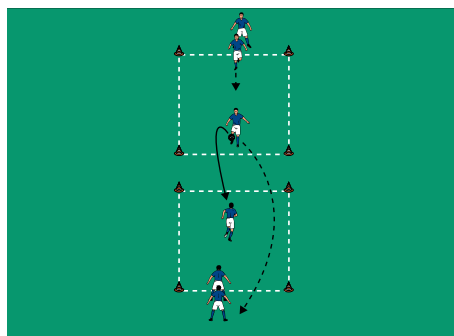
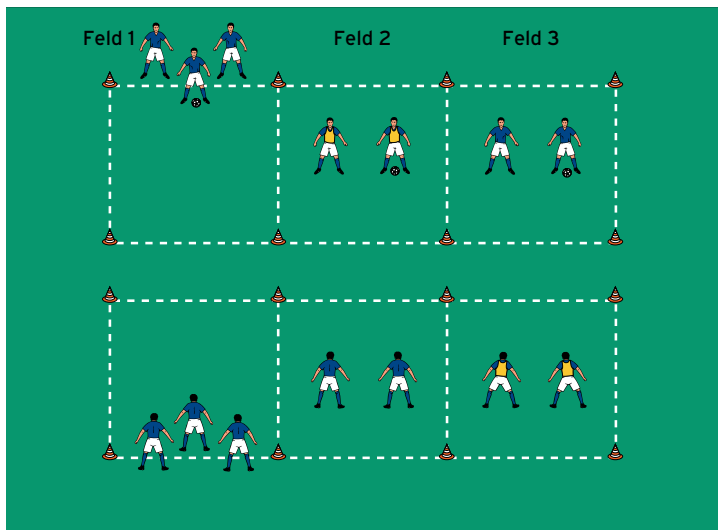
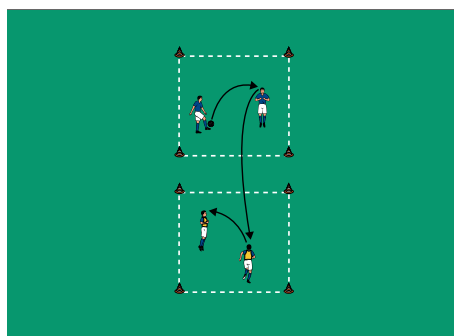


THEMA: DIE TECHNIK DES KOPFBALLS SCHULEN



Feld 1



Felder 2 und 3

AUFWÄRMEN 1:

FUSSBALLTENNIS

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld in 3 Fußballtennisfelder mit jeweils 2 Endzonen und einer Mittelzone als Netz unterteilen (siehe Abbildung)
- ▶ 6 Spieler Feld 1 und jeweils 4 Spieler Felder 2 und 3 zuweisen
- ▶ Pro Feld 1 Ball

ABLAUF FELD 1

- ▶ Fußballtennis mit Nachlaufen: Die Spieler passen aus dem Jonglieren über das Netz in die gegenüberliegende Endzone, laufen ihren Zuspielen nach und schließen sich der anderen Gruppe an.
- ▶ Dabei darf der Ball höchstens einmal aufspringen und muss spätestens mit dem dritten Kontakt über das Netz gespielt werden.
- ▶ Wie viele Zuspiele in Folge schafft die Gruppe?
- ▶ Nach 5 Minuten Felderwechsel.

