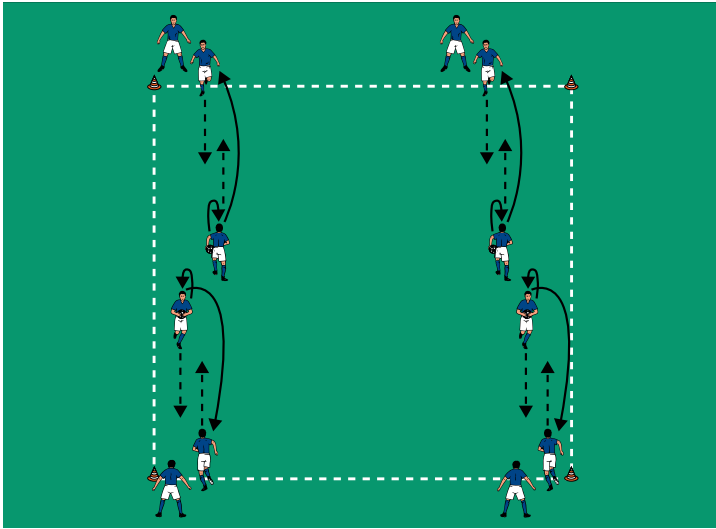


THEMA: ZIELGENAU KÖPFEN



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.

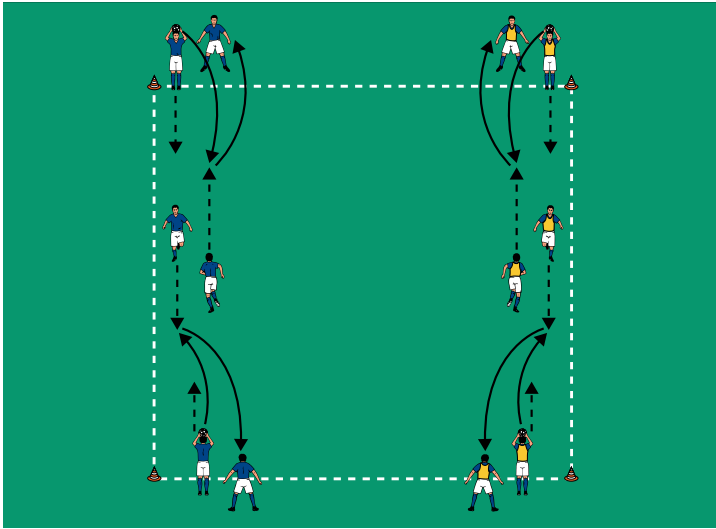
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: ZIELGENAU KÖPFEN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL-STAFFEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden und jeweils an 2 gegenüberliegenden Hütchen postieren
- ▶ Der jeweils zweite Spieler an den Hütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die ersten Spieler starten gleichzeitig ins Feld.
- ▶ Anschließend erhalten sie vom jeweils nächsten Spieler gegenüber ein hohes Zuspiel, das sie per Kopf zum dritten Spieler weiterleiten.
- ▶ Der Passgeber startet ins Feld usw.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team absolviert zuerst 3 komplette Durchgänge?

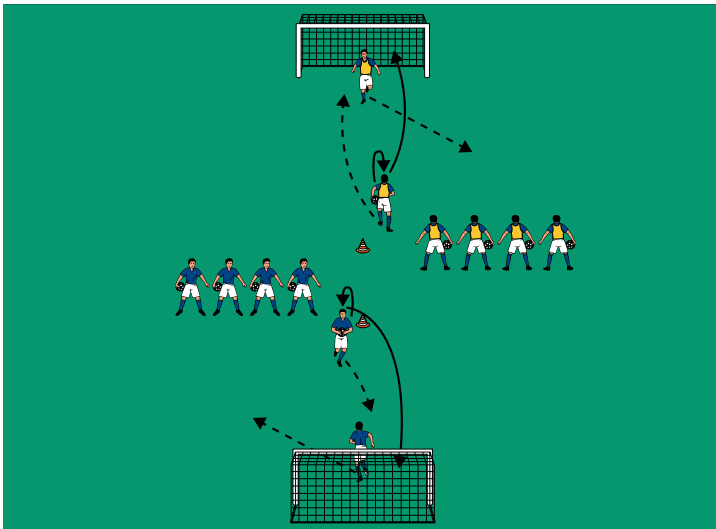
VARIATIONEN

- ▶ Die Teams an 2 diagonal gegenüberliegenden Hütchen postieren.
- ▶ Nach dem Kopfball zum eigenen Hütchen zurücklaufen.
- ▶ Die Vorlage mit dem Fuß spielen, anstatt zu werfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle mit einem Schockwurf von unten zuwerfen.
- ▶ Zunächst nur mit der Hand spielen, sodass die Spieler den Ablauf leichter verstehen.
- ▶ Zur Erholung die Staffel als Pass-Staffel spielen.

THEMA: ZIELGENAU KÖPFEN



HAUPTTEIL 1:

KOPFBALL-TREFFER I

ORGANISATION

- ▶ 2 Tore errichten
- ▶ 5 Meter vor jedem Tor ein Hütchen aufstellen
- ▶ Die Tore jeweils mit 1 Spieler besetzen
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Hütchen postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler versuchen, einen Kopfballtreffer nach Eigenvorlage zu erzielen.
- ▶ Anschließend laufen sie sofort zum Tor und wechseln die Aufgabe mit dem Torhüter.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler erzielt 10 Kopfballtreffer?

