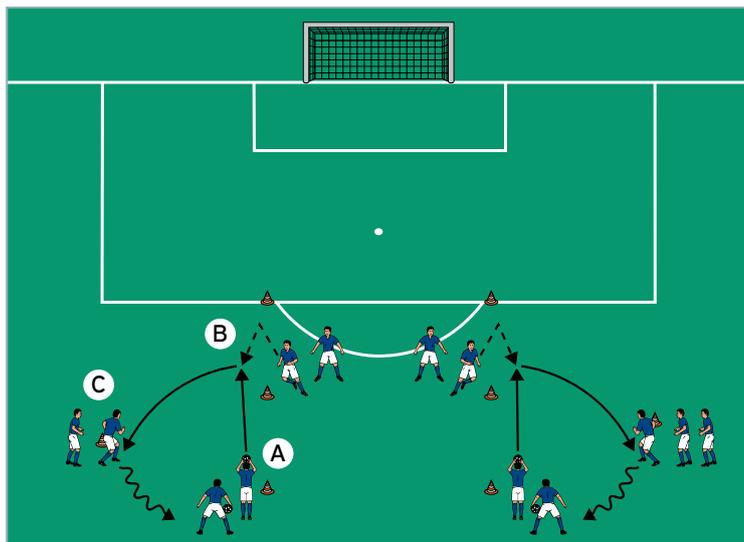


AUFWÄRMEN 1:

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

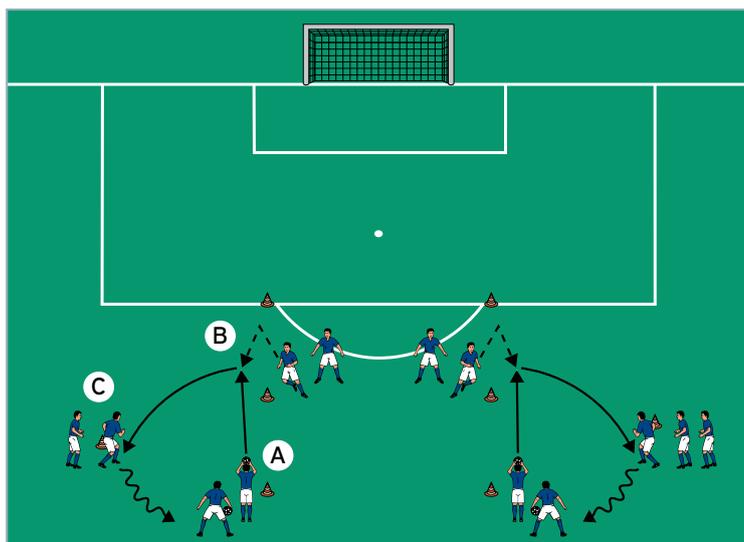
- Die Seiten wechseln, so dass die Spieler bei B jeweils zur anderen Seite köpfen müssen.
- Per Einwurf zuwerfen.

Tipps und Korrekturen

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

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

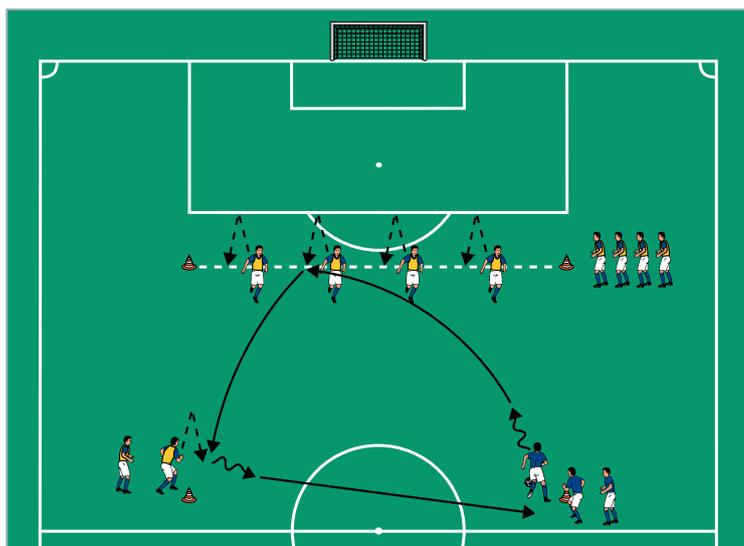
- Die Seiten wechseln, so dass die Spieler bei B jeweils zur anderen Seite köpfen müssen.
- Teilaktive Stürmer bestimmen und bei B postieren.

