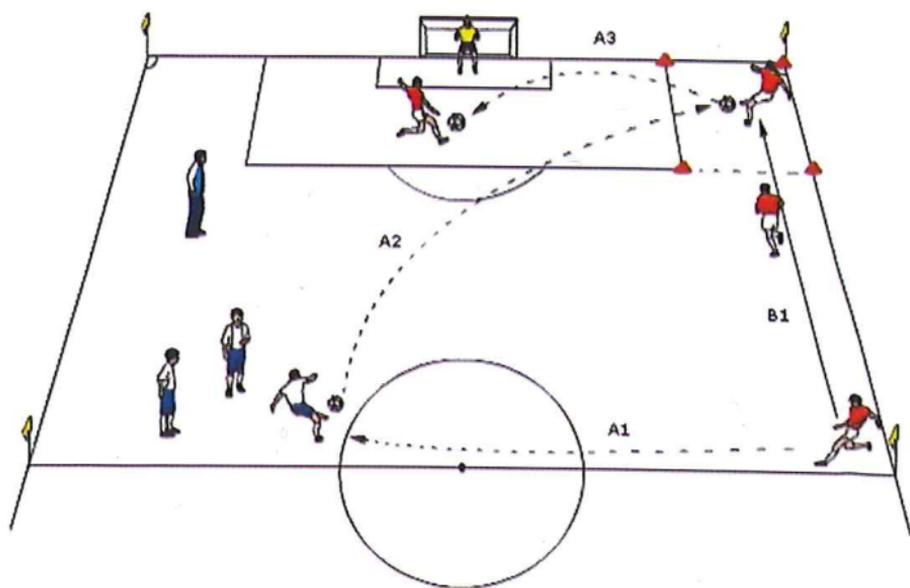


FUSSBALL

modernes Flügelspiel

-KARTOTHEK-



**-50 TRAININGSKARTEN-
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE**

Inhalt

- Übung 01.....Flankentraining, Flankenverwertung
- Übung 02.....Flankenverwertung
- Übung 03.....Flankenverwertung, Flanken mit Gegner
- Übung 04.....Flankenverwertung, Flanken aus dem Halbfeld
- Übung 05.....Flanken von der Grundlinie, Flanken aus dem Spiel
- Übung 06.....präzises Flanken, Flanken aus dem Spiel
- Übung 07.....1 gegen 1, Flügelwechsel
- Übung 08.....1 gegen 1, Durchsetzungsvermögen
- Übung 09.....Flankentraining, Flankenverwertung
- Übung 10.....Flankentraining, Flanken von der Grundlinie
- Übung 11.....Kombinationsspiel, Spiel über Außen
- Übung 12.....Kombinationsspiel, Flankenverwertung
- Übung 13.....Flankenverwertung, Flanken von der Grundlinie
- Übung 14.....Flankenverwertung, finalen Pass verwandeln
- Übung 15.....Kombinationsspiel, Flankentraining
- Übung 16.....Flankenverwertung, Flügelspiel
- Übung 17.....Flankenverwertung, Schnelligkeit
- Übung 18.....Flankentraining, finaler Pass
- Übung 19.....Flankenverwertung, Kombinationsspiel
- Übung 20.....Flankenverwertung, Kombinationsspiel
- Übung 21.....Flankentraining, Kombinationsspiel
- Übung 22.....präzises Flanken, Koordination
- Übung 23.....Kopfballduell, Flankenverwertung
- Übung 24.....Kopfball, Flankenverwertung
- Übung 25.....Kopfball, Flankenverwertung
- Übung 26.....Flankenverwertung, präzises Kopfballspiel
- Übung 27.....Flankenverwertung, Kopfball
- Übung 28.....Kopfballverwertung
- Übung 29.....Kopfballverwertung, Koordination
- Übung 30.....Kopfballverwertung, Kopfballablage
- Übung 31.....Sprinttraining, Schnelligkeit
- Übung 32.....Schnelligkeit, Flankentraining
- Übung 33.....Flankentraining, Flankenverwertung
- Übung 34.....1 gegen 1 im Strafraum, Kombinationsspiel
- Übung 35.....1 gegen 1
- Übung 36.....Flankentraining, 1 gegen 1
- Übung 37.....Doppelpässe, Flankenverwertung
- Übung 38.....Flanken aus dem Spiel, Flügelspiel
- Übung 39.....1 gegen 1, Flankenverwertung
- Übung 40.....Spielverlagerung
- Übung 41.....Flankenverwertung, Kombinationsspiel
- Übung 42.....Flügelspiel, Kombinationsspiel
- Übung 43.....Flügelspiel, Flankentraining
- Übung 44.....Flügelspiel, Flankenverwertung
- Übung 45.....Schnelligkeit
- Übung 46.....Schnelligkeit, Koordination
- Übung 47.....1 gegen 1
- Übung 48.....Schnelligkeit
- Übung 49.....1 gegen 1
- Übung 50.....1 gegen 1, hohe Ballannahme

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
01	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ Flankenverwertung 	ca. 15 Minuten

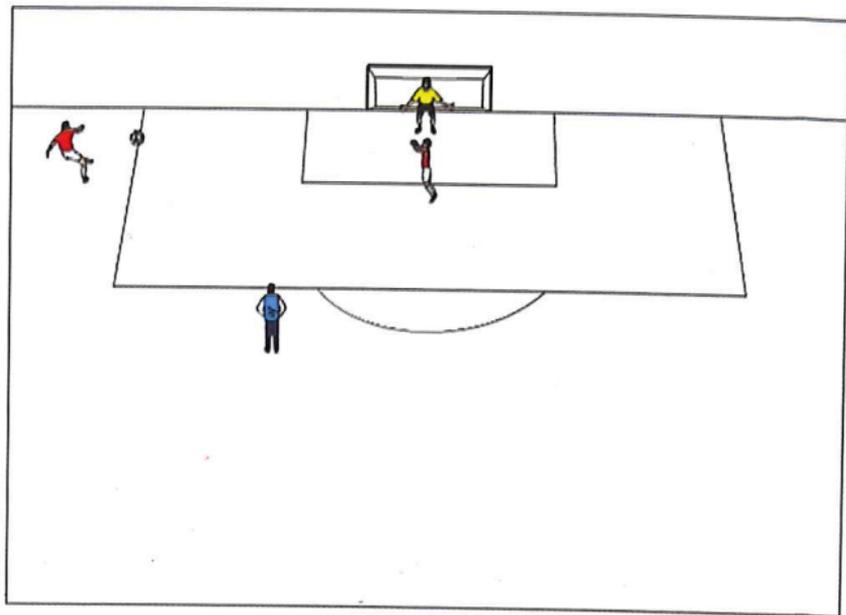
Übungsablauf:

Die Mannschaft teilt sich in 2 Gruppen auf. Eine Gruppe steht links außen und eine Gruppe in der Mitte. Der Torwart steht im Tor. Die Spieler außen haben jeweils einen Ball. Die ersten beiden Spieler einer Gruppe laufen gleichzeitig los, der Spieler außen flankt den Ball in den Strafraum, der Spieler in der Mitte versucht den Ball zu verwerten. Nach dem Angriff stellt sich der Spieler aus der Mitte rechts außen auf und der Spieler, der die Flanke geschossen hat, stellt sich in der Mitte an, so dass von beiden Seite mal geschossen wird.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> Flankenverwertung 	ca. 10 Minuten

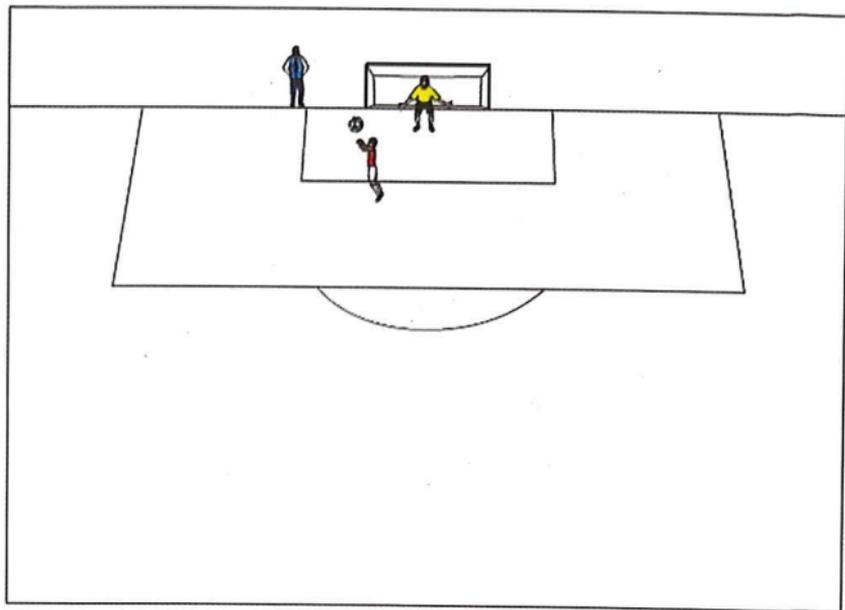
Übungsablauf:

Die Mannschaft stellt sich auf ca. 18 m in eine Reihe auf. Der Trainer steht mit den Bällen neben dem Tor. Der Torwart steht im Tor. Der erste Spieler läuft in den Strafraum, der Trainer wirft dem Spieler den Ball zu, dieser muss versuchen mit dem Ball ein Tor zu erzielen, er darf den Ball nicht annehmen, er muss direkt geköpft oder geschossen werden. Der Trainer sollte mit den Würfeln variieren und nicht immer in einer Höhe den Ball dem Spieler zuwerfen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Flanken mit Gegner 	ca. 10 Minuten

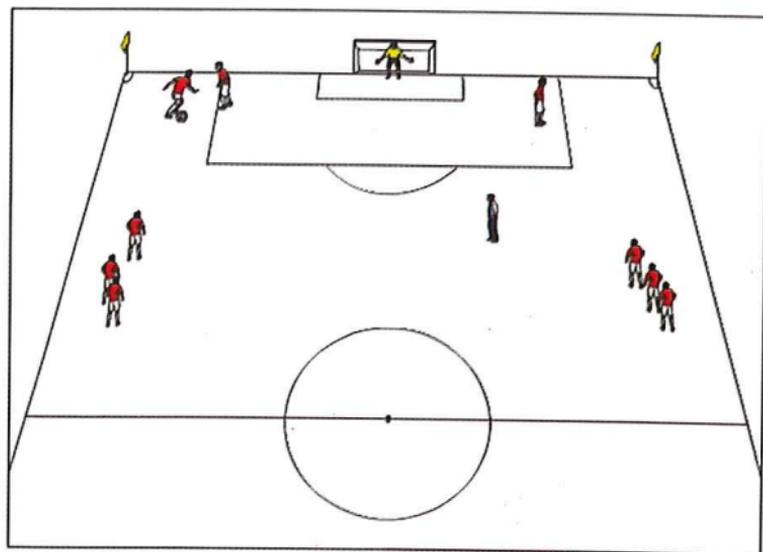
Übungsablauf:

Die Mannschaft teilt sich in 2 Gruppen auf. Jeweils eine Gruppe steht links und rechts außen. Jeder Spieler hat einen Ball. Es werden 2 Abwehrspieler bestimmt, die an der Strafraumgrenze stehen. Der Torwart steht im Tor. Der erste Spieler links läuft in Richtung der Grundlinie und versucht den Ball in den Strafraum zu flanken, dies versucht aber der Abwehrspieler zu verhindern. Kommt der Spieler dennoch zu einer Flanke, versucht der Torwart den Ball abzufangen. Nach dem Angriff stellt sich der Abwehrspieler rechts an und der Flankengeber wird Abwehrspieler, danach wird von der anderen Seite gespielt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Flanken aus dem Halbfeld 	ca. 10 Minuten

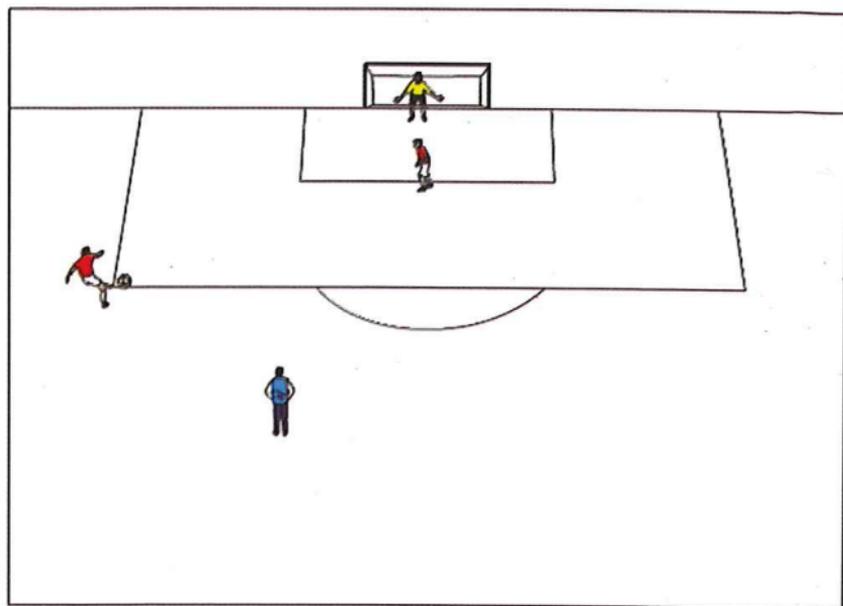
Übungsablauf:

Die Mannschaft teilt sich in 2 Gruppen auf. Jeweils eine Gruppe steht links und rechts außen. Jeder Spieler hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Ein Spieler wird als Flankeverwerter in die Mitte des Strafraums gestellt. Der erste Spieler läuft los in Richtung der Ecke des Strafraums und flankt von dort den Ball in die Mitte zu dem Anspieler. Dieser muss versuchen den Ball zu verwerten. Danach wieder Positionswechsel, der Flankengeber geht in die Mitte, der Anspieler stellt sich rechts an.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
05	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flanken von der Grundlinie ▪ Flanken aus dem Spiel 	ca. 10 Minuten

