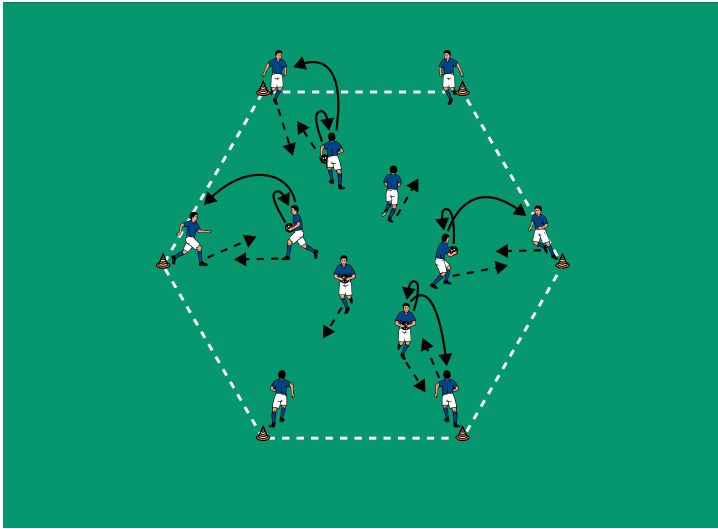


## THEMA: PRÄZISE KÖPFEN LERNEN



### AUFWÄRMEN 1:

#### KOPFBALL IM SECHSECK

##### ORGANISATION

- ▶ 1 Sechseck markieren
- ▶ An den Hütchen jeweils 1 Spieler ohne Ball postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen im Sechseck verteilen

##### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer laufen frei durchs Feld und köpfen nach Eigenvorlage zu einem Spieler am Hütchen.
- ▶ Anschließend läuft der Kopfballspieler dem Zuspiel nach, während der Passempfänger mit Ball ins Feld rückt.

##### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler am Hütchen köpfen zum Passgeber zurück.
- ▶ Mit zwei Kontakten köpfen.
- ▶ Die Spieler am Hütchen haben Bälle und werfen den Spielern im Feld zum Kopfball zu.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei Blickkontakt zuköpfen.
- ▶ Nach jedem Kopfball ein anderes Hütchen aufsuchen.
- ▶ Auf passende Distanzen zum Mitspieler achten.