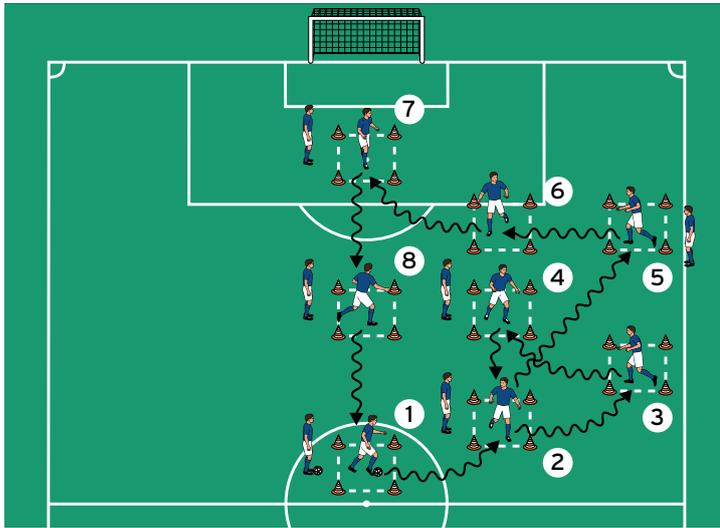


## THEMA: ÜBER DEN FLÜGEL KOMBINIEREN



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBEL-QUADRATE

### ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte acht 3 x 3 Meter große Quadrate errichten.
- ▶ Die Spieler an den Quadraten verteilen.
- ▶ Die Spieler am ersten Quadrat haben je 1 Ball.

### ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler im Mittelkreis dribbelt nach rechts zum nächsten Quadrat und übergibt den Ball dort zum nächsten Spieler.
- ▶ Dieser dribbelt in der vorgegebenen Reihenfolge zum nächsten Quadrat usw.

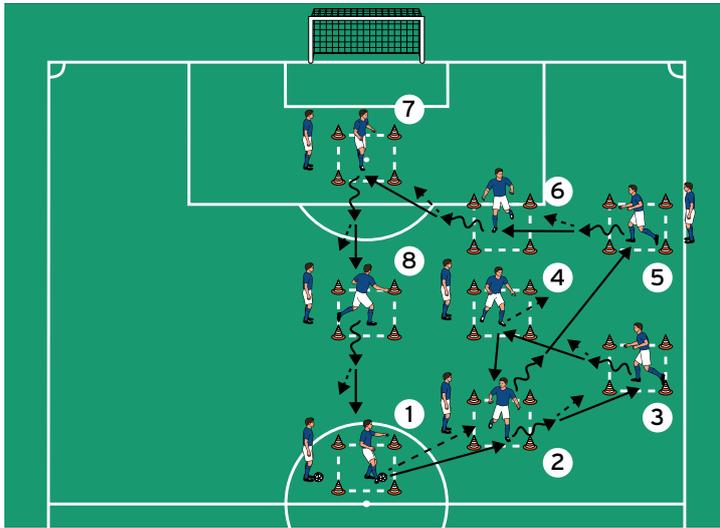
### VARIATIONEN

- ▶ Zusätzlich einen weiteren Ball in der Hand tragen.
- ▶ Die Dribbelwege variieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die taktischen Abläufe in die Technikformen übernehmen: Der Spieler aus Quadrat 4 dribbelt zu 2 zurück, der zu Quadrat 5 weiterdribbelt.
- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbling achten.
- ▶ Beim Übergeben/Übernehmen des Balles möglichst sofort in die neue Bewegungsrichtung mitnehmen.

## THEMA: ÜBER DEN FLÜGEL KOMBINIEREN



### AUFWÄRMEN 2:

## PASS-QUADRATE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt passen die Spieler in vorgegebener Reihenfolge von Quadrat zu Quadrat und laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

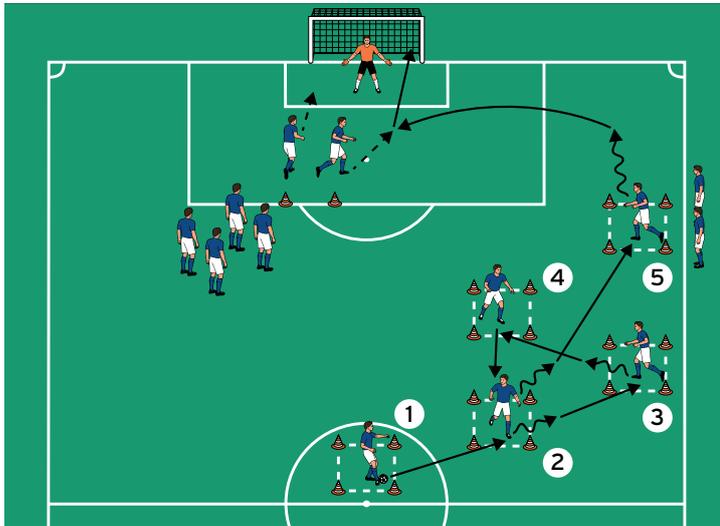
### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler laufen ihren Abspielen nicht zur jeweils nächsten Position nach und verbleiben in ihrem Quadrat.
- ▶ 2 Quadrate entfernen und die entstehenden Distanzen zum jeweils nächsten Quadrat mit Flugbällen überbrücken (siehe Hauptteil).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die taktischen Abläufe in die Technikformen übernehmen: Der Spieler aus Quadrat 4 lässt auf den aus Feld 2 zurückprallen, der zum Spieler in Quadrat 5 weiterleitet.
- ▶ Auf eine präzise Ballan- und -mitnahme achten, um möglichst schnell zur jeweils nächsten Position weiterspielen zu können.
- ▶ Nach dem Abspiel mit einer Temposteigerung zur jeweils nächsten Position laufen.
- ▶ Nehmen nur wenige Spieler am Training teil, kann die Übung auch ohne Positionswechsel durchgeführt werden (siehe Variationen).

## THEMA: ÜBER DEN FLÜGEL KOMBINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

## FLÜGELKOMBINATION UND FLANKE

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden.
- ▶ 3 Quadrate entfernen.
- ▶ Auf Höhe der Strafraumgrenze 2 Positionshütchen errichten.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Stürmerpaare und Pass-Spieler bestimmen und jeweils den Positionen zuweisen.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf aus Aufwärmen 2 beibehalten.
- ▶ Der Passempfänger im vorderen Quadrat am Flügel nimmt das Zuspiel in Richtung Grundlinie an und mit und flankt auf die beiden einlaufenden Stürmer, die auf das Tor abschließen.

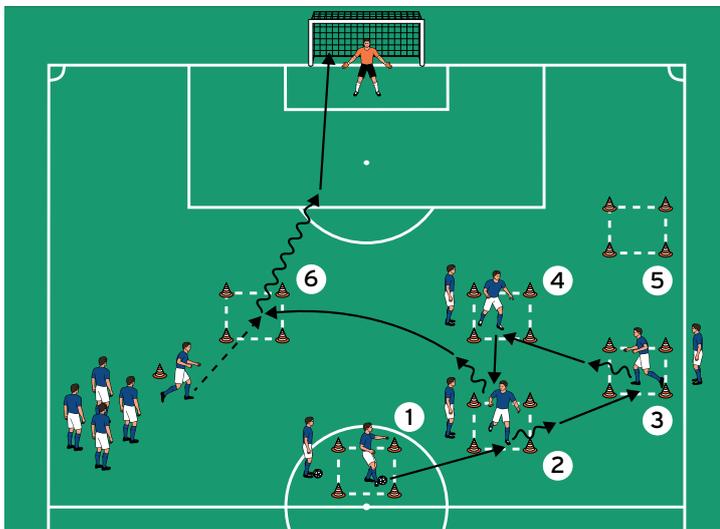
### VARIATIONEN

- ▶ Die Passkombinationen mit maximal 2 Kontakten durchführen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Stürmerpaar verwandelt die meisten Flanken?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Alle Spieler verbleiben zunächst in ihren Quadraten bzw. an den Positionshütchen an der Strafraumgrenze. Die Aufgaben und Positionen nach einigen Durchgängen wechseln.
- ▶ Alternativ kann die Übung auch als Positionstraining mit den Spielern der jeweiligen Positionen durchgeführt werden.
- ▶ Bei der Flanke auf ein korrektes Timing zwischen dem Außenspieler und den Stürmern achten!

