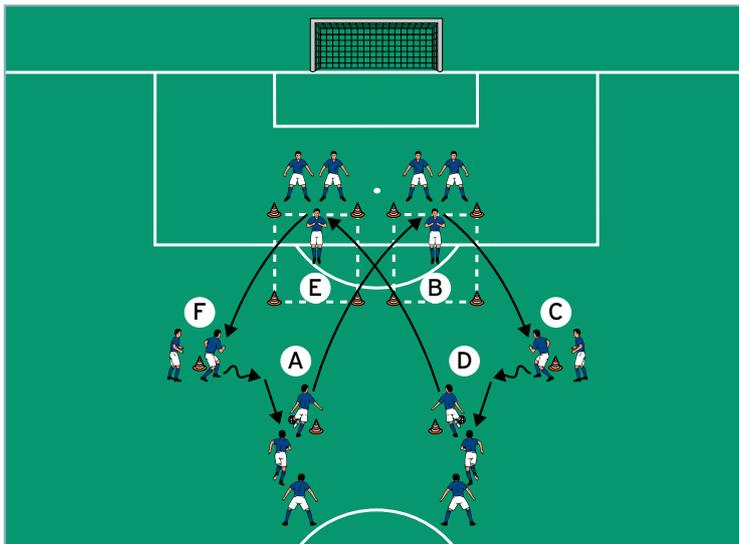


AUFWÄRMEN 1: Abwehrkopfbälle nach Volleyzuspiel

von Guido Streichsbier (28.06.2016)



Organisation

- Am Strafraum 2 Quadrate abstecken
- Zusätzlich 4 Positionshütchen aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

Ablauf

- Die Spieler bei A und D starten gleichzeitig und spielen per Volleyschuss hoch auf B bzw. E.
- Diese köpfen zu C bzw. F, die kurz an- und mitnehmen und zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A weiterspielen.
- Die Passempfänger nehmen die Zuspiele auf, spielen erneut per Volleyschuss zu usw.
- Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Per Dropkick zum Abwehrkopfball zuspielen.
- Mit 2 Gruppen spielen: Die Startspieler passen jeweils zum gerade gegenüberstehenden Mitspieler, der zur Seite köpft usw.

Tipps und Korrekturen

- Auf präzise Volleyzuspiele achten.
- Möglichst druckvoll zur Seite wegköpfen.
- Die Distanzen dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.