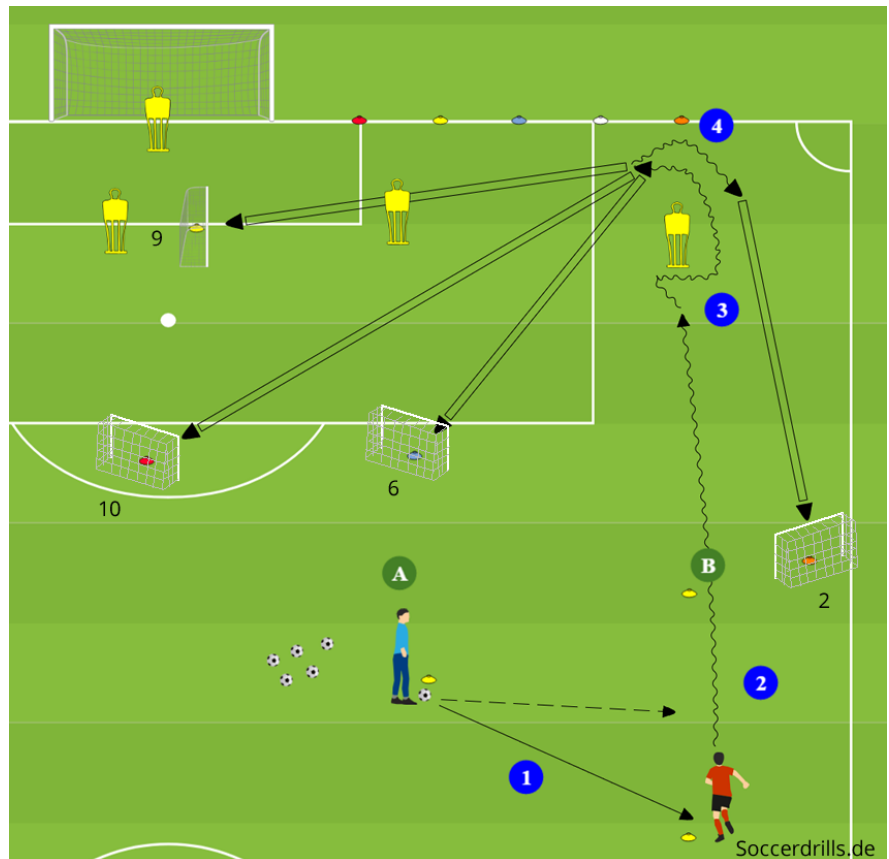


Kognitives, seitliches Flankentraining

Organisation:

- Wir nutzen ein halbes Spielfeld.
- 4 Dummies und 4 Mini-Tore werden, wie in der Grafik zu erkennen, aufgestellt. Wahlweise sind hier auch Stangen für die Dummies und Hütchentore möglich.
- In die Tore werden verschiedenfarbige Bodenmarkierungen ausgelegt.
- An der Grundlinie, beginnend am 5-Meter-Raum, werden seitlich 5 verschiedenfarbige Markierungen ausgelegt.
- Es fehlen noch zwei Startmarkierungen (Spieler und Trainer (Passgeber)) und eine Markierung auf halber Wegstrecke am Flügel.
- Beim Trainer (Passgeber) liegen ausreichend Bälle bereit.



Ablauf:

1. Der Trainer oder ein Mitspieler passt seitlich zum Flügelspieler und setzt den Passempfänger sofort leicht unter Druck.
2. Der Flügelspieler löst sich vom Druck, beschleunigt in Richtung Grundlinie und ruft dabei schnell nacheinander die fünf Farben der ausgelegten Markierungen auf der Linie.
3. Kurz bevor der Spieler den Dummy erreicht, ruft der Trainer eine Farbe einer Markierung auf der Grundlinie. Der Spieler muss zur entsprechenden Markierung schauen und führt dann eine Finte durch.
4. Anschließend ruft der Trainer die Farbe einer Markierung in den Toren auf. Der Spieler passt sofort ins aufgerufene Tor.

Varianten:

- Vergebe Nummern für die Tore (siehe Grafik).
- Die Nummern symbolisieren Spieler. Rufe die Namen, zum Beispiel: 9 = Lewandowski, 10 = Müller.
- Lege die Markierungen ständig in einer anderen Reihenfolge aus.

Coaching:

- Auftaktbewegung vom Flügelspieler und Ballmitnahme in Spielrichtung fordern.
- Tempodribbling und die richtige Finte wählen. Der Trainer kann zusätzlich die Anweisung geben, am Dummy mit einer Finte nach innen zu ziehen.
- Der Spieler „scannt“ den Strafraum ständig.
- Exakter Flachpass ins aufgerufene Tor, gute Körperhaltung und Blick in Passrichtung.
- Lobe immer wieder gute Aktionen.