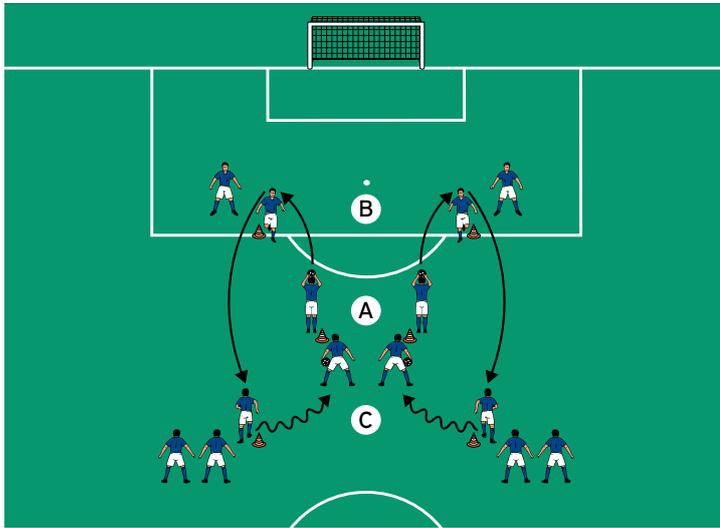


## THEMA: HOHE ANSPIELE IN DIE SPITZE



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOPFBALL NACH ZUWURF

##### ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken
- ▶ In der Mitte des Feldes 2 zusätzliche Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ A wirft auf B, der auf C zurückköpft.
- ▶ C nimmt ins Dribbling mit und übergibt bei A an den nächsten Spieler usw.
- ▶ Gleicher Ablauf auf der jeweils anderen Seite.

##### VARIATIONEN

- ▶ Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.
- ▶ Die Zwürfe mit der Brust annehmen und dann auf C weiterspielen.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Per Schockwurf von unten zuwerfen.
- ▶ Auf präzise Kopfballablagen achten.
- ▶ Die Kopfballablagen sofort in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen.