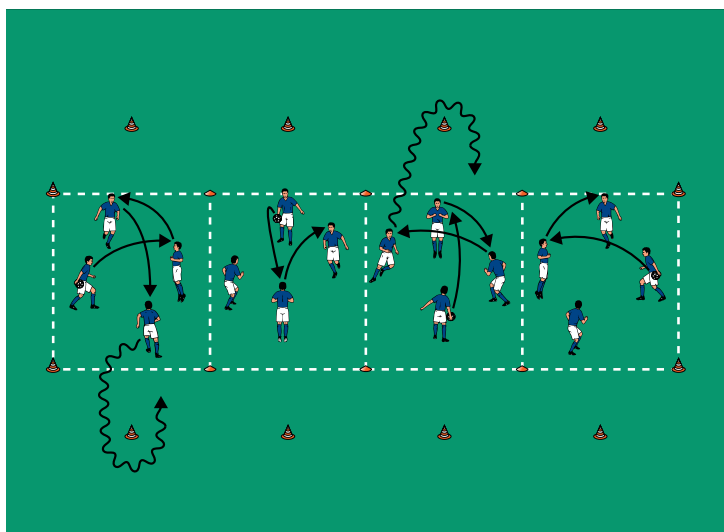


THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



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?

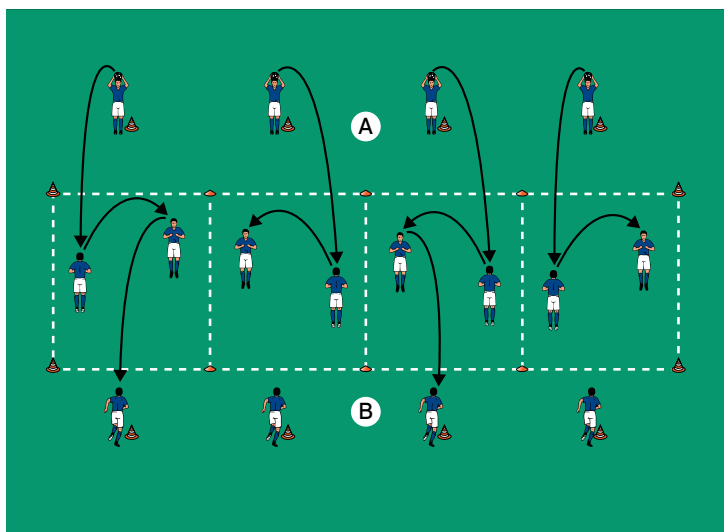
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

KOPFBALL-ROTATION II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ Die Spieler besetzen die vorgegebenen Positionen

ABLAUF

- ▶ A wirft per Einwurf ins Feld.
- ▶ Die Spieler versuchen, per Kopf auf B weiterzuleiten, ohne dass der Ball zu Boden fällt oder mit dem Fuß gespielt werden muss.
- ▶ Fängt B den Ball, so ist die Aktion beendet, und die Gruppe erhält 1 Punkt für die Teamwertung.
- ▶ Welches Team schafft zuerst 10 Punkte?

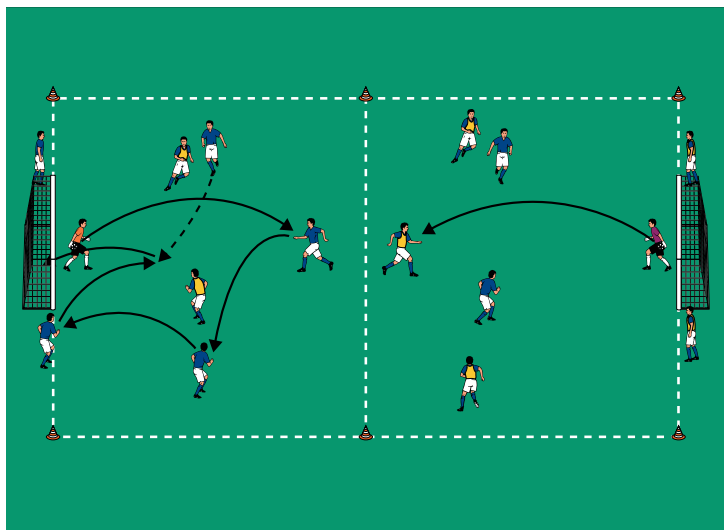
VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler kontrollieren die Zuspieler und versuchen, 3-mal zu jonglieren, um 1 Punkt zu gewinnen.
- ▶ Die Zuspiele erfolgen per Volleyschuss aus der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Um die Spannung zu steigern, sollten die Spieler die Punkte jeweils laut mitzählen.
- ▶ Nach jedem Durchgang tauschen die Spieler die Positionen und Aufgaben.

