

# TRAININGSEINHEIT: HOHE ZUSPIELE

## PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<b>FÜNF-FELDER-FLUGBÄLLE</b> <b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Verbesserung der Spannstoßtechniken zur Durchführung von Flugbällen, diagonalen Flügelwechseln und Flanken</li><li>▶ Verbesserung der An- und Mitnahme halbhoher und hoher Zuspiele</li></ul> <b>Leitlinien</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wir wollen den Ball!</li><li>▶ <b>Offensiv:</b> So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ In Form einer Würfel-Fünf 4 kleine Außenfelder sowie 1 großes Zentrums-Feld markieren.</li><li>▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen.</li><li>▶ 2 Spieler im Zentrums-Feld haben je 1 Ball.</li><li>▶ Die Ballbesitzer in der Mitte dribbeln durch das Feld und passen sich in den eigenen Reihen zu.</li><li>▶ Die Empfänger des fünften Passes nehmen kurz an und mit und spielen einen Flugball in eines der Außenfelder.</li><li>▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele, dribbeln ins zentrale Feld und tauschen die Positionen und Aufgaben.</li><li>▶ Nach einer Weile Stabilisierungs-/Kräftigungsübungen sowie Übungen zum dynamischen Dehnen ausführen.</li><li>▶ Danach mit 4 Bällen spielen und die Flugbälle intensivieren.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Auf Beidfüßigkeit achten.</li><li>▶ Präzise Zuspiele fordern.</li><li>▶ Als Passempfänger die Zuspiele möglichst schnell am Boden kontrollieren.</li><li>▶ Die Techniken sofort im Detail korrigieren.</li><li>▶ Der schnelle Übergang zu den Flugbällen erfordert ein umfassendes Aufwärmen (Stabilisierung/Kräftigung sowie Dehnen). Den Umfang der Witterung anpassen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Die Passgeber, die nach ihren Zuspielen auf die Außenpositionen wechseln, führen verschiedene koordinative Zusatzaufgaben aus (z. B. Hopserlauf, Sidesteps, Anfersen, Skippings usw.).</li><li>▶ Die Spannstoßtechniken bei den Flugbällen variieren: Nur mit dem Voll-, dem Innen- oder dem Außenspann zuspielen.</li></ul>
<b>FLÜGEL-ANGRIFFE</b> <b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Erhöhung der Komplexität und des Schwierigkeitsgrades durch Ergänzung von Hindernissen</li><li><li>▶ Verknüpfung der Flugbälle und Flanken sowie der An-/Mitnahme mit einer Torabschlussaktion</li></li></ul> <b>Leitlinien</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wir wollen den Ball!</li><li>▶ Wir coachen uns gegenseitig!</li><li>▶ <b>Offensiv:</b> So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!</li><li>▶ Über die Ballsicherheit konsequent Tore erzielen!</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ In einer Feldhälfte 4 Jugendtore als Hindernisse aufstellen.</li><li>▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren.</li><li>▶ Zentral 1 Dummy als 'Verteidiger' postieren.</li><li>▶ Die Spieler den Positionen zuweisen.</li><li>▶ Die Startspieler haben je 1 Ball.</li><li>▶ Der erste Startspieler dribbelt kurz an und spielt einen Doppelpass mit einem aus dem Deckungsschatten des Dummys entgegenstartenden Mitspieler.</li><li>▶ Danach spielt er einen Flugball über das erste Jugendtor in den Lauf des Außenspielers, der nach einem kurzen Dribbling über das zweite Jugendtor vor das Tor flankt.</li><li>▶ Der Stürmer startet in den Strafraum und verwertet die Hereingabe.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Auf eine korrekte Technikausführung des Innen- und Vollspannstoßes achten (Anlauf, Stand-/Spielbein).</li><li>▶ Die Passempfänger sollen die Zuspiele möglichst mit dem ersten Kontakt in Richtung Grundlinie an- und mitnehmen und präzise vor das Tor flanken.</li><li>▶ Auf ein korrektes Timing des Stürmers achten.</li><li>▶ Zielstrebig abschließen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ohne Passkombination im Zentrum agieren: Die Flugbälle aus dem Stand auf den Flügel spielen.</li><li>▶ Einen zusätzlichen Stürmer bestimmen. Per Kreuzen/Hinterlaufen in den Strafraum starten.</li><li>▶ Verteidiger bestimmen, die versuchen, den Torabschluss zu verhindern.</li><li>▶ Über die jeweils andere Seite spielen.</li></ul>
<b>SPIEL MIT FLÜGELZONEN</b> <b>Ziele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Anwendung der technischen Inhalte unter Gegnerdruck</li><li>▶ Schaffen von Freiräumen für gezielte Flugbälle durch Überzahlsituation</li><li>▶ Akzentuierung von Kombinationen über den Flügel</li></ul> <b>Leitlinien</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wir wollen den Ball!</li><li>▶ Wir gestalten das Spiel jederzeit aktiv!</li><li>▶ Wir sind in der Lage, verschiedene Systeme zu spielen!</li><li>▶ Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!</li><li>▶ Wir antizipieren statt zu spekulieren!</li><li>▶ Wir coachen uns gegenseitig!</li><li>▶ Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld markieren.</li><li>▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen.</li><li>▶ Die seitlichen Strafraumlinien bis zur Mittellinie verlängern, sodass 2 Außenzonen entstehen.</li><li>▶ 6 Angreifer und 4 Verteidiger bestimmen.</li><li>▶ Das Angreifer-Team stellt 2 Flügelspieler.</li><li>▶ 4 gegen 4 im Zentrum. Die Angreifer dürfen die Flügelspieler jederzeit einbeziehen.</li><li>▶ Treffer nach einem Flugball in eine der Außenzonen zählen doppelt.</li><li>▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie schnellstmöglich auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Um den Spielern Zeit und Raum für die Flugbälle zu gewähren, zunächst in Überzahl agieren.</li><li>▶ Außerdem Treffer nach Flugbällen besonders belohnen.</li><li>▶ Je nach Leistungsstand der Spieler die Komplexität mit zunehmenden Spielerzahlen kontinuierlich steigern. Zum Schluss ggf. auch in Gleichzahl agieren.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 1 Verteidiger sowie 1 weiterer Angreifer dürfen die Außenzonen ebenfalls betreten.</li><li>▶ Treffer unmittelbar nach einem Hinterlaufen am Flügel zählen dreifach.</li><li>▶ Ohne feste Außenspieler spielen.</li><li>▶ Die Anzahl der Spieler erweitern: 8 Angreifer spielen gegen 6 Verteidiger, die sich im 4-2-System aufstellen.</li></ul>