



# B- UND A-JUNIOREN

## AUFWÄRMEN 1: Kopfballtechnik in Dreiecken

von Horst Hrubesch (25.05.2010)



### Organisation

- Für jeweils 5 bis 6 Spieler ein inneres und ein äußeres Hütchendreieck errichten
- Je 1 Spieler ohne Ball in den inneren Dreiecken postieren
- Alle übrigen Spieler mit Bällen an den Eckhütchen des äußeren Dreiecks aufstellen

### Ablauf

- Der Spieler in der Feldmitte startet nacheinander zu den Eckhütchen des inneren Dreiecks.
- Hier erhält er von den Mitspielern an den äußeren Hütchen Zuwürfe zum Kopfball, die er zurück zum jeweiligen Anspieler köpft.
- Nach dem dritten Kopfball startet der Spieler zur ersten Ecke des äußeren Dreiecks und stellt sich dort an.
- Die Anspieler rücken eine Position weiter.
- Der dritte Passgeber wird neuer Kopfballspieler.

### Variationen

- Den Ablauf in verschiedene Richtungen durchführen.
- Beim Positionswechsel verschiedene Aufgaben aus dem Lauf-ABC ausführen (Kniehebelauf, Skippings, seitliches Überkreuzen usw.).
- Einbeinig aus dem Lauf und beidbeinig aus dem Stand zum Kopfball abspringen.

### Tipps und Korrekturen

- Die Bälle so zuwerfen, dass der Spieler zum Kopfball hochspringen muss.
- Präzise zum Anspieler zurückköpfen.
- Den Ball möglichst im höchsten Punkt der Sprungkurve treffen.
- Mit der Stirn köpfen. Dabei das Kinn zur Brust anziehen.
- Auf eine gute Bogenspannung beim Kopfball achten.
- Die Augen möglichst lange geöffnet halten.
- Die Torhüter ins Aufwärmen integrieren.

### INTEGRATION

Fußball ist die Sportart Nr.1. Dies gilt insbesondere auch für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Ziel muss es sein, durch Respekt und Anerkennung eine hohe Identifikation und ein positives Mannschafts- und Vereinsklima für alle zu schaffen. Hierzu bietet der DFB einfache Tipps unter [www.training-wissen.dfb.de](http://www.training-wissen.dfb.de).