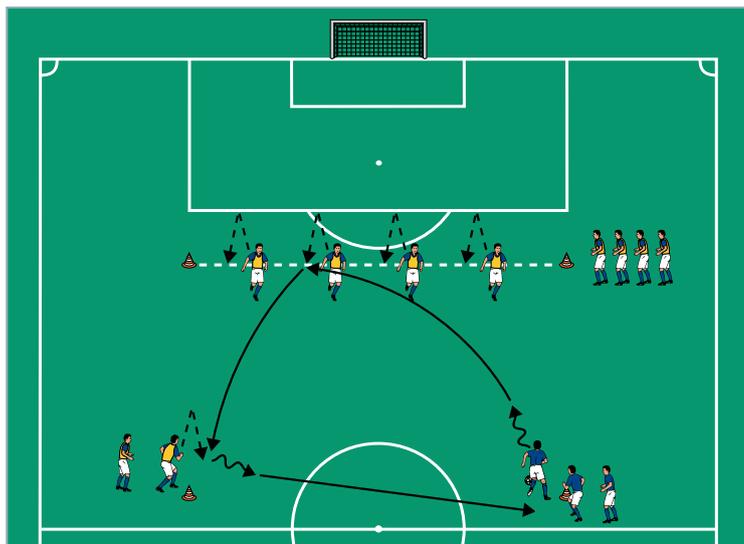


HAUPTTEIL 1: Frontaler Abwehrkopfball nach Flugball

von Guido Streichsbier (15.11.2016)



Organisation

- 22 Meter vor dem Tor eine 'Abseitslinie' markieren
- Zwei Viererketten, Zuspieler und Zielspieler benennen
- Die Spieler auf den Positionen verteilen
- Die Zuspieler haben die Bälle

Ablauf

- Der erste Zuspieler dribbelt kurz an und flankt auf einen der Verteidiger.
- Die Verteidiger setzen sich zunächst nach hinten ab und starten dann in das Zuspiel.
- Der Verteidiger köpft zum Zielspieler, der in Richtung Mittellinie an- und mitnimmt.
- Nach jeweils 5 Versuchen die Viererkette wechseln.

Variationen

- Den Flugball von der jeweils anderen Seite zuspieren.
- Den Abwehrkopfball mit einer Dreierkette trainieren.
- Auf einen sich schnell zur Seitenlinie lösenden Außenverteidiger köpfen.

Tipps und Korrekturen

- Zunächst in Kopfhöhe zuspieren.
- Als ballentfernter Innenverteidiger leicht nach hinten versetzt absichern.
- Als Zielspieler den Kopfbällen aktiv entgegenstarten.
- Die Start- und die Zielspieler regelmäßig wechseln.