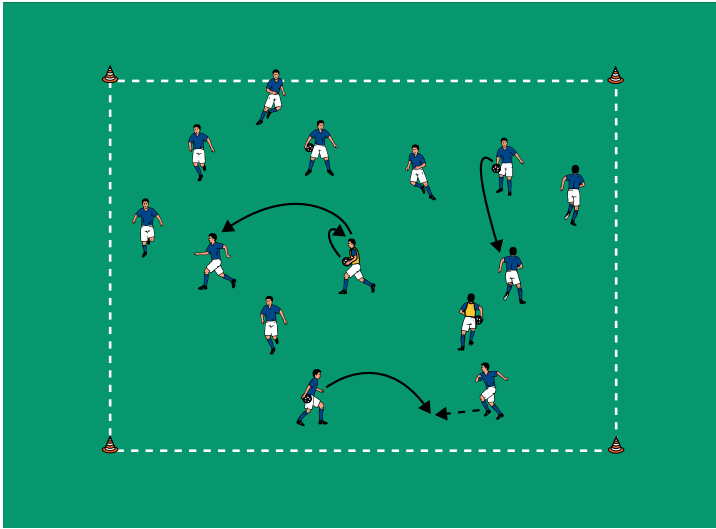
ABLAUF FELDER 2 UND 3

- ▶ Fußballtennis im 2 gegen 2: Der Ball darf nur per Kopf und nachdem beide Spieler zumindest einmal den Ball berührt haben über das Netz gespielt werden. Er darf einmal den Boden berühren.
- ▶ Kommt der Ball häufiger auf oder geht er ins Aus, erhält der Gegner 1 Punkt.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt in 5 Minuten die meisten Punkte?
- ▶ Anschließend Felderwechsel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Anforderungen je nach Leistungsstärke durch Kontaktvorgaben variieren.
- ▶ In Feld 1 steht das Zusammenspiel, in Feld 2 der Wettkampf im Vordergrund.
- ▶ Beim Kopfball in Feld 2 den ganzen Oberkörper in die Richtung drehen, in die geköpft werden soll.

THEMA: DIE TECHNIK DES KOPFBALLS SCHULEN



AUFWÄRMEN 2:

ABKÖPFEN

ORGANISATION

- ▶ Ein Spielfeld markieren
- ▶ 2 Fänger mit je 1 Ball bestimmen
- ▶ Die übrigen Spieler verteilen sich mit 3 weiteren Bällen im Feld

ABLAUF

- ▶ Die Fänger legen sich den Ball aus dem Lauf selbst mit der Hand vor und versuchen, einen Läufer abzuköpfen.
- ▶ Die Läufer versuchen, den Kopfbällen auszuweichen und werfen sich gleichzeitig 3 Bälle mit der Hand zu.
- ▶ Ist ein Fänger in Ballbesitz, darf er nicht abgeköpft werden.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute ein neues Fängerpaar bestimmen.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Treffer?

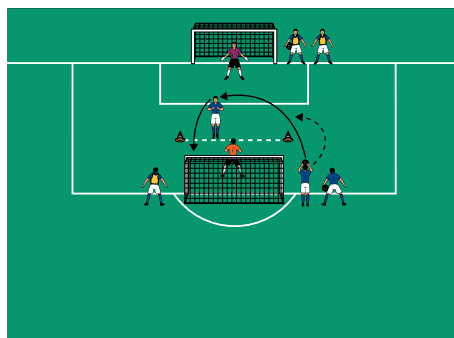
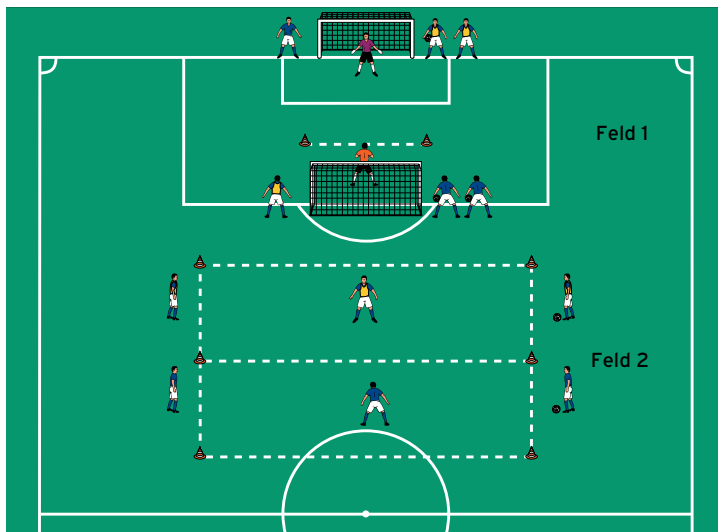
VARIATIONEN

- ▶ Ein getroffener Spieler muss zunächst 7-mal einen Ball mit dem Kopf hochhalten, bevor er ins Feld zurückkehren darf.
- ▶ Die Fängerpaare agieren nun mit jeweils einem Ball zusammen. Die Paare versuchen, aus dem Zusammenspiel per Zuwurf einen beliebigen Mitspieler abzuköpfen.

