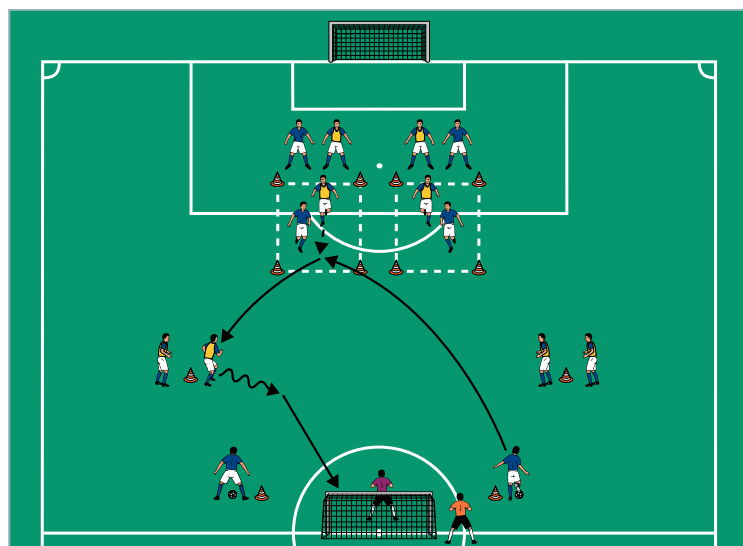


HAUPTTEIL 1: Luftduell

von Guido Streichsbier (28.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- Die Starthütchen weiter in Richtung Mittellinie verschieben
- Auf der Mittellinie zusätzlich 1 Tor mit Torhüter markieren
- Angreifer und Verteidiger bestimmen und auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Der Startspieler spielt einen Flugball auf den einlaufenden Angreifer ins diagonal gegenüberliegende Quadrat.
- Der Verteidiger versucht, zum seitlich postierten Mitspieler aus dem Quadrat zu kopfen.
- Gelingt dies, so nimmt dieser kurz an und mit und schließt auf das Tor mit Torhüter ab.
- Im Wechsel von beiden Seiten üben.

Variationen

- Erleichterung I: Zunächst ohne Angreifer im Kopfball-Quadrat spielen.
- Erleichterung II: Die Angreifer dürfen nur teilaktiv agieren und den Ball jeweils nicht berühren.

Tipps und Korrekturen

- Präzise Flugbälle mit einer hohen Flugkurve spielen.
- Auf kraftvolle Kopfbälle mit versteiftem Nackengelenk achten.
- Die Abwehrkopfbälle möglichst mit dem ersten Kontakt in Richtung Tor verarbeiten und sofort zielstrebig abschließen.
- Nach einiger Zeit die Positionen durchwechseln.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.