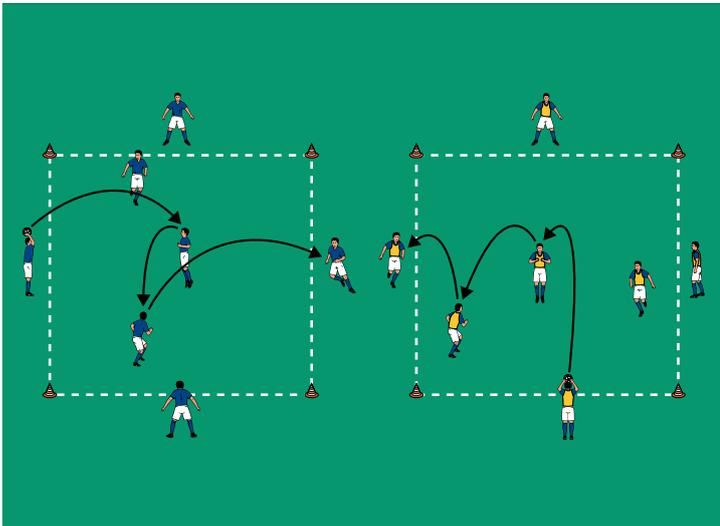


THEMA: SPIELERISCHES KOPFBALLTRAINING



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?

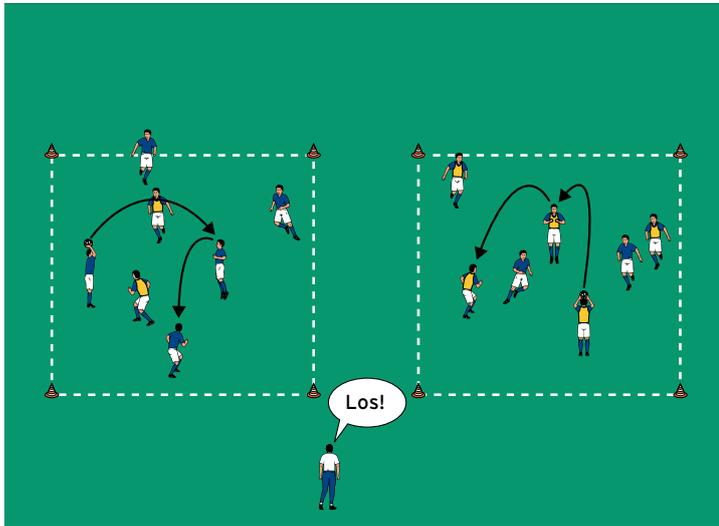
VARIATIONEN

- ▶ 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.

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?

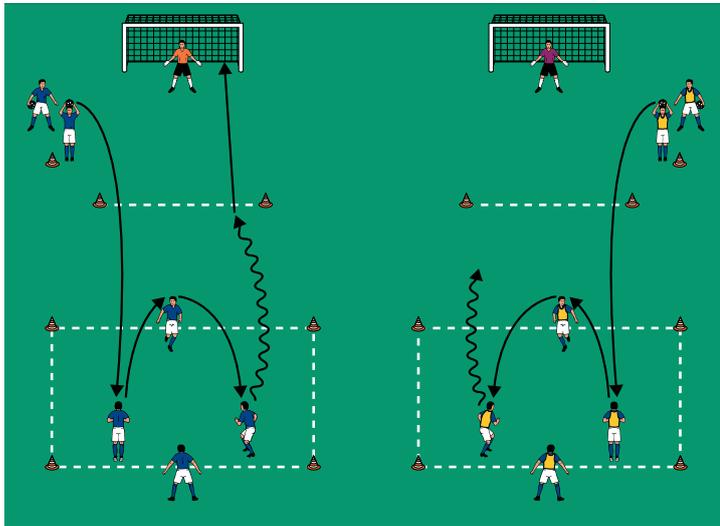
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: SPIELERISCHES KOPFBALLTRAINING



HAUPTTEIL 1:

KOPFBALL-WETTKAMPF I

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit je 1 Tor mit Torhüter, 1 Bewegungsfeld, 1 Hütchenlinie und 1 Starthütchen nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Anspieler an den Starthütchen haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando werfen die jeweils ersten Anspieler per Einwurf ins Feld.
- ▶ Hier müssen die Spieler jeweils zu allen Mitspielern köpfen.
- ▶ Der letzte Empfänger kontrolliert das Zuspiel, dribbelt aus dem Feld und schießt von der Hütchenlinie auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Jeder Treffer ergibt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Der Spieler, der zuerst trifft, erhält 1 Zusatzpunkt.

