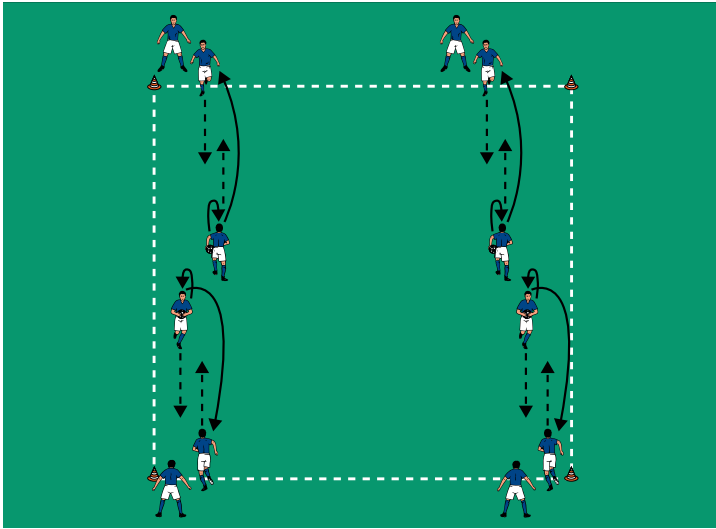


THEMA: ZIELGENAU KÖPFEN



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL-VIERECK

ORGANISATION

- ▶ Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig, laufen ins Feld und köpfen nach Eigenvorlage zum Spieler gegenüber.
- ▶ Die Spieler laufen ihrem Kopfball nach.
- ▶ Der Ballempfänger fängt das Zuspiel, startet direkt ins Feld usw.

VARIATIONEN

- ▶ Den Kopfball mit 2 Kontakten ausführen.
- ▶ Mit dem Mitspieler 3-mal hin- und herköpfen.
- ▶ Zum Spieler diagonal gegenüber köpfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler sollen sich abstimmen und gleichzeitig starten.
- ▶ Beim Kopfball immer Blickkontakt zum Mitspieler suchen.
- ▶ Durch weitere Variationen der Laufwege ohne/mit Ball die Konzentration der Spieler fordern.