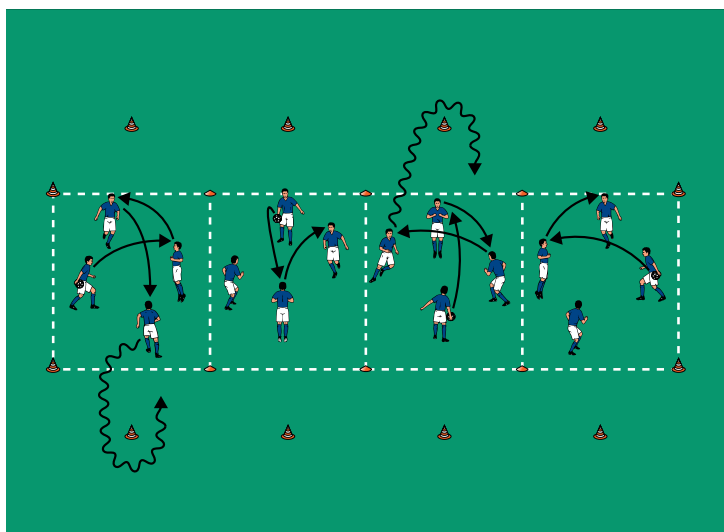


THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL-ROTATION I

ORGANISATION

- ▶ 4 aneinandergrenzende Felder errichten
- ▶ Vor jedem Feld je 2 Wendehütchen aufstellen
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer wirft zu einem Mitspieler, so dass dieser per Kopf zu einem anderen Mitspieler weiterleiten kann.
- ▶ Anschließend wird zu den beiden verbleibenden Spielern der Gruppe geköpft.
- ▶ Der letzte Spieler kontrolliert das Zuspiel und dribbelt um ein Wendehütchen.
- ▶ Anschließend startet er die jeweils nächste Aktion.
- ▶ Welche Gruppe umdribbelt in 2 Minuten die meisten Hütchen?

VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen um das Wendehütchen jonglieren.
- ▶ Im Wechsel um beide Wendehütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler kommen spielerisch mit dem Schwerpunkt der Trainingseinheit in Kontakt.
- ▶ Speziell zum Ende einer Saison sollte der Trainer auch im Alter der B-Junioren viele kleine motivierende Spielformen ins Training einbauen.