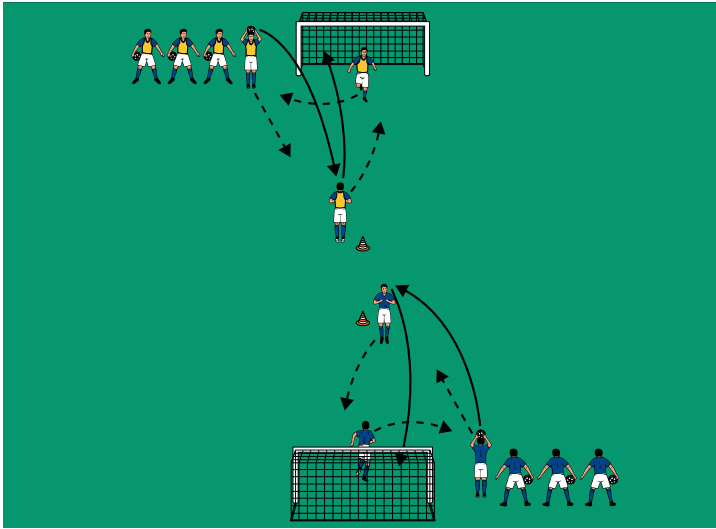
VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter wirft den Ball jeweils zu.
- ▶ Die Distanz des Starthütchens zum Tor vergrößern/verringern.
- ▶ Die Spieler wechseln nur nach einem Fehlversuch mit den Torhütern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der nächste Spieler startet, sobald der Vordermann geköpft hat.
- ▶ Nach dem Kopfball sofort zum nächsten Ball drehen und als Torhüter agieren.
- ▶ Gezielt nach unten in die Torecken köpfen.

THEMA: ZIELGENAU KÖPFEN



HAUPTTEIL 2:

KOPFBALL-TREFFER II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Neben den Toren jeweils 1 weiteres Hütchen platzieren
- ▶ Jeweils 1 Spieler im Tor und am Hütchen vor dem Tor postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen an den Hütchen neben den Toren verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer werfen den Spielern am Hütchen zu, die per Kopfball auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Anschließend wechseln die Spieler die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler köpft 10 Treffer?

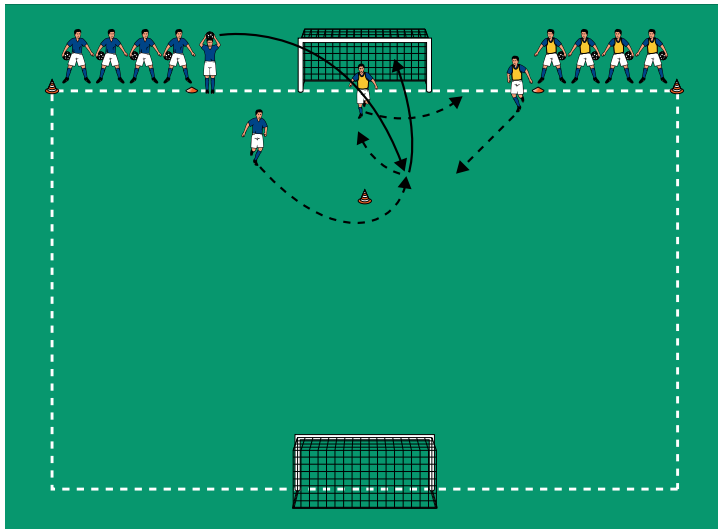
VARIATIONEN

- ▶ Die Distanz des Starthütchens zum Tor vergrößern/verringern.
- ▶ Die Position der Zuwerfer variieren.
- ▶ 2 Zuspiele bzw. Kopfbälle nacheinander durchführen, ehe die Spieler eine Position weiterrücken.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Vorlagen mit einem Schockwurf von unten zuwerfen.
- ▶ Der nächste Zuwurf erfolgt, sobald der Vordermann geköpft hat.
- ▶ Die Vorlagen so zuwerfen, dass die Spieler nicht springen müssen.
- ▶ Die Spieler zählen die eigenen Treffer laut mit.

THEMA: ZIELGENAU KÖPFEN



SCHLUSSTEIL:

KOPFBALL-TREFFER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Feld mit Toren errichten
- ▶ 5 Meter vor einem Tor 1 Wende- sowie beidseitig des Tores Starthütchen aufstellen
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Teams haben Bälle und besetzen jeweils 1 Hütchen neben dem Tor
- ▶ 1 Team stellt einen Torhüter

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler des Teams, das nicht den Torhüter stellt, startet ins Feld und umläuft das Hütchen.
- ▶ Anschließend erhält er einen Zuwurf vom Mitspieler und schließt per Kopf auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Nach dem Kopfball wechselt er ins Tor und der bisherige Torwart stellt sich beim eigenen Team an.
- ▶ Sobald ein Team 10 Treffer erzielt, startet ein Spiel im 6 gegen 6.
- ▶ Die Spielzeit des 6 gegen 6 beträgt jeweils 5 Minuten.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team gewinnt insgesamt die meisten Spiele?

VARIATIONEN

- ▶ Nach 6 Kopfballtreffern ins Spiel starten.
- ▶ Die Vorlagen per Fuß spielen, anstatt zu werfen.
- ▶ Die Spielzeit auf 3 Minuten reduzieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Spieler des anderen Teams startet, sobald der Gegner geköpft hat.
- ▶ Vor dem Kopfball zunächst das mittlere Hütchen umlaufen.
- ▶ Die vorherigen Kopfballtreffer beim 6 gegen 6 mit einbeziehen.
- ▶ Erst bei Blickkontakt zum Kopfball werfen.
- ▶ Als Trainer jeden Kopfballtreffer laut mitzählen.