5.Woche: Trainingseinheit 9

Hohe Bälle / Flanken

Aufbau: Feld markieren (20m x 20m) oder gleich den 16er hernehmen !

Übung 1: Von der Grundlinie zum 16er verschiedene Übungen durchführen, zurück „normal“ laufen.

Übung 2: Übungen mit Ball durchführen (Dribbeln mit rechts / links, Finten einbauen (Übersteiger, Schussfinte, Sohlenfinte usw.)

Übung 3: Pässe spielen mit verschiedenen Ballannahmen

Übung 4: Die Spieler an der Grundlienie nehmen den Ball in die Hand und werfen ihn den Mitspielern zu. Die spielen den Ball dann aus der Luft zurück.

(linker/rechter Fuß, mit Innen- / Außenriss, mit Annahme, Kopfball)

Übung 5: Ball mit Kopf in der Luft halten

Lattenschießen

Aufbau: wie auf der Skizze zu sehen (Abstände der Spielstärke und Alter entsprechend aufbauen.)

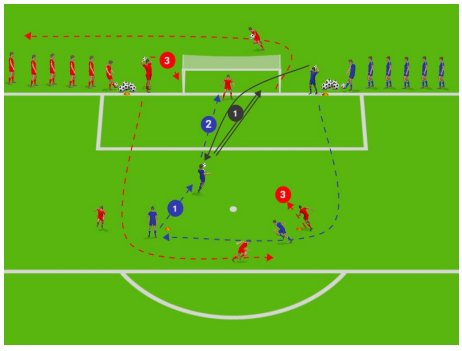
Ablauf:

1. Der blaue Spieler spielt einen langen Ball in das markierte Viereck.
2. Der rote Spieler, der auf der hinteren Linie vom Viereck steht, geht dem Ball entgegen um ihn anzunehmen bevor er den Boden berührt.
3. Er legt sich den Ball vor und spielt versucht, noch aus dem Viereck, die Latte zu treffen.**1 Punkt**
4. Der blaue Spieler stellt sich dann im Mittelkreis an und der rote mit dem Ball an der Grundlinie.

Variante:

Statt Lattenschießen eine Torschussübung mit Torwart einbauen.

Dauer: 20 Minuten



Kopfball Wettbewerb

Aufbau: wie auf der Skizze zu sehen.

Ablauf:

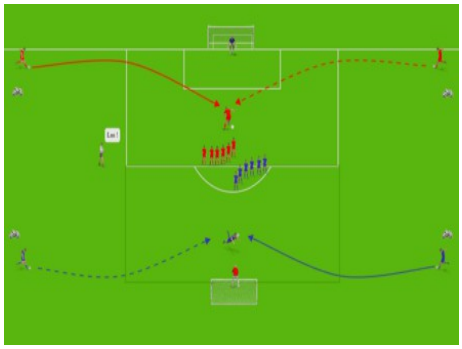
1. Der blaue Spieler wirft dem Teamkollegen einen Ball zu, den er versucht ins Tor zu köpfen.

2. Der rote Spieler im Tor versucht den Ball zu halten.

3. Nach dem Kopfball, geht der blaue Spieler schnellstmöglich ins Tor und das rote Team ist dran usw.

Dauer:

- bis alle Spieler einmal geköpft haben
- bis eine Mannschaft 10 Tore erzielt



Flanken Wettbewerb

Aufbau: (wie in der Skizze zu sehen)

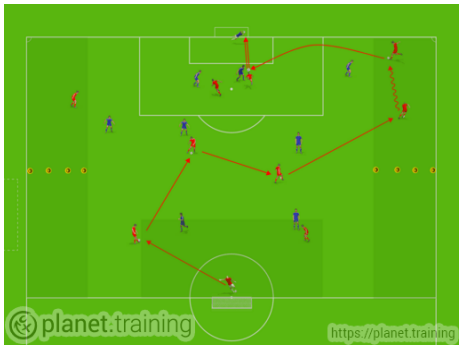
Ablauf:

Der Trainer gibt das Zeichen, wann es los geht.

Die Außenspieler bringen die Flanken, die Spieler in der Mitte köpfen nacheinander auf das Tor, geben danach die Bälle nach außen und gehen wieder in die Mitte.

Dauer:

- bis alle Spieler drei mal geköpft haben
- bis eine Mannschaft 10 Tore erzielt



Abschlußspiel mit Schwerpunkt Flanken / Kopfball

Aufbau:

- Spielfeld mit Tabuzonen kennzeichnen, in der die angreifende Mannschaft frei zum Flanken kommt.

Ablauf:

- freies Spiel bei dem die Tore nach Flanken doppelt zählen

.