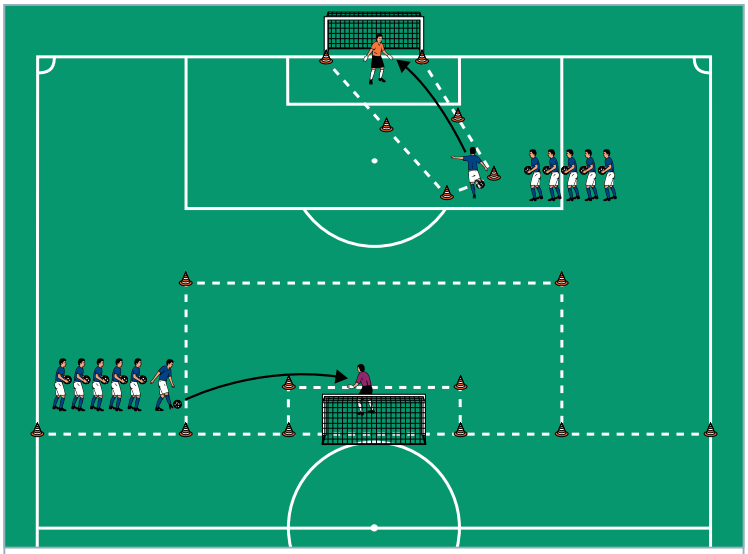
AUFWÄRMEN 1: Seitliche Volleyzuspiele auf den Torhüter

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Auf der Grundlinie und am Mittelkreis 2 Großtore aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Im Strafraum einen Schusskorridor markieren
- Vor dem gegenüberliegenden Tor die Straf- und Torräume markieren
- Die Spieler mit Bällen an den Stationen verteilen

Ablauf

- Die Spieler am Korridor schießen dem Torhüter per Volleyschuss aus der Hand auf den Körper zu.
- Der Torhüter fängt den Ball und rollt sofort auf den Schützen zurück, der an- und mitnimmt und sich bei der eigenen Gruppe wieder anstellt.
- Die Spieler vor dem anderen Tor schießen per Volleyschuss aus der Hand von der Seite 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

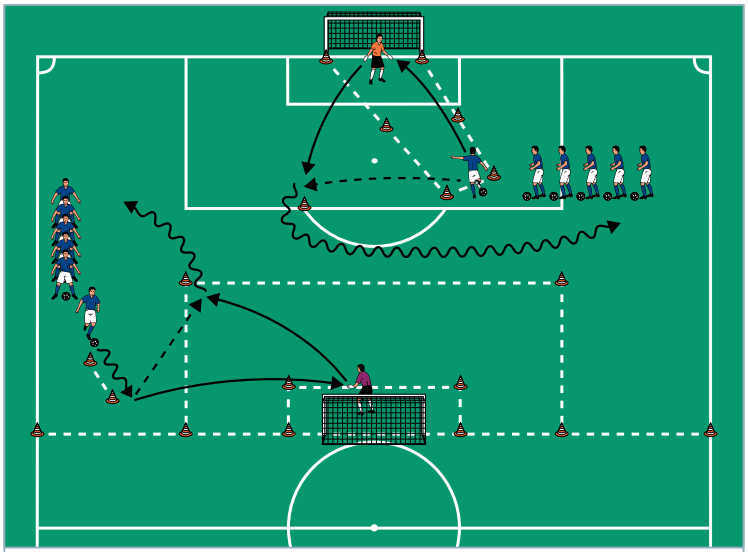
- Per Dropkick aus der Hand auf die Torhüter spielen.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Straf- und Torräume möglichst mit flachen Hütchen abstecken, damit die Markierungen nicht im Weg sind.
- Der Torhüter im Tor auf der Grundlinie soll den Schusskorridor zur Ausrichtung seines Stellungsspiels nutzen.
- Darauf achten, dass die Volleyflanken keine zu hohe Flugkurve haben.
- Die Feldspieler sollen den Torhütern jeweils zum Fangen zuspielen.

