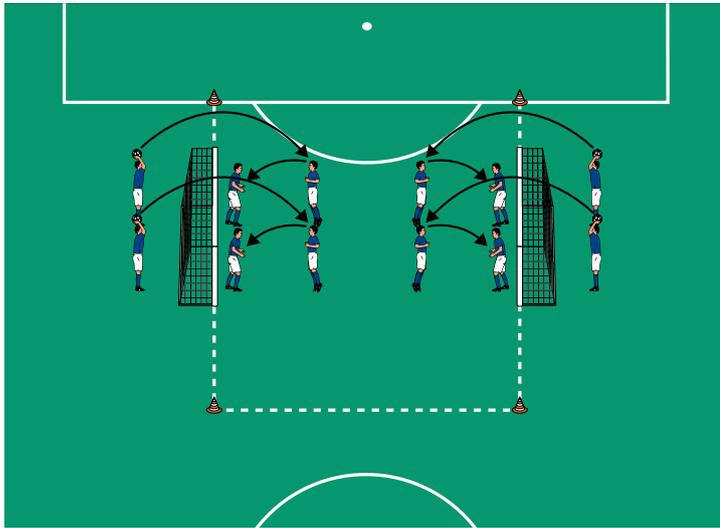


## A-JUNIoren



### 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.

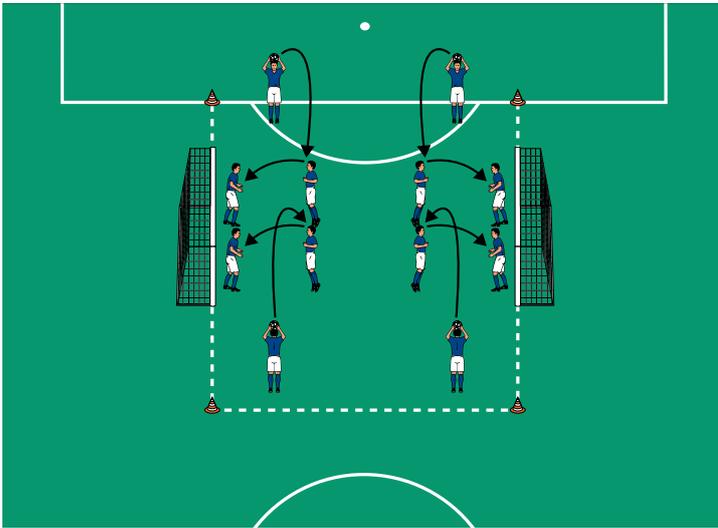
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## 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.

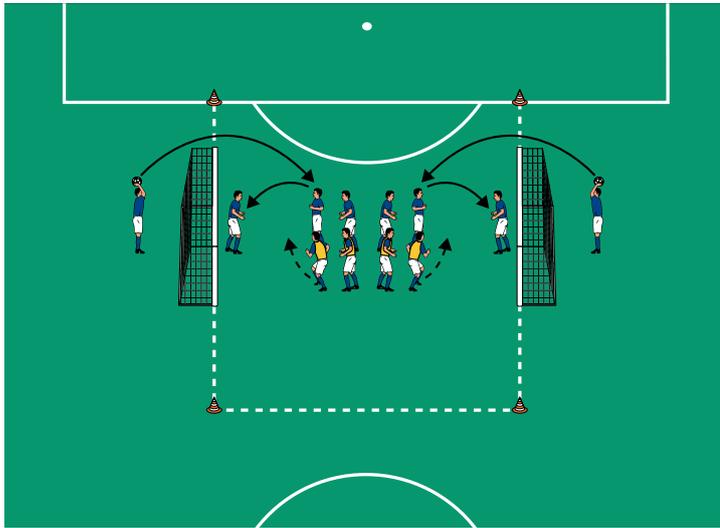
### VARIATIONEN

- ▶ 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.

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 1:

## KOPFBALL FRONTAL MIT GEGNERDRUCK

### ORGANISATION

- ▶ Die Aufbau weiter verwenden
- ▶ 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Der Spieler hinter dem Tor wirft dem vor das Tor startenden Angreifer über das Tor zum Kopfball zu.
- ▶ Gleichzeitig startet ein Verteidiger von der Seite, der den Kopfballspieler behindert.
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen tauschen.

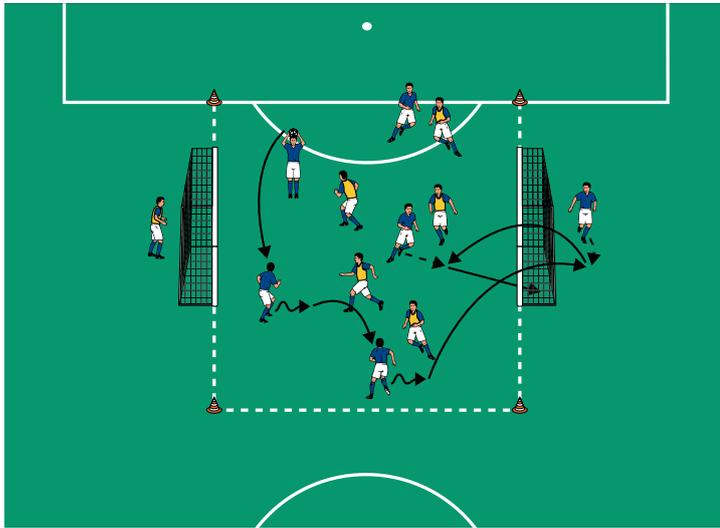
### VARIATIONEN

- ▶ Von der Seite aus zuwerfen.
- ▶ Mit 2 Angreifern agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen zunächst nur leicht stören.
- ▶ Die Angreifer sollen jetzt versuchen, bei den Toren Treffer zu erzielen.
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer trotz Störung im Oberkörper stabil bleiben.

## A-JUNIoren



### HAUPTTEIL 2:

### SPIEL MIT KOPFBALLTOREN

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jede Mannschaft stellt 1 Zuwerfer, der sich hinter dem gegnerischen Tor aufstellt

#### ABLAUF

- ▶ Handball-/Kopfball-Spiel im 5 plus 1 gegen 5 plus 1 auf die beiden Tore.
- ▶ Nach einem Zuwurf zum eigenen Anspieler hinter dem gegnerischen Tor versucht dieser, einem Mitspieler zum Kopfball zuzuwerfen.
- ▶ Gelingt dies, so darf dieser auf das leere Tor köpfen.
- ▶ Jeder Kopfballtreffer zählt 1 Punkt für die Mannschaftswertung.
- ▶ Fällt der Ball zu Boden, so wechselt sofort der Ballbesitz.

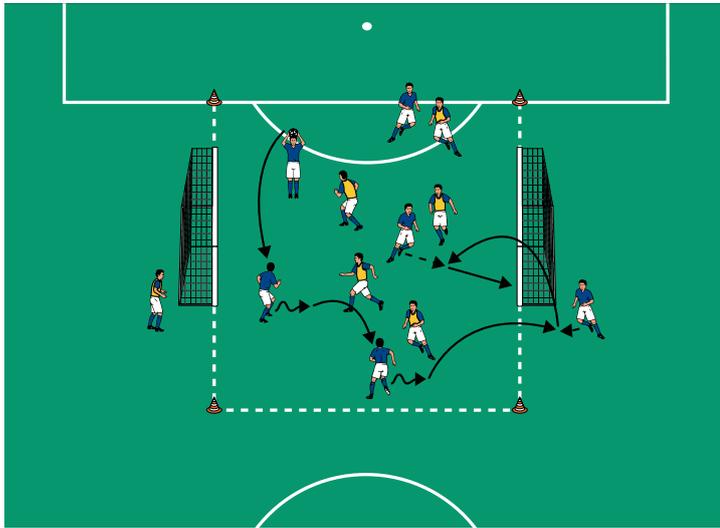
#### VARIATIONEN

- ▶ Die beiden Zuwerfer hinter dem Tor sind neutral, so dass beide Teams auf beide Tore köpfen können.
- ▶ Im Feld darf nur bis auf Schulterhöhe zugeworfen werden.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler hinter den Toren sollen sich jeweils seitlich anbieten.
- ▶ Beim Zuwurf des Spielers von hinter dem Tor, darf nur noch mit dem Kopf agiert werden.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Nach einiger Zeit die Anspieler tauschen.

## A-JUNIoren



### SCHLUSSTEIL:

## SPIEL MIT KOPFBALLTOREN VON DER SEITE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 2.
- ▶ Jetzt dürfen die Anspieler von überall zum Kopfball zuwerfen.

### VARIATIONEN

- ▶ Das Feld verkleinern und je 2 Anspieler neben das Tor stellen.
- ▶ Zum Schluss ein freies Spiel im 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler hinter dem Tor müssen sich im Spielverlauf seitlich anbieten und möglichst schnell den Angreifern zuwerfen.
- ▶ Die Zuwerfer regelmäßig wechseln.