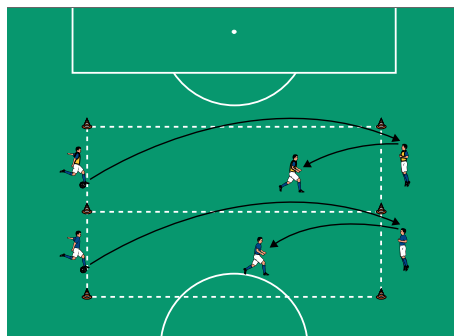
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur Körpertreffer sind erlaubt.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle bereithalten.
- ▶ Kommt es nur zu wenigen Kopfballtreffern, das Spielfeld verkleinern oder die Anzahl der Fänger erhöhen.

THEMA: DIE TECHNIK DES KOPFBALLS SCHULEN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 1:

KOPFBALLTREFFER

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: Auf der Grundlinie und auf dem Strafraum je 1 Tor mit Torhüter errichten und dazwischen eine Linie markieren
- ▶ Feld 2: Zwei 30 x 10 Meter große Felder markieren
- ▶ Die Spieler in vier 3er-Teams einteilen und den Feldern zuweisen (siehe Abbildung)

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Teams treten zu einem Kopfballwettbewerb an.
- ▶ Dabei wirft der erste Spieler von Blau seinem Mitspieler so zu, dass dieser dem Ball entgegenläuft und aus dem Sprung aufs Tor köpfen kann.
- ▶ Anschließend tauschen beide Spieler die Positionen, und Gelb führt die jeweils nächste Aktion aus.
- ▶ Nach 4 Minuten wechseln Blau und Gelb die Seiten.
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Kopfballtreffer?

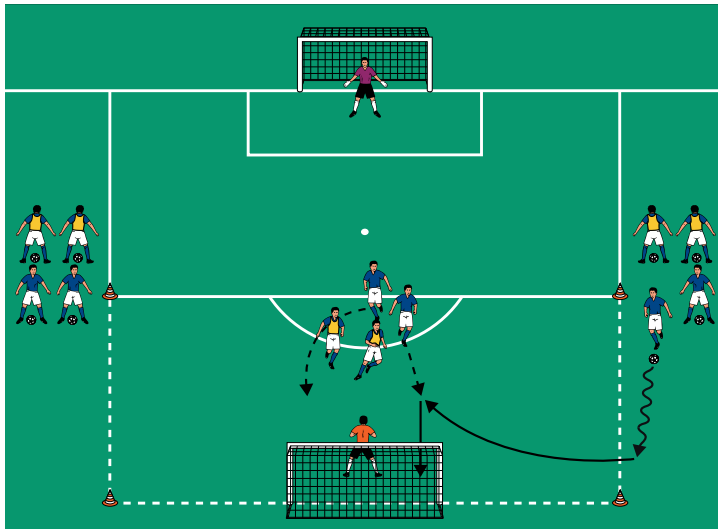
ABLAUF FELD 2

- ▶ Auf ein Trainerkommando treten 2 Teams zu einem Flug- und Kopfballwettbewerb an.
- ▶ Dabei muss das Feld mit einem Flugball überbrückt, der Ball geköpft und vom Mitspieler in der Mitte gefangen werden.
- ▶ Jede erfolgreiche Aktion ergibt 1 Punkt.
- ▶ Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf einen einbeinigen Absprung achten.
- ▶ In die Höhe, nicht nach vorne springen!
- ▶ Den Ball an- und nachschauen!
- ▶ Aus einer Bogenspannung nach vorne schnellen!
- ▶ Nach jeder Aktion die Positionen selbstständig wechseln.

