchen an der Strafraumgrenze aufstellen
- Am Flügel 1 diagonales Hütchentor als Orientierung markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Stationen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielen die Spieler beim Tor auf der Grundlinie flach auf den Körper zu.
- Der Torhüter fängt die Zuspiele und rollt in den Lauf des Schützen ab, der um das Wendehütchen dribbelt und sich bei der eigenen Gruppe wieder anstellt.
- Beim Tor auf der gegenüberliegenden Seite dribbeln die Spieler am Hütchentor vorbei und flanken ins Zentrum.
- Der Torhüter fängt die 'Flanken' ab und rollt auf den Passgeber zurück.
- Dieser nimmt kurz an und mit und stellt sich bei der eigenen Gruppe wieder an.
- Nach einer Weile wechseln die Torhüter und die Gruppen die Seiten sowie die Positionen und Aufgaben.

Variationen

- Die Flanken auf verschiedene Zielpunkte spielen (z. B. kurzer bzw. langer Pfosten, Elfmeterpunkt usw.).
- Beim Schusskorridor seitlich flach zuspielen.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Als Torhüter die flachen Zuspiele im Schusskorridor 'vorne' abholen und an die Brust ziehen.
- Darauf achten, dass die Spieler nicht zu schnell nacheinander schießen.