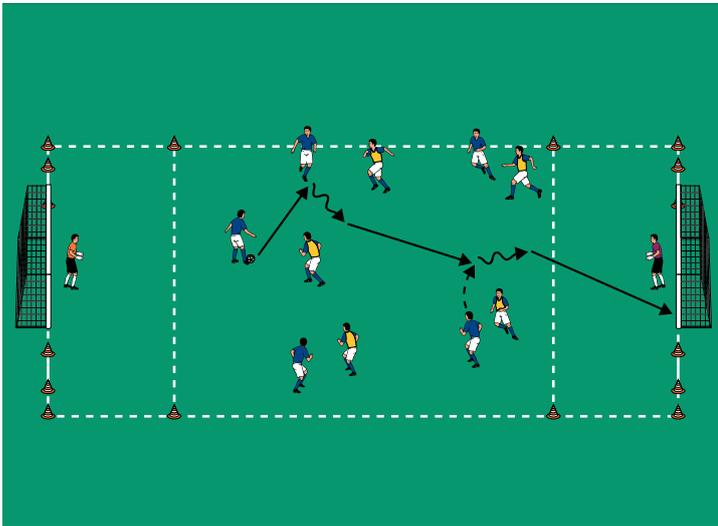


THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

6 PLUS 2 GEGEN 6 PLUS 2 PLUS TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich an den Seiten jeweils 7 Meter breite Außenzonen markieren
- ▶ Die Positionshütchen entfernen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Je 2 Flügelspieler bestimmen und in den Außenzonen jeweils in der Angriffshälfte aufstellen

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 im Zentrum auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Beide Teams können ihre Flügelspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Treffer per Kopf nach einer Flanke aus einer der Außenzonen zählen dreifach.
- ▶ Die Flügelspieler nach jeweils 5 Minuten wechseln.

VARIATIONEN

- ▶ Jeder Angriff muss mindestens einmal über einen der Außenspieler erfolgen.
- ▶ Zum Schluss die Außenzonen entfernen und freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf präzise Hereingaben mit dem Innenspieler achten.
- ▶ Im Angriff sowohl den kurzen und langen Pfosten sowie den Elfmeterpunkt mit Kopfballspielern besetzen.
- ▶ Nicht zu schnell vor die Tore flanken, sondern den Mitspielern im Feld ausreichend Zeit zum Umschalten geben!
- ▶ Als Angreifer möglichst explosiv in die Flankenkugeln hereinstarten und präzise in die Torecken köpfen.