THEMA: DIE TECHNIK DES KOPFBALLS SCHULEN



HAUPTTEIL 2:

KOPFBALLDUELL

ORGANISATION

- ▶ Im doppelten Strafraum 2 Tore mit Torhütern errichten
- ▶ 2 Mannschaften einteilen und jeweils einem Tor zuweisen
- ▶ Je 2 Spieler eines Teams im Zentrum und auf den Außenpositionen postieren

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler von Blau dribbelt zur Grundlinie und flankt.
- ▶ 2 gegen 2 im Strafraum bis zum Torabschluss.
- ▶ Sobald die Hereingabe verwertet oder geklärt wurde, startet Blau einen weiteren Flankenlauf von der jeweils anderen Seite.
- ▶ Anschließend startet Gelb 2 Angriffe usw.
- ▶ Nach jeweils 2 Minuten wechseln 4 neue Spieler ins Zentrum.
- ▶ Welches Team erzielt in 2 kompletten Durchgängen die meisten Treffer?

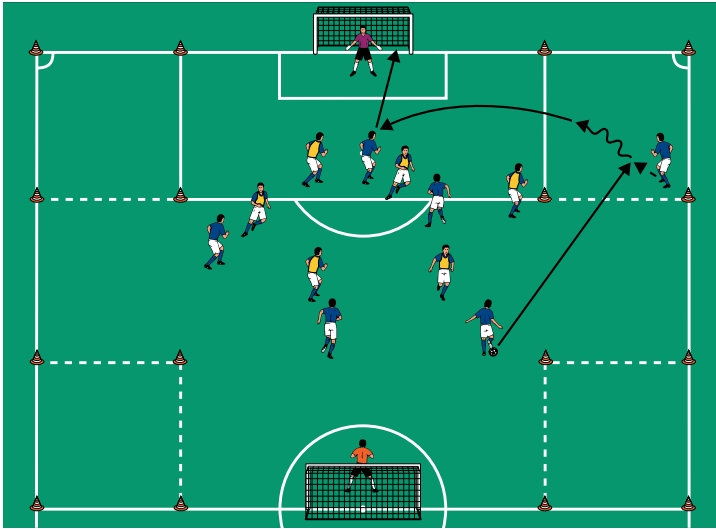
VARIATIONEN

- ▶ Kopfballtreffer ergeben 3 Punkte, jeder andere Treffer ergibt 1 Punkt.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer dürfen nicht zu früh in den Strafraum laufen, um aus der Bewegung aufs Tor köpfen zu können.
- ▶ Am einfachsten ist der Kopfstoß in die Torecke, aus deren Richtung die Flanke gespielt wurde.

THEMA: DIE TECHNIK DES KOPFBALLS SCHULEN



SCHLUSSTEIL:

ECKBALL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grund- und Mittellinie 2 Tore mit Torhütern errichten
- ▶ In den Spielfeldecken jeweils eine Freizone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden und den Toren zuweisen

ABLAUF

- ▶ Spiel im 6 gegen 6 mit Freizonen: Innerhalb der Freizonen darf ein Angreifer nicht angegriffen werden und kann unbedrängt flanken.
- ▶ Alle Standardsituationen (Einwürfe, Freistöße) werden durch einen Eckball ersetzt.
- ▶ Jedes Tor nach einer Flanke aus einer Freizone oder einem Eckball zählt doppelt.
- ▶ Spielzeit: 2 x 8 Minuten mit Seitenwechsel.

VARIATIONEN

- ▶ Ohne Freizonen spielen.
- ▶ Alle Standardsituationen durch einen Freistoß aus dem Halbfeld ersetzen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Hereingaben möglichst nach außen und nicht ins Zentrum klären.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereitlegen.