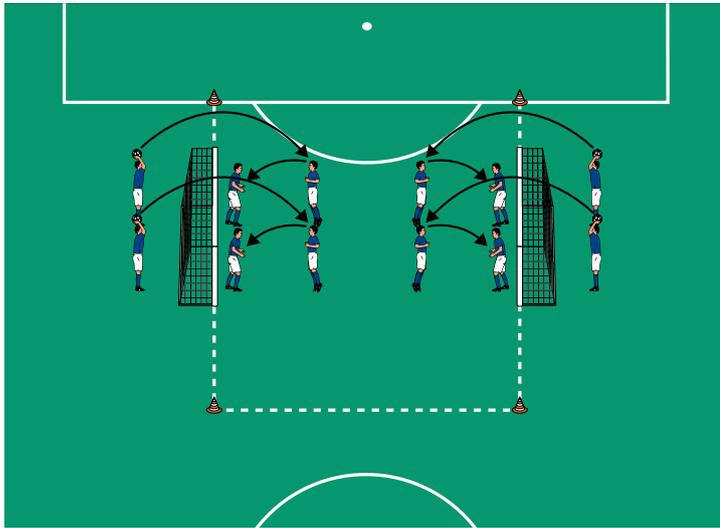


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL FRONTAL NACH ZUWURF

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Gegenüber 2 Jugendtore aufstellen
- ▶ Vier Dreiergruppen einteilen
- ▶ Je 2 Dreiergruppen an einem Tor postieren
- ▶ Pro Gruppe steht ein Spieler hinter und einer vor dem Tor, der dritte stellt sich im Tor auf

ABLAUF

- ▶ Der Spieler hinter dem Tor wirft zum Spieler vor dem Tor, der auf den dritten Spieler köpft.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Kopfbälle im Sprung durchführen.
- ▶ Einen Aufsetzer köpfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Bogenspannung beim Kopfball achten.
- ▶ In die Hände des dritten Spielers zuköpfen.