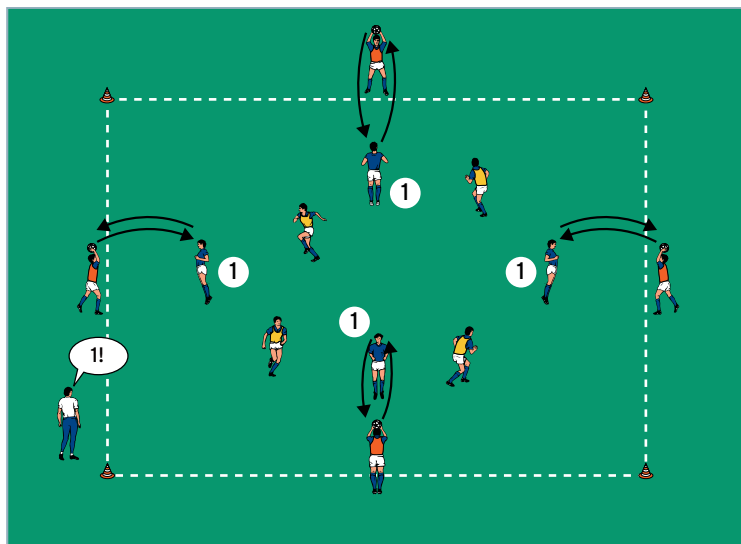


AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Feld

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Hütchenquadrat errichten
- 3 Gruppen zu je 4 Spielern bilden und durchnummerieren
- Die Spieler einer Gruppe verteilen sich als Anspieler mit Ball in der Hand an den Seitenlinien.

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich zunächst frei im Feld.
- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl die Aktion.
- Die aufgerufenen Spieler haben nun die Aufgabe, Zuspiele von 3 verschiedenen Anspielern zu fordern und diese per Kopfball zurückzuspielen.

Variationen

- Die Zuspiele erfolgen per Einwurf.
- Die Zuspiele werden per Aufsetzer gespielt.
- Per Schockwurf (mit beiden Händen von unten) zuspielen.

Tipps und Korrekturen

- Die Spieler fordern aktiv per Zuruf ein Zuspiel.
- Den Ball möglichst genau zurückköpfen.
- Nach 2 Minuten die Anspieler austauschen.