

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Global spielen 2: Flanken-Spiel

Mit diesem Spiel kann der Hauptteil eines Trainings abgeschlossen werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Kopfball-Abschlüssen mit Gegnerdruck und dem Defensivkopfball. Die Winnermentalität soll in diesem Spiel gefördert werden.



Gespielt wird auf einem Feld mit doppelter Grösse des Strafraums. Zwei Torhüter bewachen die beiden Normaltore. Im Feld befinden sich zwei Teams und auf den Seiten ausserhalb des Feldes je zwei «Flankenspieler».

Der Torhüter wirft jeweils auf den vorderen seitlichen Spieler ausserhalb des Feldes, der auf den Flankenspieler zurücklegt. Von dort erfolgt die Flanke in den Strafraum. Wechsel der «Flankenspieler».

Coaching

- Laufwege (offensiv).
- Flugbahnberechnung/Timing.
- Winnermentalität.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO