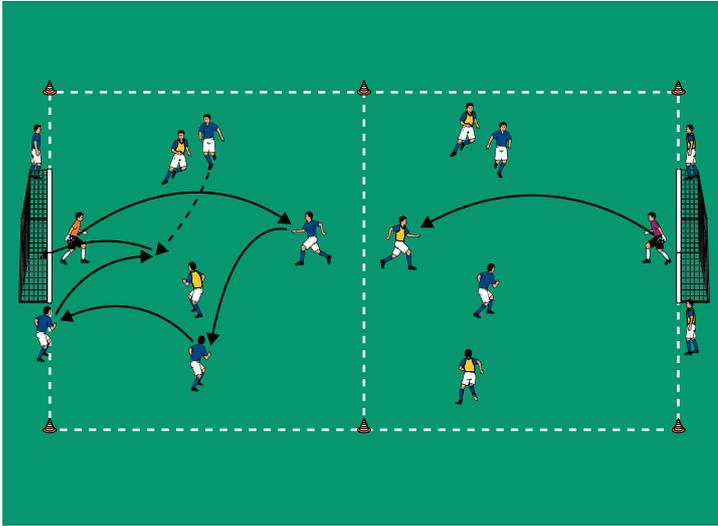


THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

HANDBALL-KOPFBALL-VARIATION

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder mit jeweils 1 Tor mit Torhüter errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Angreifer und Verteidiger benennen
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ Die Torhüter starten die Aktionen mit einem Abwurf auf jeweils einen Angreifer.
- ▶ Diese werfen sich mit der Hand zu mit dem Ziel, die Aktion mit einem Kopfball abzuschließen.
- ▶ Die beiden Anspieler neben den Toren können jederzeit in den Aufbau eingebunden werden.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion läuft als Wettkampf ab: Welches Angriffsteam erzielt zuerst 1 Treffer?
- ▶ Zuspiele über Schulterhöhe dürfen nur geköpft werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen sich möglichst schnell in der Gruppe zupassen und versuchen, die beiden Anspieler in die Aktionen einzubinden.
- ▶ Vorlagen der Anspieler dürfen nur per Kopf verwertet bzw. abgewehrt werden.
- ▶ Nach jedem Durchgang neue Verteidiger und neue Anspieler bestimmen.