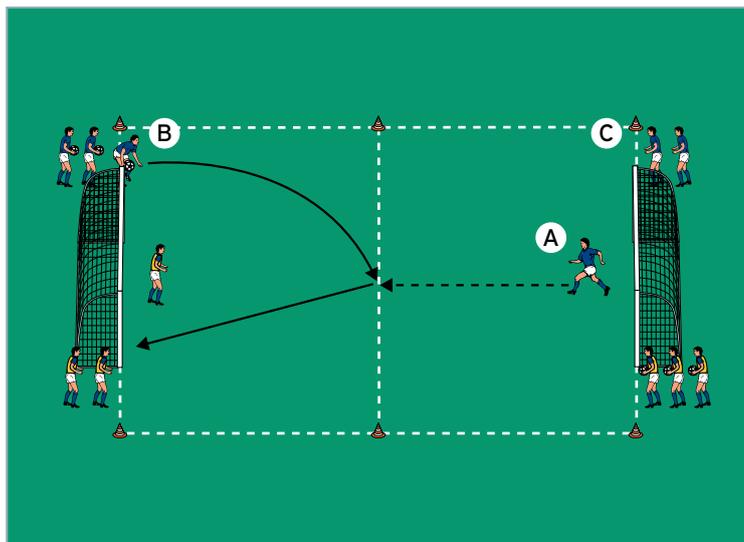


HAUPTTEIL 1: Kopfball-Wettkampf

von Christoph Kappel (06.10.2015)



Organisation

- Ein 12 x 7 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern bilden
- Jeweils 1 Spieler pro Team stellt sich ins Tor
- Die restlichen Spieler verteilen sich mit und ohne Ball neben die Tore

Ablauf

- A startet aus dem Tor zur Mittellinie.
- B wirft A zu, der auf das Tor köpft.
- A wechselt auf die Position von B, B auf die Position von C und C geht ins Tor.
- Direkt nach der Aktion startet der gegnerische Torhüter zur Mittellinie und erhält ebenfalls einen Zuwurf zum Kopfball usw.
- Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer.

Variationen

- Nur aus dem Stand köpfen.
- Treffer zählen nur, wenn der Ball vor der Torauslinie den Boden berührt hat.
- Per Volley zuspielen.
- Statt per Kopfball mit Seitfallzieher abschließen.

Tipps und Korrekturen

- Als Trainer die erzielten Treffer jeweils laut mitzählen.
- Von unten nach oben aber nicht als Bogenlampe zuwerfen.
- Den Ball möglichst mit der ganzen Stirn treffen.