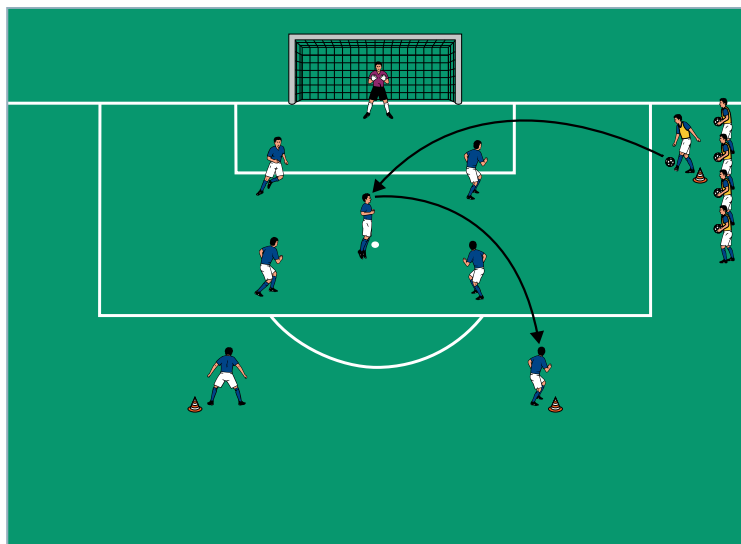


AUFWÄRMEN 2: Abwehrkopfbälle auf Zielspieler nach Volleyzuspiel

von Christian Wück (15.11.2016)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter sowie auf einer Seite Positionshütchen aufstellen
- 5 Verteidiger im Strafraum postieren
- Zusätzlich 2 Zielspieler vor dem Strafraum aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich als Anspieler mit Bällen am seitlichen Hütchen

Ablauf

- Die Anspieler schießen per Volleyschuss hoch vor das Tor.
- Die Verteidiger versuchen, zu einem der beiden Zielspieler zu köpfen.
- Der Torhüter darf den Ball ebenfalls fangen und zu einem der Zielspieler abwerfen.
- Nach einer Weile die Positionen und Aufgaben wechseln.

Variationen

- Den Abstand der Volleyzuspiele variieren.
- Die Zuspiele von der Strafraumecke vor das Tor spielen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Anspieler die Volleyzuspiele nicht zu hoch vor das Tor schießen.
- Als Verteidiger gezielt zu einem Mitspieler am Positionshütchen köpfen.