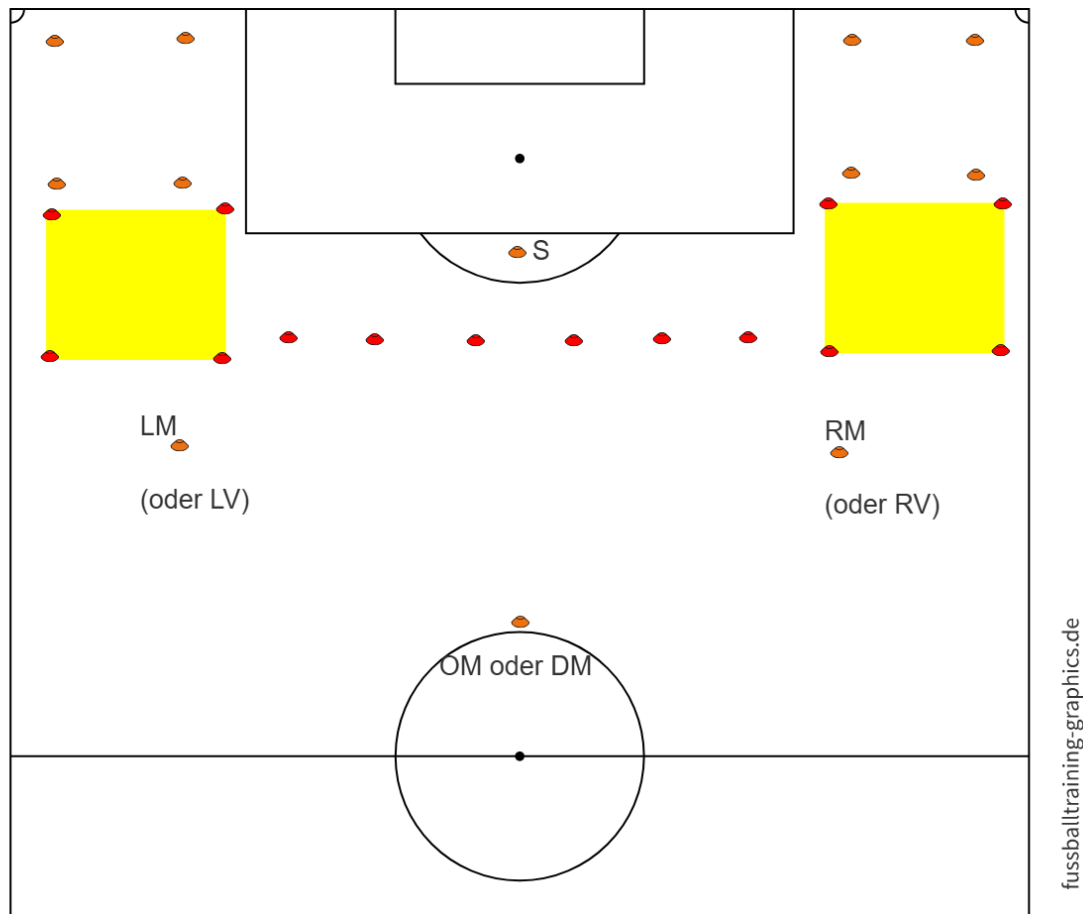


Flanke nach Flugball oder Pass auf außen

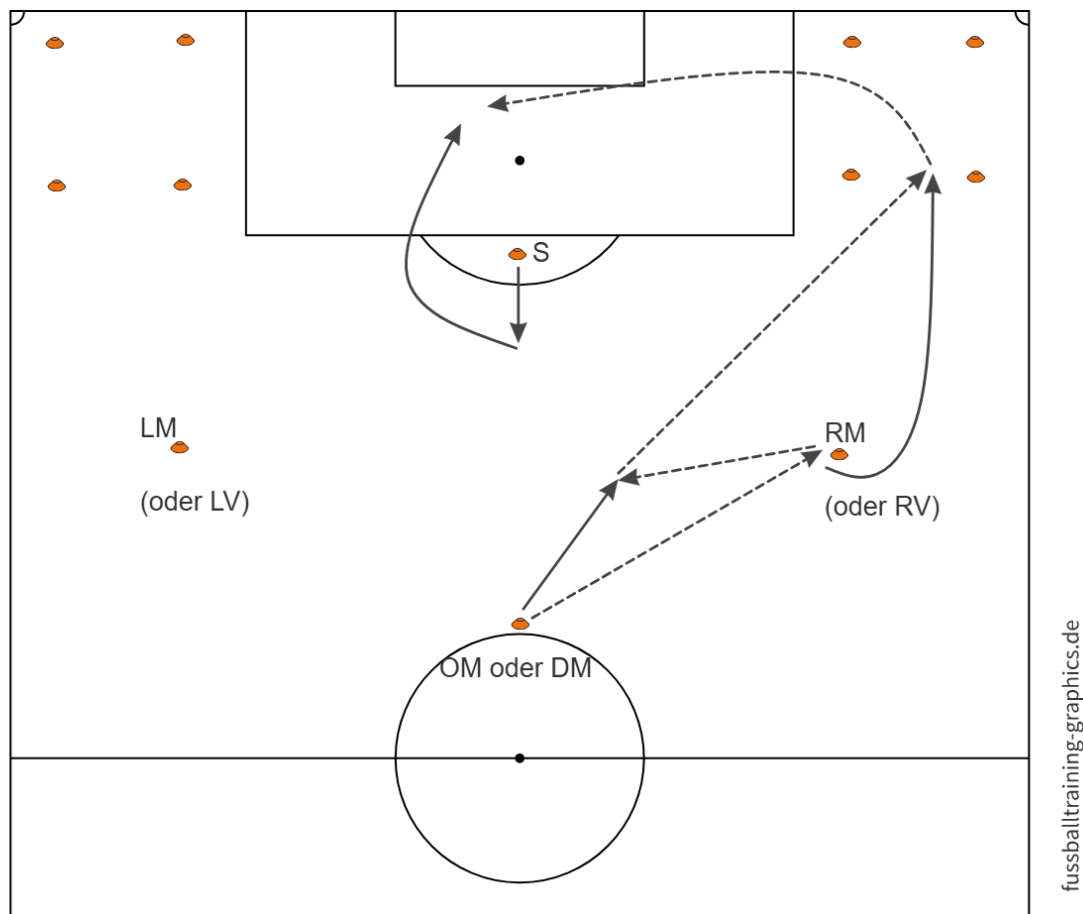


Der Übungsaufbau sieht wie folgt aus:

- In beiden Ecken werden ausreichend große Flankenzonen mittels Hütchen markiert.
- Vor den Flankenzonen kann man den anfälligen Bereich des Gegners mittels roter Hütchen markieren, muss man aber nicht. Dadurch wird den Spielern aber klar signalisiert, wohin der Pass bzw. Flugball kommen muss.
- Zentral vor dem Tor wird in ca. 17 Metern Entfernung ein Starthütchen für den Stürmer abgelegt. Wenn man mit seiner Mannschaft ein Spielsystem mit zwei Stürmern spielt, legt man zwei Hütchen auf Pfoftenbreite ab.

- Zwei Hütchen werden für die beiden Außenbahnspieler auf jeder Seite acht bis zehn Meter von der Seitenlinie entfernt und ziemlich zentral in der eigenen Hälfte abgelegt.
- Ein weiteres Hütchen wird als Startpunkt des Anspielers (OM oder DM) zentral vor dem Tor in oder unmittelbar vor dem Mittelkreis (je nach Platzgröße) abgelegt.
- Zudem kann man den sicheren Abstand der Viererkette (ca. 23 m) mittels roter Hütchen markieren. Falls vorhanden, bieten sich auch vier Dummies an, damit nachher die Flugbälle hoch genug kommen. Dementsprechend sollte man die Aufstellorte auch wählen, d. h. möglichst nah am anfälligen Bereich.

