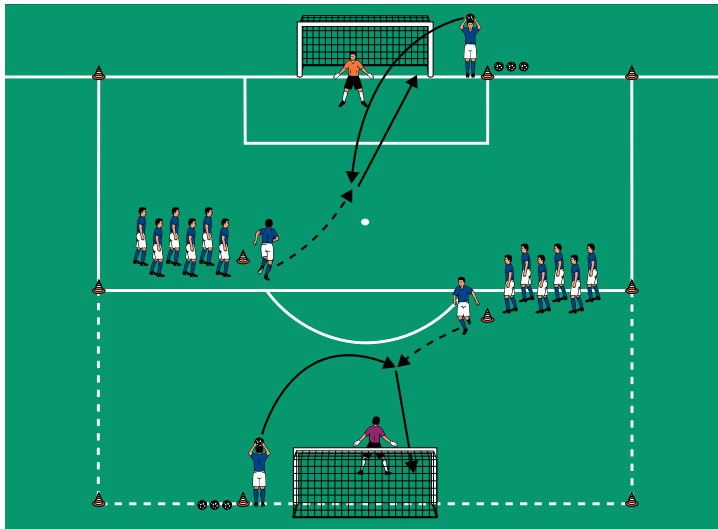


## THEMA: DEN KOPFBALL TRAINIEREN



### HAUPTTEIL 1:

## KOPFBALL AUF TORE NACH ZUWURF

### ORGANISATION

- ▶ Im doppelten Strafraum 2 Tore mit Torhütern markieren
- ▶ Zusätzlich Positionshütchen errichten
- ▶ 2 Gruppen einteilen und jeweils einem Tor zuweisen
- ▶ Je 1 Zuwerfer bestimmen und mit Bällen neben den Toren postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich an den Starthütchen vor den Toren

### ABLAUF

- ▶ Die Anspieler werfen auf die von den Starthütchen entgegenstartenden Spieler, die per Kopf auf die Tore abschließen.
- ▶ Die Zuwerfer nach jedem Durchgang wechseln.

### VARIATIONEN

- ▶ Von der jeweils anderen Seite starten/zuwerfen.
- ▶ Höher zuwerfen und per Sprungkopfball auf die Tore abschließen.
- ▶ Flacher zuwerfen und per Flugkopfball abschließen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Technik des Kopfballs im Detail korrigieren!
- ▶ Möglichst gezielt in die Ecken der Tore köpfen.
- ▶ Auf häufige Wiederholungen achten.