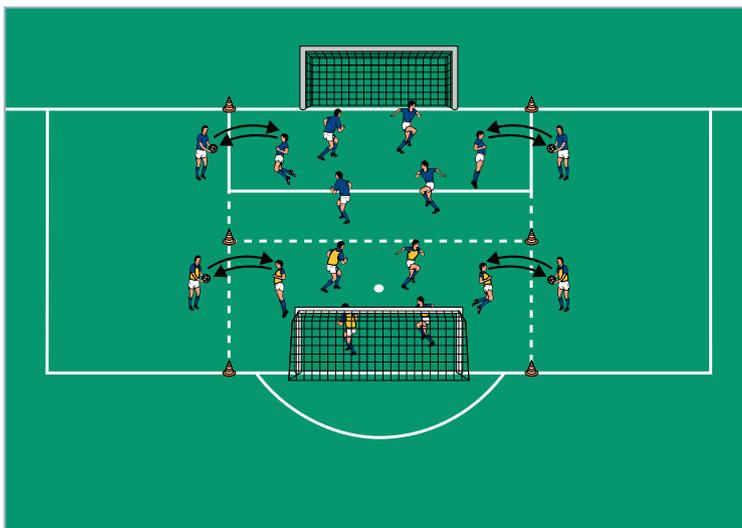


AUFWÄRMEN 1: Kopfball nach Zuwurf von der Seite

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

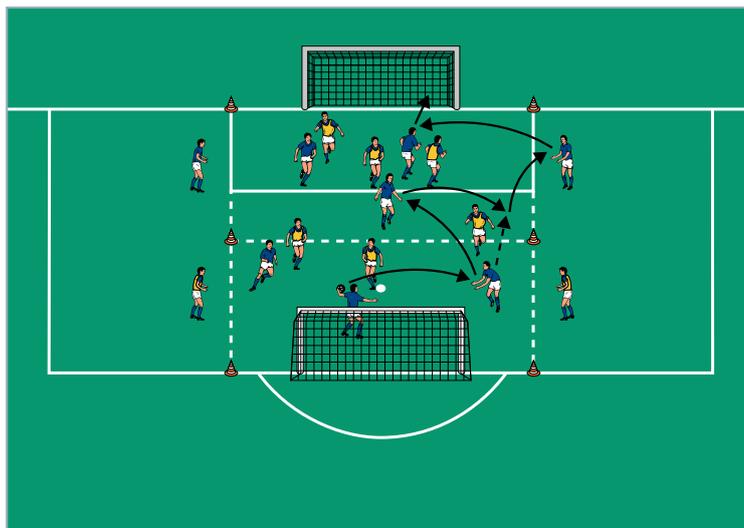
- Die Zuspielhöhe variieren (Sprungkopfbälle usw.).
- Per Volleyschuss aus der Hand hoch zuspielen.

Tipps und Korrekturen

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

AUFWÄRMEN 2: Handball-Kopfball-Spiel im 6 plus 2 gegen 6 plus 2

von Armin Friedrich (07.04.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten
- Jedes Team stellt 2 Außenspieler

Ablauf

- Handball-Kopfball-Spiel im 6 gegen 6 auf die beiden Tore.
- Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Außenspieler jederzeit in die Angriffe einbeziehen.
- Gültige Treffer dürfen nur per Kopf nach Zuwurf eines Außenspielers erzielt werden.
- Die Verteidiger dürfen den Ball in der Luft nicht mit den Händen abfangen.

Variationen

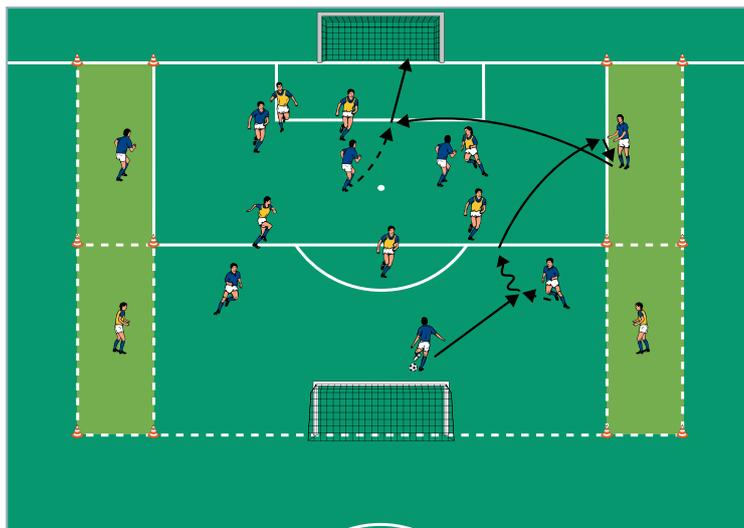
- Es müssen erst 5 Zuwürfe im Feld erfolgen, ehe zu einem der Außenspieler geworfen werden darf.
- Die Art der Zuspiele von außen variieren: Per Schock-, Einwurf oder Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen.
- Auf möglichst exakte Zuwürfe der Außenspieler achten.
- Die Angreifer sollen in den Ball hineinstarten.
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 1: Kopfball-Spiel mit Volley- Zuspielen aus der Hand

von Armin Friedrich (07.04.2015)



Organisation

- Die Teams und die Außenspieler beibehalten
- In einem Spielfeld auf doppeltem Strafraum 4 Zonen markieren

Ablauf

- 6 plus 2 gegen 6 plus 2 auf die beiden Tore.
- Gültige Treffer dürfen nur per Kopf nach Volley-Zuspiel eines Außenspielers aus der Hand erzielt werden.

