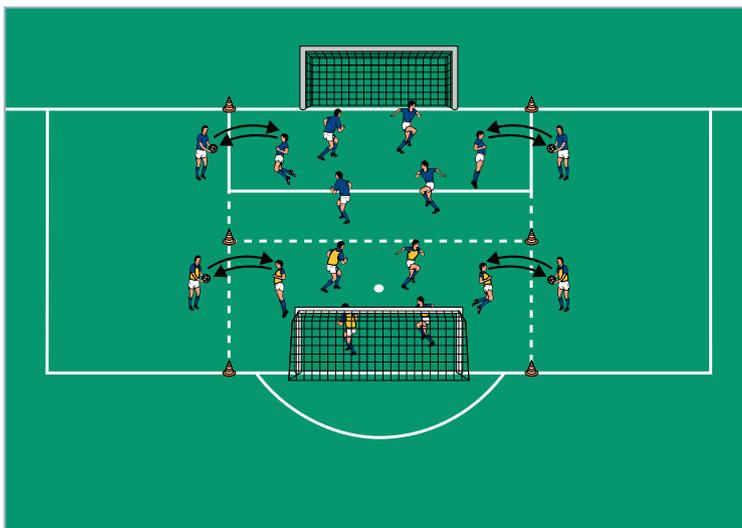


AUFWÄRMEN 1: Kopfball nach Zuwurf von der Seite

von Armin Friedrich (07.04.2015)



Organisation

- Im Strafraum ein Feld markieren
- Auf der Grund- und der Strafraumlinie je 1 Großtor aufstellen
- Die Mittellinie markieren
- 2 Teams bilden
- An den Seitenlinien pro Team 1 Werfer mit Ball postieren

Ablauf

- Die Spieler laufen durch das Feld.
- Die Anspieler werfen hoch zum Kopfball zu.
- Die jeweiligen Spieler köpfen zum Anspieler zurück.

Variationen

- Die Zuspielhöhe variieren (Sprungkopfbälle usw.).
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Per Schockwurf von unten zuwerfen.
- Auf eine exakte Bogenspannung beim Kopfball achten.
- Mit offenen Augen zuköpfen.
- Die Anspieler regelmäßig wechseln.