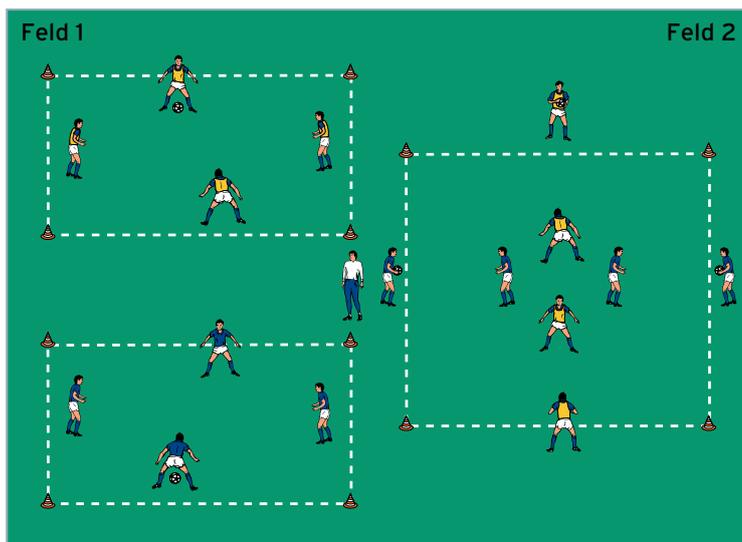
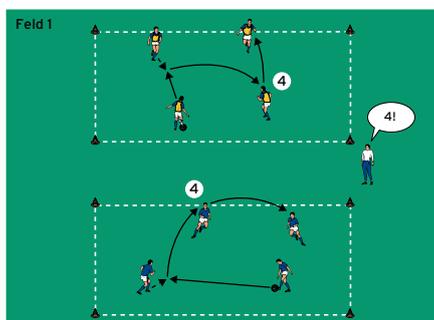


# AUFWÄRMEN 1: Team-Kopfball

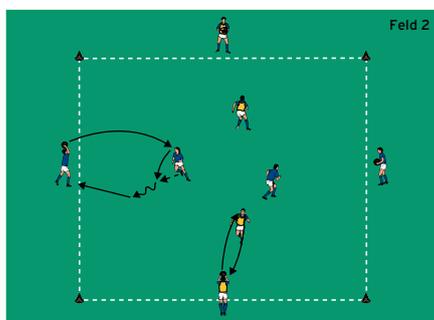
von Ralf Peter (08.03.2016)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 2 Bewegungsfelder markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat errichten
- In jedem Feld 2 Gruppen bilden

## Ablauf

### Feld 1

- Die Spieler in den beiden Gruppen durchnummerieren.
- Freies Zupassen in der Bewegung.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf einen Spieler, der daraufhin schnellstmöglich hoch angespielt werden muss.
- Der aufgerufene Spieler soll das Zuspiel zu einem anderen Mitspieler weiterköpfen.
- Welche Mannschaft erledigt diese Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?

### Feld 2

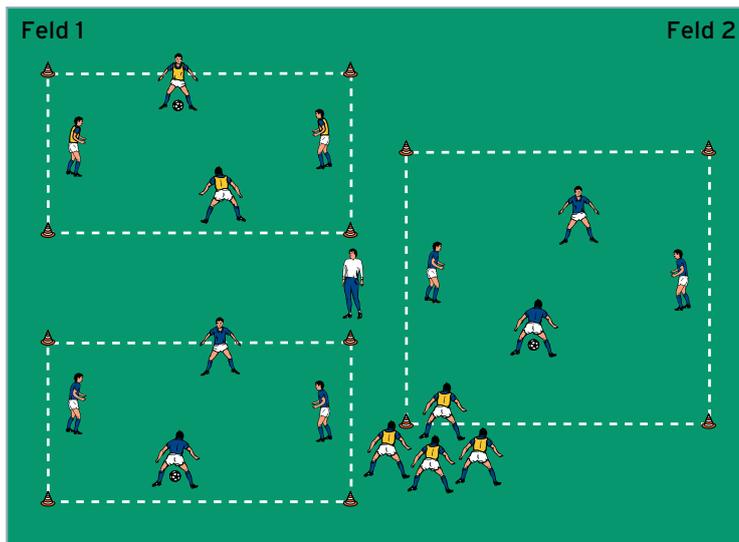
- Je 2 Anspieler mit Ball an den Außenseiten und 2 Spieler ohne Ball im Feld postieren.
- Die Spieler im Feld fordern von ihren Anspielern ein hohes Zuspiel per Einwurf.
- Dieses köpfen sie entweder direkt zurück oder sie kontrollieren den Ball mit dem Kopf und passen zurück.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute.

