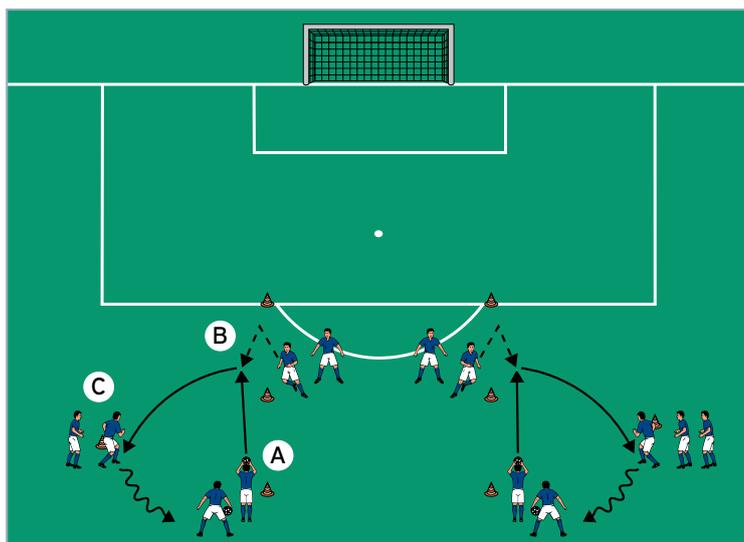


AUFWÄRMEN 1:

Abwehrkopfball nach Zuwurf

von Guido Streichsbier (15.11.2016)



Organisation

- Vor dem Strafraum 2 Hütchenparcours aufstellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- B läuft rückwärts zum Wendehütchen.
- Gleichzeitig wirft A zum Kopfball zu.
- B startet nach vorne in das Zuspiel und köpft zu C weiter.
- C dribbelt zu A und stellt sich dort wieder an.
- Auch die Spieler A und B rücken jeweils eine Position weiter.

Variationen

- Die Seiten wechseln, so dass die Spieler bei B jeweils zur anderen Seite köpfen müssen.
- Per Einwurf zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst gezielt per Schockwurf von unten zuwerfen.
- Auf eine korrekte Kopfballtechnik achten (z. B. Bogenspannung, Treffpunkt frontal mit der Stirn usw.).