Tipps und Korrekturen

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

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

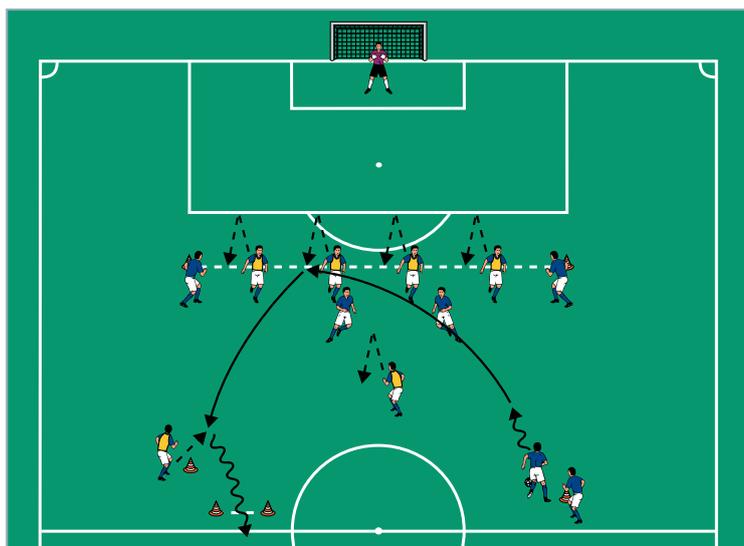
- Den Flugball von der jeweils anderen Seite zuspieren.
- Den Abwehrkopfball mit einer Dreierkette trainieren.
- Auf einen sich schnell zur Seitenlinie lösenden Außenverteidiger köpfen.

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.

HAUPTTEIL 2: Frontaler Abwehrkopfball mit Gegenspielern

von Guido Streichsbier (15.11.2016)



Organisation

- Den Grundaufbau weiter verwenden
- Zusätzlich 1 Hütchentor an der Mittellinie markieren
- Das Tor mit Torhüter besetzen
- 2 Teams zu je 6 Spielern bilden
- Die Verteidiger stellen eine Viererkette, einen Sechser sowie einen Zielspieler
- Die Angreifer bilden 2 Angreiferpaare und stellen 2 Anspieler

Ablauf

- Den Grundablauf aus Hauptteil 1 beibehalten
- Jetzt versuchen die Angreifer, die Flanke des Zuspielers zu verwerten.
- Die Verteidiger versuchen, zu ihrem Zielspieler zu köpfen.
- Gelingt dies, so dribbelt dieser durch das Minitor.

Variationen

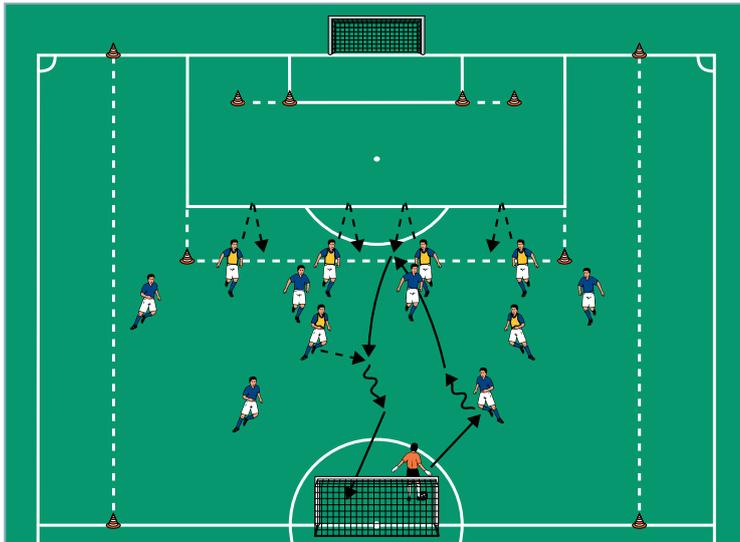
- Den Flugball von der jeweils anderen Seite zuspelen.
- Den Abwehrkopfball mit einer Dreierkette trainieren.
- Auf einen sich schnell zur Seitenlinie lösenden Außenverteidiger köpfen.
- Einen Wettbewerb: Welches Team erzielt die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Entschlossen in die Kopfball-Duelle gehen.
- Als Zielspieler den Kopfbällen entgegenstarten und diese zielstrebig in Richtung Hütchentor an- und mitnehmen.
- Darauf achten, dass der jeweils ballentfernte Innenverteidiger leicht nach hinten versetzt absichert.

SCHLUSSTEIL: Frontaler Abwehrkopfball im 6 gegen 6

von Guido Streichsbier (15.11.2016)



Organisation

- Ein 50 x 50 Meter großes Feld markieren
- Auf der Mittellinie 1 Großtor mit Torhüter sowie gegenüber in Verlängerung der Torraumlinie 2 Hütchentore errichten
- Die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- 6 gegen 6 auf das Tor mit Torhüter sowie die beiden Hütchentore.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter aus gestartet.
- Dieser rollt auf einen Mitspieler ab, der einen Flugball auf einen der Stürmer an der Strafraumgrenze spielt.
- Anschließend freies Spiel: Die Verteidiger versuchen, per Kopf zu klären und auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Bleiben die Angreifer in Ballbesitz oder erobern den Ball, so spielen sie auf die beiden Hütchentore im Strafraum.

Variationen

- Die Flugbälle abwechselnd von rechts/links zuspelen.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so müssen diese innerhalb von 8 Sekunden abgeschlossen haben.
- Zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Als Verteidiger zunächst leicht zurückweichen, um dann nach vorne in die Flugbälle hineinzustarten.
- Entschlossen zum Kopfball hochspringen.
- Nach einem Ballgewinn der Verteidiger sofort zielstrebig abschließen!