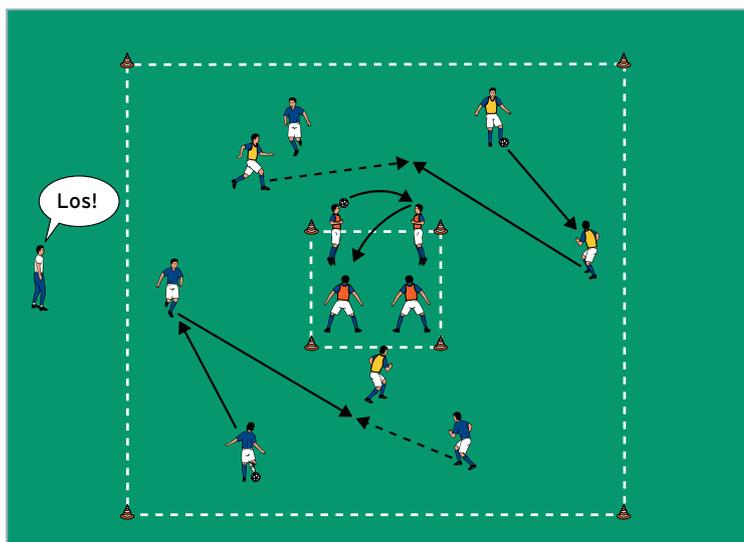


AUFWÄRMEN 2: Kopfball-Stoppuhr

von Michael Prus (04.10.2016)



Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden und eine Gruppe im kleinen Feld aufstellen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Spieler im kleinen Feld köpfen sich 10-mal in der Gruppe zu.
- Die Spieler der anderen beiden Gruppen passen sich derweil so oft wie möglich in der Gruppe zu.
- Welcher Gruppe gelingen in dieser Zeit mehr Pässe?

Variationen

- Im kleinen Feld 20 Kopfbälle spielen.
- Im großen Feld nur mit rechts/links passen.
- Im großen Feld nur Direktspiel erlauben.

Tipps und Korrekturen

- In beiden Feldern darf der Ball nicht zum vorherigen Spieler zurückgepasst bzw. -geköpft werden.
- Nach jedem Durchgang die Gruppe im kleinen Feld austauschen.
- Berührt der Ball im kleinen Feld den Boden, starten die Spieler wieder von vorne.
- Im großen Feld auf ein sauberes, flaches Passspiel achten.