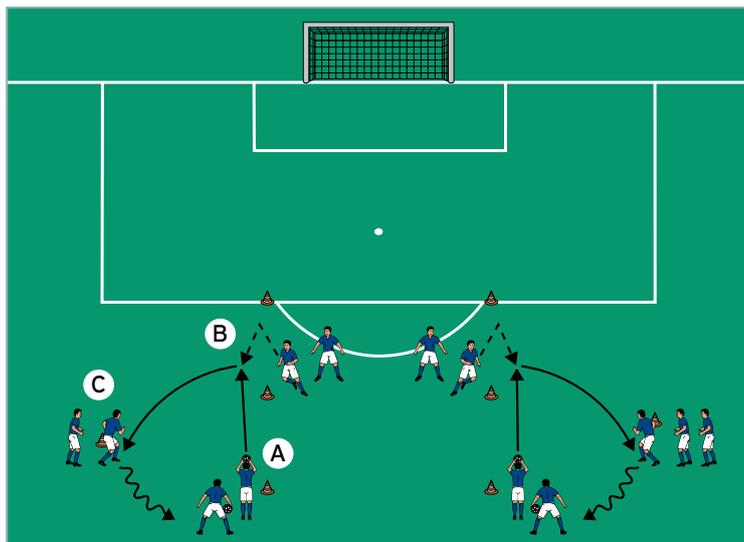


AUFWÄRMEN 2: Abwehrkopfball nach Volleyzuspiel

von Guido Streichsbier (15.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Die Positionshütchen bei A weiter nach hinten stellen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Spieler bei A haben Bälle

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt spielt A jeweils per Volleyschuss aus der Hand zum Kopfball zu.

Variationen

- Die Seiten wechseln, so dass die Spieler bei B jeweils zur anderen Seite köpfen müssen.
- Teilaktive Stürmer bestimmen und bei B postieren.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein exaktes Volleyzuspiel achten.
- Im Sprung zu C köpfen.