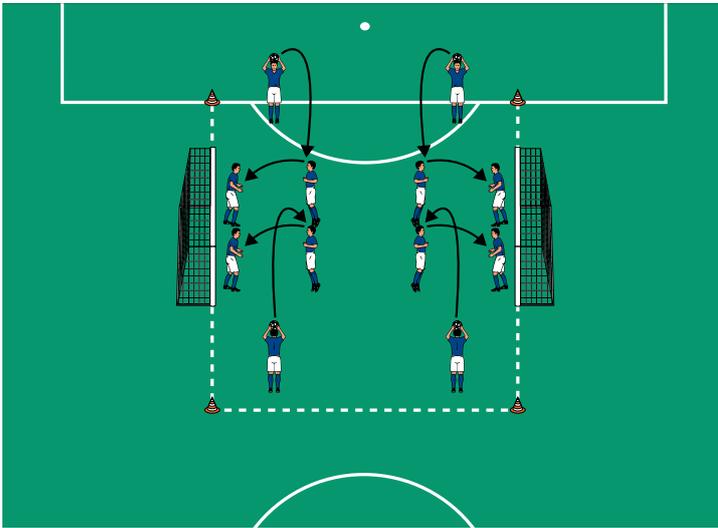


A-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL SEITLICH NACH ZUWURF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Dreiergruppen beibehalten
- ▶ Die Spieler von hinter den Toren postieren sich jetzt an den Seiten

ABLAUF

- ▶ Der Spieler neben dem Tor wirft zum Kopfballspieler, der per Kopf auf den Spieler im Tor ablegt.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen tauschen.

VARIATIONEN

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

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine korrekte Drehung im Oberkörper achten.
- ▶ Den Ball mit der Stirn treffen.
- ▶ Den Kopf im Nacken fixieren.