

TRAININGSEINHEIT: HOHE ZUSPIELE

PRAXIS

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