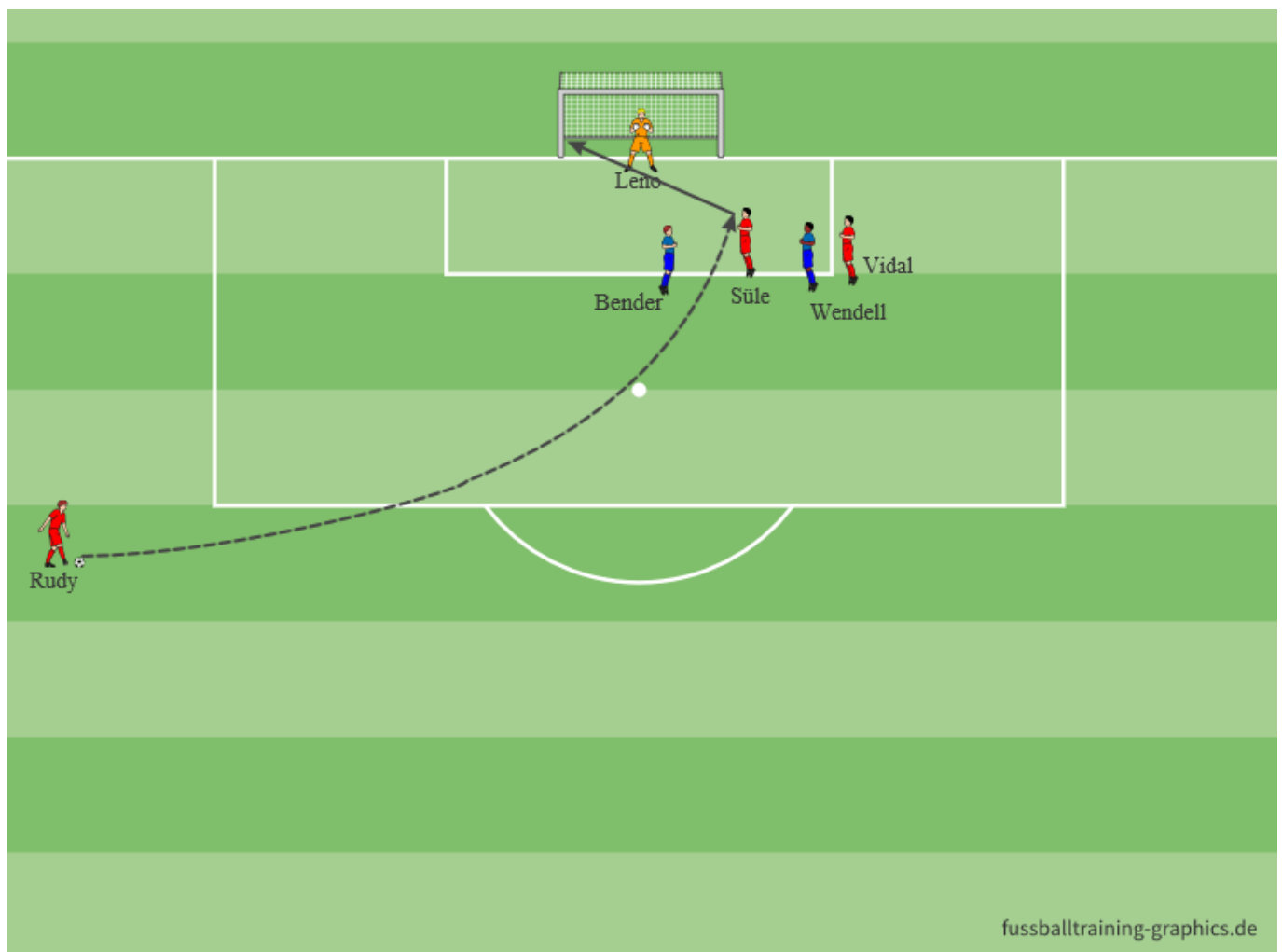


erstes Saisontor 2017/18

Das erste Tor der Bundesliga-Saison 2017/18 fiel am Freitag, 18.08.2017, in der neunten Minute im Spiel zwischen dem Deutschen Meister FC Bayern München und Bayer 04 Leverkusen in der Allianz Arena in München nach einem Freistoß von Sebastian Rudy. Die Hereingabe von Rudy fand ihren Weg auf den Kopf des zweiten Neuzugangs aus Hoffenheim (Niklas Süle), der die Kugel im Netz versenkte.



Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, den Zwischenraum zwischen den beiden zentralen Innenverteidigern zu suchen und zu finden. Falls die Flanke zu hoch kommt, muss es einen weiteren Spieler geben, der den Ball dann noch erreichen kann. Dafür ist es unabdingbar, dass die richtigen Laufwege verinnerlicht werden, was man trainieren kann.

Dazu baut man folgende Übung auf:

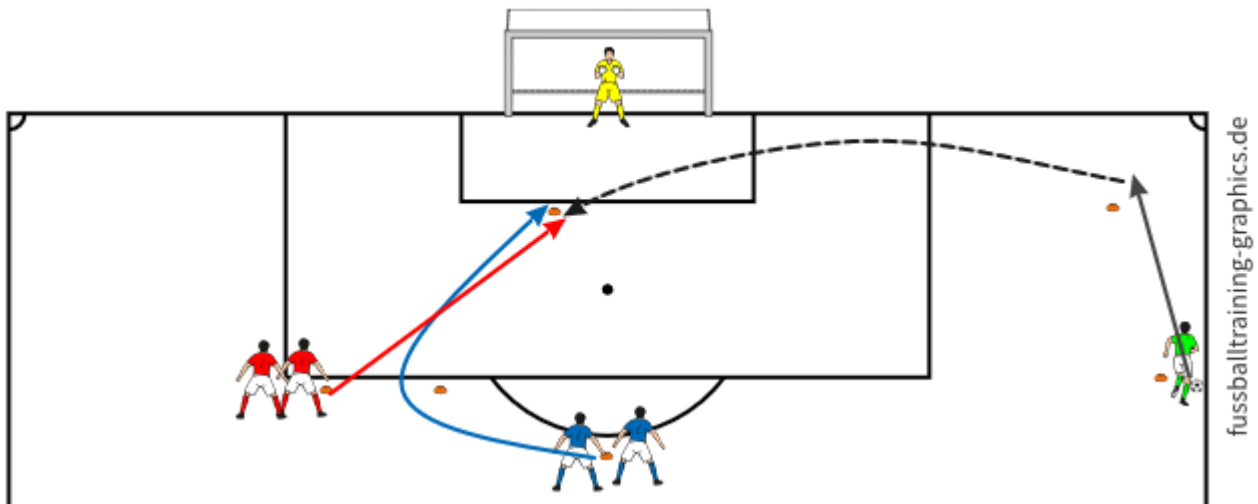
- ein Hütchen an der Außenbahn
- ein weiteres Hütchen ca. drei Meter von der Grundlinie und der Außenbahn entfernt
- ein Hütchen ca. sechs Meter vor dem Tor in Höhe des letzten Tordrittels
- ein Hütchen ca. 20 Meter zentral vor dem Tor
- ein Hütchen ca. 16 Meter vor dem Tor einen Meter neben dem Fünfmeteraum
- ein Hütchen ca. 16 Meter vor dem Tor einen Meter von der Strafraumkante entfernt

Jetzt postieren sich die beiden Stürmer (blau dargestellt) am zentral vor dem Tor liegenden Hütchen und der / die Flankengeber (grün dargestellt) mit Ball am Hütchen an der Außenseite.

Nach einem kurzen Andribbeln soll die Flanke frühestens in Höhe des Hütchens geschlagen werden. Wenn der Flankengeber sein Dribbling beginnt, setzen sich die Stürmer in Bewegung und sollen in Richtung des vor dem Tor abgelegten Hütchens starten, dabei zuvor jedoch das abgelegte Hütchen umlaufen, damit sie auf die Flanke zulaufen. Bei zwei Stürmern ist darauf zu achten, daß nicht beide zum gleichen Punkt laufen, weshalb man hier auch zwei Positionshütchen ablegen kann. Die Stürmer sollen das höchste Tempo haben, wenn sie mit dem Ball zusammentreffen. Der Torwart sollte in der Anfangsphase teilaktiv sein, d. h. die Flanke nicht unbedingt abfangen. Eventuell verzichtet man zu Beginn auch ganz auf einen Torhüter.

Als Alternative (hier rot dargestellt) können die Stürmer auch auf direktem Weg ins Zentrum starten und die Flanke verwerten.

Die Übung ist auch nur mit einem Stürmer und von beiden Seiten nacheinander durchführbar.



Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades bieten sich folgende Variationen an:

1. Das Tor wird mit Torwart besetzt.
2. Der Torhüter greift aktiv ins Spiel ein und fängt Flankenbälle ab.
3. Ein passiver Abwehrspieler wird anstelle des Hütchens vor dem Tor postiert.
4. Der Abwehrspieler greift aktiv ins Spielgeschehen ein.