Variationen

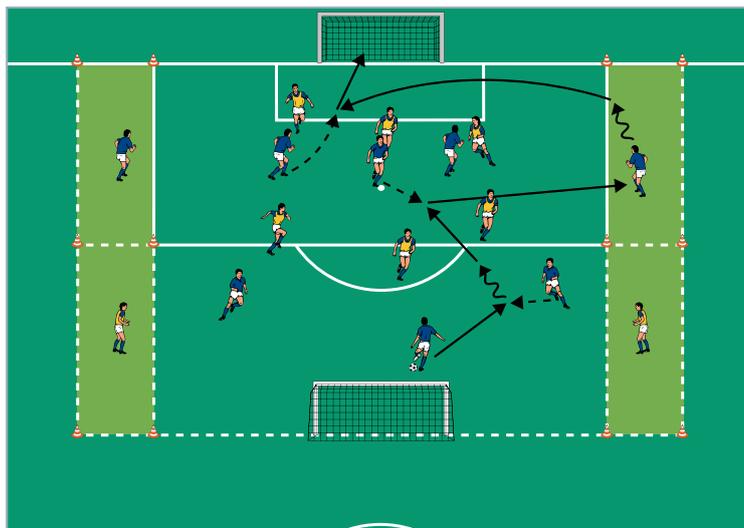
- Die Spieler im Feld müssen sich zunächst 5-mal in den eigenen Reihen zupassen, ehe sie auf einen der Außenspieler passen dürfen.
- Die Art der Zuspiele von außen variieren: Per Schock-, Einwurf oder Volleyschuss aus der Hand zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen.
- Auf präzise Zuspiele von außen achten.
- Nicht zu hoch vor die Tore spielen.
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

HAUPTTEIL 2: Kopfball-Spiel nach Flanke von der Seite I

von Armin Friedrich (07.04.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

Ablauf

- Grundablauf wie zuvor.
- Jetzt dürfen gültige Treffer nur nach einer Flanke durch einen der Außenspieler erzielt werden.
- Die Verteidiger dürfen die Außenzonen jeweils nicht betreten.

Variationen

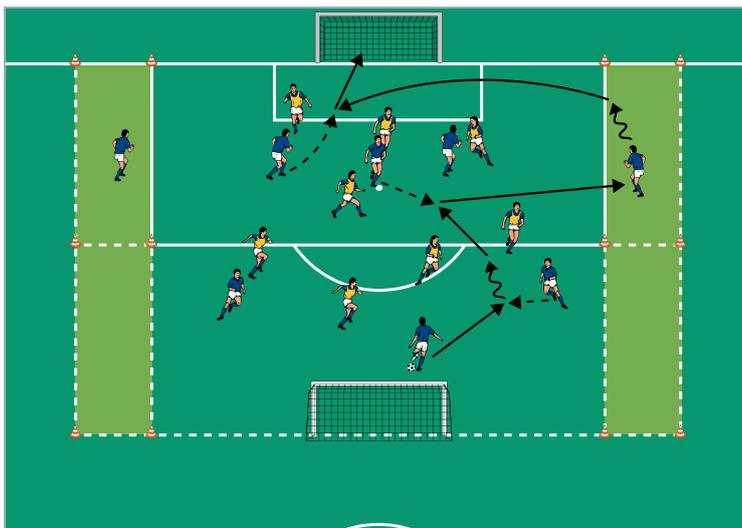
- Tore nur aus der Luft: Gültige Treffer dürfen auch per Volleyschuss, Fallrück- oder Seitfallzieher erzielt werden.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team erzielt nach 10 Flanken die meisten Treffer?

Tipps und Korrekturen

- Ohne Torhüter spielen.
- Auf möglichst exakte Flanken der Außenspieler achten.
- Als Angreifer mutig in die Luftweikämpfe gehen.
- Stets aktiv in die Zuspiele hineinstarten.
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

SCHLUSSTEIL: Kopfball-Spiel nach Flanke von der Seite II

von Armin Friedrich (07.04.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

Ablauf

- Grundablauf wie in Hauptteil 2.
- Jetzt rücken die beiden Außenspieler der Verteidiger ins Feld ein.
- Gültige Treffer dürfen weiterhin nur per Kopf nach einer Flanke eines Außenspielers erzielt werden.

Variationen

- Die Außenspieler nicht fest bestimmen: Jede Außenzone darf aus dem Spiel heraus durch einen beliebigen Spieler der Ballbesitzer besetzt werden.
- Bei Seitenaus einen Freistoß ausführen.
- Mit Torhütern spielen.
- Die Außenzonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Bei Ballbesitz möglichst schnell die Außenzonen besetzen.
- Auf möglichst exakte Flanken der Angreifer achten.
- Die Angreifer sollen mutig in die Luftzweikämpfe gehen.
- Stets aktiv in die Zuspiele hineinstarten.
- Die Außenspieler regelmäßig wechseln.