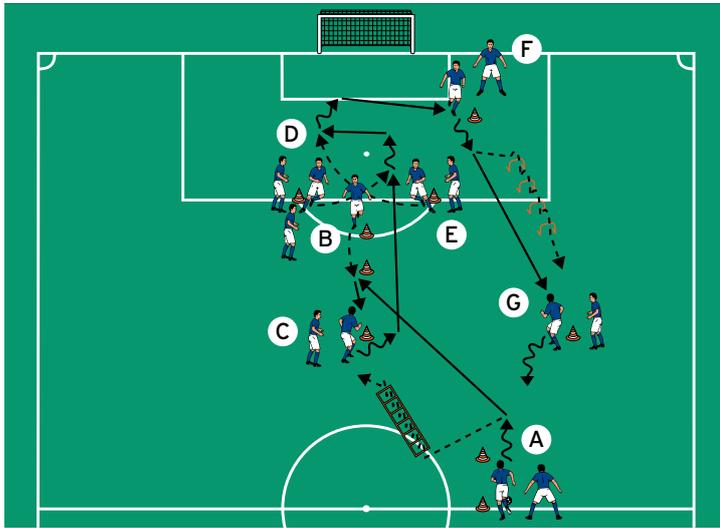


THEMA: FLUGBÄLLE IN DIE SPITZE



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours mit Positionshütchen, einer Koordinationsleiter und 4 Minihürden errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und passt auf den entgegenkommenden B, der auf C prallen lässt.
- ▶ Nach seinem Abspiel läuft A über die Koordinationsleiter.
- ▶ Während B ablegt, kreuzen D und E an der Strafraumgrenze die Positionen.
- ▶ C spielt auf D, der Quer auf E ablegt.
- ▶ E leitet direkt auf F weiter.
- ▶ F passt auf G und überspringt die Minihürden.
- ▶ G nimmt kurz an und mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position nach.

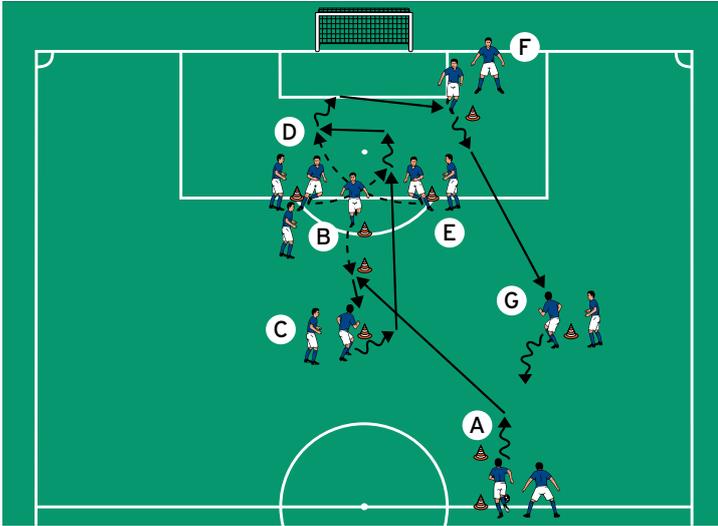
VARIATIONEN

- ▶ C spielt auf E, der auf D querlegt.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Zuspiele achten.
- ▶ C muss exakt kurz hinter die Strafraumlinie passen.
- ▶ Grundsätzlich auf ein korrektes Timing beim Laufspiel achten.

THEMA: FLUGBÄLLE IN DIE SPITZE



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter und die Minihürden entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und spielt einen Flugball auf den entgegenkommenden B, der auf C ablegt.
- ▶ Während der Ablage von B, kreuzen D und E an der Strafraumgrenze die Positionen.
- ▶ C spielt auf D, der auf E querlegt.
- ▶ E leitet auf F weiter.
- ▶ F passt zu G, der kurz an- und mitnimmt, zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur im Uhrzeigersinn nächsten Position nach.

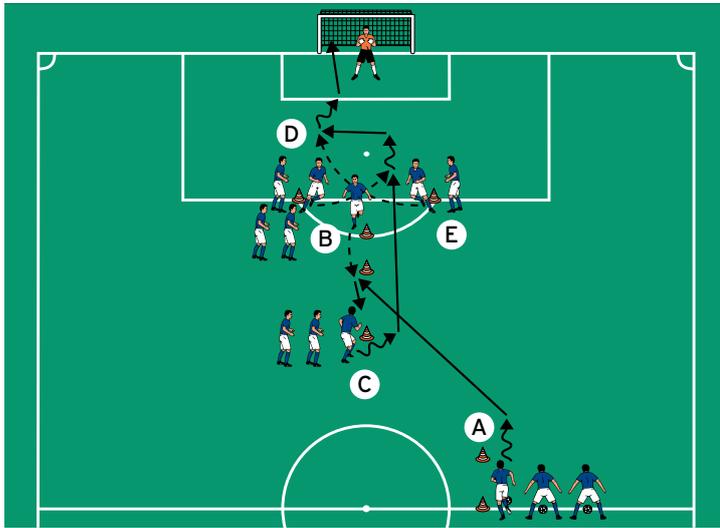
VARIATIONEN

- ▶ Die Position von C seitlich variieren.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Flugball präzise auf den Kopf zuspiesen.
- ▶ Auf ein korrektes Timing von D und E beim Kreuzen achten.