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

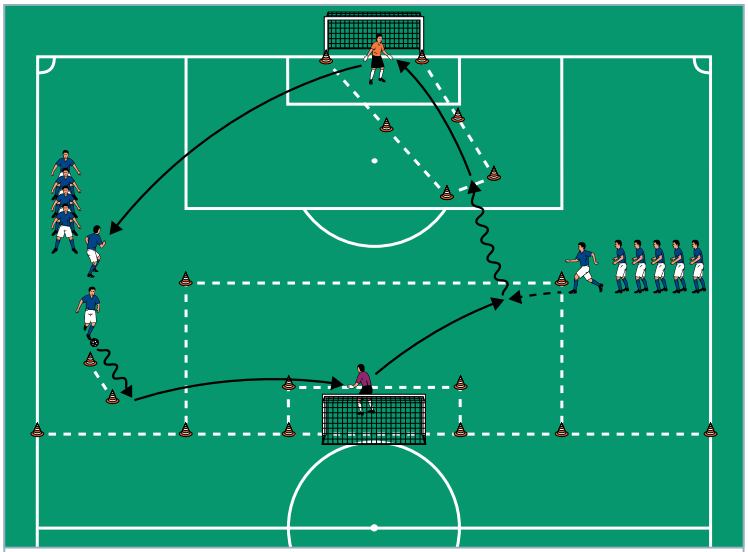
- Die Flanken auf verschiedene Zielpunkte spielen (z. B. kurzer bzw. langer Pfosten, Elfmeterpunkt usw.).
- Beim Schusskorridor seitlich flach zuspielen.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

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.

HAUPTTEIL 1: Flanke, Abwurf und Torschuss I

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Jetzt das Wendhütchen wieder entfernen
- Die Spieler auf neuen Startpositionen verteilen
- Der erste Spieler am Flügel hat 1 Ball

Ablauf

- Der Ballbesitzer dribbelt am diagonalen Hütchentor vorbei und flankt vor das Tor.
- Der Torhüter fängt die Hereingabe und wirft sofort auf den ersten Spieler bei der jeweils anderen Gruppe ab.
- Dieser nimmt in Richtung Schusskorridor mit und schließt mit dem Vollspann auf den Torhüter ab.
- Gelingt es dem Torhüter, den Ball sicher zu fangen, so wirft er zum jeweils nächsten Spieler am Flügel ab usw.
- Die Spieler stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.
- Nach einiger Zeit die Torhüter wechseln.

Variationen

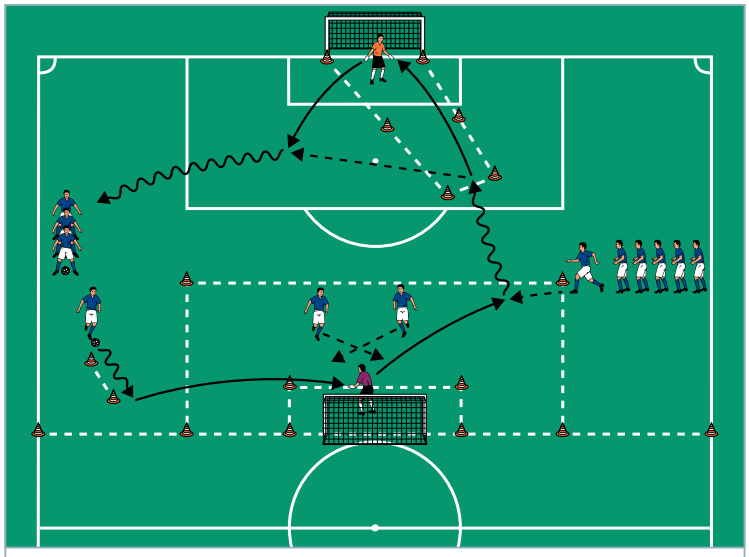
- Im Schusskorridor mit verschiedenen Zusatzaufgaben auf den Torhüter abschließen (z. B. nur mit der Innenseite, lange bzw. kurze Ecke, flach bzw. hoch usw.).
- Die Flanken auf verschiedene Zielpunkte spielen (z. B. kurzer bzw. langer Pfosten, Elfmeterpunkt usw.).
- Beim Schusskorridor seitlich flach zuspielen.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Die Vollspannschüsse zunächst präzise und nicht mit vollem Tempo zuschießen.
- Auf eine korrekte Fangtechnik der Torhüter achten.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