## THEMA: ÜBER DEN FLÜGEL KOMBINIEREN



### HAUPTTEIL 2:

## FLÜGELKOMBINATION UND DIAGONALBALL

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten.
- ▶ Die Positionshütchen an der Strafraumgrenze entfernen.
- ▶ Vor dem Strafraum 1 weiteres Quadrat und 1 Starthütchen errichten.
- ▶ Die Spieler in den Quadraten bzw. am Starthütchen aufstellen.
- ▶ Das Quadrat am Flügel bleibt frei.

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt passt der Spieler im zweiten Quadrat nach dem Rückspiel nicht mehr nach vorne auf den Flügel, sondern nimmt kurz an und mit und spielt einen Diagonalball auf den vom Starthütchen ins Zielquadrat startenden Stürmer.
- ▶ Dieser nimmt in Richtung Tor an und mit und schießt ab.

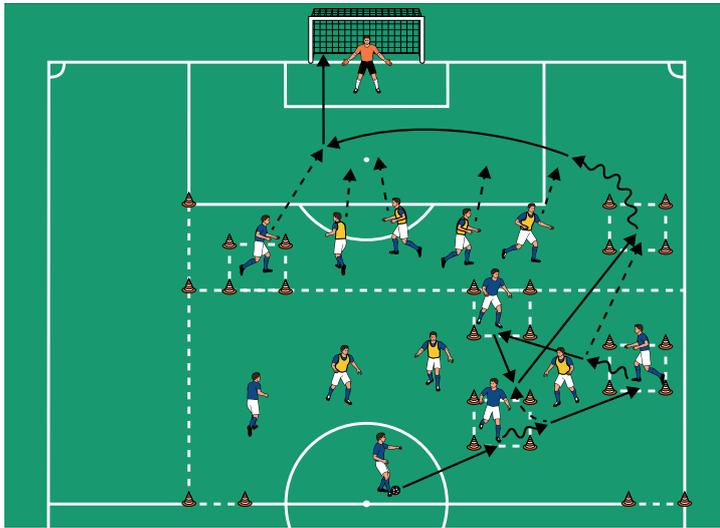
### VARIATIONEN

- ▶ Das Quadrat am Flügel ebenfalls besetzen. Beide Passmöglichkeiten abwechselnd durchspielen.
- ▶ Verteidiger bestimmen, die versuchen, den Torabschluss zu verhindern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Stürmer dürfen erst nach dem Zuspiel ins Quadrat starten. Die Position des Quadrats ist ähnlich der Stellung der Verteidiger im Spiel, so dass ein zu frühes Hereinstarten als "Abseitsstellung" geahndet werden kann.
- ▶ Auf ein richtiges Timing beim Laufen und Passen achten.

## THEMA: ÜBER DEN FLÜGEL KOMBINIEREN



### SCHLUSSTEIL:

## POSITIONSSPIEL

### ORGANISATION

- ▶ Die Quadrate als Tabuzonen für die Verteidiger beibehalten.
- ▶ Das Feld auf einer Seite in der Breite bis auf Strafraumhöhe begrenzen.
- ▶ An der Mittellinie 2 Hütchentore errichten.
- ▶ Eine Abseitslinie markieren.
- ▶ 6 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Verteidiger spielen mit dem Torhüter zusammen.

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 7 plus Torhüter auf das Großtor und die beiden Hütchentore.
- ▶ Die Angreifer starten jeden Angriff von der Mittellinie.
- ▶ Gleichzeitig müssen die Verteidiger zum Start jeder Aktion bis zur Abseitslinie aufrücken.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Hütchentore.

### VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die nach einer der erlernten Passkombinationen erzielt werden, zählen doppelt!
- ▶ Die Quadrate entfernen. Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger dürfen die Quadrate nicht betreten, damit die Angreifer die Zuspiele und Diagonalbälle ungestört annehmen können.
- ▶ Mit Abseits spielen!