

PRAXISKATALOG: KÖPFEN

PRAXIS

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