

PRAXISKATALOG: KÖPFEN

PRAXIS

SPIEL-/ÜBUNGSFORMEN				
ZIELE UND LEITLINIEN	ORGANISATION	ABLAUF	COACHING POINTS	VARIATIONEN
<p>STRAFRAUM-KICK</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none">► Einsatz des Angriffskopfballs nach ruhenden Bällen unter Gegnerdruck► Verbesserung der Flankentechnik► Anbieten und Freilaufen im Strafraum► Zweikampfverhalten im Strafraum <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none">► Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!► Offensiv: Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen!		<ul style="list-style-type: none">► Den Strafraum als Spielfeld nutzen und auf den Grundlinien je ein Tor aufstellen.► 2 Mannschaften einteilen.► Jedes Team stellt 1 Flankengeber, der sich mit Bällen außerhalb des Strafraums postiert, sowie 1 Torhüter.► Die Anspieler flanken abwechselnd vor die Tore.► Die Ballbesitzer versuchen, per Kopf auf das gegnerische Tor mit Torhüter abzuschließen. <p>→ Hinweis</p> <p>Die Flankengeber sollen jeweils im schnellen Wechsel vor die Tore spielen.</p>	<ul style="list-style-type: none">► Im Angriff vorgegebene Positionen besetzen.► Als Verteidiger sich den Gegnern zuordnen und versuchen, stets zuerst am Ball zu sein.► Als Angreifer konsequent und mit Anlauf in die Flanken starten und nicht warten, bis der Ball kommt.► Bei abgewehrten Bällen den möglichen Nachschuss antizipieren ('zweiter Ball').► Auf ein korrektes Timing beim Hereinstarten achten.	<ul style="list-style-type: none">► Die Flankentechniken vorgeben: Per Voll- oder Innenspann sowie per Effetstoß vor die Tore flanken.► Gelingt es dem Torhüter, die Flanken abzufangen bzw. abzuwehren, so kann dieser per Abwurf oder Faustabwehr beim jeweils gegenüberliegenden Tor einen Treffer erzielen.► Aus dem Dribbling vor die Tore flanken.
<p>ÜBERZAHL-KOPFBÄLLE</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none">► Verbesserung des Angriffskopfballs► Verbesserung des Stellungsspiels sowie des Anbietens und Freilaufens im Strafraum bei Flanken► Präzises Flanken vor das Gegner-Tor► Zielstrebigter Torabschluss per Kopf <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none">► Wir antizipieren statt zu spekulieren!		<ul style="list-style-type: none">► Auf Strafraumbreite ein 25 Meter tiefes Feld mit Toren mit Torhütern markieren.► 2 neutrale Spieler bestimmen und im Strafraum postieren.► 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden.► Jedes Team stellt 1 Flügelspieler, der sich mit Bällen außerhalb des Feldes aufstellt.► Der Torhüter spielt einen Flugball auf den seitlich postierten Flankengeber, der kurz mitnimmt und vor das Tor flankt.► Hier versuchen die Angreifer, im Zusammenspiel mit den neutralen Spielern per Kopf auf das gegnerische Tor abzuschließen.► Anschließend gleicher Ablauf in Gegenrichtung über die jeweils andere Seite.	<ul style="list-style-type: none">► Auf eine korrekte Staffelung der Kopfballspieler vor dem gegnerischen Tor achten (kurz, lang, zentral, Rückraum).► Auf ein korrektes Timing beim Anlaufen der Zielzonen achten: Aus dem Lauf in die Hereingaben starten.► Die Flankengeber positionsspezifisch besetzen (Außenverteidiger oder äußere Mittelfeldspieler).► Auf technisch korrekte und gut getimte Flanken achten.	<ul style="list-style-type: none">► Die Überzahl im Zentrum reduzieren: Mit nur 1 Neutralen spielen (3 gegen 2 oder auch 2 gegen 1).► Von den jeweils anderen Seiten vor die Tore flanken.► Bei einem Torerfolg bleibt das erfolgreiche Team in Ballbesitz und wechselt sofort die Spielrichtung.► Bei Ballgewinn der Verteidiger dürfen diese kontern (Treffer zählen doppelt).
<p>SPIEL MIT FLANKENZONEN</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none">► Herausspielen von Torchancen über die Seiten► Verwerten von Flanken mit dem Kopf► Spielgemäße Anwendung des Kopfballs unter Gegnerdruck <p>Leitlinien</p> <ul style="list-style-type: none">► Offensiv: Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung!► Wir antizipieren statt zu spekulieren!► Defensiv: Wir wollen den Ball!► Wir coachen uns gegenseitig!		<ul style="list-style-type: none">► Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren.► Auf den Grundlinien Tore errichten.► Im Feld mehrere Zonen gemäß Abbildung markieren.► 2 Teams zu je 8 Spielern bilden.► Die Verteidiger müssen jeweils sofort die Tore besetzen, sodass im Feld eine Überzahl für die Angreifer entsteht.► 8 gegen 6 bis zum Torabschluss.► Die Flankengeber dürfen in den Flügelzonen nicht angegriffen werden.► Kopfballtore zählen dreifach!► Gewinnen die Verteidiger den Ball, so versuchen sie, 5 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen.► Gelingt dies, sofort die Aufgaben wechseln	<ul style="list-style-type: none">► Die Angreifer sollen gezielt über außen kombinieren und ihre Flankengeber in den Flügelzonen freispielen.► Auf eine korrekte Staffelung der Kopfballspieler vor den Toren achten.► Mit korrektem Timing in die Hereingaben starten.► Explosiv abspringen und die Flanken entschlossen verwerten.► Nach einem Ballverlust schnell umschalten!	<ul style="list-style-type: none">► Angreifer und Verteidiger fest vorgeben. Nach jeweils 10 Minuten die Aufgaben wechseln.► 2 Neutrale bestimmen, die die Ballbesitzer zusätzlich unterstützen.► Die Verteidiger dürfen die Strafräume jeweils nicht betreten.► Ohne Flankenzonen spielen.