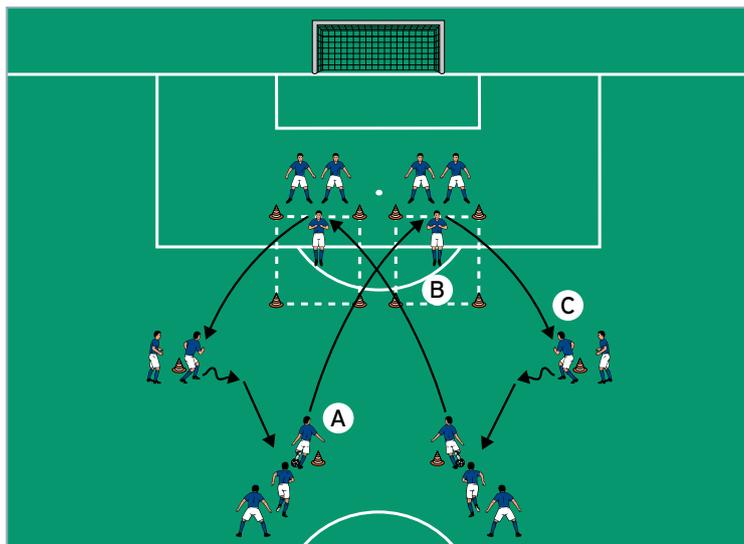


## AUFWÄRMEN 2: Abwehrkopfbälle nach Flugball

von Guido Streichsbier (28.06.2016)



### Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Abstände der Positionshütchen vergrößern

### Ablauf

- Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- Jetzt spielen A und D Flugbälle in die Kopfballquadrate.

### Variationen

- Mit 2 Gruppen spielen: Die Startspieler passen jeweils zum gerade gegenüberstehenden Mitspieler, der zur Seite köpft usw.
- Den Startpunkt der Kopfballspieler variieren: Von den Seiten zur Kopfballabwehr in die Quadrate starten.

### Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Absprung zum Kopfball achten.
- Aus dem Anlauf heraus seitlich herausköpfen.
- Dabei den Ball möglichst frontal mit der Stirn treffen.