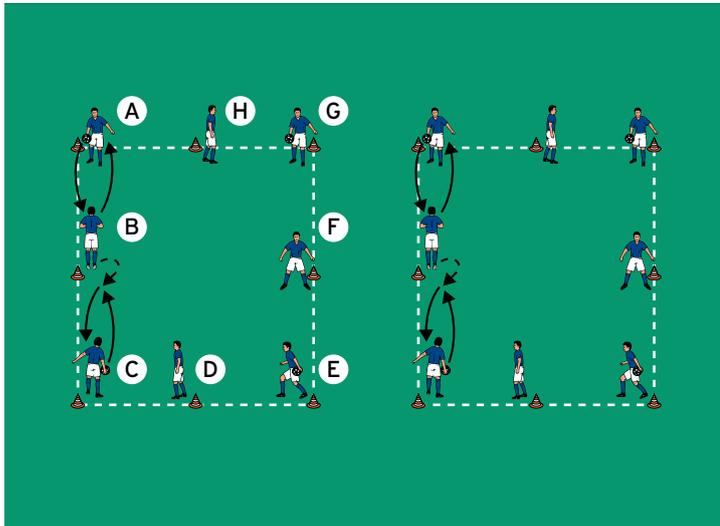


THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL-RUNDLAUF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler jeweils an den Eckhütchen und auf den Begrenzungslinien der quadratischen Felder verteilen
- ▶ Je 1 Spieler an allen Eckhütchen hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A wirft B zum Kopfball zu, der in die Arme von A zurückköpft.
- ▶ Anschließend dreht sich B um und bietet sich C zum Zuwurf an.
- ▶ C wirft B zum Kopfball zu, der in die Arme von C zurückköpft.
- ▶ Danach wirft C zu D, der zurückköpft und den nächsten Zuwurf von E erhält usw.
- ▶ Alle Spieler rücken im Gegenuhrzeigersinn zur jeweils nächsten Position weiter und werden Kopfballspieler bzw. Zuwerfer.

VARIATIONEN

- ▶ Von Position A und E gleichzeitig starten. Die Positionswechsel entsprechend anpassen.
- ▶ Höher zuwerfen und im Sprung zurückköpfen.
- ▶ Verschiedene alternative Rückspiel-Techniken vorgeben:
 - Mit der Innenseite oder dem Spann zurückspielen.
 - Ballannahme mit dem Oberschenkel oder der Brust, dann mit dem Fuß (per Dropkick) zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Bälle an den Eckhütchen vor jedem Positionswechsel an den jeweiligen nächsten Zuwerfer übergeben.
- ▶ Alle Spieler (außer dem ersten Zuwerfer am Starthütchen) haben 2 Aktionen, ehe sie auf die nächste Position wechseln.
- ▶ Auf die technisch korrekte Ausführung aller Kopfbälle achten und gegebenenfalls detailliert korrigieren!