## Tipps und Korrekturen

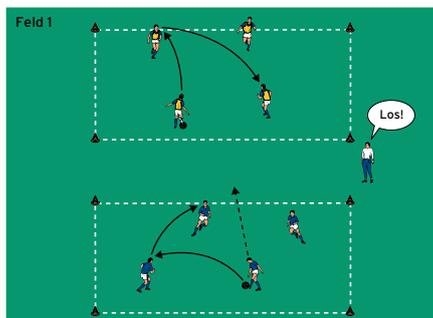
- In Feld 1 sollen die Spieler selbstständig Lösungsansätze finden, wie sie den aufgerufenen Mitspieler hoch anspielen können, um die Anschlussaufgabe bestmöglich absolvieren zu können.
- Da in Feld 2 Genauigkeit im Mittelpunkt steht, sollten sich die Spieler nach jedem Kopfball ausreichend Zeit lassen, ehe sie das nächste Zuspiel fordern.

# AUFWÄRMEN 2: Kopfball-Fangstaffel

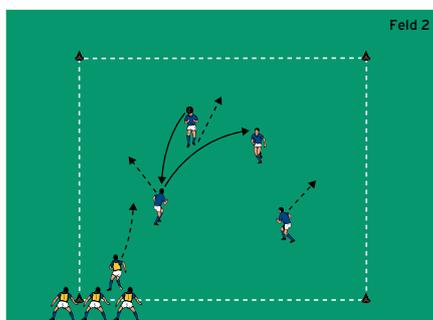
von Ralf Peter (08.03.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



## Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Aufwärmen 1 beibehalten

## Ablauf

### Feld 1

- Auf ein Trainerkommando köpfen sich die beiden Teams in ihrem jeweiligen Bewegungsfeld zu.
- Sobald 1 Ball herunterfällt, erhält das jeweils andere Team für 45 Sekunden das Fangrecht.
- In diesem Fall darf jeweils 1 Fänger das andere Feld betreten. Nachdem er 1 Gegenspieler gefangen hat, läuft der Fänger ins eigene Feld zurück und schlägt einen Mitspieler ab, der ebenfalls ins andere Feld startet usw.
- Für jeden gefangenen Spieler erhält das Fängerteam 1 Punkt.

### Feld 2

- 1 Mannschaft postiert sich als Fänger außerhalb des Feldes. Alle übrigen Spieler stellen sich mit 1 Ball im Feld auf.
- Die Spieler im Feld köpfen sich in der Gruppe zu.
- Fällt der Ball herunter, startet jeweils 1 Fänger von außerhalb ins Feld, um einen Gegenspieler abzuschlagen.
- Die Anzahl der zuvor gespielten Kopfbälle bestimmt dabei die Dauer des Angriffsrechts der Fängermannschaft. Gelingt es den Kopfballspielern, sich mindestens 8-mal untereinander zuzuköpfen, ohne dass der Ball herunterfällt, haben die Fänger lediglich 30 Sekunden Fangzeit, ansonsten 45 Sekunden.
- Für jeden gefangenen Spieler erhält das Fängerteam 1 Punkt.  
Aufgabenwechsel nach jedem Durchgang.

