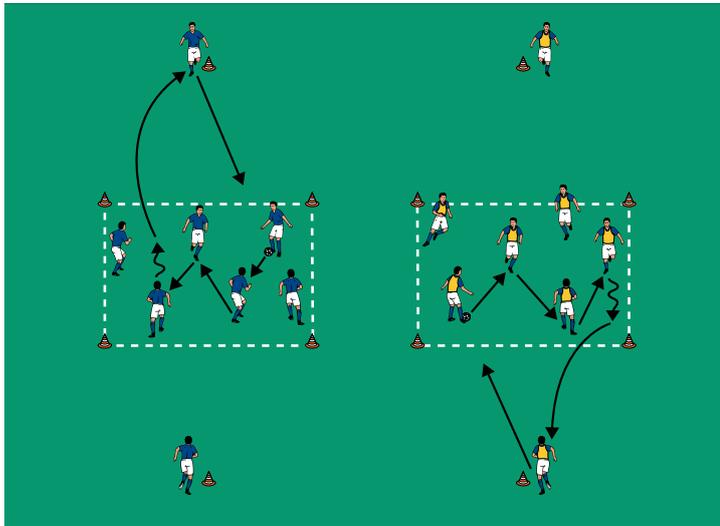


THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



AUFWÄRMEN 1:

FLUGBALL-PENDEL

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ Auf beiden Seiten der Felder je 1 weiteres Positionshütchen aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld spielen 3 Pässe in den eigenen Reihen.
- ▶ Der Empfänger des dritten Passes spielt anschließend einen Flugball zu einem Außenspieler.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt flach ins Feld zurück, wo die nächste Aktion gestartet wird.
- ▶ Nach dem dritten Zuspiel muss jetzt der jeweils andere Außenspieler angespielt werden usw.

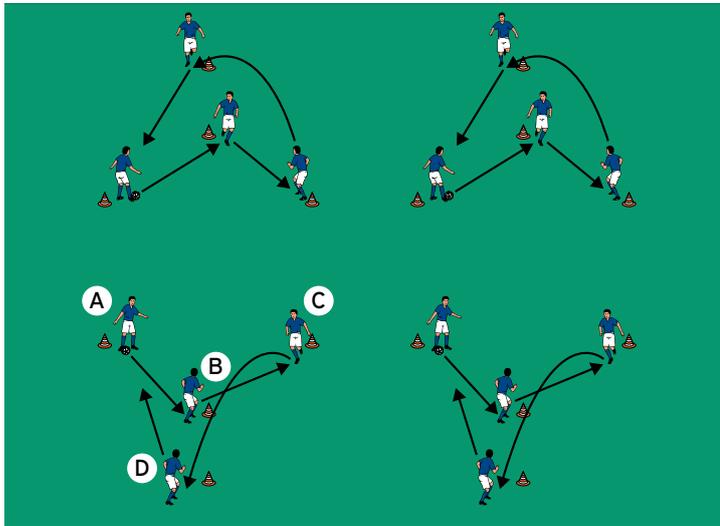
VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Pässe im Feld variieren.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schafft in 2 Minuten mehr Zuspiele?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler im Feld möglichst dauerhaft in Bewegung sind.
- ▶ Im Feld werden bewusst wenig Pässe gespielt, damit es zu vielen Flugbällen kommt.
- ▶ Die Außenspieler sollen die Zuspiele jeweils schnell zu Boden bringen und flach zurück ins Feld passen.
- ▶ Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



AUFWÄRMEN 2:

FLUGBALL-RUNDE

ORGANISATION

- ▶ 4 Passparcours errichten
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Parcours zuweisen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando passt A flach zu B, der das Zuspiel auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt daraufhin einen Flugball zu D.
- ▶ D kontrolliert das Zuspiel und passt zurück zu A, der den nächsten Umlauf startet usw.
- ▶ Jeder Umlauf ergibt 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welche Gruppe schafft in 45 Sekunden die meisten Umläufe?
- ▶ Anschließend rücken alle Spieler jeweils eine Position weiter.

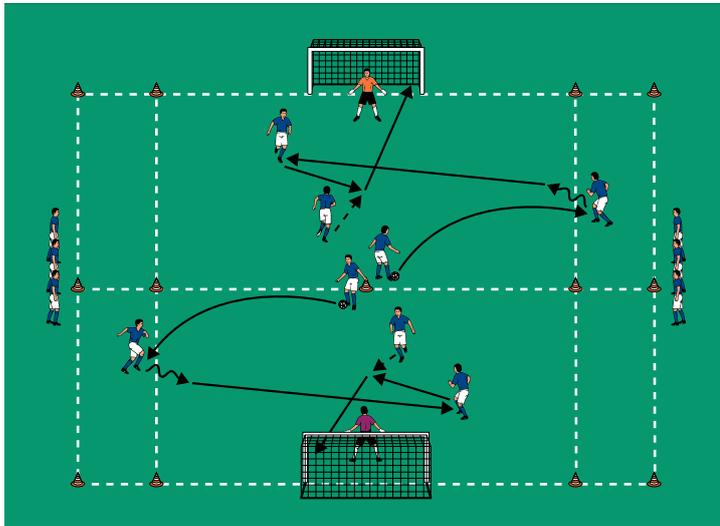
VARIATIONEN

- ▶ Welche Gruppe schafft zuerst 10 Umläufe?
- ▶ Die Spielrichtung ändern, indem C und A die Positionen tauschen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler verbleiben jeweils auf ihren Positionen.
- ▶ Sie sollen möglichst viele Umläufe absolvieren.
- ▶ Im Fokus steht dabei die Verarbeitung des Flugballs auf Position D.
- ▶ Nach der kompletten Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



HAUPTTEIL 1:

FLUGBALL-VERARBEITUNG I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter und 2 Flügelzonen errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Anspieler, Flügelspieler und Stürmer benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen
- ▶ Die Anspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler spielen einen Flugball in die Flügelzonen.
- ▶ Die Flügelspieler kontrollieren die Zuspiele und dribbeln nach innen.
- ▶ Anschließend spielen sie zu den tiefer stehenden Angreifern, die auf ihre Mitspieler ablegen.
- ▶ Diese schließen auf die Tore mit Torhütern ab.

