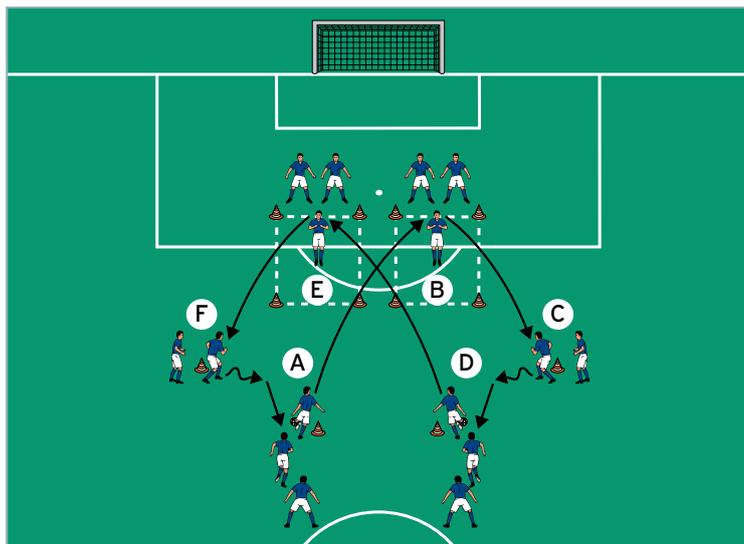


AUFWÄRMEN 1: Abwehrkopfbälle nach Volleyzuspiel

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

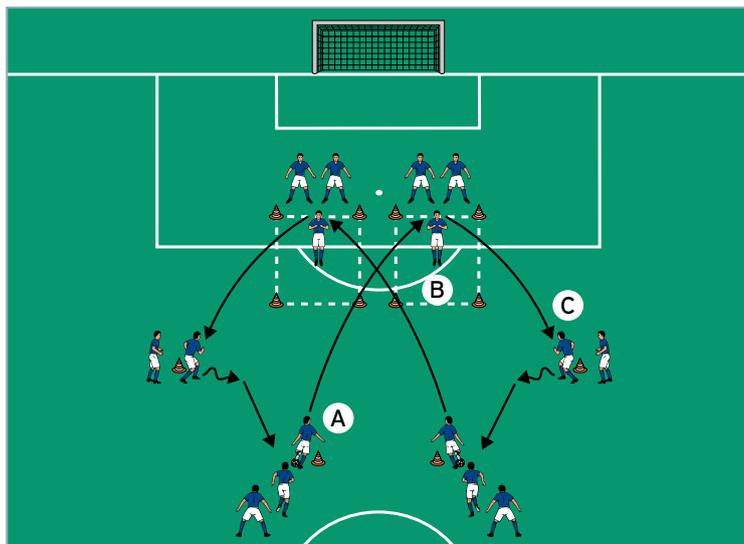
- Per Dropkick zum Abwehrkopfball zuspielen.
- Mit 2 Gruppen spielen: Die Startspieler passen jeweils zum gerade gegenüberstehenden Mitspieler, der zur Seite köpft usw.

Tipps und Korrekturen

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

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

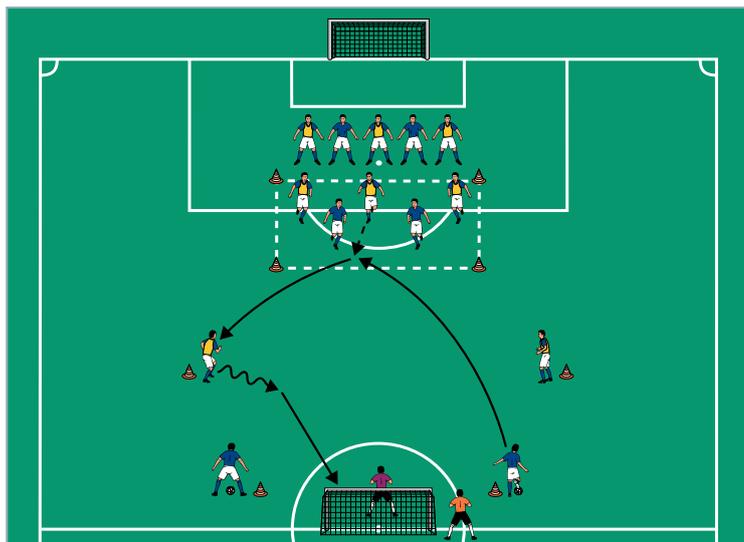
- Mit 2 Gruppen spielen: Die Startspieler passen jeweils zum gerade gegenüberstehenden Mitspieler, der zur Seite köpft usw.
- Den Startpunkt der Kopfballspieler variieren: Von den Seiten zur Kopfballabwehr in die Quadrate starten.