## Tipps und Korrekturen

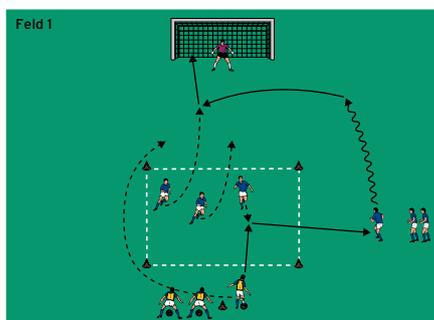
- Die Spieler werden in kleinen Wettkämpfen spielerisch auf den Schwerpunkt des Hauptteils vorbereitet.
- Bei Kopfbällen nicht zu viele Wiederholungen durchführen. Gegebenenfalls Zusatzregeln (Erschwerungen) festlegen.

# HAUPTTEIL 1: Kopfball-Spiel I

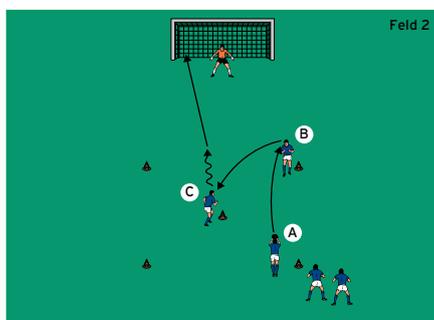
von Ralf Peter (08.03.2016)



## Feld 1



## Feld 2



## Organisation

- Feld 1: 1 großes Tor mit Torhüter und 1 Hütchenquadrat errichten
- Feld 2: 1 großes Tor mit Torhüter sowie Positionshütchen aufstellen
- 2 Gruppen bilden und den Feldern zuweisen

## Ablauf

### Feld 1

- 3 Teams zu je 3 Spielern bilden und den Positionen zuweisen.
- Der erste Spieler von Gelb passt ins Feld und läuft anschließend außen um das Feld herum. Für jedes erreichte Hütchen erhält er 1 Punkt.
- Blau leitet den Ball nach außen weiter und startet vor das Tor.
- Der Außenspieler dribbelt in Richtung Grundlinie und flankt auf seine Mitspieler, die die Hereingabe verwerten.
- Jedes erzielte Tor ergibt 2 Punkte. Kopfballtore zählen doppelt.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben und Positionen wechseln.

### Feld 2

- Die Spieler gemäß Abbildung aufstellen.
- A wirft auf B ein. Dieser köpft direkt weiter auf C.
- C kontrolliert das Zuspiel und schießt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor ab.
- Nach jeder Aktion 1 Position weiterrücken.
- Nach 2 bis 3 Durchgängen die Seite wechseln.

## Tipps und Korrekturen

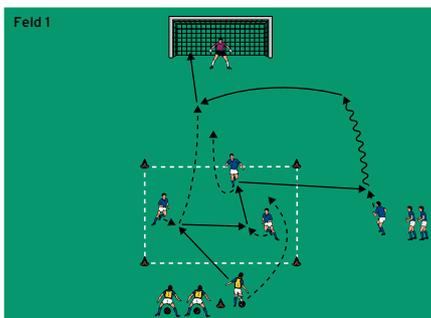
- Der Läufer muss den Ball so ins Feld passen, dass er dort liegenbleibt. Ansonsten erhalten die Angreifer 1 Punkt.
- Variation: Die Läufer erhalten nur Punkte, wenn der Angriff nicht erfolgreich abgeschlossen wird.

## HAUPTTEIL 2: Kopfball-Spiel II

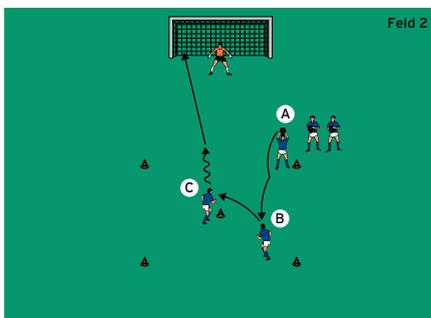
von Ralf Peter (08.03.2016)



**Feld 1**



**Feld 2**



### Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 weiter verwenden

### Ablauf

#### Feld 1

- Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- Jetzt startet der Läufer seinem Abspiel ins Feld nach und versucht, den Pass der Angreifer auf die Außenposition zu verhindern.
- Die Angreifer müssen vor ihrem Zuspiel nach außen mindestens 2 Pässe im Feld gespielt haben.
- Auch am Torabschluss nach Flanke dürfen die Angreifer vom Läufer gehindert werden.