HAUPTTEIL 2: Flanke, Abwurf und Torschuss II

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Zusätzlich 2 Stürmer bestimmen und vor dem Tor am Mittelkreis aufstellen

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt kreuzen die Stürmer vor dem Tor und versuchen, die Hereingabe von außen zu verwerten.
- Gelingt es dem Torhüter, die Flanke abzufangen, so wirft er zum ersten Spieler der anderen Gruppe ab, der auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abschließt usw.
- Nach einiger Zeit die Torhüter wechseln.

Variationen

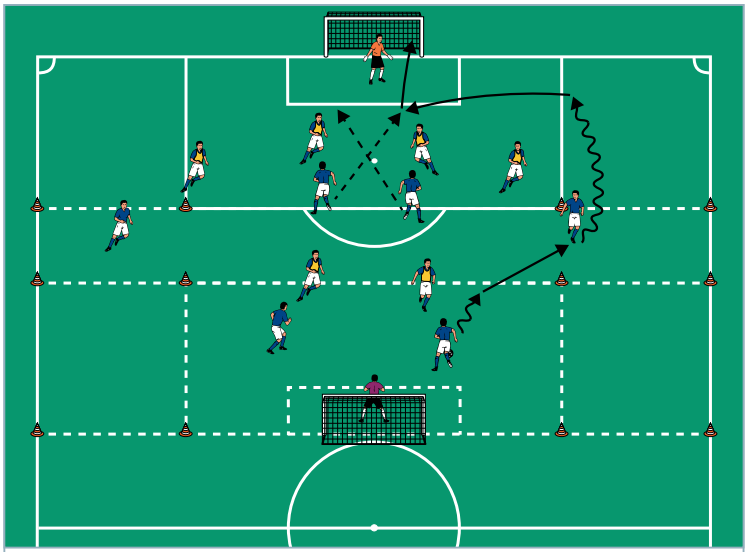
- Einen weiteren Angreifer bestimmen, der den Torhüter im Luftkampf behindert.
- Die Übungen von der jeweils anderen Seite durchführen.

Tipps und Korrekturen

- Am Schusskorridor platziert mit der Innenseite in die Ecken schießen, um den Torhüter zu fordern.
- Auf eine gute Belastungssteuerung der Torhüter achten. Gegebenenfalls Korrekturphasen einbauen, um eine ausreichende Erholung zu garantieren.
- Der Torhüter im Tor am Mittelkreis soll die Flanke trotz Gegnerstörung möglichst am höchsten Punkt fangen.

SCHLUSSTEIL: Flanken und Torschüsse im 6 gegen 6

von Armin Friedrich (29.11.2016)



Organisation

- Auf der Grundlinie und am Mittelkreis 2 Großtore aufstellen und mit Torhütern besetzen
- Vor dem gegenüberliegenden Tor die Straf- und Torräume markieren
- In den Ecken des Feldes je eine Flankenzone errichten
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden

Ablauf

- 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- Die Verteidiger dürfen die Flankenzonen nicht betreten.
- Treffer, die nach einer Flanke aus einer der Eckzonen erzielt werden, zählen doppelt.

Variationen

- Bei einem Tor dürfen gültige Treffer nur nach einer Flanke aus einer Zone sowie bei dem jeweils anderen nur mit einem Schuss aus dem Zentrum erzielt werden.
- Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Im Zentrum ein schnelles Kombinationsspiel mit situativen Seitenverlagerungen fordern.
- Ziel ist es, in die Eckzonen zu spielen, um von dort vor die Tore zu flanken.
- Gelingt es dem Torhüter, eine Flanke abzufangen, so soll er sofort auf einen Mitspieler auf der jeweils anderen Seite abwerfen.
- Zusätzlich können auch Tore aus dem Spiel heraus erzielt werden. Diese zählen jedoch nur einfach.