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.

HAUPTTEIL 2: Luftduell im 3 gegen 2

von Guido Streichsbier (28.06.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Kopfballquadrate jetzt zu einem Feld zusammenführen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt starten gleichzeitig 3 Verteidiger und 2 Angreifer ins Kopfball-Feld.
- Die Verteidiger versuchen, per Kopf auf ihre seitlich postierten Mitspieler zu klären.
- Diese nehmen kurz an und mit und schließen auf das Tor mit Torhüter ab.
- Die Angreifer und Verteidiger im Kopfballfeld nach jeweils 5 Aktionen wechseln.

Variationen

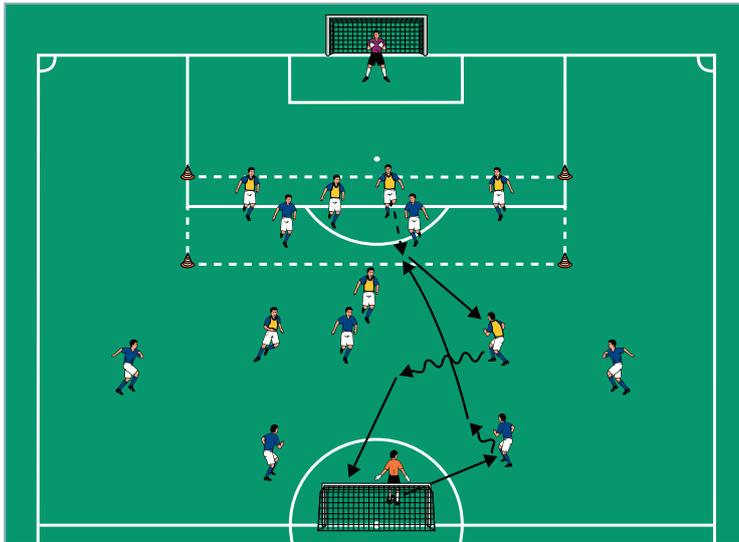
- Die Größe des Kopfballfeldes variieren.
- 4 Verteidiger und 3 Angreifer ins Kopfballfeld starten lassen.

Tipps und Korrekturen

- Je ein Verteidiger orientiert sich zu einem Angreifer. Der dritte Verteidiger sichert hinter den beiden Spielerpaaren ab.
- Die Verteidiger sollen sich gegenseitig abstimmen, wer zum Kopfball geht.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.

SCHLUSSTEIL: Abwehrkopfbälle im 7 gegen 7

von Guido Streichsbier (28.06.2016)



Organisation

- Auf einer Hälfte des Feldes 1 Spielfeld mit Toren mit Torhütern markieren
- An der Strafraumgrenze auf einer Seite eine 40 Meter breite Kopfballzone markieren
- 2 Teams einteilen
- Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

Ablauf

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder Angriff wird von der Mittellinie aus gestartet.
- Ziel ist es, als Auftakt einen Flugball in die Kopfballzone zu spielen.
- Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- Nach einer Weile die Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Verteidiger agieren in 8-gegen-6-Überzahl.
- Kontertore unmittelbar nach einem Abwehrkopfball zählen dreifach.
- Die Zone entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass sich die Verteidiger gegenseitig absichern.
- Frühzeitig orientieren, um zu erkennen, welche Mitspieler im Mittelfeld anspielbereit sind.
- Nach außen klären und schnell umschalten!
- Zielstrebig abschließen!