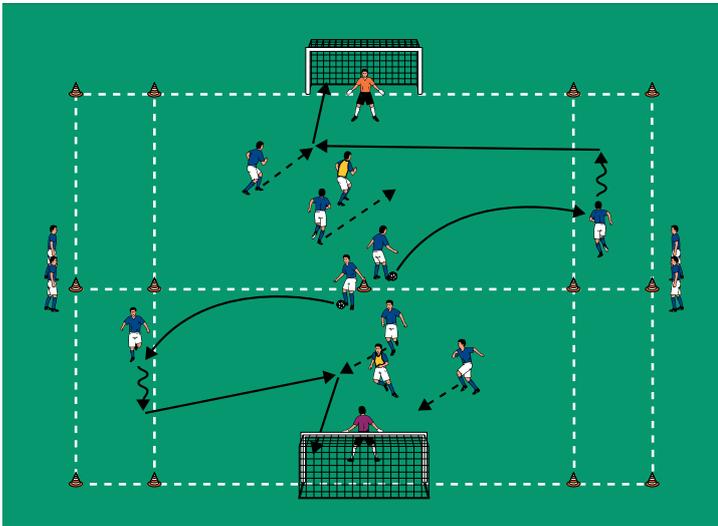
VARIATIONEN

- ▶ Die Zielspieler müssen mit maximal 3 Kontakten abgeschlossen haben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Flügelspieler können je nach starkem Fuß beide Flügelzonen besetzen.
- ▶ Die Flügelspieler müssen die Zuspiele schnell am Boden kontrollieren, um sofort nach innen dribbeln zu können.
- ▶ Das Dribbling sollte mit maximalem Tempo erfolgen.
- ▶ Die Stürmer tauschen nach jeder Aktion die Positionen.
- ▶ Die Stürmer und die Anspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



HAUPTTEIL 2:

FLUGBALL-VERARBEITUNG II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ In jedem Feld zusätzlich 1 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler spielen erneut per Flugball in die Flügelzone.
- ▶ Die Flügelspieler nehmen in Richtung Grundlinie mit und flanken vor die Tore.
- ▶ Hier versuchen die Stürmer jeweils, im 2 gegen 1 auf die Tore mit Torhütern abzuschließen.

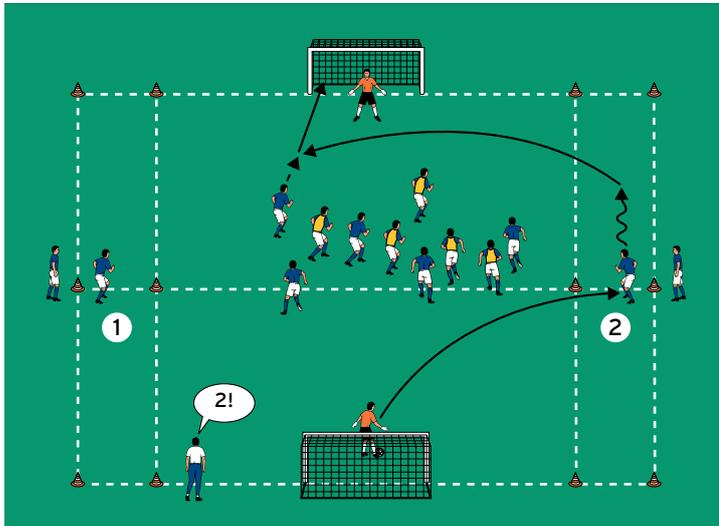
VARIATIONEN

- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Diesmal muss der Flügelspieler in Richtung Grundlinie mitnehmen.
- ▶ Da die Aktionen am Flügel ohne Gegenspieler stattfinden, sollten sie mit möglichst hohem Tempo ablaufen.
- ▶ Die Flügelspieler regelmäßig wechseln.

THEMA: FLUGBÄLLE 'RUNTERPFLÜCKEN'



SCHLUSSTEIL:

FLANKEN-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern und 2 Flügelzonen errichten
- ▶ 1 Angriffsteam und 1 Verteidigungsteam bilden
- ▶ 4 Flügelspieler benennen und diese durchnummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- ▶ Der Torhüter der Angreifer startet mit einem Flugball auf den aufgerufenen Flügelspieler die Aktion.
- ▶ Dieser nimmt zur Grundlinie an und mit und flankt vor das Tor.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss oder bis der Ball das Feld verlässt.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten die Seiten und das Angriffsrecht tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Die Flügelspieler können nach innen dribbeln und eine Überzahlsituation herstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Feld spielen die Mannschaften in Gleichzahl gegeneinander.
- ▶ Durch den Einsatz der Flügelspieler wird der Schwerpunkt der Trainingseinheit auch im Schlussteil aufgegriffen.
- ▶ Die Flügelspieler regelmäßig wechseln.