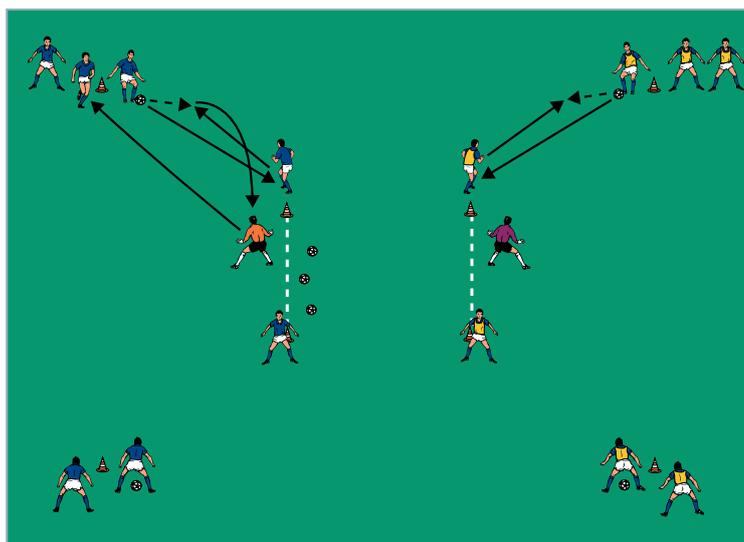


AUFWÄRMEN 1: Sichere Flugbälle

von André Schubert (05.05.2015)



Organisation

- 2 Spielfelder mit je 1 Hütchenlinie und Positionshütchen markieren
- Je Feld 1 Torhüter bestimmen, der sich jeweils auf der Hütchenlinie postiert
- 2 gleich große Mannschaften bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

- Die Spieler gemäß Abbildung an den Positionshütchen aufstellen.
- Die jeweils ersten Spieler an den Starthütchen passen zu ihren Mitspielern neben dem Tor.
- Diese lassen das Zuspiel auf die Passgeber zurückprallen.
- Anschließend spielen diese einen gezielten Flugball zum Torhüter.
- Passgeber und -empfänger tauschen ihre Positionen.
- Gleichzeitig rollt der Torhüter zum jeweils nächsten Spieler am Starthütchen ab.
- Die nächste Aktion startet von der jeweils anderen Seite usw.

Variationen

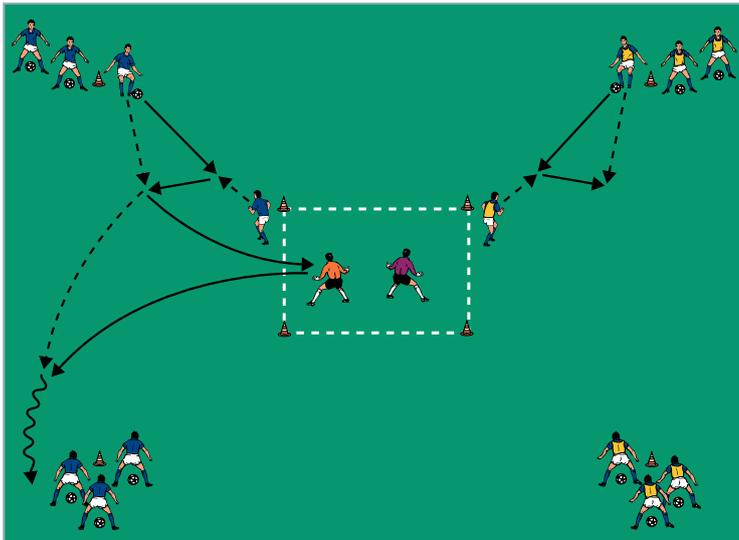
- Mit nur 1 Ball spielen: Der Torhüter rollt abwechselnd auf beide Seiten ab.
- Dem Torhüter halbhoch zuspielen.
- Die Torhüter werfen halbhoch auf die jeweils nächsten Anspieler ab.
- Die Spieler versuchen, so auf den Torhüter zu spielen, dass dieser abrollen oder nach den Bällen hechten muss.

Tipps und Korrekturen

- Die Aktionen laufen in beiden Feldern gleichzeitig ab.
- Stets darauf achten, dass die Zuspiele konzentriert und vor allem präzise erfolgen.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten tauschen.
- Auf Beidfüßigkeit achten: Selbst Flugbälle auch mit dem schwächeren Fuß versuchen!