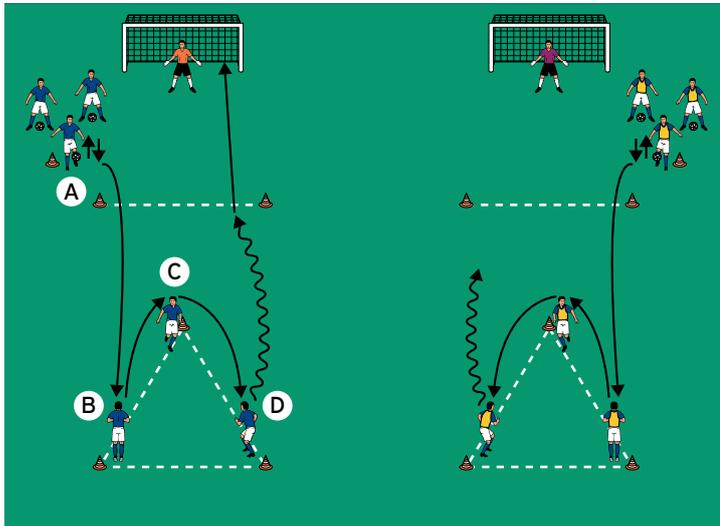
VARIATIONEN

- ▶ Die Kopfballspieler in den Feldern müssen jeweils nur zu einem Mitspieler weiterleiten.
- ▶ Die Spieler müssen eine Finte ins Dribbling einbauen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach der Aktion rückt der Torschütze auf die Anspielerposition.
- ▶ Der Anspieler stellt sich am Feld an und der wartende Spieler rückt ins Feld.
- ▶ Fällt ein Ball zu Boden, ist die Aktion für die Gruppe beendet.

THEMA: SPIELERISCHES KOPFBALLTRAINING



HAUPTTEIL 2:

KOPFBALL-WETTKAMPF II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Bewegungsfelder durch Hütchendreiecke ersetzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Anspieler A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ In beiden Feldern gleichzeitig starten: A jongliert den Ball und passt per Flugball zu B.
- ▶ B köpft zu C, der ebenfalls per Kopf zu D weiterleitet.
- ▶ D nimmt in die Bewegung mit und kommt von der Hütchenlinie aus zum Torabschluss.
- ▶ Im Anschluss an die Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.

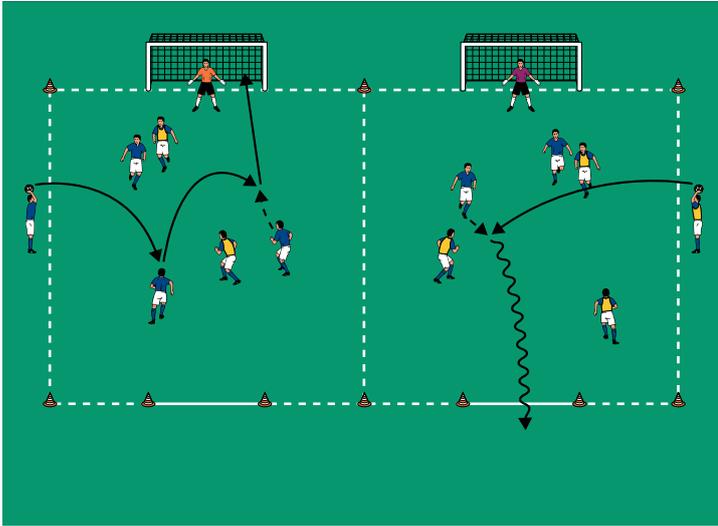
VARIATIONEN

- ▶ A passt aus der Hand per Drop-Kick zu B.
- ▶ A wirft per Einwurf zu B.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Mannschaft gelingt es zuerst, einen Treffer zu erzielen?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Kopfball wird in dieser Übungsform spielerisch mittrainiert.
- ▶ Die Größe der Dreiecke dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

THEMA: SPIELERISCHES KOPFBALLTRAINING



SCHLUSSTEIL:

EINWURF-ERÖFFNUNG

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter und 1 Hütchenlinie nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Pro Feld 3 Angreifer, 2 Verteidiger und 1 Anspieler benennen

ABLAUF

- ▶ Die Anspieler starten jede Aktion per Einwurf.
- ▶ Die Angreifer versuchen, die Vorlage per Kopf zu verwerten (= 3 Punkte).
- ▶ Gelingt dies nicht, so startet das freie Spiel: Die Verteidiger können versuchen, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Welches Angreiferteam erzielt in 3 Minuten mehr Punkte?

VARIATIONEN

- ▶ Bei einem Dribbling der Verteidiger über die Hütchenlinie wird den Angreifern 1 Punkt abgezogen.
- ▶ Im freien Spiel darf das Überzahlteam nur mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollten alle Bereiche vor dem Tor besetzen.
- ▶ Der Einwurf kann auch per Kopf verlängert werden.
- ▶ Nach 1 Minute im freien Spiel sofort die nächste Aktion aufrufen.
- ▶ Nach jeder Aktion tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.