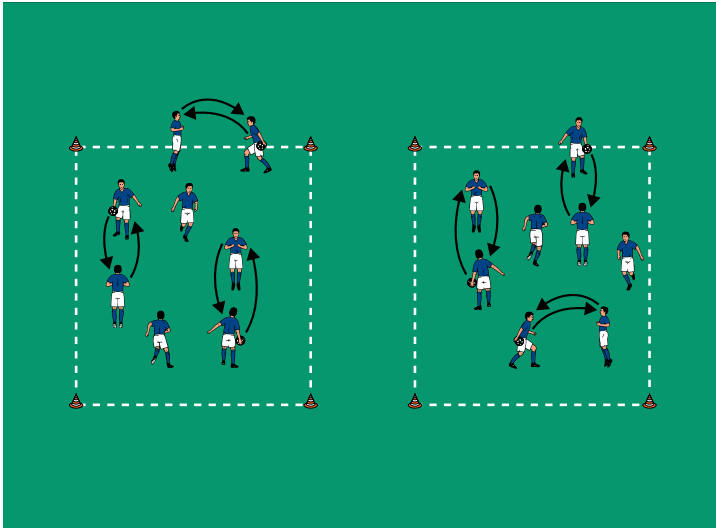


THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL NACH ZUWURF IM QUADRAT

ORGANISATION

- ▶ Zwei 15 x 15 Meter große Felder nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen einteilen und auf die Felder verteilen
- ▶ Je 3 Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler bewegen sich frei in ihren Quadraten.
- ▶ Die 3 Zuspieler tragen je 1 Ball in den Händen und werfen den Spielern ohne Ball zum Kopfball zu.
- ▶ Die Kopfballspieler köpfen zurück in die Hände der Anspieler.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten die Anspieler wechseln.

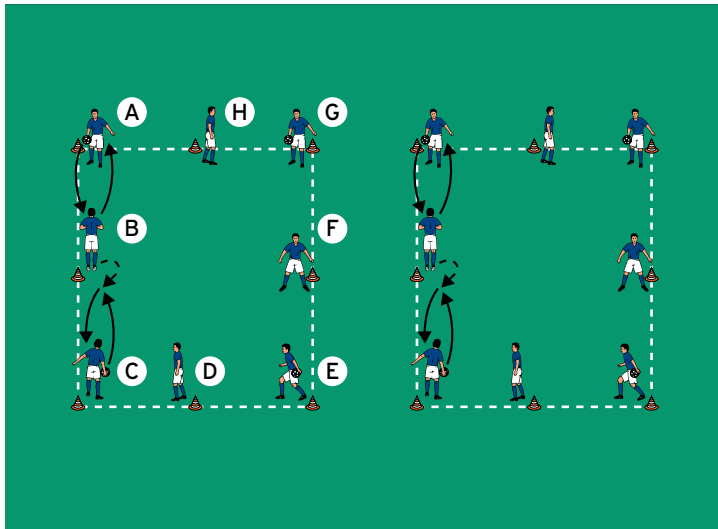
VARIATIONEN

- ▶ Höher zuwerfen und im Sprung zurückköpfen.
- ▶ Verschiedene alternative Rückspiel-Techniken vorgeben:
 - Mit der Innenseite oder dem Spann zurückspielen.
 - Ballannahme mit dem Oberschenkel oder der Brust, dann mit dem Fuß (per Dropkick) zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Zuspieler stets per Schockwurf von unten zuwerfen.
- ▶ Auf eine 'Bogenspannung' beim Kopfball achten.
- ▶ Den Kopf im Nacken fixieren und den Ball mittig auf der Stirn treffen.

THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler jeweils an den Eckhütchen und auf den Begrenzungslinien der quadratischen Felder verteilen
- ▶ Je 1 Spieler an allen Eckhütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A wirft B zum Kopfball zu, der in die Arme von A zurückköpft.
- ▶ Anschließend dreht sich B um und bietet sich C zum Zuwurf an.
- ▶ C wirft B zum Kopfball zu, der in die Arme von C zurückköpft.
- ▶ Danach wirft C zu D, der zurückköpft und den nächsten Zuwurf von E erhält usw.
- ▶ Alle Spieler rücken im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter und werden Kopfballspieler bzw. Zuwerfer.

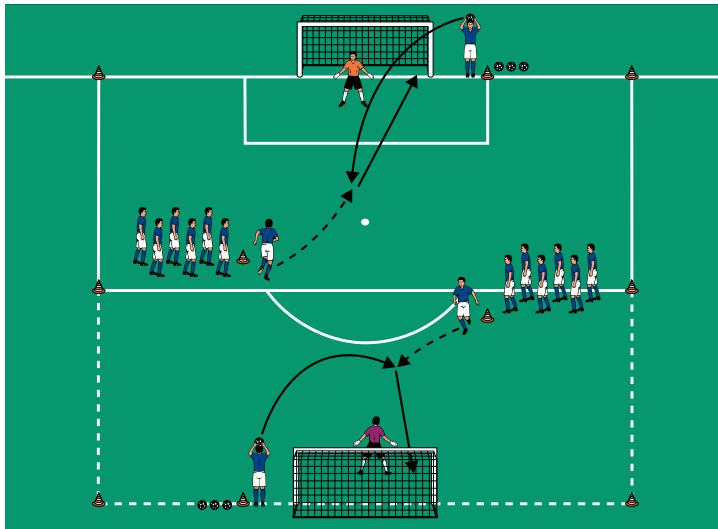
VARIATIONEN

- ▶ Von Position A und E gleichzeitig starten. Die Positionswechsel entsprechend anpassen.
- ▶ Höher zuwerfen und im Sprung zurückköpfen.
- ▶ Verschiedene alternative Rückspiel-Techniken vorgeben:
 - Mit der Innenseite oder dem Spann zurückspielen.
 - Ballannahme mit dem Oberschenkel oder der Brust, dann mit dem Fuß (per Dropkick) zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle an den Eckhütchen vor jedem Positionswechsel an den jeweiligen nächsten Zuwerfer übergeben.
- ▶ Alle Spieler (außer dem ersten Zuwerfer am Starthütchen) haben 2 Aktionen, ehe sie auf die nächste Position wechseln.
- ▶ Auf die technisch korrekte Ausführung aller Kopfbälle achten und gegebenenfalls detailliert korrigieren!

THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

KOPFBALL AUF TORE NACH ZUWURF

ORGANISATION

- ▶ Im doppelten Strafraum 2 Tore mit Torhütern markieren
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen errichten
- ▶ 2 Gruppen einteilen und jeweils einem Tor zuweisen
- ▶ Je 1 Zuwerfer bestimmen und mit Bällen neben den Toren postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich an den Starthütchen vor den Toren

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler werfen auf die von den Starthütchen entgegenstartenden Spieler, die per Kopf auf die Tore abschließen.
- ▶ Die Zuwerfer nach jedem Durchgang wechseln.

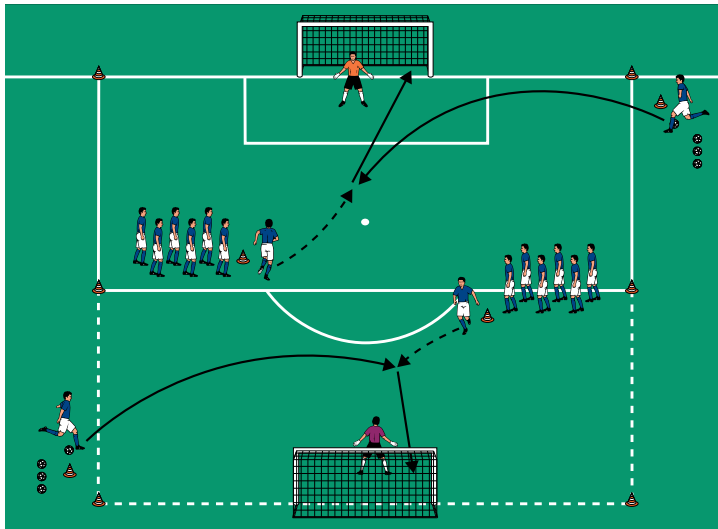
VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite starten/zuwerfen.
- ▶ Höher zuwerfen und per Sprungkopfball auf die Tore abschließen.
- ▶ Flacher zuwerfen und per Flugkopfball abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Technik des Kopfballs im Detail korrigieren!
- ▶ Möglichst gezielt in die Ecken der Tore köpfen.
- ▶ Auf häufige Wiederholungen achten.

THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

KOPFBALL AUF TORE NACH PRÄZISER FLANKE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 weiter verwenden
- ▶ Seitlich von den Toren je 1 Positionshütchen aufstellen und mit 1 Flankengeber besetzen

ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten
- ▶ Jetzt flanken die Anspieler von außerhalb des Feldes auf die einlaufenden Angreifer, die per Kopf auf die Tore abschließen.

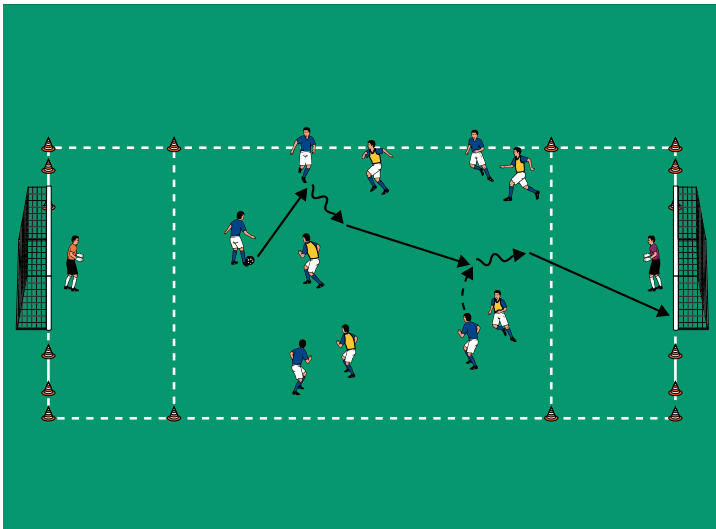
VARIATIONEN

- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe verwandelt die meisten Kopfbälle?
- ▶ Je 1 Verteidiger vor den Toren postieren. Die Kopfballspieler versuchen, im Duell gegen die Verteidiger per Kopf auf die Tore abzuschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Torhüter unpräzise Flanken konsequent abfangen.
- ▶ Da die Hereingaben ohne Gegnerdruck erfolgen, besonders auf die Präzision der Flanken achten.
- ▶ Das Timing zwischen den hereinstartenden Spielern und den Flankengebern abstimmen!
- ▶ Die Flankengeber regelmäßig wechseln.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

6 PLUS 2 GEGEN 6 PLUS 2 PLUS TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich an den Seiten jeweils 7 Meter breite Außenzonen markieren
- ▶ Die Positionshütchen entfernen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Flügelspieler bestimmen und in den Außenzonen jeweils in der Angriffshälfte aufstellen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 im Zentrum auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Beide Teams können ihre Flügelspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Treffer per Kopf nach einer Flanke aus einer der Außenzonen zählen dreifach.
- ▶ Die Flügelspieler nach jeweils 5 Minuten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Angriff muss mindestens einmal über einen der Außenspieler erfolgen.
- ▶ Zum Schluss die Außenzonen entfernen und freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Hereingaben mit dem Innenspieler achten.
- ▶ Im Angriff sowohl den kurzen und langen Pfosten sowie den Elfmeterpunkt mit Kopfballspielern besetzen.
- ▶ Nicht zu schnell vor die Tore flanken, sondern den Mitspielern im Feld ausreichend Zeit zum Umschalten geben!
- ▶ Als Angreifer möglichst explosiv in die Flankenkugeln hereinstarten und präzise in die Torecken köpfen.