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.

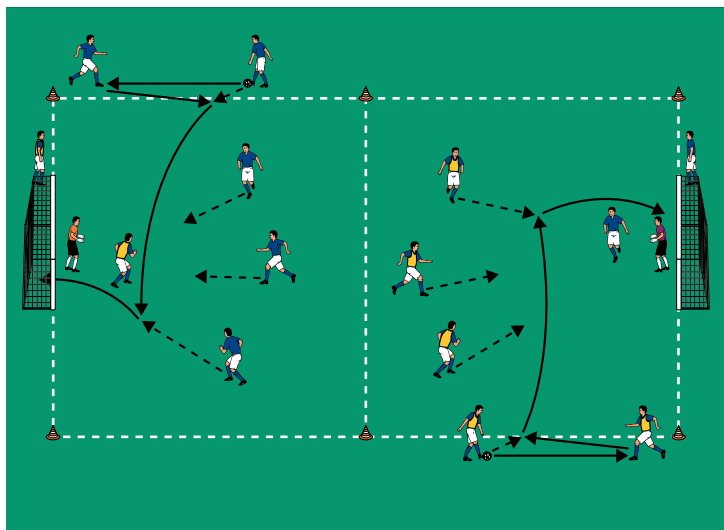
VARIATIONEN

- ▶ 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.

THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

FLANKEN-WETTKAMPF

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Die Angreifer bestimmen jeweils 2 Flankenspieler, die sich an den Seitenlinien aufstellen
- ▶ Je 3 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Der Flankengeber passt zum Wandspieler, der das Zuspiel prallen lässt.
- ▶ Der Flankengeber spielt vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 3 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.

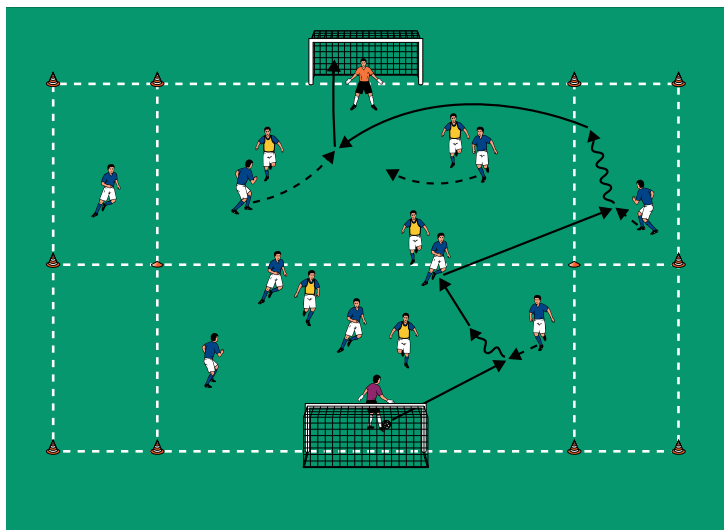
VARIATIONEN

- ▶ Tore nach einer Kopfballverlängerung zählen auch doppelt.
- ▶ Welche Gruppe erzielt in 2 Minuten mehr Tore?
- ▶ 2 Verteidiger im Feld postieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen die Räume vor dem Tor gleichmäßig besetzen.
- ▶ Der Weg über den ersten Pfosten sollte nur zur Kopfballverlängerung gewählt werden.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.

THEMA: KOPFBÄLLE 'VERSTECKT' MITTRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

FLANKEN-SPIELER

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Flanken zonen markieren
- ▶ 9 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Flügelspieler

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 5 auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Dabei können sie die beiden Flankenspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Kopfballtore zählen doppelt.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das jeweils andere Tor.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

VARIATIONEN

- ▶ Tore der Verteidiger zählen doppelt.
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen und im Feld in Gleichzahl spielen.
- ▶ Die Außenzonen entfernen. 2 Teams bilden und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch den Einsatz der Flankenspieler sollen möglichst viele Abschlüsse per Kopf erfolgen.
- ▶ Um den Angreifern den Abschluss zu erleichtern, können sie in Überzahl agieren.
- ▶ Bei Ballgewinn sollen die Verteidiger sofort auf das gegenüberliegende Tor kontern.
- ▶ Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.