Variante mit flachem Pass



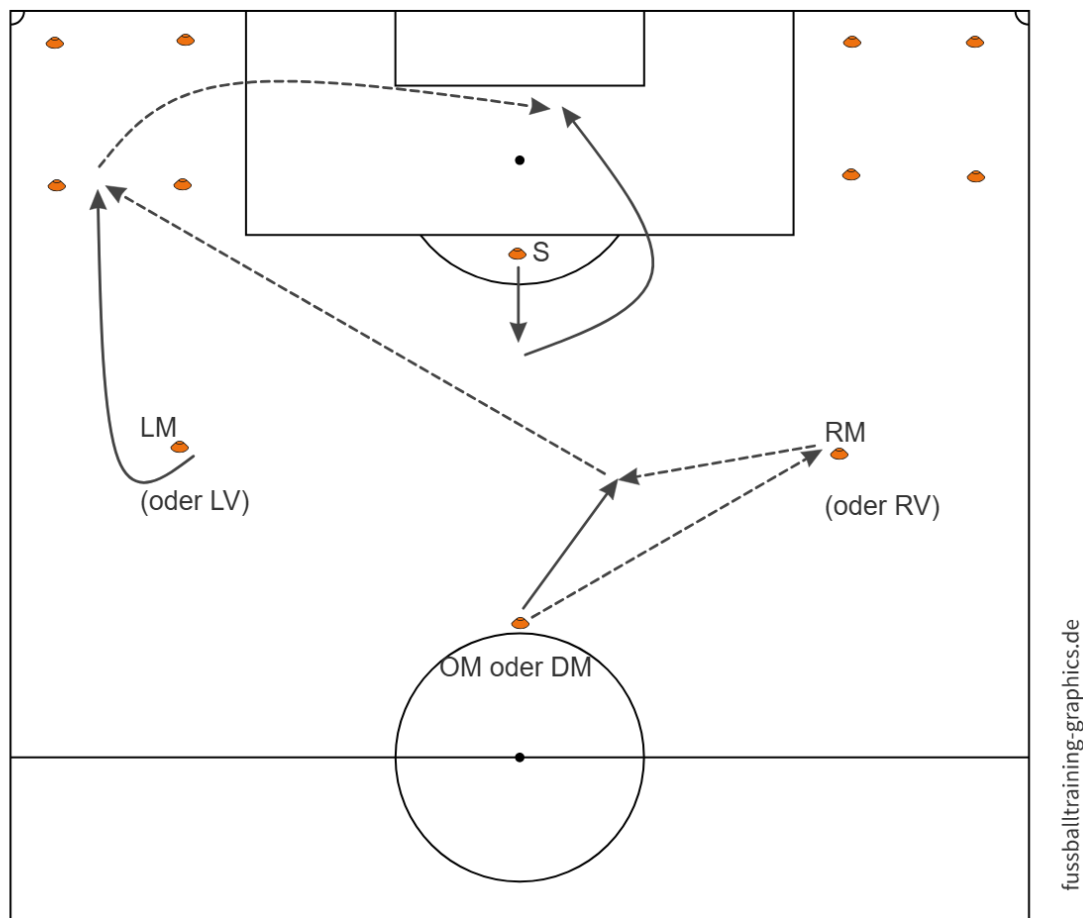
Die Übung kann man zunächst einmal nur über eine Seite

durchführen oder aber beide Seiten im Wechsel bespielen. Hier wird nur der Ablauf des Flachpasses über die rechte Seite erläutert:

- druckvoller Pass des Anspielers auf den Außenbahnspieler
- Außenbahnspieler startet dem Ball entgegen, lässt diesen klatschen und startet sofort um das Hütchen herum in Richtung anfälligem Bereich des Gegners.
- Stürmer startet in Richtung Anspieler, um anspielbar zu sein (bekommt in diesem Ablauf den Ball aber nicht) und bewegt sich anschließend auf Höhe des sicheren Abstands der Viererkette.
- Anspieler nimmt den Ball kurz mit und spielt einen druckvollen Flachpass in den anfälligen Bereich des Gegners.
- Stürmer bewegt sich wieder in Richtung Tor.
- Außenbahnspieler nimmt den druckvollen Pass kurz mit in Richtung Flankenzone und flankt von dort vor das Tor.
- Stürmer nimmt Tempo auf, wenn der Flankengeber zur Flanke ausholt, damit er die höchste Geschwindigkeit hat, wenn er in der Mitte mit dem Ball zusammentrifft.
- Stürmer verwertet die Flanke in Richtung Tor.

In diesem Ablauf ist der linke Außenbahnspieler zunächst einmal „arbeitslos“, weil er nicht beteiligt ist.

Variante mit Flugball



Die Übung kann man zunächst einmal nur über eine Seite durchführen oder aber beide Seiten im Wechsel bespielen. Hier wird nur der Ablauf des Flugballes über die linke Seite erläutert:

- druckvoller Pass des Anspielers auf den Außenbahnspieler
- Außenbahnspieler startet dem Ball entgegen, lässt diesen klatschen und startet sofort um das Hütchen herum in Richtung anfälligen Bereich des Gegners.
- Stürmer startet in Richtung Anspieler, um anspielbar zu sein (bekommt in diesem Ablauf den Ball aber nicht) und bewegt sich anschließend auf Höhe des sicheren Abstands der Viererkette.
- Anspieler nimmt den Ball kurz mit, kappt dann jedoch ab und spielt einen Flugball in den anfälligen Bereich des Gegners auf der anderen Seite.
- Stürmer bewegt sich wieder in Richtung Tor.

- Außenbahnspieler nimmt den druckvollen Pass kurz mit in Richtung Flankenzone und flankt von dort vor das Tor.
- Stürmer nimmt Tempo auf, wenn der Flankengeber zur Flanke ausholt, damit er die höchste Geschwindigkeit hat, wenn er in der Mitte mit dem Ball zusammentrifft.
- Stürmer verwertet die Flanke in Richtung Tor.

In diesem Ablauf ist der rechte Außenbahnspieler zunächst einmal „arbeitslos“, weil er nicht beteiligt ist.

Variante Stürmeranspiel

- druckvoller Pass des Anspielers auf den Stürmer
- Stürmer startet dem Ball entgegen, lässt diesen klatschen und bewegt sich anschließend auf Höhe des sicheren Abstands der Viererkette.
- Anspieler nimmt den Ball kurz mit...
- usw.

Zusammenführen der Varianten

- Anspiel auf rechts, Flachpass auf rechts
- Anspiel auf rechts, Flugball auf rechts
- Anspiel auf links, Flachpass auf links
- Anspiel auf links, Flugball auf links
- Anspiel auf rechts, Flachpass auf links
- Anspiel auf rechts, Flugball auf links
- Anspiel auf links, Flachpass auf rechts
- Anspiel auf links, Flugball auf rechts
- Anspiel auf den Stürmer, Flachpass auf links
- Anspiel auf den Stürmer, Flugball auf links
- Anspiel auf den Stürmer, Flachpass auf rechts
- Anspiel auf den Stürmer, Flugball auf rechts

Es sind also diverse Varianten und Erweiterungen möglich. So kann man beispielsweise auch die Viererkette in einem ersten

Schritt als teilaktive Abwehrspieler hinzunehmen. Wenn die Flugbälle und Pässe hervorragend funktionieren, kann die Viererkette auch aktiv werden. Die nächste Erweiterung ist das defensive Mittelfeld der Verteidigung (ein oder zwei defensive Mittelfeldspieler). Zusätzlich kann man auch noch die beiden Außenverteidiger in die Angriffsformation einbinden und diese den Flugball erlaufen und flanken lassen. Der Stürmer wiederum könnte auch eine Entscheidung selber treffen, indem er das Anspiel direkt auf einen Außenbahnspieler spielt.