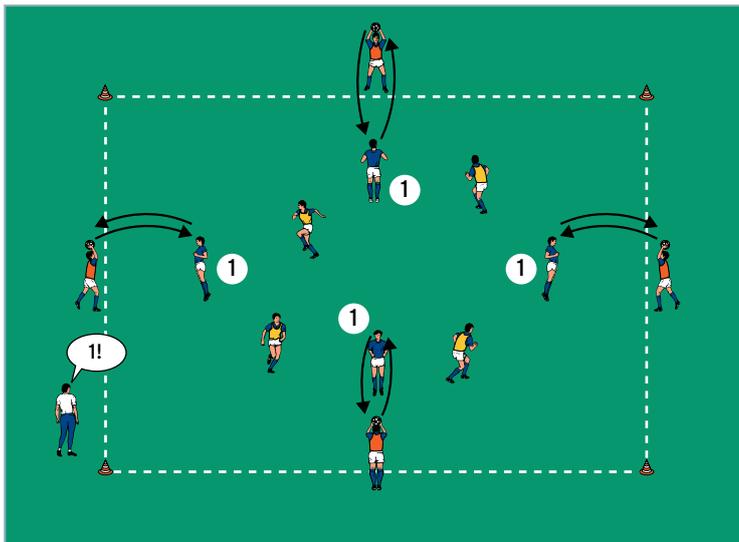


AUFWÄRMEN 1: Kopfball-Feld

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

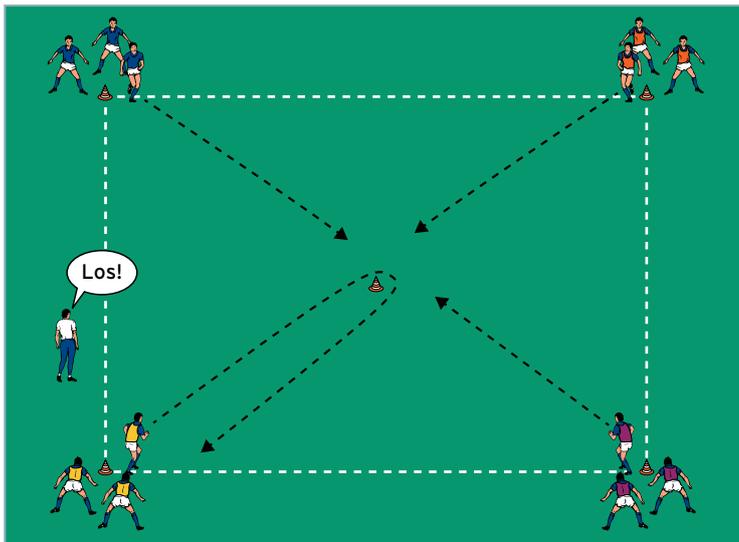
- Die Zuspiele erfolgen per Einwurf.
- Die Zuspiele werden per Aufsetzer gespielt.
- Per Schockwurf (mit beiden Händen von unten) zuspielen.

Tipps und Korrekturen

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

AUFWÄRMEN 2: Wendepunkt-Staffel

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten
- 1 Wendehütchen in der Mitte des Feldes aufstellen
- 4 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden und in den Ecken des Feldes verteilen

Ablauf

- Der Trainer startet per Zuruf die Aktion.
- Die Startspieler der Mannschaften sprinten nun um das Wendehütchen und schlagen anschließend den nachfolgenden Spieler ab.
- Welche Mannschaft ist zuerst fertig?

Variationen

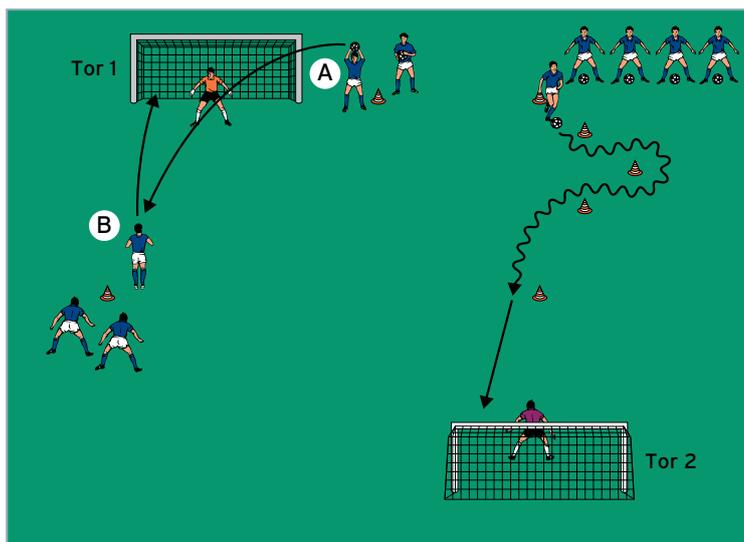
- Die Aktion läuft mit Ball ab, der gedribbelt oder geprellt wird.
- Jeweils 2 diagonal laufende Spieler schlagen sich am Wendehütchen ab und laufen zum Starthütchen zurück.
- Die Spieler umrunden das Wendehütchen einmal komplett und laufen jeweils ein Starthütchen weiter nach rechts. Welche Gruppe ist zuerst wieder komplett am Ausgangshütchen?

Tipps und Korrekturen

- Um die Anzahl der Kopfbälle in der Trainingseinheit nicht zu groß werden zu lassen, findet die Aktion bewusst ohne Kopfbälle statt.
- Die Spieler müssen das Wendehütchen umlaufen, bevor sie zur Startposition zurücklaufen.
- Die Richtung spielt dabei keine Rolle.
- Die Spieler warten so lange am Starthütchen, bis sie abgeschlagen werden.

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 schießt anschließend per Kopfball ab.
- An Tor 2 dribbeln die Spieler durch den kurzen Hütchenparcours und schießen mit einem Torschuss ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Station bis zum anderen Tor weiter.

Variationen

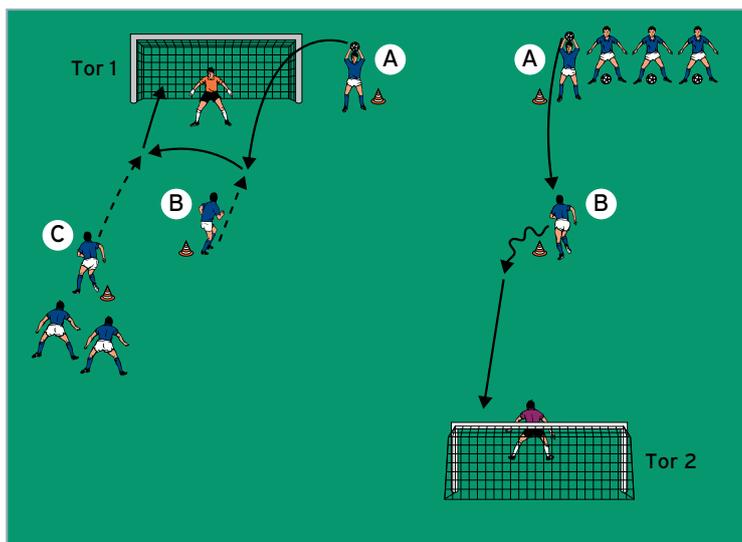
- Die Zuspiele erfolgen per Aufsetzer.
- Die Zuspiele per Volley aus der Hand zuspelen.

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.

HAUPTTEIL 2: Kopfball-Rundlauf II

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten.
- An beiden Toren jeweils ein weiteres Positionshütchen markieren und die Spieler entsprechend aufteilen.

Ablauf

- Bei Tor 1 erfolgt das Zuspiel von A per Einwurf zu B.
- B verlängert per Kopf zu C, der die Aktion ebenfalls mit einem Kopfball auf das Tor abschließt.
- An Tor 2 erfolgt das Zuspiel von A zu B ebenfalls per Einwurf in Kopfhöhe.
- B kontrolliert das Zuspiel, nimmt in die Bewegung mit und schießt mit einem Torschuss ab.
- Im Anschluss an die Aktion rücken die Spieler jeweils eine Position weiter.

Variationen

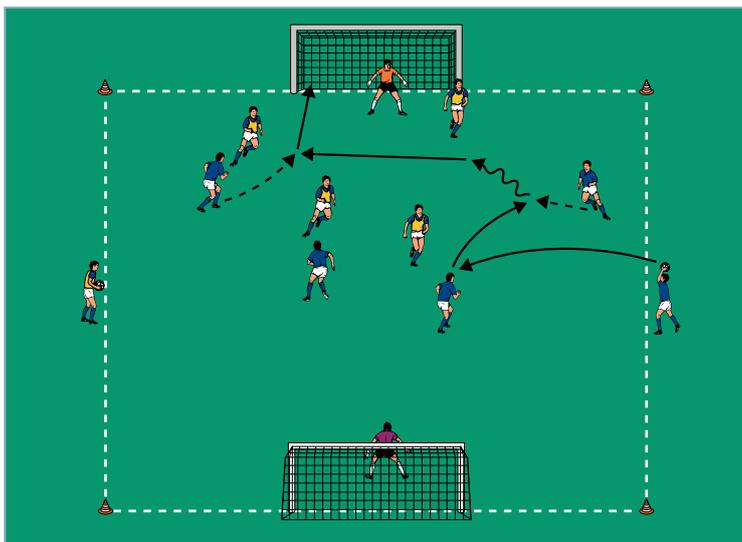
- An Tor 1 kann der zweite Angreifer die Aktion auch mit einem Volleyschuss abschließen.
- An Tor 1 köpft B zurück zu A, der auffängt und über A zu C wirft, der auf das Tor abschließt.
- Der Abschluss bei Tor 2 erfolgt nur mit dem schwachen Fuß.

Tipps und Korrekturen

- Wie im ersten Teil durchlaufen die Spieler die Stationen in einer Art Rundlauf.
- Der Abstand zwischen den beiden Angreifern vor Tor 1 muss während der Übung angepasst werden.
- Der zweite Angreifer wartet ab und darf nicht zu früh Richtung Tor starten.
- Nur so kann er richtig in den Ball gehen und einen druckvollen Kopfball setzen.

SCHLUSSTEIL: Einwurf-Spiel

von Mario Vossen (06.10.2015)



Organisation

- Ein 25-x-25-Meter-Spielfeld markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden
- Jede Mannschaft stellt jeweils 1 Anspieler, der sich mit Bällen an einer Außenlinie postiert

Ablauf

- Jede Aktion wird von den Anspielern per Einwurf gestartet und im freien Spiel bis zum Torabschluss durchgespielt.
- Die Anspieler nach 2 Minuten austauschen.
- Nach 2 Durchgängen eine kurze Pause einlegen.

Variationen

- Kopfballtore zählen doppelt.
- Die Anspieler können frei gewechselt werden.

Tipps und Korrekturen

- Die Zuspiele hoch vor das Tor spielen.
- Die Spieler sollen mutig versuchen, die Aktion mit dem Kopf abzuschließen.
- Nach 2 Durchgängen einen freien Durchgang im 5 gegen 5 spielen lassen. Danach wieder zur ursprünglichen Form wechseln.