AUFWÄRMEN 2: Ziel-Quadrat

von André Schubert (05.05.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Felder so zusammenführen, dass in der Mitte ein Hütchenquadrat entsteht
- Die Torhüter im Quadrat postieren
- 2 Mannschaften bilden und mit Bällen gemäß Abbildung an den Starthütchen aufstellen
- Jedes Team stellt 1 Wandspieler, der sich vor dem Hütchenquadrat postiert

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die ersten Anspieler die Aktion und spielen einen Doppelpass mit dem vor dem Tor postierten Wandspieler.
- Anschließend spielen die Passgeber direkt in die Arme der Torhüter.
- Diese werfen zurück in den Lauf der Passgeber, die zum nächsten Mitspieler auf die andere Seite dribbeln und diesen abklatschen.
- Welches Team steht zuerst wieder in seiner Ausgangsstellung

Variationen

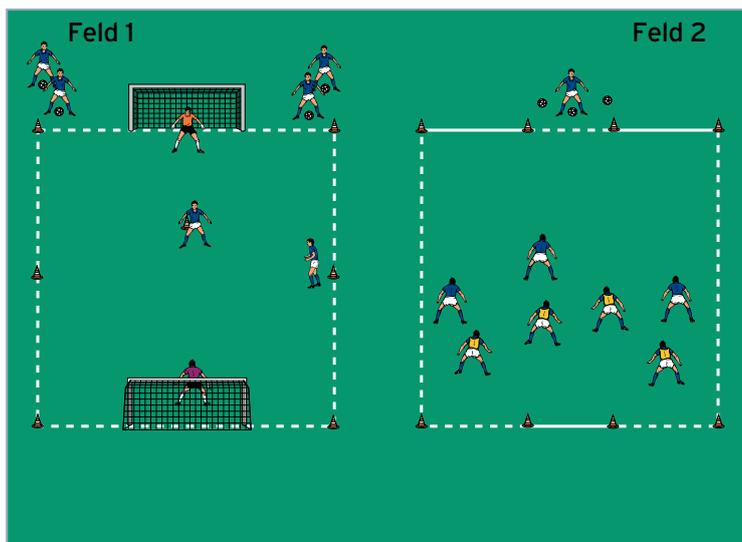
- Gelingt es dem Torhüter nicht, den Ball im Hütchenquadrat zu fangen, so muss der Passgeber zunächst eine Rolle vorwärts ausführen, bevor er den nächsten Spieler abschlagen darf.
- Gelingt es dem Torhüter nicht, den Ball zu fangen, so muss der jeweils nächste Passgeber den Ball 3-mal jonglieren, ehe er die nächste Aktion starten darf.
- Der Torhüter startet jede Aktion mit einem hohen Abwurf auf den jeweils nächsten Passgeber der eigenen Mannschaft.

Tipps und Korrekturen

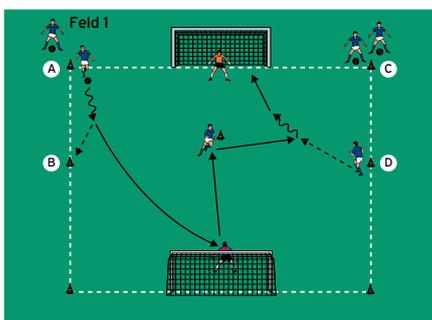
- Unbedingt direkt spielen lassen. Hierdurch müssen die Spieler zwangsläufig auch mit dem schwächeren Fuß spielen.
- Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Spitzer Winkel I

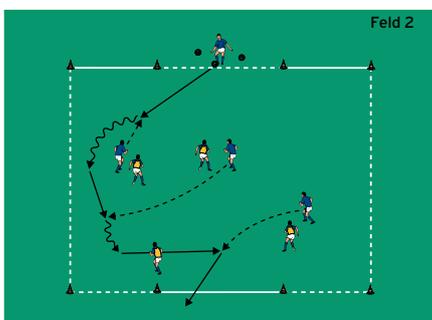
von André Schubert (05.05.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 große Tore gegenüber aufstellen und Positionen markieren
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 1 bzw. 2 Hütchenlinien auf den Grundlinien errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 1 Anspieler benennen und vorgegebene Positionen besetzen.
- A spielt einen Flugball zum gegenüberstehenden Torhüter.
- Dieser fängt den Ball und rollt flach zum Anspieler, der sofort quer auf D weiterleitet.
- D kontrolliert das Zuspiel und schießt aus spitzem Winkel auf das Tor ab.
- A wird B, D stellt sich bei C wieder an.
- Anschließend führen C und B die gleiche Aktion in entgegengesetzter Richtung aus usw.

Feld 2

- 2 Mannschaften bilden.
- Blau benennt 1 Anspieler, der sich mittig hinter der eigenen Grundlinie aufstellt.
- Blau versucht, im Zusammenspiel mit dem eigenen Anspieler über die mittlere Hütchenlinie zu spielen. Gelb kontert über die beiden seitlichen Hütchenlinien.
- Nach jeweils 3 Minuten die Seiten und Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

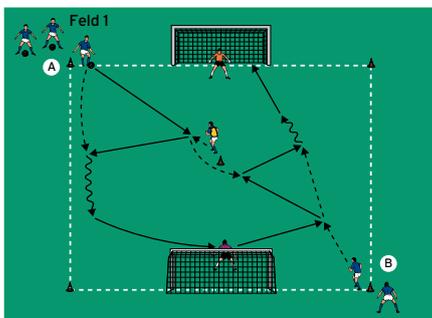
- Auch wenn die Abläufe in Feld 1 auf eine 'normale' Torschussübung schließen lassen: Der Torhüter steht im Mittelpunkt der Übung, alle Abläufe sind auf ihn ausgerichtet.
- Schwerpunkte der Übung sind das Fangen von Flugbällen und die Abwehr von Schüssen aus spitzem Winkel.
- Die Torhüter sollen den Flugbällen stets aktiv entgegenstarten und nicht auf den Ball warten.
- Bei den Torschüssen den Winkel geschickt verkürzen und möglichst lange stehen bleiben.
- In Feld 2 kommt es im Feld zu einer 3-gegen-4-Untersahl-Situation. Entsprechend sollen die Spieler frühzeitig auch aus spitzem Winkel auf die mittlere Hütchenlinie abschließen.

HAUPTTEIL 2: Spitzer Winkel II

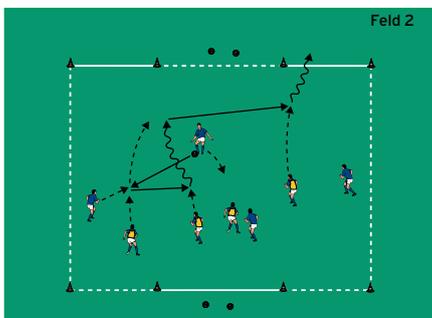
von André Schubert (05.05.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 1 die Spieler gemäß Abbildung neu postieren

Ablauf

Feld 1

- A spielt mit dem Anspieler einen Doppelpass und flankt nach einem kurzen Dribbling vor das gegenüberliegende Tor.
- Der Torhüter fängt die Hereingabe und rollt in den Lauf von B ab.
- Dieser passt ebenfalls zum Anspieler, der zur Seite zurückprallen lässt.
- B nimmt zum Tor an und mit und schließt ab.

Feld 2

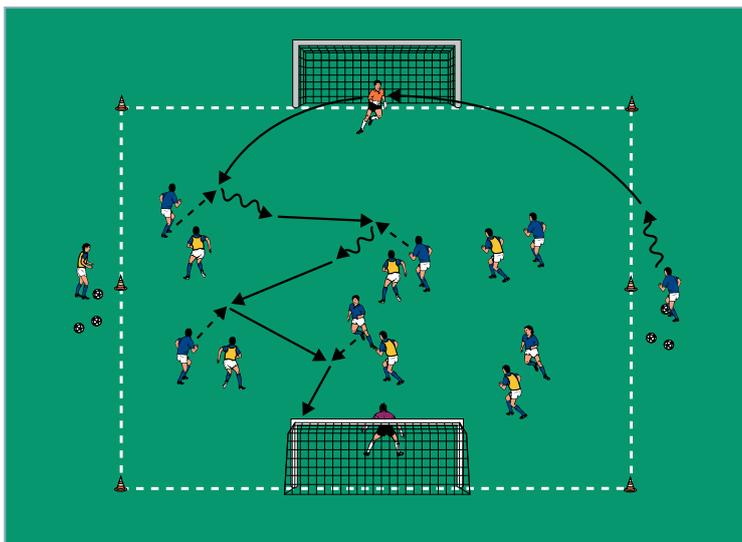
- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten.
- Jetzt 4 gegen 4 ohne Anspieler spielen.
- Blau agiert mit 2 Pflichtkontakten.
- Nach jeweils 3 Minuten die Seiten und die Aufgaben wechseln.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 darauf achten, dass die Spieler mit beiden Füßen zielstrebig abschließen und den Ball nicht erst auf den stärkeren Fuß legen. Nur so ist ein spielnahes Torhütertraining möglich.
- Nach einigen Durchgängen die Seiten wechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereithalten, falls die Flanken ungenau gespielt werden.
- In Feld 2 ohne Ecken und Einwürfe spielen. Einwürfe durch Eindribbeln ersetzen.

SCHLUSSTEIL: Flugball-Eröffnung

von André Schubert (05.05.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren mit Torhütern markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Je Mannschaft 1 Anspieler benennen und mit Bällen an den Seitenlinien postieren

Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld auf die beiden Tore.
- Jede Aktion wird jeweils mit dem Flugball eines Anspielers auf den eigenen Torhüter eröffnet.
- Anschließend freies Spiel, wobei die Anspieler nicht in den Spielaufbau einbezogen werden dürfen.

Variationen

- Die Anspieler dürfen jederzeit einbezogen werden.
- Nach einem Torerfolg dürfen die Anspieler eine 'Bonusflanke' vor das gegnerische Tor schlagen.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Die Torhüter dürfen beim 'Eröffnungsflugball' nicht unter Druck gesetzt werden.
- Sie sollen den Ball entschlossen fangen und das Spiel schnellstmöglich fortsetzen.
- Die Anspieler jeweils nach 3 Minuten wechseln.