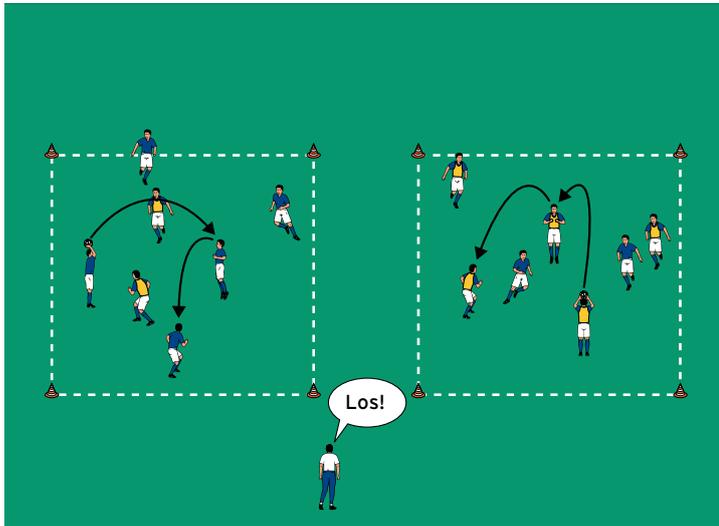


THEMA: SPIELERISCHES KOPFBALLTRAINING



AUFWÄRMEN 2:

HANDBALL/KOPFBALL IM 5 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- ▶ Pro Gruppe 2 Störspieler benennen und jeweils in den anderen Feldern postieren

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen sich die Spieler mit der Hand in der Gruppe zu.
- ▶ Dabei versuchen sie, im 5 gegen 2 Zuwürfe zum Kopfball zu spielen.
- ▶ Die Empfänger versuchen jeweils, mit dem Kopf zu einem Mitspieler weiterzuleiten (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- ▶ Welche Mannschaft erzielt in 2 Minuten die meisten Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Welche Gruppe erzielt zuerst 5 Punkte?
- ▶ Gelingt es den Störspielern, den Ball zu fangen, wird jeweils 1 Punkt abgezogen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler dürfen jeweils nur 3 Schritte mit dem Ball in den Händen laufen.
- ▶ Die Störspieler dürfen oberhalb der Schulter nicht mit der Hand spielen.
- ▶ Die Störspieler nach jeder Aktion wechseln.