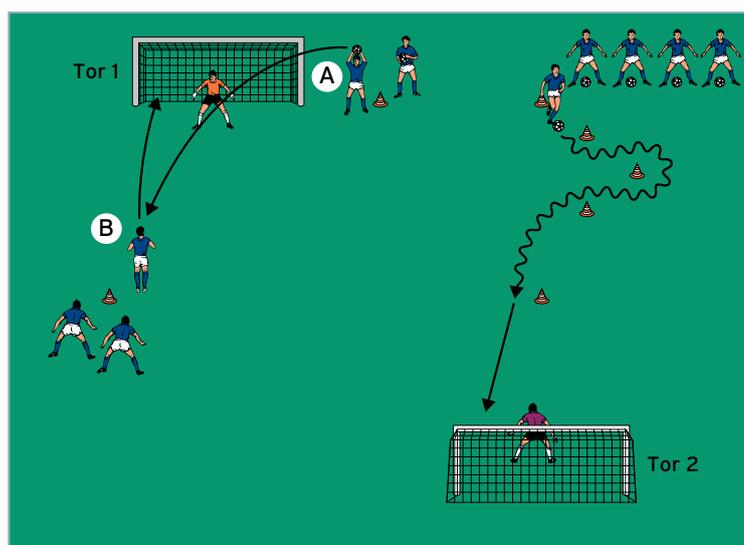


HAUPTTEIL 1: Kopfball-Rundlauf I

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- 2 Tore seitlich versetzt gegenüber aufstellen
- Mit Hütchen Positionen markieren
- Vor Tor 2 einen Hütchenparcours errichten
- Die Spieler auf die Positionen verteilen

Ablauf

- An Tor 1 passt A per Einwurf vor das Tor.
- Der Angreifer B schließt anschließend per Kopfball ab.
- An Tor 2 dribbeln die Spieler durch den kurzen Hütchenparcours und schließen mit einem Torschuss ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Station bis zum anderen Tor weiter.

Variationen

- Die Zuspiele erfolgen per Aufsetzer.
- Die Zuspiele per Volley aus der Hand zuspiesen.

Tipps und Korrekturen

- Nach dem Kopfball auf Tor 1 wird der Angreifer zum Anspieler und der Anspieler rückt zum nächsten Tor.
- Der Trainer sollte sich beim Coachen auf die Aktionen an Tor 1 konzentrieren.
- Die Zuspiele sollten nicht zu nah an das Tor erfolgen.
- Beim Kopfball halten die Spieler die Augen offen und versuchen den Ball gezielt in eine Ecke setzen.