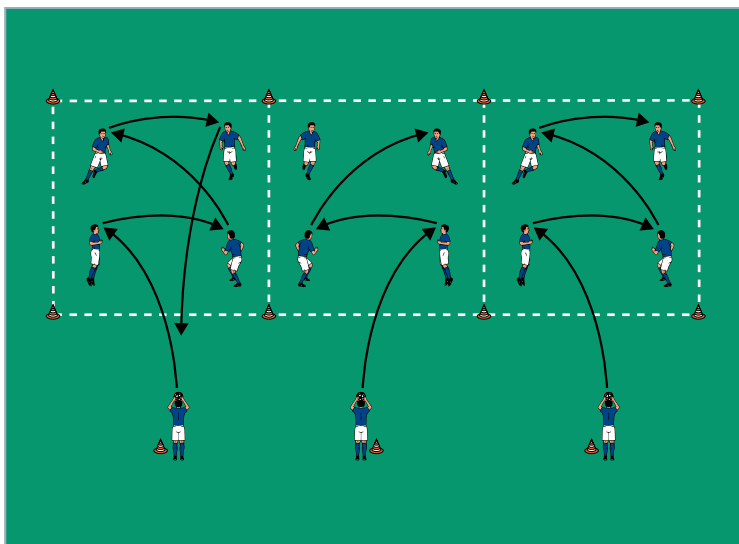


# AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Stafetten

von Michael Feichtenbeiner (28.06.2016)



## Organisation

- 3 Felder nebeneinander markieren
- 10 Meter vor jedem Feld 1 weiteres Hütchen aufstellen
- 3 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen
- Jede Gruppe bestimmt 1 Anspieler, der sich jeweils mit 1 Ball an den Positionshütchen aufstellt

## Ablauf

- Die Anspieler werfen per Einwurf hoch ins Feld.
- Die Spieler im Feld sollen sich 3-mal in den eigenen Reihen zuköpfen.
- Der letzte Spieler köpft jeweils zum Anspieler zurück.
- Gelingt dies, so erhält die jeweilige Gruppe 1 Punkt.

## Variationen

- Die Spieler jeweils durchnummerieren und in vorgegebener Reihenfolge zuköpfen.
- Die Spieler in den Feldern müssen sich jeweils 2-mal zuköpfen, ehe der Ball zum Anspieler zurückgespielt wird.
- Der letzte Spieler muss den Ball 5-mal jonglieren, ehe er zum Anspieler zurückpassieren darf.
- Nur die Mannschaft, die zuerst fertig ist, erhält 1 Punkt für die Teamwertung.

## Tipps und Korrekturen

- Die Übung dient als spaßorientierter Auftakt der Trainingseinheit.
- Vor Beginn können sich die Spieler leicht einlaufen, um eine gewisse Grunderwärmung zu erreichen.
- Bei jeder Aktion müssen alle Spieler involviert sein. 2 Kopfbälle durch den gleichen Spieler sind nicht gestattet!
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.