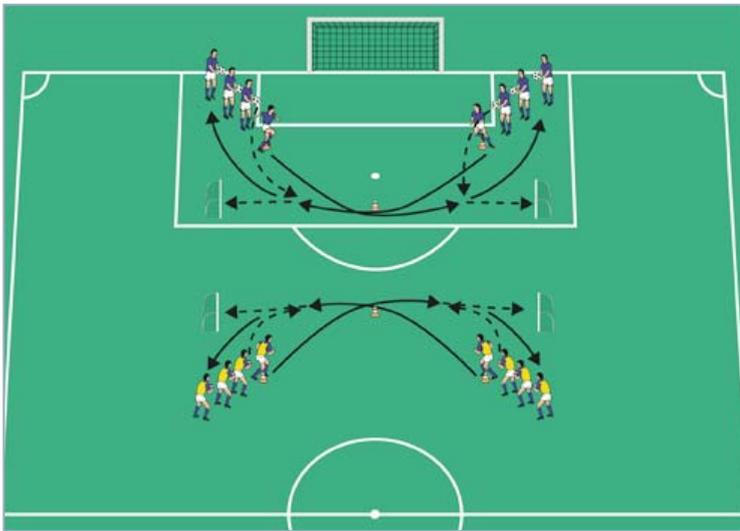




B- UND A-JUNIOREN

HAUPTTEIL 1: Kopfballduell

von Horst Hrubesch (25.05.2010)



Organisation

- 2 Stationen mit jeweils 2 Start- und 1 Wendehütchen im Dreieck errichten
- Auf Höhe der Wendehütchen jeweils 2 Minitore aufstellen
- 2 Mannschaften einteilen und den Stationen zuweisen
- Die Spieler gleichmäßig auf die Starthütchen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler haben keinen Ball, alle übrigen mit Ball

Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten die jeweils ersten Spieler um das Wendehütchen herum und erhalten dort einen Zuwurf vom jeweils nächsten Mitspieler, den sie per Kopf auf die Minitore abschließen.
- Anschließend starten die Werfer von zuvor usw.
- Welche Mannschaft hat zuerst 10 Treffer erzielt?

Variation

- Nur Kopfballtore per Aufsetzer /Flugkopfbälle zählen.

Tipps und Korrekturen

- Auf ein korrektes Timing beim Zuwurf und beim Absprung zum Kopfball achten. Die Laufgeschwindigkeit entsprechend anpassen.
- Auf die richtige Absprungtechnik achten: Bei einem einbeinigen Absprung das jeweils andere Bein als Schwungbein mitführen.
- Da die Kopfbälle auf Minitore durchgeführt werden, trainieren die Spieler, den Ball zu 'drücken'.
- Stehen nicht ausreichend Minitore zur Verfügung, Hütchen- oder Stangentore verwenden. In jedem Fall aber auf eine Höhenbegrenzung achten.

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.