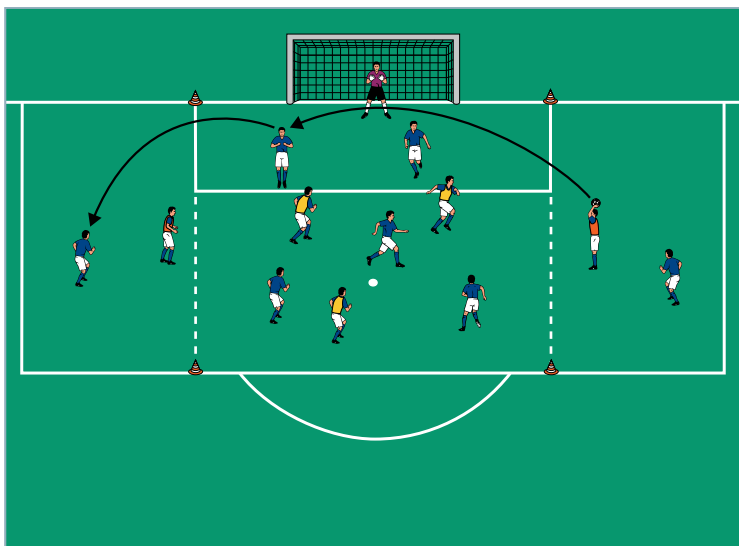


AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Spiel mit Zielspielern

von Christian Wück (15.11.2016)



Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter ein 20 x 16 Meter großes Feld aufbauen
- 2 neutrale Werfer bestimmen und mit Bällen an den Seiten postieren
- 5 Verteidiger und 3 Angreifer benennen und im Feld aufstellen
- Zusätzlich 2 Zielspieler an der Strafraumgrenze aufstellen

Ablauf

- Die beiden Neutralen werfen abwechselnd per Schockwurf von unten ins Feld zum Kopfball zu.
- Die Angreifer versuchen, beim Großtor mit Torhüter einen Treffer zu erzielen.
- Die Verteidiger versuchen, per Kopf auf einen der eigenen Zielspieler zu klären.

Variationen

- Per Einwurf zum Kopfball zuwerfen.
- 4 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren und in Gleichzahl spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Vor dem Kopfball-Spiel ein allgemeines Aufwärmtraining mit Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen.
- Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.