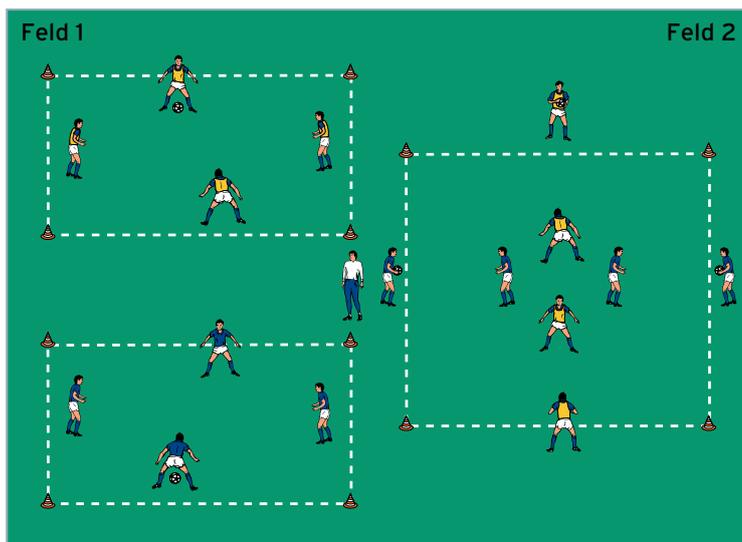
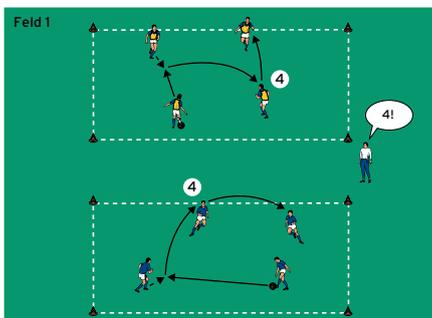


AUFWÄRMEN 1: Team-Kopfball

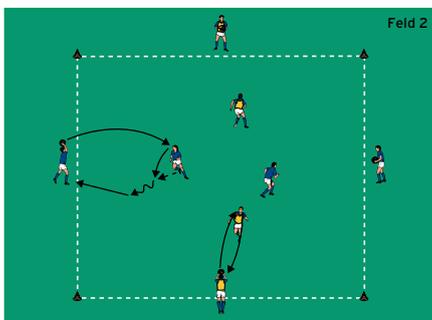
von Ralf Peter (08.03.2016)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 2 Bewegungsfelder markieren
- Feld 2: 1 Hütchenquadrat errichten
- In jedem Feld 2 Gruppen bilden

Ablauf

Feld 1

- Die Spieler in den beiden Gruppen durchnummerieren.
- Freies Zupassen in der Bewegung.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf einen Spieler, der daraufhin schnellstmöglich hoch angespielt werden muss.
- Der aufgerufene Spieler soll das Zuspiel zu einem anderen Mitspieler weiterköpfen.
- Welche Mannschaft erledigt diese Aufgabe zuerst (= 1 Punkt)?

Feld 2

- Je 2 Anspieler mit Ball an den Außenseiten und 2 Spieler ohne Ball im Feld postieren.
- Die Spieler im Feld fordern von ihren Anspielern ein hohes Zuspiel per Einwurf.
- Dieses köpfen sie entweder direkt zurück oder sie kontrollieren den Ball mit dem Kopf und passen zurück.
- Positions- und Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 sollen die Spieler selbstständig Lösungsansätze finden, wie sie den aufgerufenen Mitspieler hoch anspielen können, um die Anschlussaufgabe bestmöglich absolvieren zu können.
- Da in Feld 2 Genauigkeit im Mittelpunkt steht, sollten sich die Spieler nach jedem Kopfball ausreichend Zeit lassen, ehe sie das nächste Zuspiel fordern.