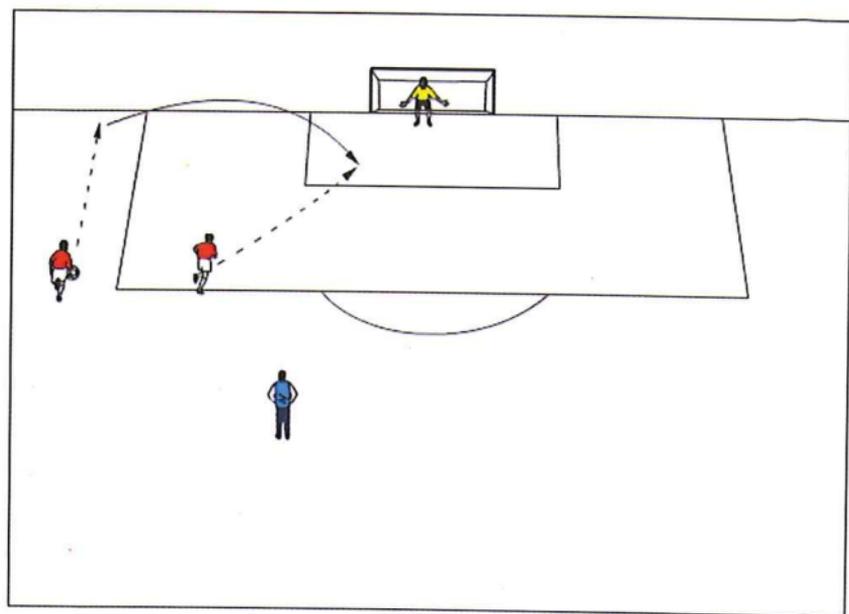
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet Pärchen mit jeweils einem Ball. Die Pärchen stellen sich zuerst halb links auf. Der Torwart steht im Tor. Die Spieler laufen in Richtung der Grundlinie und spielen sich dabei Doppelpässe zu. Auf Strafraumhöhe läuft der Spieler, der beim Strafraum ist, in die Mitte. Der andere Spieler läuft mit dem Ball weiter zur Grundlinie und flankt von dort seinem Partner den Ball zu. Nach dem Angriff stellen sich die beiden Spieler rechts auf.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Präzises Flanken ▪ Flanken aus dem Spiel 	ca. 15 Minuten

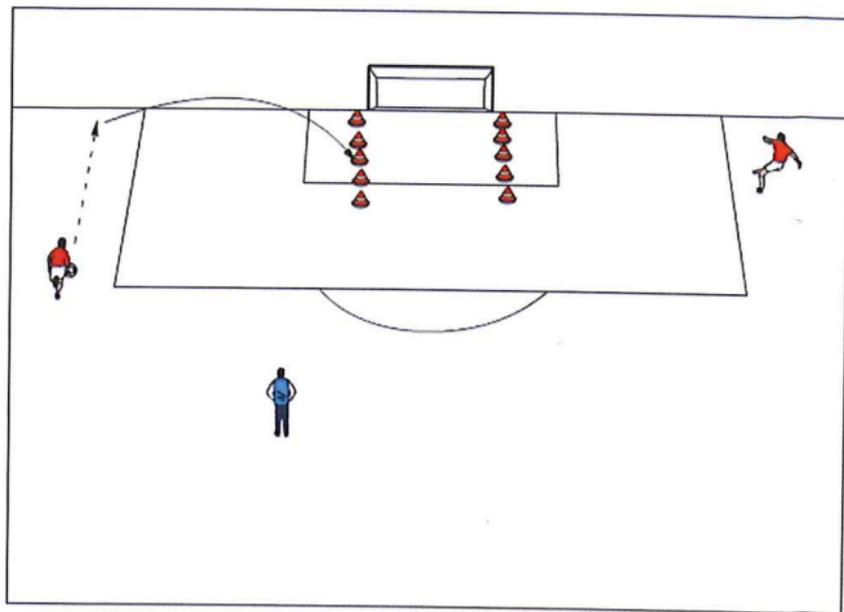
Übungsablauf:

Jeweils 5 Hütchen werden nebeneinander – wie in der Grafik zu sehen – in dem Strafraum aufgestellt. Die Spieler bilden 2 Mannschaften. Jeweils eine Mannschaft steht halb links und halb rechts. Jeder Spieler hat einen Ball. Die ersten beiden Spieler laufen bis zur Grundlinie vor, Flanken den Ball und versuchen mit dem Ball ein Hütchen zu treffen. Die Flanke muss hoch sein, als Treffer zählt wenn der Ball ein Hütchen irgendwie berührt. Dann wird das getroffene Hütchen weggenommen. Gewonnen hat die Mannschaft bei der zuerst alle Hütchen weg sind.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



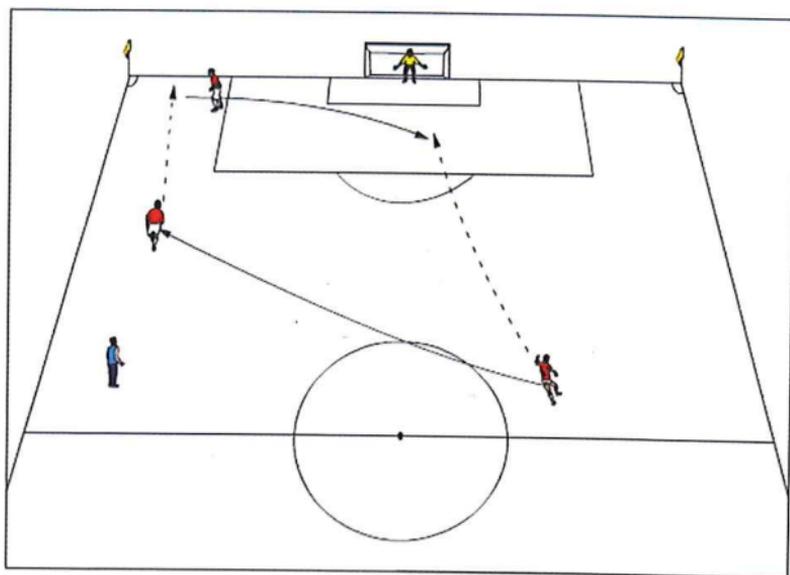
Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
07	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Flügelwechsel 	ca. 20 Minuten

Übungsablauf:

Ein Abwehrspieler steht am Strafraum. Der Rest der Mannschaft bildet zweier Teams. Ein Spieler steht links an der Außenlinie und der andere Spieler steht mittig, dieser hat den Ball. Ein Torwart steht im Tor. Der Spieler links läuft Richtung Grundlinie los. Wenn er in der Mitte des Feldes angekommen ist, bekommt er einen langen Pass von seinem Mitspieler zugespielt. Dieser läuft dann Richtung Strafraum los und der andere Spieler läuft mit dem Ball weiter und versucht sich gegen den Abwehrspieler durchzusetzen, um eine Flanke in den Strafraum zu spielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
08	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Durchsetzungsvermögen 	ca. 20 Minuten

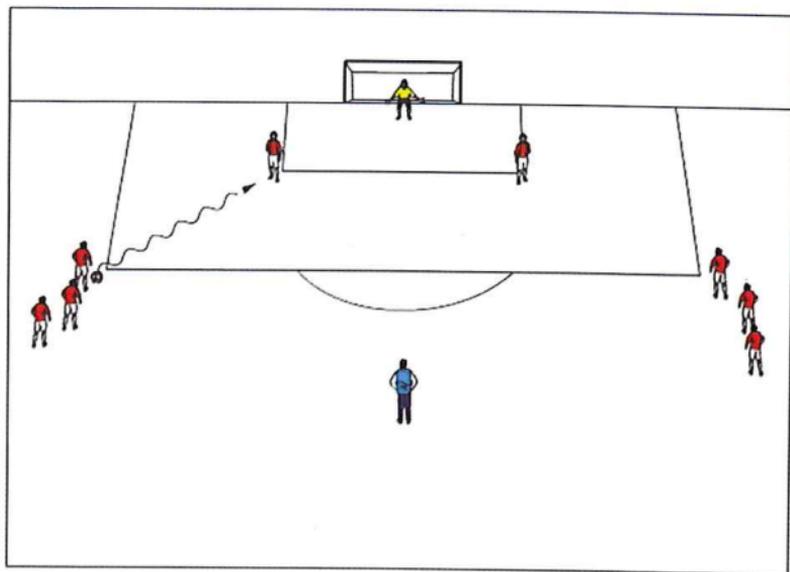
Übungsablauf:

Es werden 2 Abwehrspieler ausgesucht, die jeweils an einer Ecke des 5 m Raumes stehen. Die restlichen Spieler bilden 2 Gruppen. Eine Gruppe steht links an der Ecke des 11 m Raumes und die andere Gruppe steht rechts an der Ecke. Jeder dieser Spieler hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Als erstes fängt der erste Spieler der linken Gruppe an. Er dribbelt auf den Abwehrspieler zu, dieser versucht ihm den Ball wegzunehmen. Im 5 m Raum darf nur noch der Torwart auf den ballführenden Spieler gehen. Der Abwehrspieler darf nur außerhalb des 5 m Raumes den Spieler am Schuss hindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
09	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ Flankenverwertung 	ca. 20 Minuten

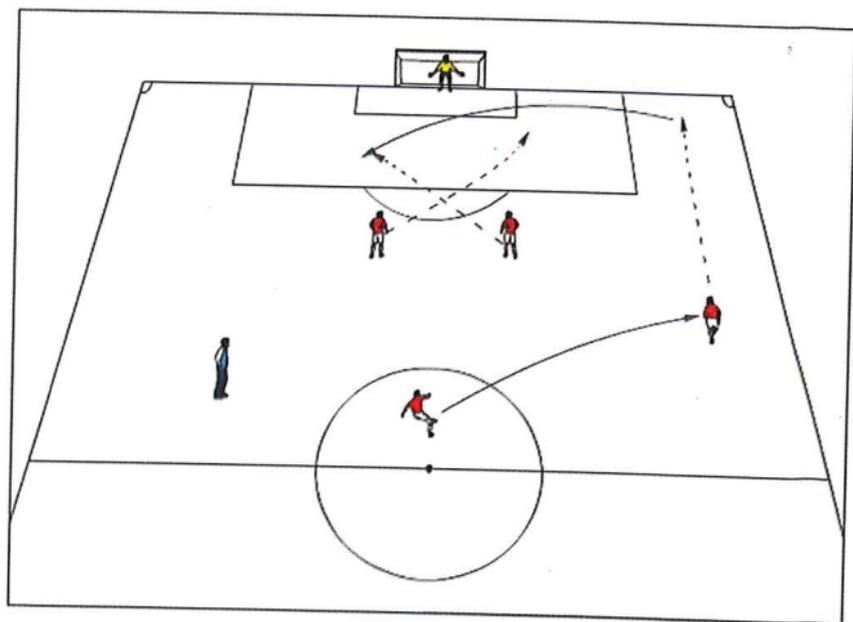
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Spieler steht mit dem Ball am Mittelpunkt. Ein anderer Spieler steht rechts außen. 2 Spieler stehen auf ca. 18 m mit einem Abstand von ca. 3 m nebeneinander. Der Spieler rechts außen läuft los, bekommt in der Mitte des Feldes den Ball von dem Spieler in der Mitte zugespielt. Läuft weiter bis zur Grundlinie, die beiden Spieler in der Mitte laufen los, kreuzen einmal, der Spieler mit Ball flankt den Ball zu dem hinteren Spieler, dieser versucht daraus ein Tor zu erzielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ Flanken von der Grundlinie 	ca. 15 Minuten

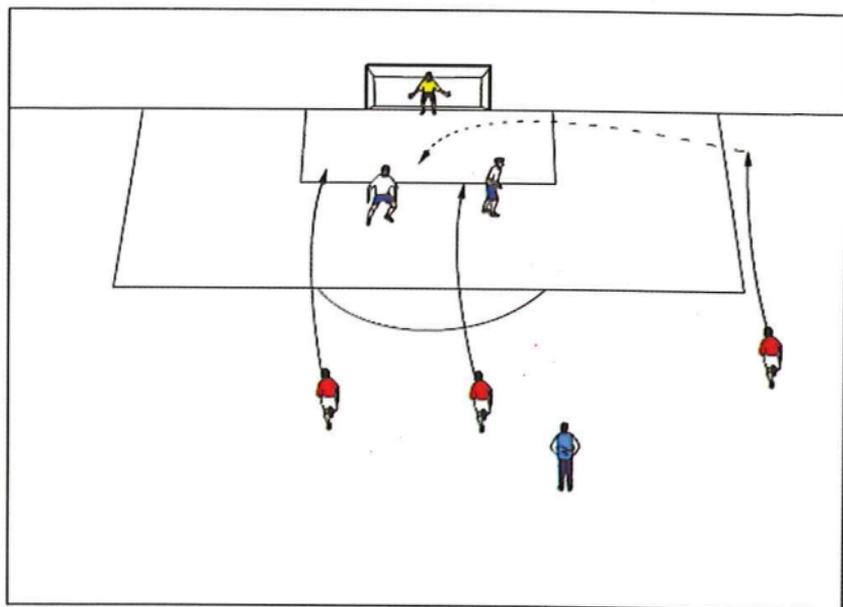
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. 2 Abwehrspieler stehen im Strafraum. Ein Spieler steht mit dem Ball links oder rechts außen. In der Mitte stehen 2 Spieler ohne Ball. Die 3 Angreifer laufen gleichzeitig los. Die 2 Spieler im Strafraum und der Spieler mit dem Ball an der Grundlinie. Der Spieler flankt an der Grundlinie den Ball in den Strafraum, die beiden Angreifer versuchen ein Tor zu erzielen, die Abwehrspieler versuchen dies zu verhindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kombinationsspiel ▪ Flankenverwertung 	ca. 20 Minuten

