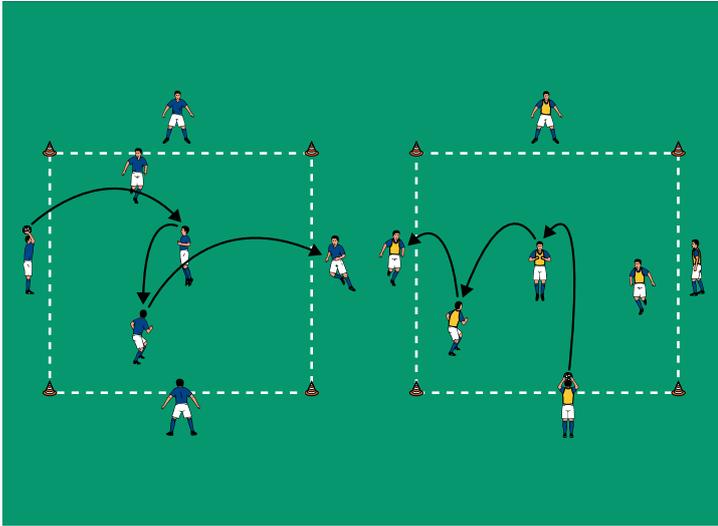


THEMA: SPIELERISCHES KOPFBALLTRAINING



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL-KOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler besetzen jeweils die Linien der Felder
- ▶ Alle übrigen Spieler stellen sich im Feld auf
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Aktion startet mit einem Einwurf eines Außenspielers ins Feld.
- ▶ Die Empfänger sollen jeweils mit dem Kopf zu einem Mitspieler weiterleiten.
- ▶ Der zweite Empfänger versucht, den Ball abschließend zu einem anderen Außenspieler zu köpfen.
- ▶ Dieser fängt den Ball und beendet so die Aktion.
- ▶ Jede gelungene Aktion ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen. Die Gruppen sollen von einer zur jeweils gegenüberliegenden Seite weiterleiten.
- ▶ Alle 3 Spieler im Feld müssen in einer Aktion den Ball mit dem Kopf spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler im Feld dürfen jeweils nicht zum Passgeber zurückgeköpft werden.
- ▶ Die Spieler im Feld nach jeweils 3 Minuten wechseln.