#### Feld 2

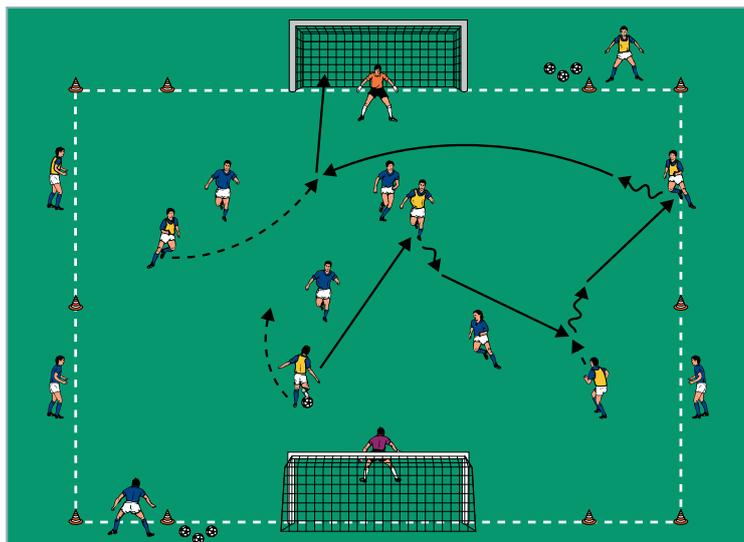
- A prellt per Aufsetzer hoch zu B, der aus dem Sprung weiter zu C köpft (möglichst in Brusthöhe).
- Dieser kontrolliert das Zuspiel, dreht sich und schließt nach einem kurzen Dribbling auf das Tor ab.
- Nach jeder Aktion 1 Position weiterrücken.
- Seitenwechsel nach 2 bis 3 Durchgängen.

### Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 erfolgt eine spielerische Heranführung an das Kopfballspiel. In Feld 2 arbeiten die Spieler hingegen im Kleingruppenttraining intensiv an der Kopfballtechnik. Der Kopfball wird hier jedoch als Möglichkeit zur Vorlage anstatt zum Torabschluss eingesetzt.
- Je nach Leistungsstand der Spieler können die Kopfbälle aus dem Stand, nach beidbeinigem Absprung oder auch aus dem Lauf bzw. nach einbeinigem Absprung erfolgen.

# SCHLUSSTEIL: Power-Spiel

von Ralf Peter (08.03.2016)



## Organisation

- 1 Spielfeld mit 2 großen Toren errichten
- Das Feld in 2 Hälften unterteilen und Einwurfszonen errichten
- Jede Mannschaft stellt 2 Zu- und 1 Einwurfspieler

## Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld.
- Jede Mannschaft kann zudem ihre Zuspieler, die mit jeweils 3 Kontakten agieren dürfen, ins Angriffsspiel einbeziehen.
- Eckstöße werden durch Einwürfe der 'Einwurfspieler' ersetzt.
- Spielzeit pro Durchgang: 3 Minuten.

## Variationen

- Die Zuspieler müssen mit 2 Kontakten agieren.
- Kopfbaltore zählen doppelt.
- Die Spieler im Feld dürfen mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Die Zuspieler dürfen nicht zum Passgeber zurückprallen lassen.

## Tipps und Korrekturen

- Durch die Einbeziehung der Zuspieler soll möglichst häufig hoch vor das Tor geflankt werden.
- Auch wenn die Zuspieler nicht angegriffen werden dürfen, sollten sie möglichst schnell vor das Tor flanken, um sich spielnah zu verhalten.
- Die Einwurfspieler sollen den Ball sofort wieder ins Spiel bringen, sobald dieser die Torlinie überschritten hat.