

# Flanke nach Lauf

Für diese Übung braucht man mindestens drei Spieler (einen Anspieler, einen Flankengeber und einen Stürmer, der die Flanke verwertet).

Der Übungsaufbau gestaltet sich wie folgt:

1. Hütchen an der Außenlinie
2. weiteres Hütchen ca. fünfzehn Meter entfernt und zur Mitte versetzt
3. ein Hütchen an der Außenlinie ca. zehn Meter vom zweiten Hütchen entfernt
4. ein Hütchen an der Außenlinie in Höhe des Halbfeldes
5. ein Hütchen an der Außenlinie auf Höhe des Fünfmeteraumes
6. ein Hütchen am Halbkreis vor dem Strafraum

Die Spieler postieren sich wie folgt:

- Mehrere Spieler stehen mit Ball am ersten Hütchen.
- Ein Spieler steht an Position 2.
- Der Stürmer stellt sich an Position 6 auf.

## Übungsablauf:

Spieler 1 spielt einen druckvollen Paß zu Spieler 2, der dem Ball entgegengeht und ihn in Richtung Hütchen 3 mitnimmt. Spieler 1 sprintet seinem Ball hinterher und stellt sich an Position 2 auf. Entlang der Außenbahn soll Spieler 2 Tempo aufnehmen und entweder an Hütchen 4 oder an Hütchen 5 (je nach Übungsziel) eine Flanke in den Strafraum spielen, wo der Stürmer den Ball Richtung Tor verwerten soll. Anschließend sammelt Spieler 2 den Ball ein und stellt sich an Position 1 an.

Die Übung kann man so gestalten, daß sie nur auf einer Seite durchgeführt wird oder aber man baut sie entlang beider Außenlinien auf. Dann sollte sich Spieler 2 nach dem

Einsammeln des Balles allerdings an Position der gegenüberliegenden Seite anstellen, damit mit beiden Füßen geübt wird. Die Mitte kann man dann mit nur einem Stürmer besetzen oder aber an jedem Hütchen einen Stürmer positionieren. Ersatzweise können auch zwei Stürmer gleichzeitig üben. Dann kann man das Kreuzen vor der Flanke noch einbauen.

In der Mitte der Spielfeldhälfte bleibt in jedem Fall genügend Platz, den man mit dem Rest der Mannschaft für weitere Übungen nutzen kann.