THEMA: FLUGBÄLLE IN DIE SPITZE



HAUPTTEIL 1:

FLUGBALLABLAGE UND TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Positionen F und G entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt kurz an und spielt einen Flugball auf B, der mit dem Kopf auf C ablegt.
- ▶ Gleichzeitig kreuzen D und E an der Strafraumgrenze und fordern das Zuspiel von C.
- ▶ C passt auf D, der auf E ablegt.
- ▶ E schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach jeder Aktion rücken alle Spieler im Uhrzeigersinn eine Position weiter.

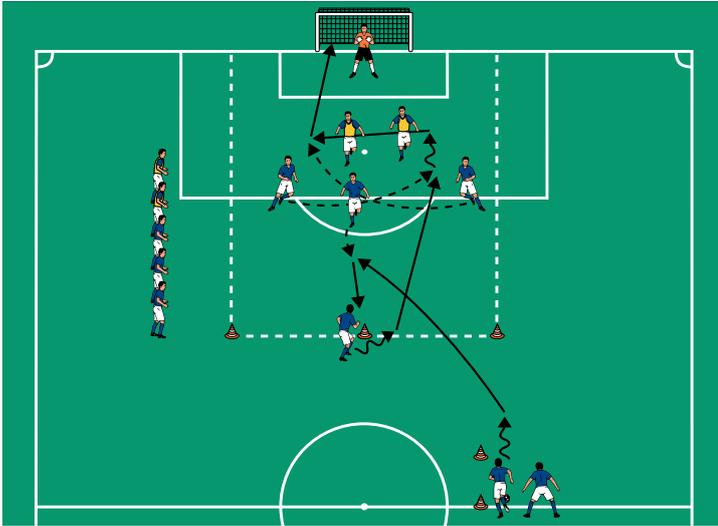
VARIATIONEN

- ▶ Den Flugball von der jeweils anderen Seite spielen.
- ▶ C darf entscheiden, ob er auf D oder E zuspielen möchte.
- ▶ Die Passempfänger D bzw. dürfen auch selbst abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ D und E sollen den Strafraum zunächst freihalten und dann korrekt getimt mit höchstem Tempo in die Spitze starten.
- ▶ Darauf achten, dass C die Flugballablage sofort mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnimmt, damit er schnellstmöglich in die Tiefe spielen kann.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: FLUGBÄLLE IN DIE SPITZE



HAUPTTEIL 2:

FLUGBALLABLAGE MIT GEGENSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ Zusätzlich an der Mittellinie 2 Starthütchen aufstellen
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler dribbelt kurz an und spielt einen Flugball auf den zentral entgegenkommenden Angreifer, der mit dem Kopf auf den nachrückenden Mittelfeldspieler ablegt.
- ▶ Der Ballbesitzer passt auf einen der beiden anderen Angreifer und rückt ins Feld nach.
- ▶ Danach freies Spiel im 4 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- ▶ Nach jeweils 2 Durchgängen die Spieler durchwechseln.

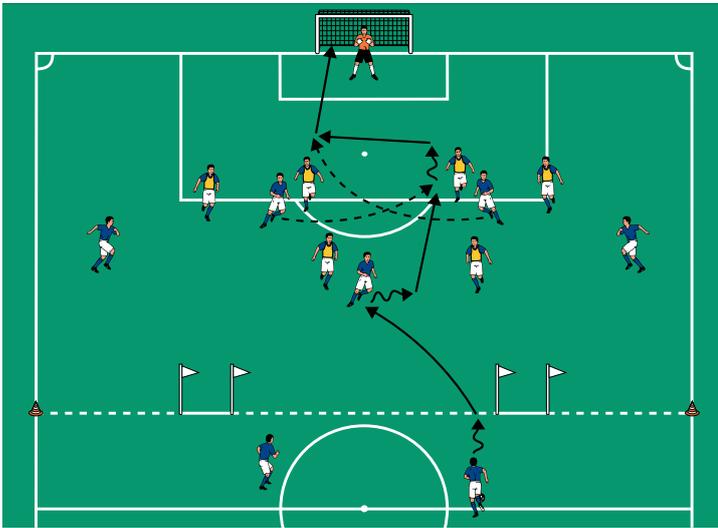
VARIATIONEN

- ▶ Den Flugball von der jeweils anderen Seite zuspielen.
- ▶ Der Mittelfeldspieler darf nach seinem Zuspiel in die Spitze nicht ins Feld nachrücken. 3 gegen 2 bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Zielstrebig abschließen!

THEMA: FLUGBÄLLE IN DIE SPITZE



SCHLUSSTEIL:

FLUGBALL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 70 Meter großes Feld mit 1 Großtor und 2 Stangentoren markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Verteidiger stellen 1 Torhüter
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Startspieler, die sich hinter dem Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Die Startspieler dribbeln kurz an und spielen einen Flugball auf einen der eigenen Mitspieler an die Strafraumgrenze.
- ▶ Anschließend rücken sie zum 7 gegen 6 ins Feld nach.
- ▶ Die Angreifer versuchen, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden gegenüberliegenden Stangentore.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Startspielern von der Mittellinie aus gestartet.

VARIATIONEN

- ▶ Auch ein flaches Zuspiel von hinter den Stangentoren auf einen Offensivspieler erlauben.
- ▶ Nach dem Flugball mit maximal 4 weiteren Pässen abschließen.
- ▶ Die Startspieler dürfen nicht ins Feld nachrücken. 5 gegen 6 bis zum Torabschluss.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Nach dem Flugball entweder schnell in die Tiefe passen oder einen Außenspieler anspielen.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler die Breite des Feldes halten, um Räume im Zentrum zu schaffen.