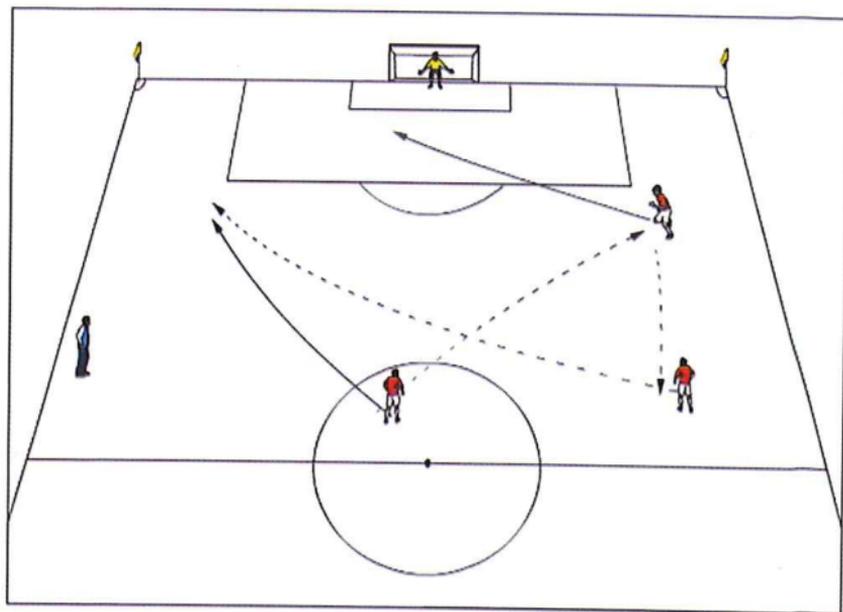
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Spieler steht mit dem Ball am Mittelkreis. Ein weiterer Spieler steht ohne Ball rechts außen und ca. 10 - 13 m vor ihm steht noch ein Spieler ohne Ball. Der Spieler mit dem Ball passt diesen zu dem Spieler, der fast an der Strafraumecke stand. Dieser kommt ihm entgegen um den Ball anzunehmen. Der Spieler vom Mittelkreis läuft nach dem Abspiel nach links außen Richtung Grundlinie. Der Spieler, der den Ball angenommen hat, passt ihn sofort weiter zu dem Spieler rechts außen. Dieser schießt dann einen weiten Pass zu dem Spieler, der die Grundlinie entlang läuft. In der Zeit ist der andere Spieler in den Strafraum gelaufen um die Flanke des Mitspielers zu verwandeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> Flankenverwertung Flanken von der Grundlinie 	ca. 15 Minuten

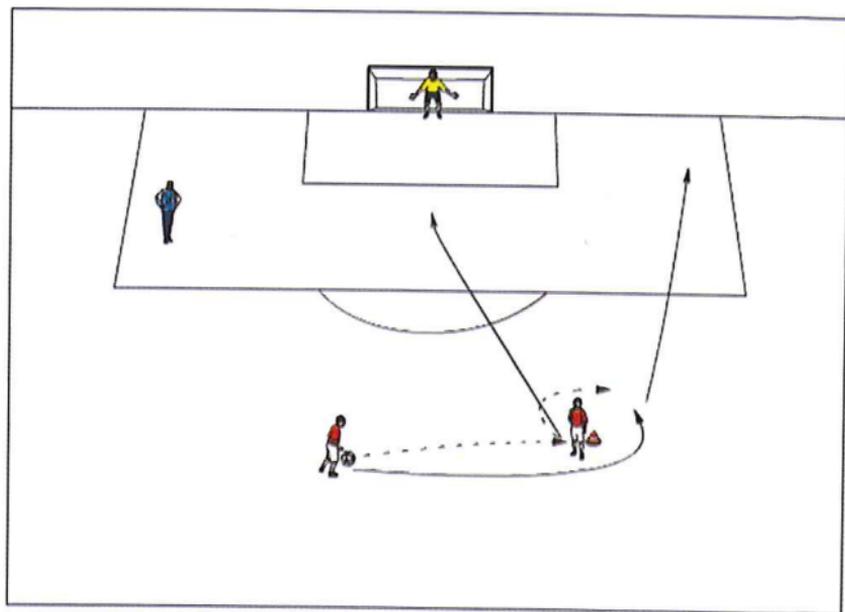
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet zweier Pärchen. Das Hütchen wird auf ca. 23 m aufgestellt. An dem Hütchen steht ein Spieler. Der andere Spieler steht mit dem Ball ca. 3 m neben dem anderen Spieler. Der Spieler passt den Ball zu dem Spieler am Hütchen, läuft dann einmal um das Hütchen rum, bekommt den Ball zurück gespielt und läuft dann zur Grundlinie. Der andere Spieler läuft in den Strafraum und bekommt eine Flanke zugespielt, die er versuchen muss zu verwandeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> Flankenverwertung finalen Pass verwandeln 	ca. 10 Minuten

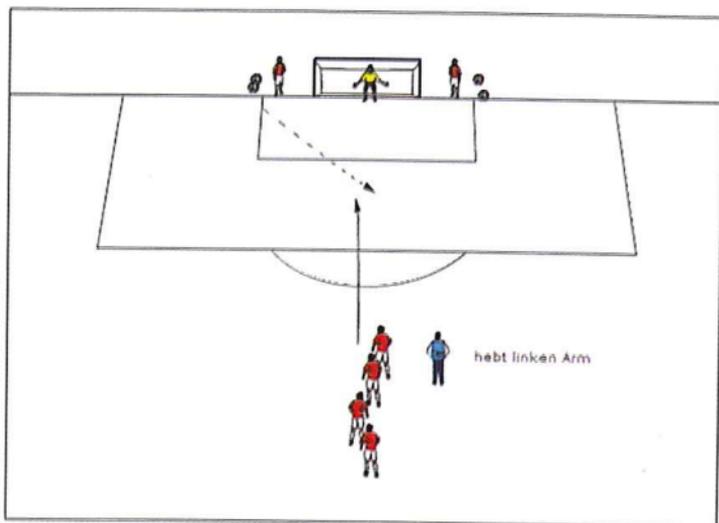
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Spieler steht links neben dem Tor und ein anderer rechts. Die Bälle liegen bei den beiden Spielern. Die restliche Mannschaft stellt sich in einer Reihe in der Mitte auf. Der Trainer steht ein bisschen versetzt hinter dem ersten Spieler. Der erste Spieler läuft los. Der Trainer hebt einen Arm, wenn er den linken Arm hebt, spielt der Spieler, der links neben dem Tor steht, dem Spieler einen Pass zu. Hebt der Trainer den rechten Arm, spielt der Spieler rechts einen Pass. Der Spieler, der den Ball bekommt, muss versuchen diesen zu verwandeln. Wichtig hierbei ist der Überraschungseffekt des Passes, also nicht zu früh passen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kombinationsspiel ▪ Flankentraining 	ca. 20 Minuten

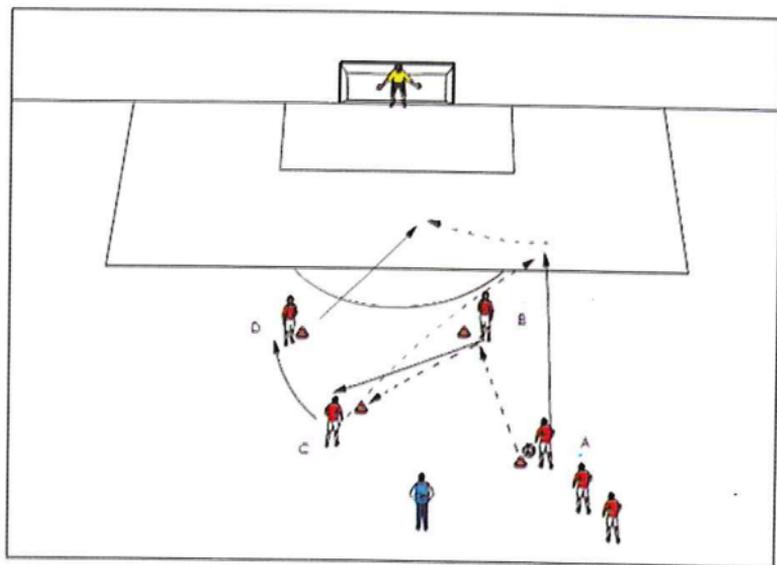
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die 4 Hütchen werden – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. Beim Hütchen A steht der Spieler mit dem Ball und an allen anderen Hütchen steht jeweils ein Spieler ohne Ball. Die anderen Spieler stellen sich mit Ball hinter dem Hütchen A an. Der Spieler A passt den Ball zu Spieler B und läuft dann an dem Hütchen B vorbei Richtung Tor. Spieler B passt den Ball zu C und läuft dem Ball hinterher zum Hütchen C. Spieler C passt den Ball lang zurück auf Spieler A und läuft dann zum Hütchen D. Der Spieler D läuft in den Strafraum und bekommt die Flanke von Spieler A zugespielt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Flügelspiel 	ca. 20 Minuten

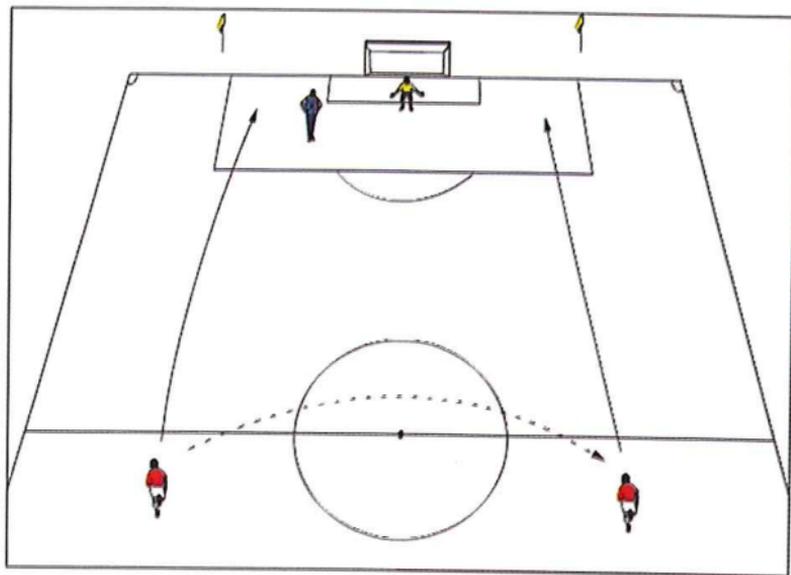
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Pärchen und jedes Paar hat einen Ball. Die Spieler stellen sich an die Grundlinie auf, im Abstand je nach Stärke der Spieler, aber so dass es noch ein Seitenwechsel ist und der Ball hoch gespielt werden muss. Der Torwart steht auf der anderen Seite im Tor. Die Spieler laufen jetzt Richtung der anderen Grundlinie und passen sich dabei den Ball über das gesamte Feld zu. Kurz vor dem Strafraum läuft der Spieler, der gerade den Ball hat, weiter Richtung Grundlinie. Der andere Spieler läuft in den Strafraum. Dann flankt der Spieler den Ball und sein Mitspieler muss versuchen diesen zu verwandeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Schnelligkeit 	ca. 20 Minuten

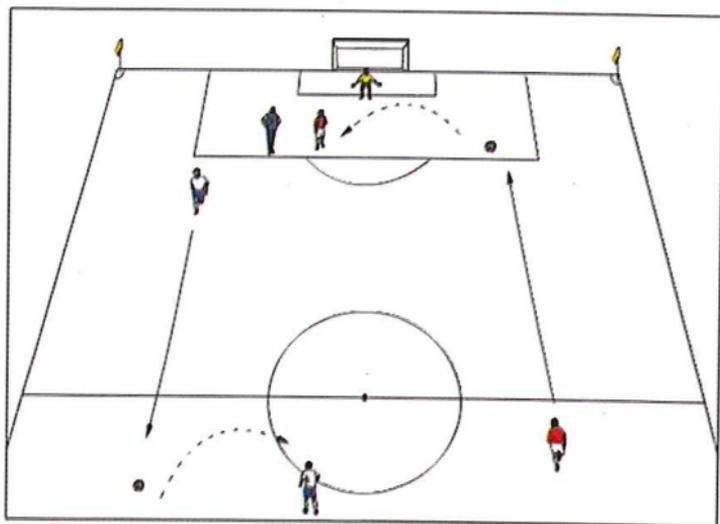
Übungsablauf:

In jedem Tor steht ein Torwart. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Jedes Team spielt auf sein eigenes Tor. Im Strafraum steht ein Spieler des Teams, das auf das Tor spielt. Die anderen Spieler stellen sich in eine Reihe neben dem gegenüberliegenden Tor auf. Die Bälle werden an den Strafraumlinien gelegt. Die ersten beiden Spieler der Gruppen sprinten auf die andere Spielfeldhälfte zu dem Ball, der am Strafraum bereit liegt, los. Diesen nehmen die Spieler an und dribbeln noch bis zu Grundlinie, dann flanken die Spieler den Ball in den Strafraum zu dem Mitspieler, der den Ball verwandeln muss. Wenn ein Spieler den Ball annimmt, darf der Nächste loslaufen, aber nicht eher. Dann stellt sich der Flankengeber ebenfalls in den Strafraum. Am Ende stehen alle Spieler eines Teams im Strafraum, außer dem Flankengeber. Welches Team am Ende mehr Bälle verwandelt hat, hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Fussball – modernes Flügelspiel

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
18	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ finaler Pass 	ca. 20 Minuten

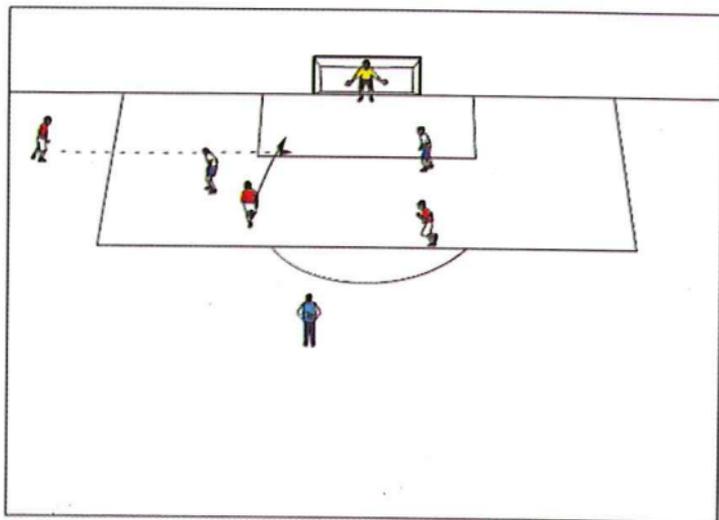
Übungsablauf:

2 Abwehrspieler werden ausgesucht. Der Rest des Teams bildet dreier Gruppen und jede Gruppe hat einen Ball. Ein Spieler der Gruppe steht links oder rechts außen, 2 Spieler stehen mittig. Die Gruppen starten kurz vor der Mittellinie. Der Torwart steht im Tor. Die erste Gruppe läuft los und passt sich den Ball zu. Die Abwehrspieler dürfen nicht aus dem Strafraum raus. Die 3er Gruppe passt sich vor dem Strafraum die Bälle zu. Der Spieler außen geht weiter Richtung Grundlinie. Irgendwann wenn der Spieler außen den Ball hat, startet ein Spieler blitzartig in den Strafraum. Der Spieler außen passt dem Spieler "flach" den Ball zu, dieser versucht den Ball zu verwandeln. Ein Spieler kann auch als Finte kurz in den Strafraum und wieder raus, der Spieler außen muss einschätzen, ob er den Ball passen kann oder nicht.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Kombinationsspiel 	ca. 20 Minuten

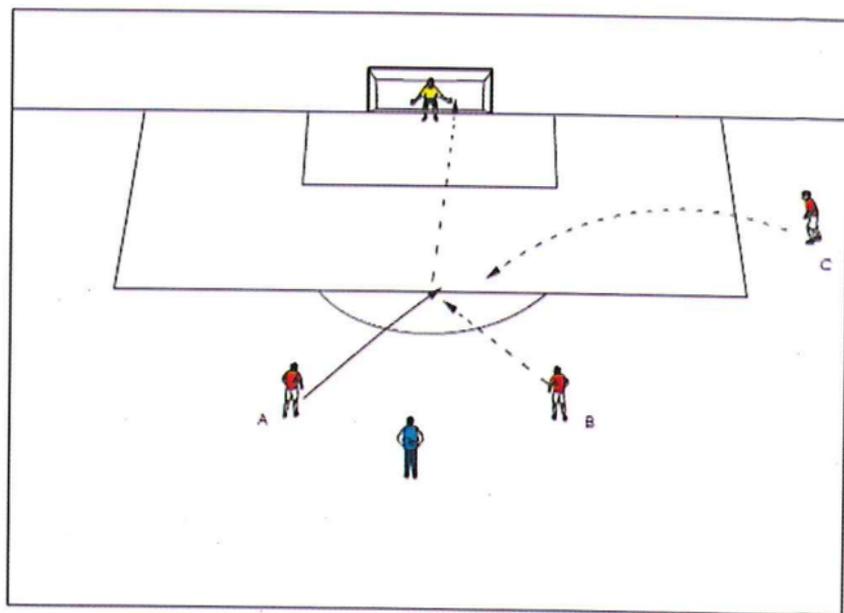
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 3 Gruppen. Gruppe A steht links mittig ca. 3 m vor dem Strafraum, Gruppe B steht rechts mittig ca. 3 m vor dem Strafraum. Gruppe C steht links oder rechts neben dem Strafraum. Bei den Gruppen B und C haben die Spieler jeweils einen Ball. Der erste Spieler der Gruppe B beginnt. Er passt den Ball in Richtung Strafraum. Der erste Spieler der Gruppe A muss versuchen den Ball noch vor dem Strafraum zu erreichen und mit der ersten Berührung direkt auf das Tor zu schießen. Dann flankt der erste Spieler der Gruppe C den Ball zu A. A muss den Ball für den ersten Spieler der Gruppe B ablegen, egal ob mit Kopf, Brust oder Fuß und B schießt den Ball direkt auf das Tor.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> Flankenverwertung Kombinationsspiel 	ca. 15 Minuten

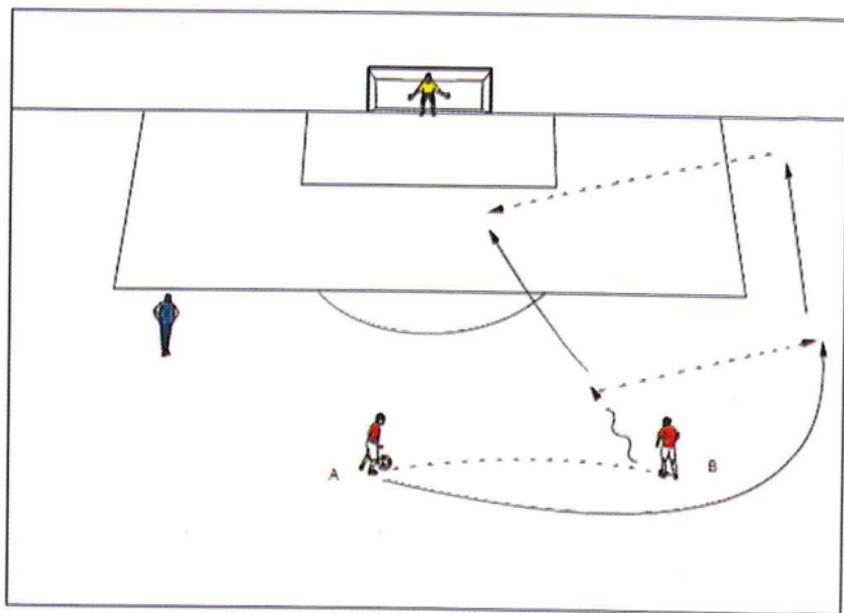
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet zweier Teams mit je einen Ball. Die Spieler stehen auf ca. 20 m. Spieler A steht mittig und Spieler B links oder rechts ca. 3 m neben Spieler A. Spieler A hat einen Ball. Spieler A passt den Ball zu Spieler B. B dribbelt 2 - 3 Schritte Richtung Strafraum. A läuft hinter B auf die Außenbahn und läuft Richtung Grundlinie. A bekommt den Ball von B wieder zurück in den Lauf gespielt. B läuft weiter in den Strafraum, A läuft Richtung Grundlinie und flankt den Ball zu B, der den Ball versucht zu verwandeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ Kombinationsspiel 	ca. 15 Minuten

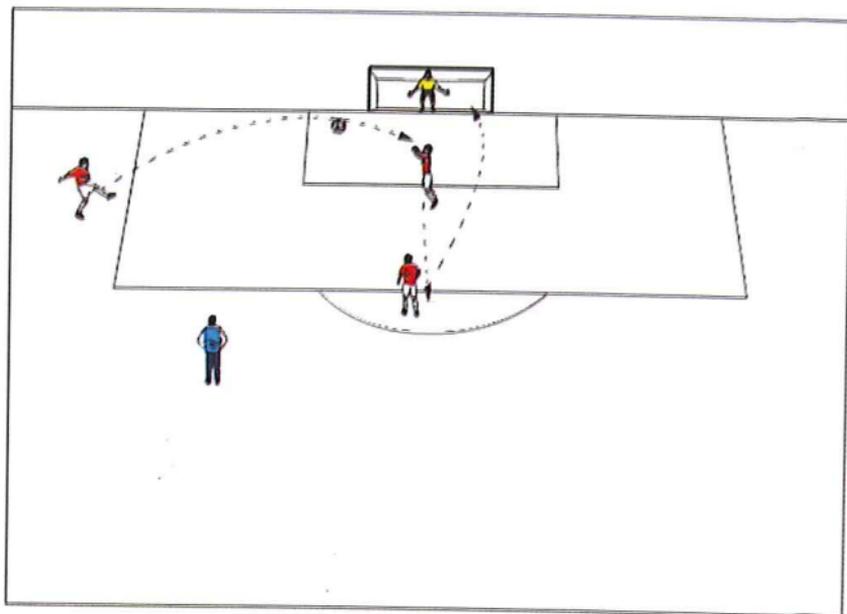
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. Ein Spieler steht im Strafraum und ein Spieler mittig auf ca. 17 m. Der dritte Spieler steht mit dem Ball links oder rechts außen. Der Torwart steht im Tor. Der Spieler außen flankt den Ball zu dem Spieler im Strafraum. Dieser legt den Ball für den dritten Spieler ab, am besten per Kopf. Dann versucht dieser den abgelegten Ball direkt ins Tor zu schießen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ präzises Flanken ▪ Koordination 	ca. 15 Minuten

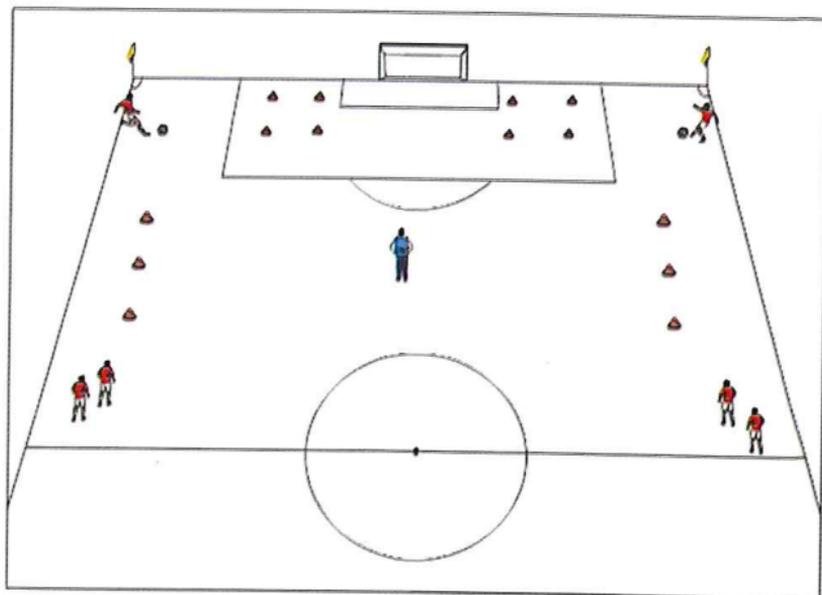
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Teams. Je 4 Hütchen werden in dem Strafraum als Quadrat und je 3 Hütchen an den Außenbahnen zum Slalom aufgestellt, wie in der Grafik zu sehen. Jeder Spieler hat einen Ball. Die ersten beiden Spieler einer Gruppe beginnen. Sie dribbeln durch den Slalom, laufen weiter bis zur Grundlinie und flanken den Ball in das Quadrat, das auf der anderen Seite liegt. Für jeden Ball, der in dem Quadrat aufkommt, bekommt das Team einen Punkt. Welches Team am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen. Immer min. 2 Durchgänge spielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Fussball – modernes Flügelspiel

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
23	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfballduell ▪ Flankenverwertung 	ca. 8 Minuten

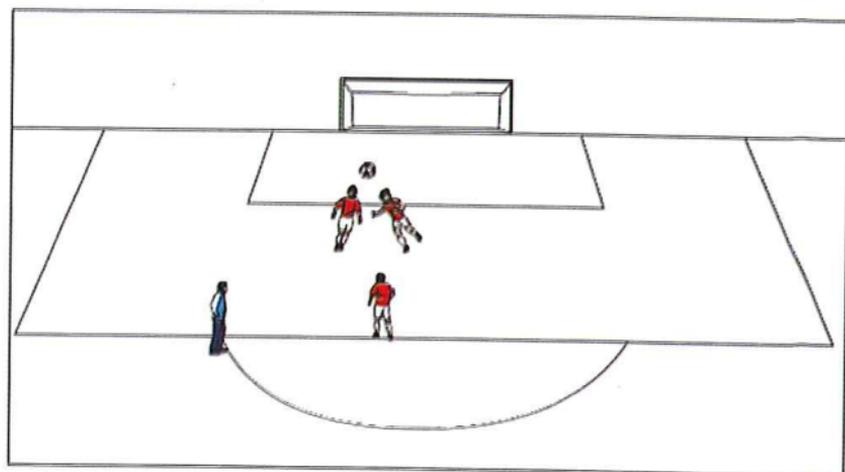
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. 2 Spieler der Gruppe stehen direkt nebeneinander. Der andere Spieler steht mit Ball ca. 3 m vor ihnen. Der Spieler, der den Ball hat, wirft den Ball zu den anderen beiden Spielern hoch. Diese versuchen im Kopfballduell den Ball zu dem Werfer zurück zuköpfen. Wer das Kopfballduell verloren hat, wird danach zum Werfer.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfball ▪ Flankenverwertung 	ca. 8 Minuten

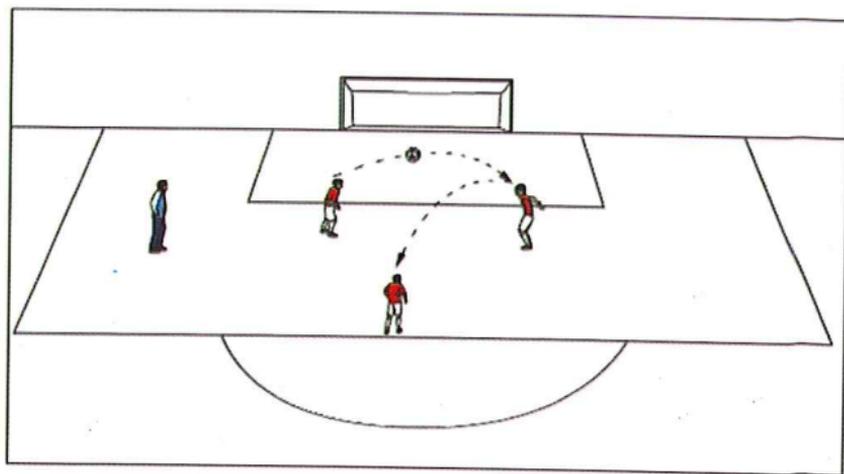
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. Die Gruppen bilden jeweils ein Dreieck. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler versuchen sich jetzt den Ball im Uhrzeigersinn zuzuköpfen. Bei dieser Übung trainieren die Spieler das Köpfen aus der Drehung, da der Ball eine andere Richtung nehmen soll und nicht gerade zurück geköpft wird. Wenn Spieler damit Schwierigkeiten haben, kann auch jeder 2. Ball gefangen werden. Der Spieler wirft den Ball dann weiter und der Spieler köpft ihn dann zum 3. Spieler.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ präzises Kopfballspiel 	ca. 15 Minuten

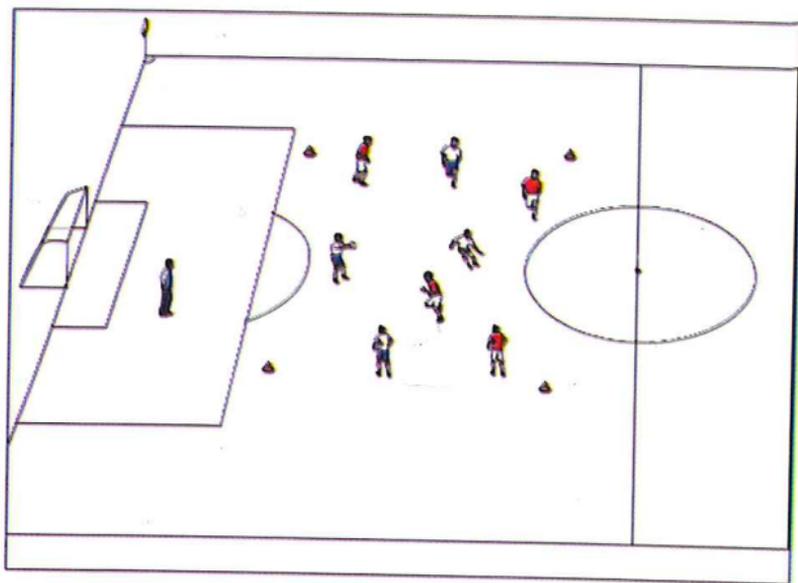
Übungsablauf:

Mit den 4 Hütchen wird ein Spielfeld markiert. Größe je nach Spieleranzahl. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Es wird mit einem Ball gespielt. Beide Mannschaften halten sich in dem Quadrat auf. Eine Mannschaft hat zu Beginn den Ball. Die Spieler werfen sich den Ball zu. Ein Spieler der gegnerischen Mannschaft kann nur rausgeköpft und nicht abgeworfen werden. D. h. ein Spieler wirft den Ball zu einem Mitspieler, der in der Nähe eines Gegners steht. Dieser köpft den Ball dann gegen ihn, dann ist der Gegner raus und muss sich neben das Feld stellen. Natürlich kann die Mannschaft, die nicht im Ballbesitz ist, auch versuchen den Ball abzufangen. Verloren hat die Mannschaft die keinen Spieler mehr im Feld hat.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Kopfball 	ca. 15 Minuten

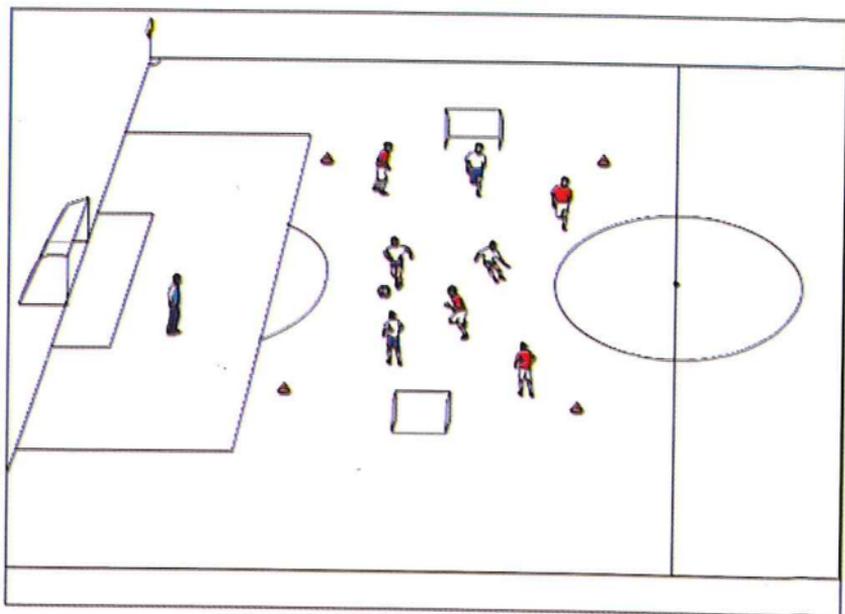
Übungsablauf:

Mit den 4 Hütchen wird ein Spielfeld markiert. Die Tore werden aufgestellt. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Es wird ohne Torwart gespielt und es wird ein Ball benötigt. Die Spieler spielen jetzt Fussball nach "normalen" Regeln, mit der Ausnahme, dass ein Kopfballtor 3 Punkte bringt. Das Team, das die meisten Punkt hat, hat gewonnen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, kleine Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Flügelspiel	▪ Kopfballverwertung	ca. 10 Minuten

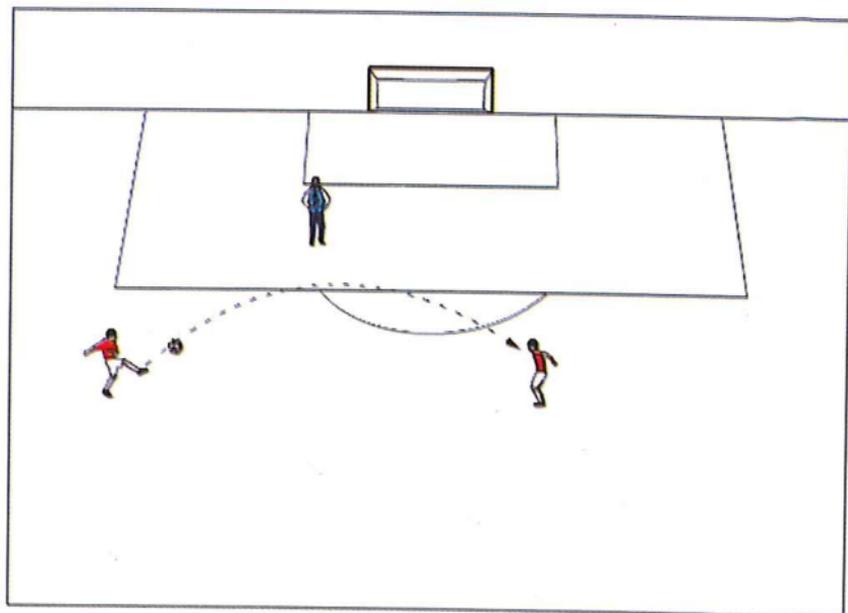
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Gruppen. Jede Gruppe hatte einen Ball. Die Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber. Der Spieler, der den Ball hat, wirft den Ball hoch zu seinem Partner. Dieser nimmt den Ball volley und schießt ihn hoch zurück, so dass sein Mitspieler den Ball mit dem Kopf zurückspielen kann. Dann wirft der andere Spieler zuerst.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfballverwertung ▪ Koordination 	ca. 20 Minuten

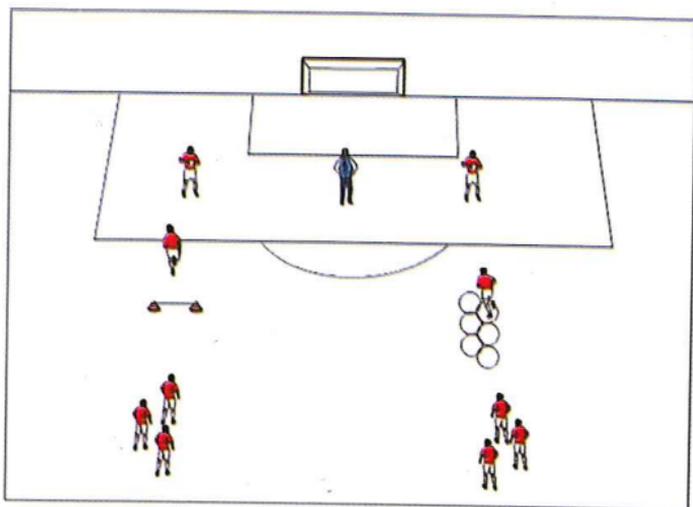
Übungsablauf:

Es werden 2 Stationen aufgebaut. Einmal wird die Hürde auf ca. 18 m aufgestellt und die 6 Ringe werden wie in der Grafik hingelegt, der letzte Reifen fängt ungefähr bei der Hürde an. Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Vor jeder Station stehen gleich viele Spieler. Ca. 3 m hinter den Stationen steht jeweils ein Spieler mit einem Ball. Die ersten beiden Spieler laufen los. Bei der Station mit der Hürde wird eine Rolle vorwärts über die Hürde gemacht. Der Spieler steht auf, dann wirft der Spieler hinter der Station dem Spieler dem Ball so zu, dass er ihn zurück köpfen kann, aber vorher 1 - 2 Schritte laufen musste. Bei der anderen Station laufen die Spieler durch die Reifen, in jedem Reifen ein Fuß. Danach wirft der Anspieler dem Spieler den Ball so zu, dass auch dieser nach 1 - 2 Schritten den Ball zurückköpfen kann. Dann werden die beiden Spieler zu Anspielern und die anderen stellen sich hinten an. Jeder Spieler sollte bei beiden Stationen gewesen sein.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Ringe, Hürden

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kopfballverwertung ▪ Kopfballablage 	ca. 20 Minuten

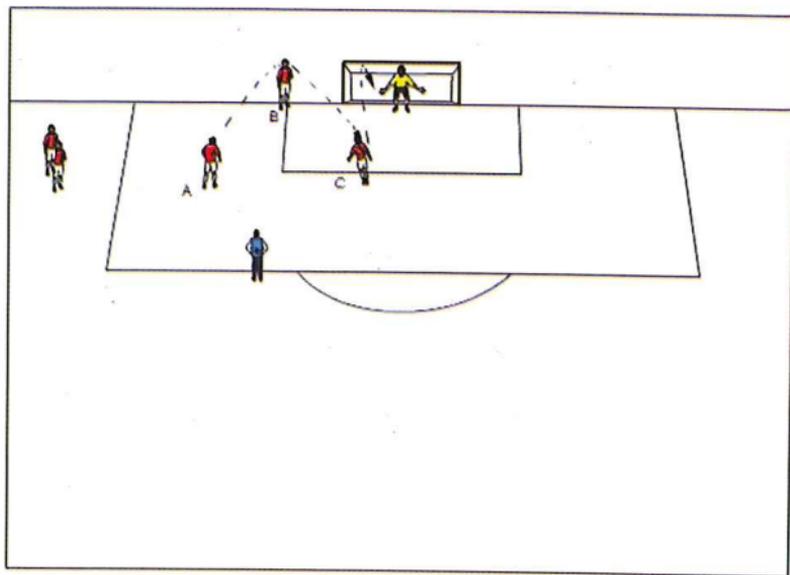
Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Spieler A und C stellen sich auf ca. 6 m auf. Spieler A steht zwischen Strafraumgrenze und 5 m Raum. Spieler C steht mittig und Spieler B steht neben dem Tor. Spieler A hat den Ball. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball neben dem Strafraum auf. Spieler A wirft den Ball hoch zu Spieler B. Dieser legt den Ball per Kopfball für Spieler C auf, aber so, dass dieser den Ball ebenfalls köpfen kann. Dieser versucht dann ein Tor zu erzielen. Dann geht Spieler A auf die Position von Spieler B und Spieler B von C. C stellt sich hinter den Rest der Mannschaft auf, wo der erste Spieler dann Spieler A wird.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprinttraining ▪ Schnelligkeit 	ca. 10 Minuten

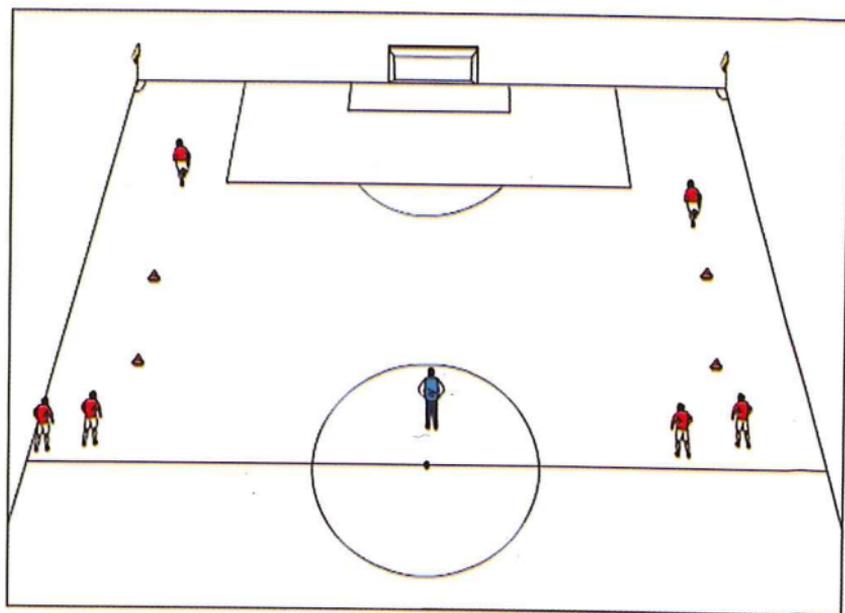
Übungsablauf:

Die Hütchen werden hintereinander – wie in der Grafik – in einem Abstand von ca. 5 m aufgestellt. Das Team bildet zweier Gruppen. Jede Gruppe stellt sich hinter einem Hütchen auf. Die ersten Spieler einer Gruppe sprinten los. Zwischen den beiden Hütchen "beschleunigen" die beiden und nach den 2 Hütchen sprinten die Spieler mit der Geschwindigkeit weiter bis zu Grundlinie. Sobald ein Spieler über die Grundlinie ist, darf der Nächste starten.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schnelligkeit ▪ Flankentraining 	ca. 15 Minuten

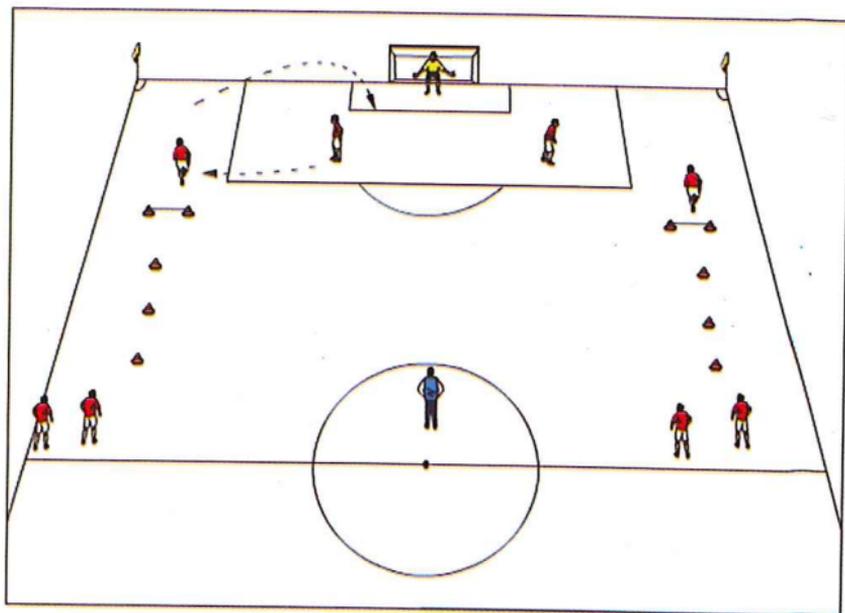
Übungsablauf:

Die Hütchen und Hürden werden wie in der Grafik aufgestellt. 2 Spieler stehen als Anspieler im Strafraum. Der Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Jedes Team steht hinter dem jeweils ersten Hütchen. Die Spieler im Strafraum haben jeweils einen Ball. Die ersten Spieler einer Gruppe laufen los, Slalom durch die Hütchen, springen über die Hürden, bekommen dann den Ball zugepasst, sprinten mit dem Ball weiter zur Grundlinie und flanken den zu dem Anspieler im Strafraum. Danach kommt der nächste Spieler dran.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Hürden

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
33	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ Flankenverwertung 	ca. 12 Minuten

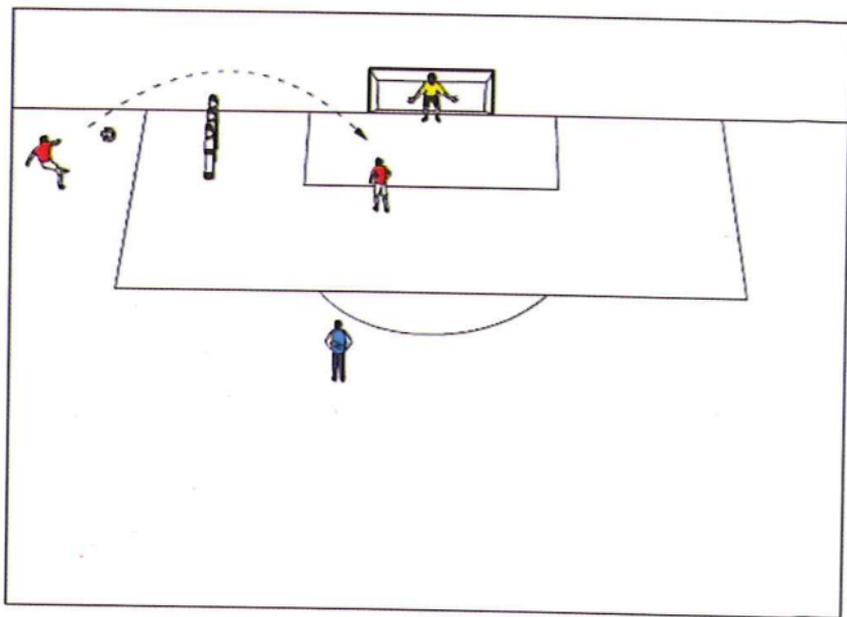
Übungsablauf:

Die 3 Air Bodys werden links oder rechts im Strafraum als Mauer aufgestellt. Ein Spieler steht als Anspieler im Strafraum. Der Torwart steht im Tor. Der Rest der Mannschaft stellt sich links oder rechts je mit einem Ball in eine Reihe in Höhe von ca. 30 m auf. Der erste Spieler läuft mit dem Ball Richtung Grundlinie und flankt dann über die Air-Bodys zu dem Anspieler im Strafraum. Dieser versucht den Ball zu verwandeln. Danach stellt sich der Anspieler an und der Flankengeber wird zum Anspieler.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air Bodys

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
34	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 im Strafraum ▪ Kombinationsspiel 	ca. 15 Minuten

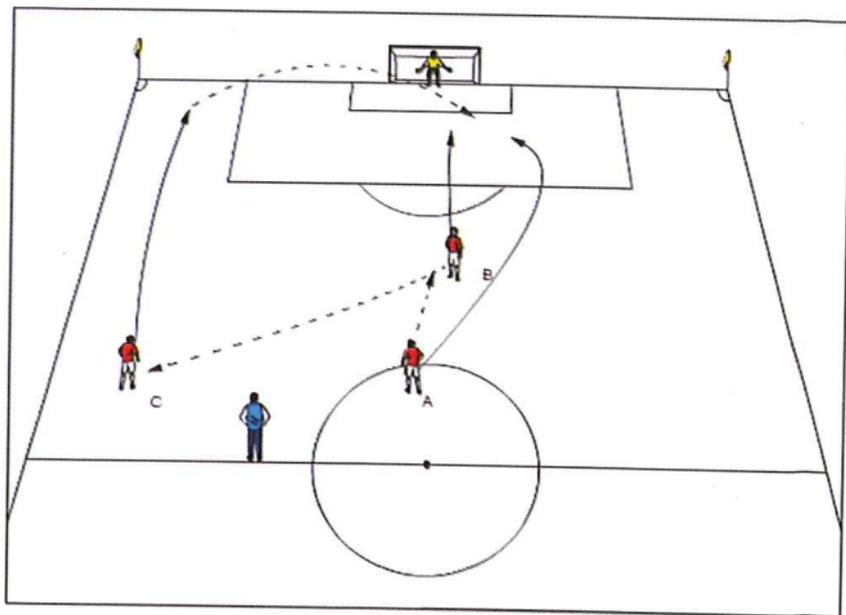
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. Spieler A steht kurz vor dem Mittelpunkt und Spieler B steht mittig auf ca. 18 – 19 m. Spieler C steht mit A auf einer Höhe außen. Spieler A hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Spieler A passt den Ball zu Spieler B und läuft dann Richtung Strafraum. Spieler A ist Angreifer. Spieler B passt den Ball zu C und läuft ebenfalls in den Strafraum, aber als Abwehrspieler. Spieler C läuft an der Außenlinie entlang bis zur Grundlinie und flankt den Ball zu Spieler A. Spieler B versucht Spieler A an der Verwertung zu hindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Flügelspiel	▪ 1 gegen 1	ca. 15 Minuten

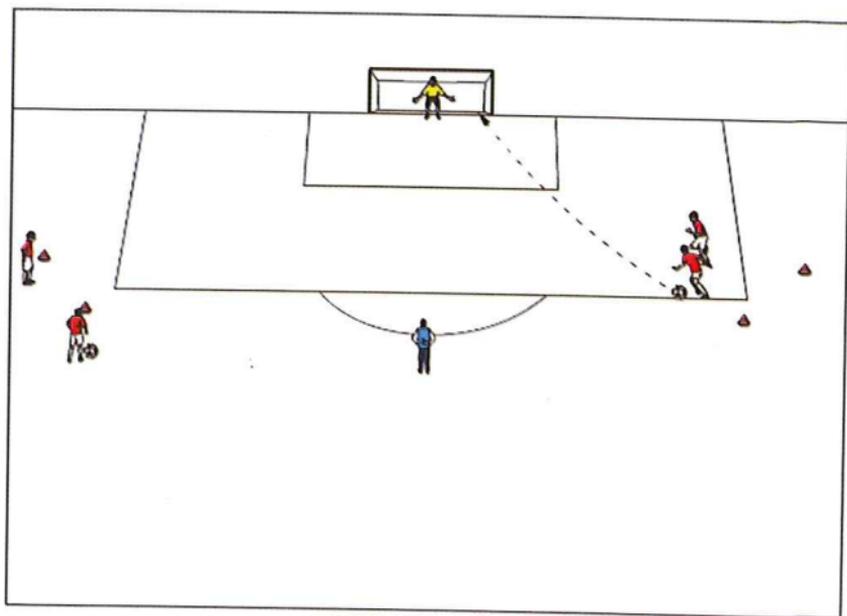
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Gruppen. Je 2 Hütchen werden links und rechts neben dem Strafraum – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. An jedem Hütchen steht ein Spieler. Der Spieler der am vorderen Hütchen steht hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Die erste Gruppe startet. Die beiden Spieler starten gleichzeitig. Der Spieler mit Ball muss zum Torabschluss kommen, der andere Spieler muss ihn versuchen daran zu hindern. Nach einem Durchgang wird gewechselt.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankentraining ▪ 1 gegen 1 	ca. 15 Minuten

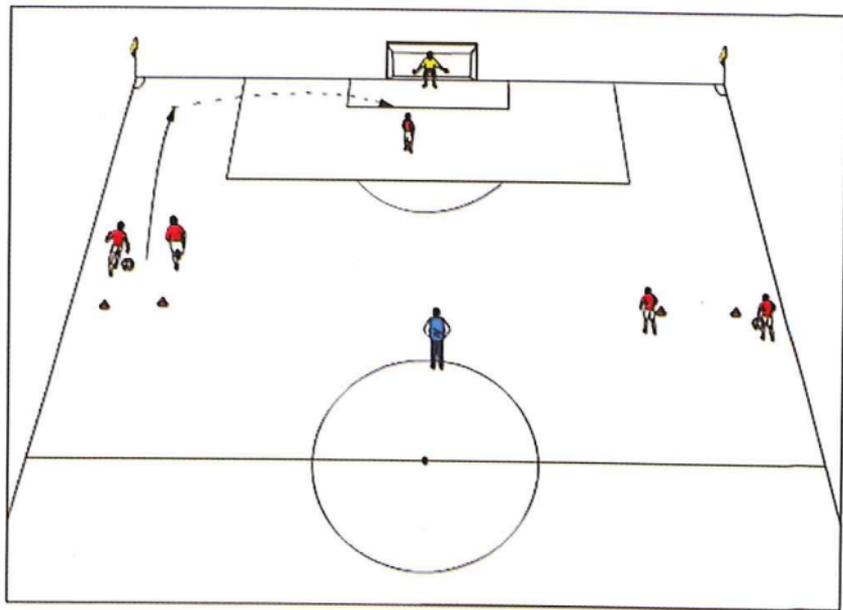
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Gruppen. Je 2 Hütchen werden links und rechts neben dem Strafraum – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. An jedem Hütchen steht ein Spieler. Der Spieler am hinteren Hütchen hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Ein Spieler steht als Anspieler im Strafraum. Die erste Gruppe startet. Die beiden Spieler starten gleichzeitig und laufen Richtung Grundlinie. Der Spieler mit Ball versucht eine Flanke zu schlagen, der Abwehrspieler versucht ihn daran zu hindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doppelpässe ▪ Flankenverwertung 	ca. 20 Minuten

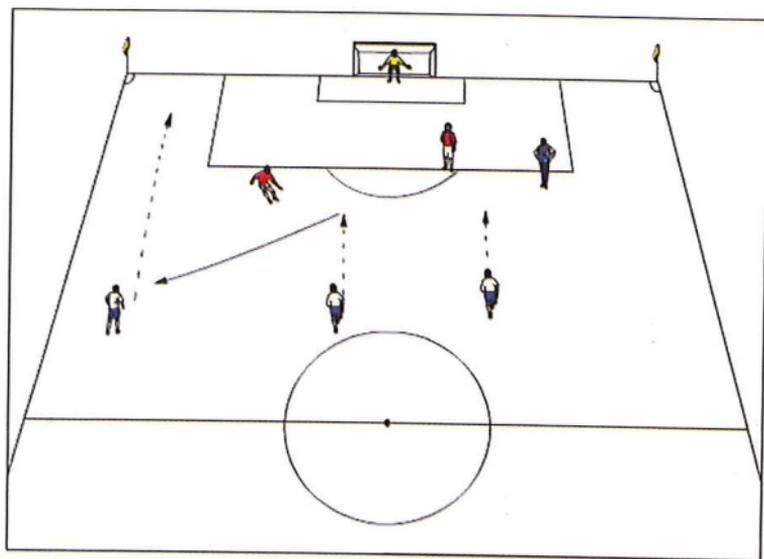
Übungsablauf:

2 Abwehrspieler werden ausgesucht die am Strafraum stehen. Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. Die Gruppen stehen an der Mittellinie. Jede Gruppe hat einen Ball. Ein Spieler der Gruppe steht links oder rechts außen und die anderen beiden Spieler stehen mittig mit dem Ball. Der Torwart steht im Tor. Die beiden Spieler in der Mitte laufen los und spielen Doppelpässe. Der Spieler außen läuft langsam ca. 10 m außen entlang. Sobald die Abwehrspieler die beiden Spieler in der Mitte angreifen, spielt der Spieler den Ball zurück zu dem Spieler außen. Dieser läuft dann mit dem Ball bis an die Grundlinie und flankt den Ball in den Strafraum wo die anderen Spieler rein gelaufen sind. Die Abwehrspieler decken je ein Spieler in der Mitte.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flanken aus dem Spiel ▪ Flügelspiel 	ca. 20 Minuten

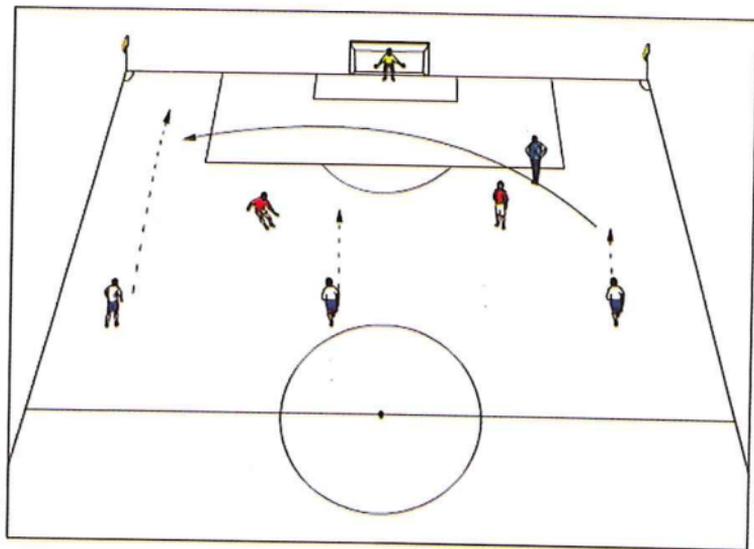
Übungsablauf:

2 Abwehrspieler werden ausgesucht, die vor dem Strafraum stehen. Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. Die Gruppen stehen an der Mittellinie. Jede Gruppe hat einen Ball. Ein Spieler der Gruppe steht links außen, einer rechts und einer in der Mitte. Der Spieler in der Mitte hat den Ball. Der Torwart steht im Tor. Alle Spieler laufen gleichzeitig los und passen sich den Ball zu. Die Abwehrspieler greifen die Spieler ca. 25 m vor dem Strafraum schon an. Dann wenn z. B. der Spieler rechts außen den Ball hat, läuft der Spieler links außen die Seitenlinie entlang Richtung Grundlinie, der Spieler rechts außen muss blitzschnell reagieren und dem Spieler den Ball über das ganze Feld in den Lauf zu spielen. Dann laufen die Abwehrspieler und die 2 Angreifer ohne Ball in den Strafraum, der Spieler mit Ball flankt von der Grundlinie.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ Flankenverwertung 	ca. 20 Minuten

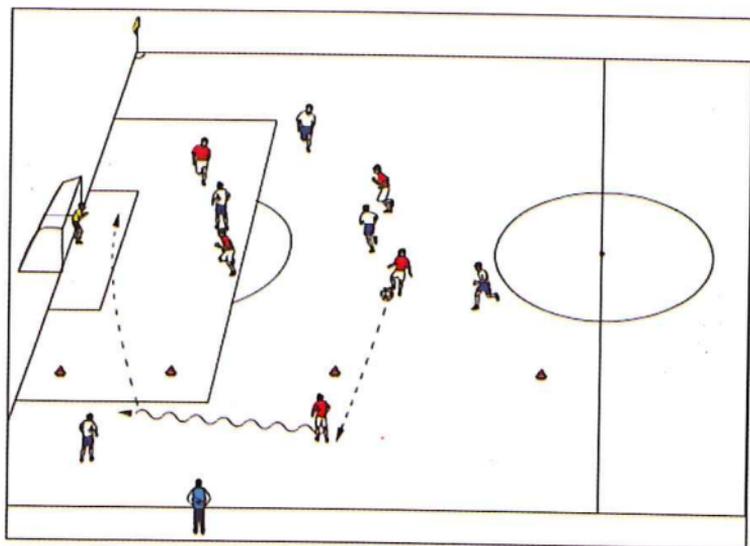
Übungsablauf:

Es wird auf einer Spielfeldhälfte gespielt. Ein Torwart steht im Tor. Mit den Hütchen wird die "Flügelzone" abgesteckt. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Von jedem Team befindet sich ein Spieler in der Flügelzone. Der Rest der Mannschaft ist im Spielfeld. Es wird ein Ball benötigt. Die Mannschaft, die sich im Feld befindet, spielt jetzt mit normalen Fussballregeln gegeneinander. Die Ausnahme ist, dass ein Tor nur nach einer Flanke des Mitspielers aus der Flügelzone erfolgen darf. Dabei ist egal ob mit Kopf oder Fuß. Die beiden Spieler in der Flügelzone spielen 1:1. D. h. wenn der Spieler in der Flügelzone frei ist, kann er von einem Spieler aus dem Feld angespielt werden. Der Flügelspieler läuft dann zur Grundlinie und flankt den Ball zu einem Mitspieler, der versuchen muss ein Tor zu erzielen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spielverlagerung 	ca. 15 Minuten

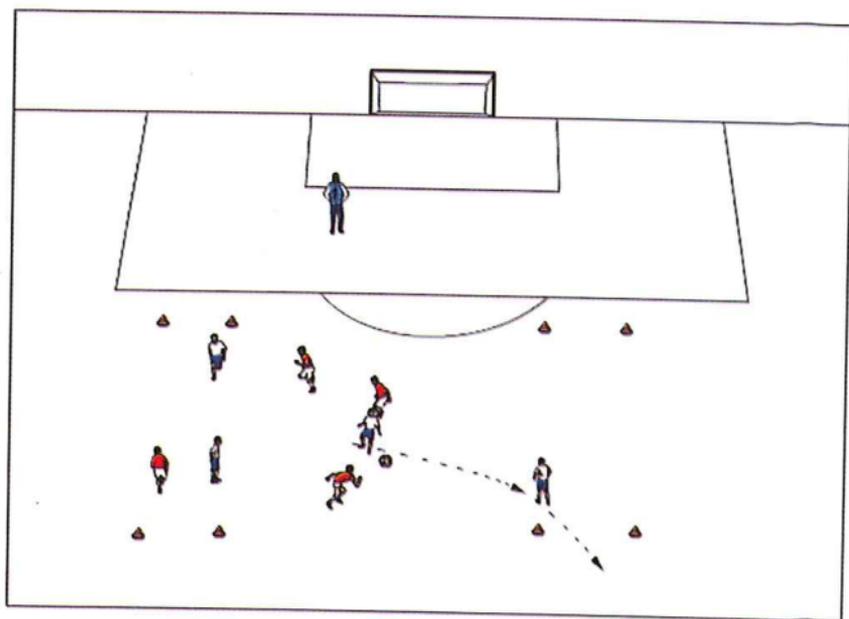
Übungsablauf:

Es wird ein ca. 30 x 50 m großes Feld abgesteckt. Auf jeder Grundlinie befinden sich je 2 ca. 2 - 3 m große Tore. Die Mannschaft bildet fünfer Gruppen. Jeweils 2 Gruppen spielen in dem Feld gegeneinander. Jede Mannschaft muss 2 Tore verteidigen und gleichzeitig auf 2 Tore spielen. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln. Die Spieler lernen bei dieser Übung die Spielverlagerung auf die andere Seite, da auf 2 Tore gespielt wird.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
41	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flankenverwertung ▪ Kombinationsspiel 	ca. 20 Minuten

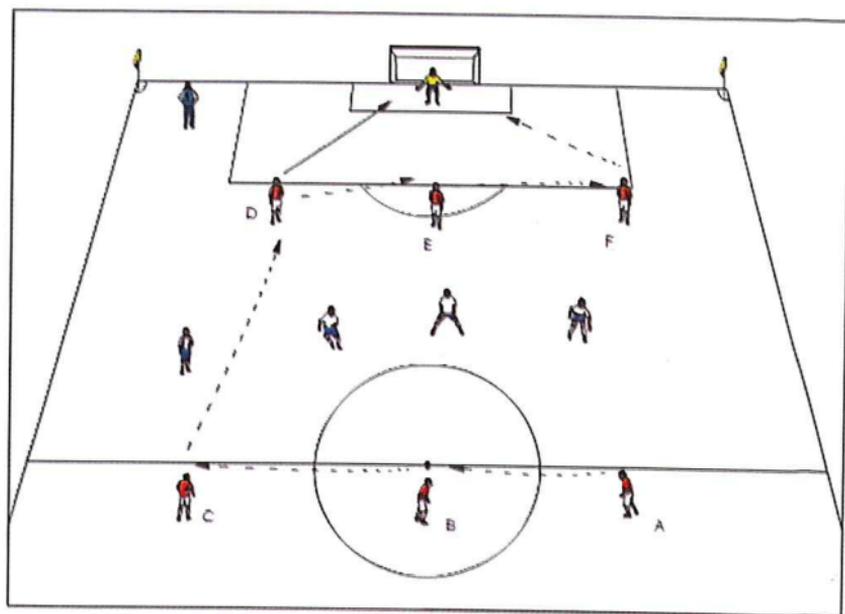
Übungsablauf:

Jeweils 3 Spieler stehen – wie in der Grafik zu sehen – in einer Hälfte des Feldes. An der Mittellinie stehen 4 Abwehrspieler. Spieler A hat zu Beginn den Ball. Ein Torwart steht auf der anderen Seite im Tor. Spieler A, B und C passen sich den Ball zu. Sie müssen den Ball versuchen zu Spieler D oder F zu passen. Die Abwehrspieler versuchen die Lücken zu schließen. Wenn der Ball jetzt zum Beispiel zu D gepasst wird, passt D zu E und E zu F. D und E laufen dann in den Strafraum und F an die Grundlinie. Spieler F flankt den Ball in den Strafraum und D oder E versuchen den Ball zu verwandeln.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flügelspiel ▪ Kombinationsspiel 	ca. 20 Minuten

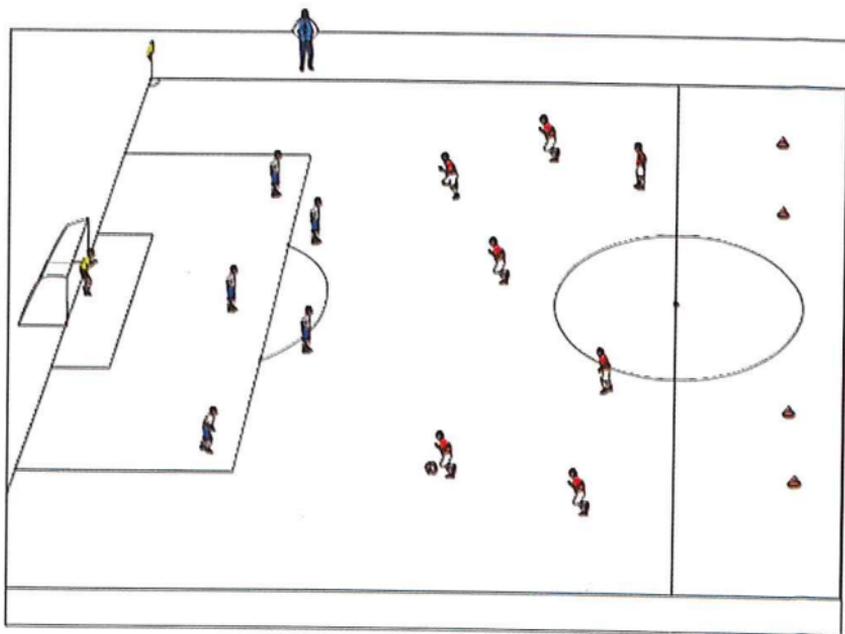
Übungsablauf:

Mit den Hütchen werden 2 Tore ca. 5 m nach der Mittellinie abgesteckt. Ein Torwart steht im Tor. Es wird eine Mannschaft aus 5 Spielern und eine aus 7 Spielern gebildet. Die fünfer Mannschaft deckt das große Tor und die siebener Mannschaft die beiden kleinen Tore. Die Spieler spielen nach normalen Fussballregeln. Die siebener Mannschaft muss auf das große Tor spielen. Da die eine Mannschaft in Überzahl ist, werden die Spieler sich nach außen verteilen und so das Flügelspiel lernen und auch den Blick für die Flügelspieler.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flügelspiel ▪ Flankentraining 	ca. 20 Minuten

Übungsablauf:

Gespielt wird auf einer Feldhälfte. Ein Tor wird an die Mittellinie gestellt. Mit den Hütchen werden die Flügelzonen – wie in der Grafik zusehen – markiert. Es spielen 5 gegen 5. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln, die Ausnahme ist, dass die Spieler in der Flügelzone nicht angegriffen werden dürfen, so dass die Spieler in Ruhe flanken können.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Tore

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flügelspiel ▪ Flankenverwertung 	ca. 20 Minuten

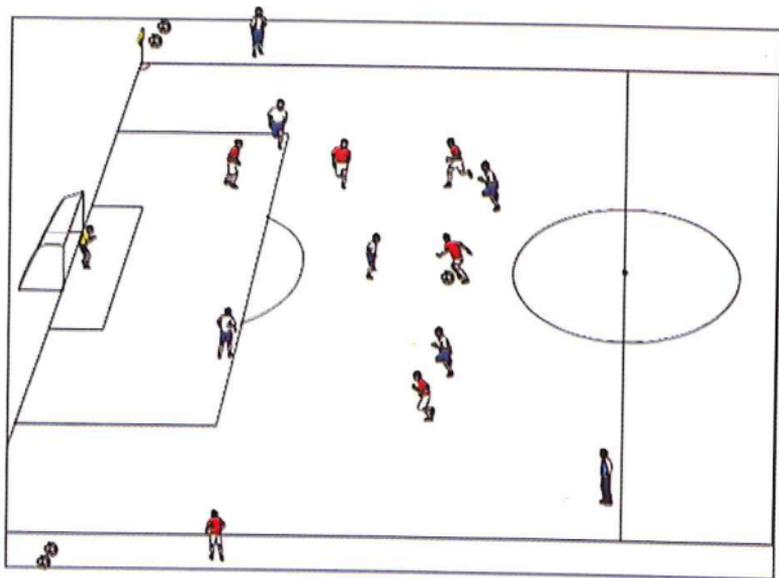
Übungsablauf:

Gespielt wird auf einer Feldhälfte, 5 gegen 5. Neben dem Feld steht auf der einen Seite ein Spieler der einen Mannschaft und auf der anderen Seite ein Spieler der anderen Mannschaft. Bei den Spielern liegen ein paar Bälle. Gespielt wird nach normalen Fussballregeln, mit der Ausnahme, dass die Spieler außerhalb des Feldes als Anspieler mitspielen und nicht angegriffen werden dürfen. Die Spieler dürfen den Ball wieder als Flanke ins Feld bringen, aber auch als kurzer Pass. Die Hauptaufgabe dieser Spieler besteht aber darin, dass wenn ihre Mannschaft ein Tor geschossen hat, er sofort eine weitere Flanke schlagen darf und zwar mit den Bällen, die bei ihm liegen. Wenn die Flanke direkt verwandelt wird, erhält das Team noch 2 Punkte extra!

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Flügelspiel	▪ Schnelligkeit	ca. 8 Minuten

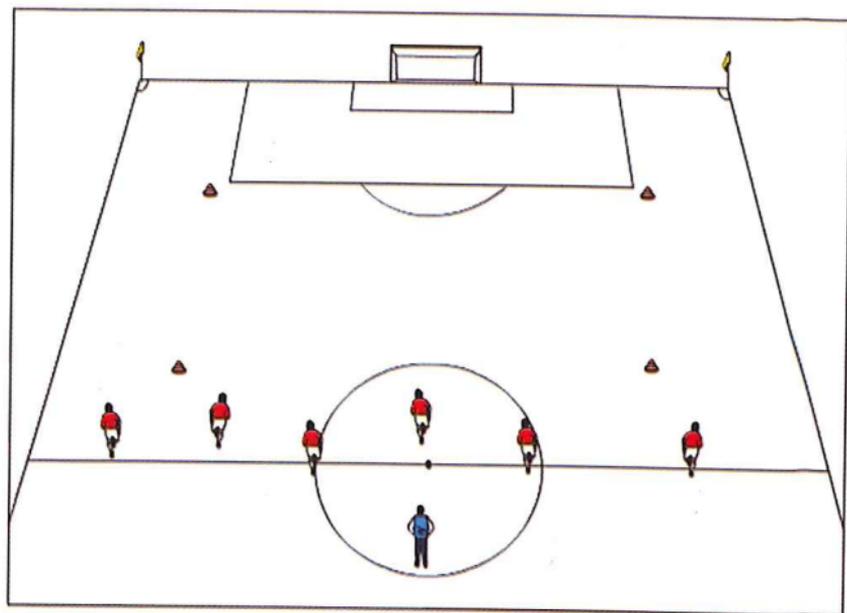
Übungsablauf:

Die Mannschaft stellt sich in eine Reihe nebeneinander an die Mittellinie auf. Die Hütchen werden – wie in der Grafik zu sehen – aufgestellt. Die Spieler laufen gleichzeitig los. Bis zum ersten Hütchen erhöhen sie das Tempo, ab dem ersten Hütchen Sprinten die Spieler bis auf die Höhe des 2. Hütchen, danach laufen sie bis zur Grundlinie aus. Dann drehen die Spieler um und das gleiche noch einmal nur bis zur Mittellinie.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schnelligkeit ▪ Koordination 	ca. 10 Minuten

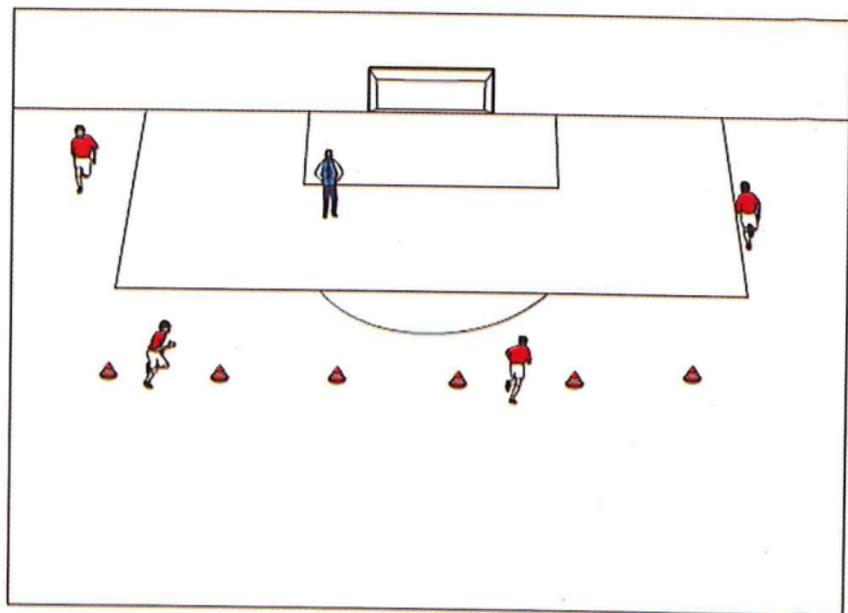
Übungsablauf:

Die Hütchen werden – wie in der Grafik zu sehen – ca. 3 m hinter dem Strafraum aufgestellt. Die Spieler stellen sich in einer Reihe vor die ersten Hütchen. Die Spieler laufen direkt nacheinander los, durch die Hütchen im Slalom, dann sprinten die Spieler bis zu Grundlinie und laufen im normalen Tempo wieder zu den Hütchen und laufen wieder im Kreis.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Flügelspiel	▪ 1 gegen 1	ca. 15 Minuten

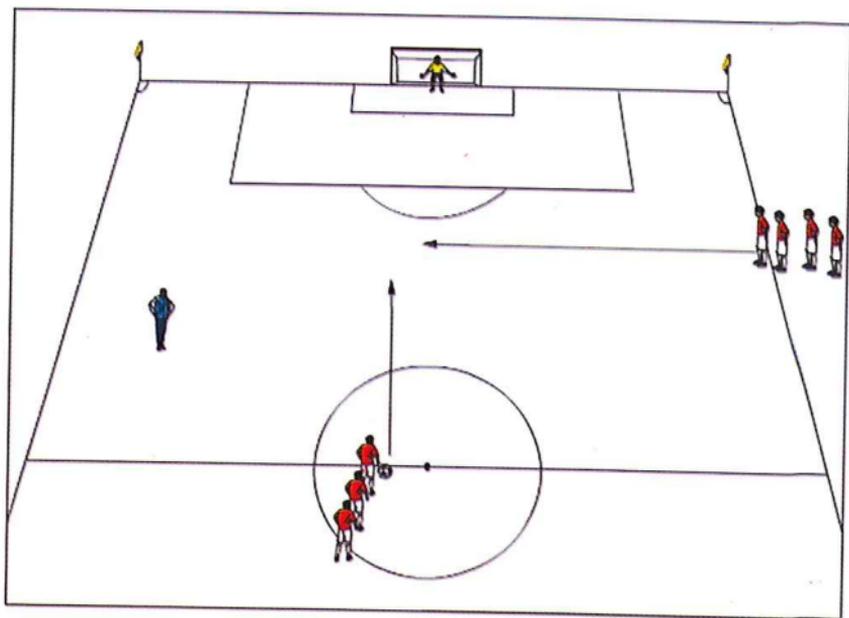
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Eine Gruppe steht an der Mittellinie und eine Gruppe steht an der Außenlinie. Die Spieler an der Mittellinie haben je einen Ball. Der erste Spieler von der Mittellinie und der erste Spieler von der Außenlinie starten gleichzeitig. Sie treffen sich kurz vor dem Strafraum. Der Spieler mit Ball versucht an dem Spieler ohne Ball vorbei zu kommen und ein Tor zu erzielen, der Spieler von der Grundlinie versucht dies zu verhindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
48	Fussball Flügelspiel	▪ Schnelligkeit	ca. 15 Minuten

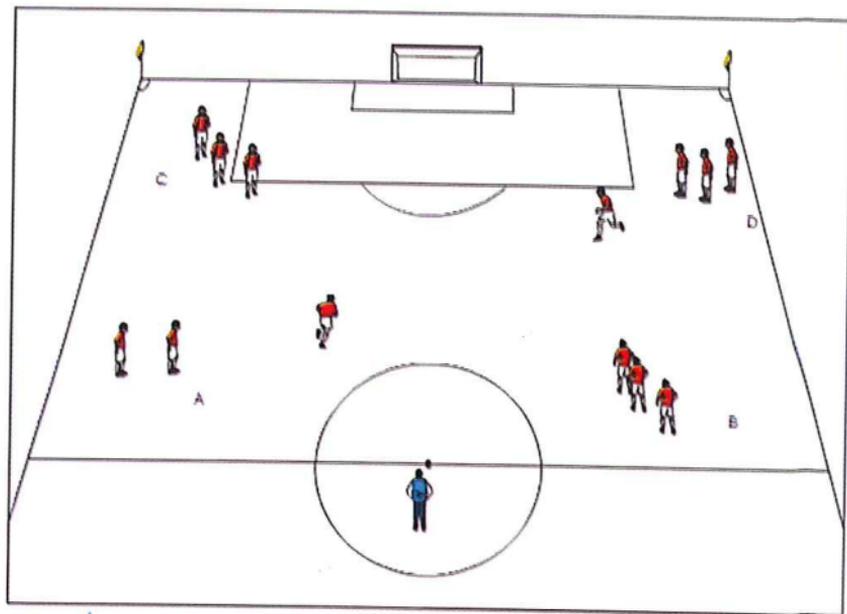
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 4 Gruppen. Die Gruppen stehen wie in der Abbildung zueinander in einem Abstand von ca. 20 m. Die ersten beiden Spieler der Gruppe A und D sprinten aufeinander zu, sobald die Spieler aneinander vorbei gelaufen sind, laufen die Spieler in normalem Tempo weiter, dann kommen die anderen beiden Gruppen dran und dann immer so weiter.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
-------	---------	--------------------	------------

49

Fussball
Flügelspiel

▪ 1 gegen 1

ca. 15 Minuten

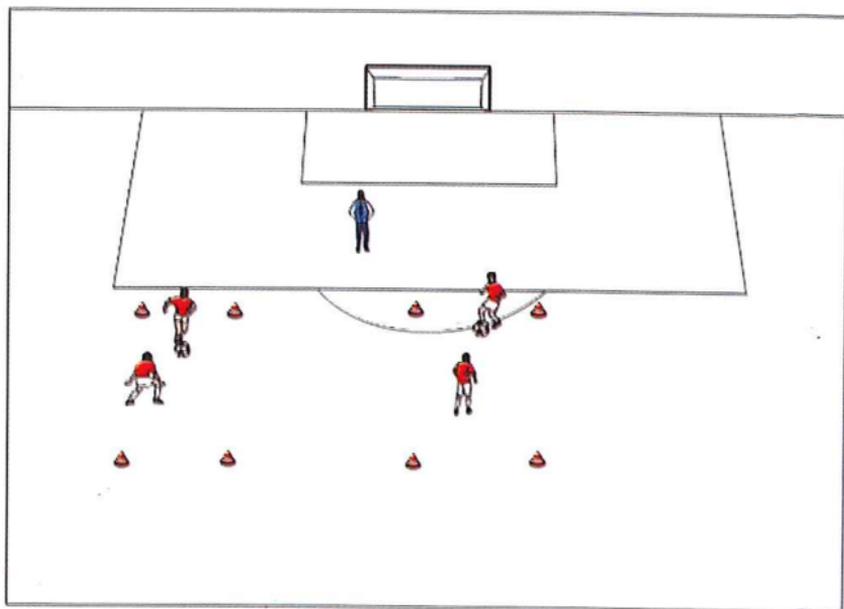
Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Gruppen. Die Hütchen werden zu Tore aufgestellt in einem Abstand von ca. 4 - 5 m. Jede Gruppe hat einen Ball. Die 2 Spieler spielen jetzt gegeneinander. Jeder hat ein Tor zu bewachen, muss aber auch versuchen durch das Tor seines Gegenspielers zu dribbeln um ein Punkt zu bekommen.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
50	Fussball Flügelspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 gegen 1 ▪ hohe Ballannahme 	ca. 15 Minuten

Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Der Trainer steht mittig auf ca. 20 m. Die Gruppen stehen links und rechts von ihm. Der Trainer hat die Bälle bei sich liegen. Der Trainer wirft ohne Zeichen den Ball hoch nach vorne. Die beiden ersten Spieler einer Gruppe laufen los und versuchen den Ball als erstes zu erreichen und auf das Tor zu schießen. Der andere Spieler versucht dieses zu verhindern.

Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

Darstellung:

