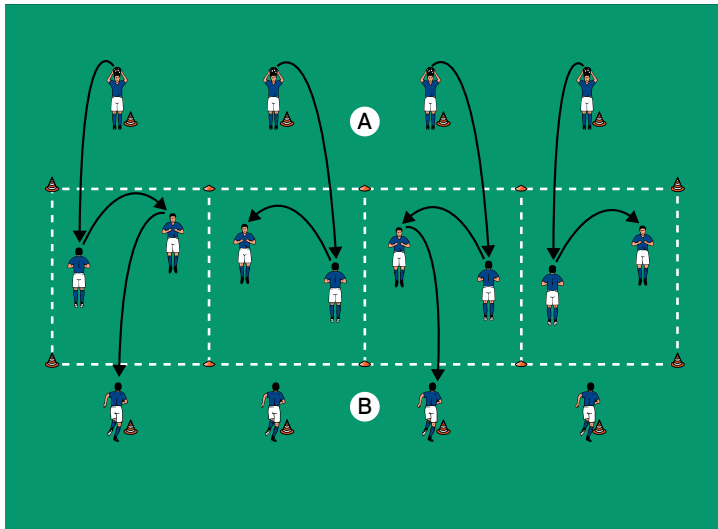


THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL-ROTATION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf ins Feld.
- ▶ Die Spieler versuchen, per Kopf auf B weiterzuleiten, ohne dass der Ball zu Boden fällt oder mit dem Fuß gespielt werden muss.
- ▶ Fängt B den Ball, so ist die Aktion beendet, und die Gruppe erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welches Team schafft zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler kontrollieren die Zuspieler und versuchen, 3-mal zu jonglieren, um 1 Punkt zu gewinnen.
- ▶ Die Zuspiele erfolgen per Volleyschuss aus der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Spannung zu steigern, sollten die Spieler die Punkte jeweils laut mitzählen.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.