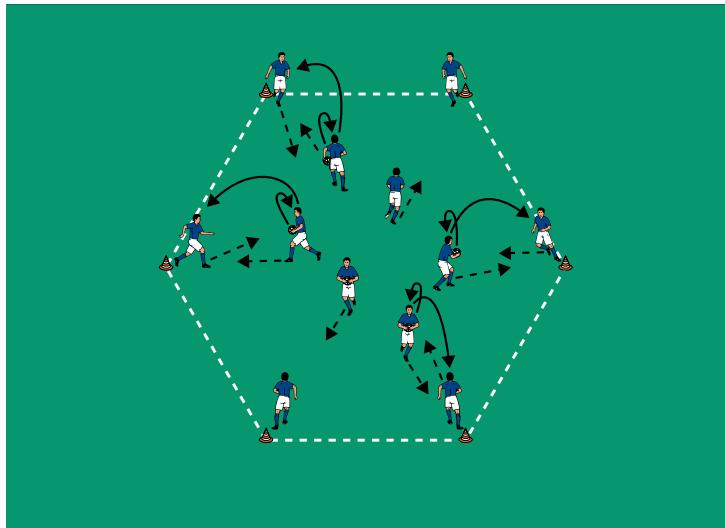


THEMA: PRÄZISE KÖPFEN LERNEN



AUFWÄRMEN 1:

KOPFBALL IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ 1 Sechseck markieren
- ▶ An den Hütchen jeweils 1 Spieler ohne Ball postieren
- ▶ Die übrigen Spieler mit Bällen im Sechseck verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer laufen frei durchs Feld und köpfen nach Eigenvorlage zu einem Spieler am Hütchen.
- ▶ Anschließend läuft der Kopfballspieler dem Zuspiel nach, während der Passempfänger mit Ball ins Feld rückt.

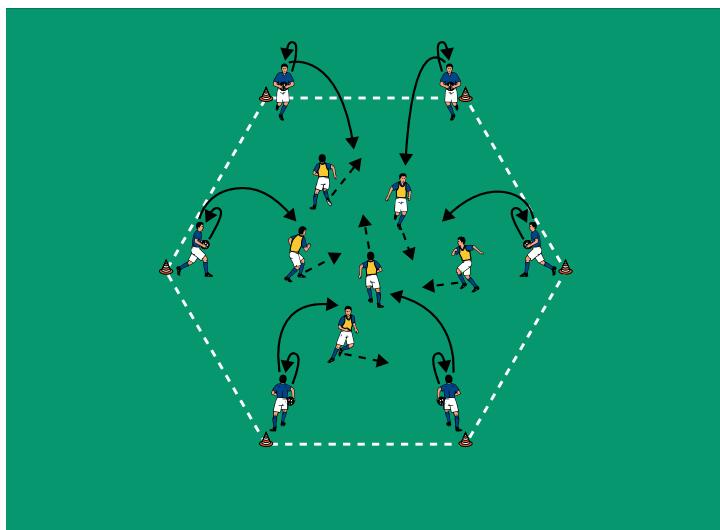
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler am Hütchen köpfen zum Passgeber zurück.
- ▶ Mit zwei Kontakten köpfen.
- ▶ Die Spieler am Hütchen haben Bälle und werfen den Spielern im Feld zum Kopfball zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nur bei Blickkontakt zuköpfen.
- ▶ Nach jedem Kopfball ein anderes Hütchen aufsuchen.
- ▶ Auf passende Distanzen zum Mitspieler achten.

THEMA: PRÄZISE KÖPFEN LERNEN



AUFWÄRMEN 2: ABKÖPFEN IM SECHSECK

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Ein Team mit Bällen an den Hütchen postieren
- ▶ Das andere Team im Sechseck verteilen

ABLAUF

- ▶ Das Team an den Hütchen versucht, mit einem Kopfball nach Eigenvorlage einen Spieler im Feld zu treffen.
- ▶ Jeder Treffer zählt 1 Punkt.
- ▶ Spielzeit jeweils 2 Minuten.
- ▶ Anschließend die Positionen und Aufgaben wechseln.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team sammelt die meisten Punkte?

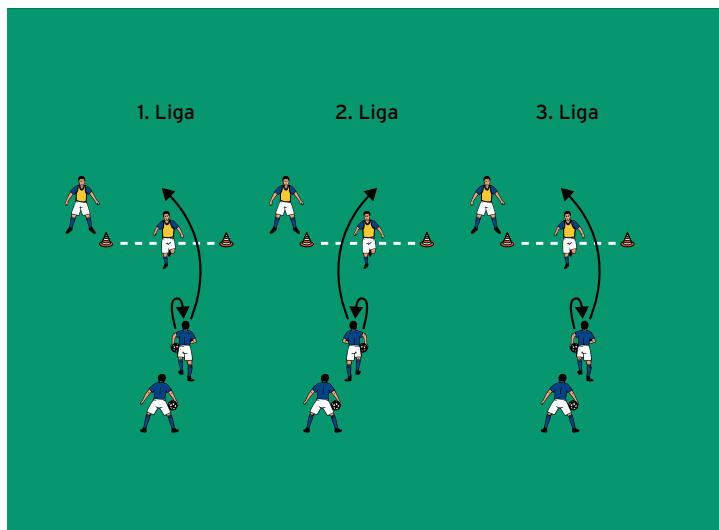
VARIATIONEN

- ▶ Das Sechseck vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Spieler im Sechseck dribbeln.
- ▶ Die Spieler im Sechseck passen oder werfen sich zu.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Treffer sind nur an den Beinen der Spieler gültig.
- ▶ An den Hütchen ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.
- ▶ Die Spieler zählen ihre Treffer eigenständig mit.

THEMA: PRÄZISE KÖPFEN LERNEN



HAUPTTEIL 1:

KOPFBALL-WETTKAMPF (EIGEN-VORLAGE)

ORGANISATION

- ▶ 3 Hütchentore nebeneinander errichten
- ▶ Die Hütchentore als "1. Liga", "2. Liga" und "3. Liga" bezeichnen
- ▶ 6 Zweier-Teams bilden
- ▶ Jeweils 2 Teams mit Bällen an den Hütchentoren verteilen
- ▶ Die Spieler gemäß Abbildung postieren

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer schließen mit einem Kopfball nach Eigenvorlage auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Spieler des anderen Teams agieren abwechselnd als Torhüter.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach 2 Durchgängen steigt das siegreiche Team auf und das unterlegene Team ab.

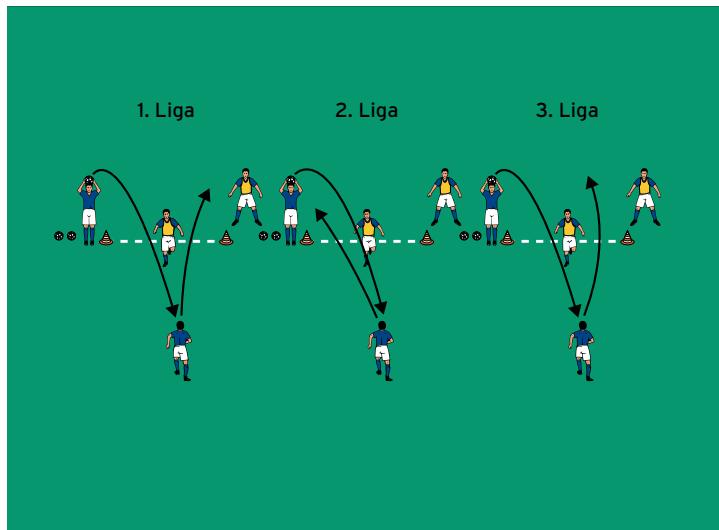
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütchentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Nach jeweils 10 Kopfbällen die Positionen und Aufgaben wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Hütchentore in ausreichendem Abstand nebeneinander errichten.
- ▶ Gegebenenfalls eine Grenze markieren, von der die Spieler köpfen sollen.
- ▶ Die Teams zählen ihre erzielten Treffer laut mit.

THEMA: PRÄZISE KÖPFEN LERNEN



HAUPTTEIL 2:

KOPFBALL-WETTKAMPF (ZU-WURF)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Grundorganisation beibehalten
- ▶ Neben den Toren jeweils 1 Angreifer mit Ball postieren

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer werfen den Mitspielern hoch zu, die per Kopf auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Nach jedem Kopfball wechseln die Spieler innerhalb der Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Spieler des anderen Teams agieren abwechselnd als Torhüter.
- ▶ Nach jeweils 1 Minute wechseln die Teams die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach 2 Durchgängen steigt das siegreiche Team auf und das unterlegene Team ab.

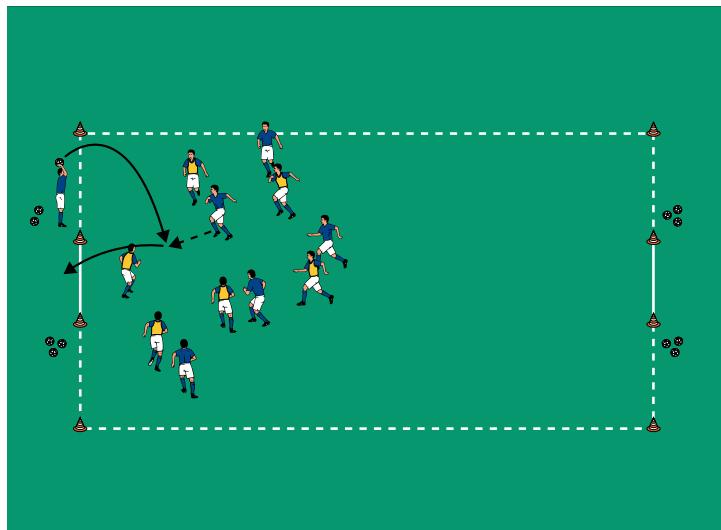
VARIATIONEN

- ▶ Die Hütcentore vergrößern/verkleinern.
- ▶ Die Position der Zuwerfer variieren.
- ▶ Jugendtore nutzen, statt Hütcentoren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Ball mit einem Schockwurf von unten zuspielen.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle neben den Hütcentoren bereitlegen.
- ▶ Gegebenenfalls die Position markieren, von der der Spieler köpfen soll.

THEMA: PRÄZISE KÖPFEN LERNEN



SCHLUSSTEIL:

EINWURF-KOPFBALL-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 40 Meter großes Spielfeld mit 2 Hütchentoren markieren
- ▶ Neben den Hütchentoren Ersatzbälle bereitlegen
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Hütchentore.
- ▶ Geht der Ball ins Aus, so werfen die Ballbesitzer neben dem gegnerischen Tor ein.

VARIATIONEN

- ▶ Kopfballtreffer zählen doppelt.
- ▶ Die Ballbesitzer werfen jeweils 3 Bälle ein.
- ▶ Die Einwurfpositionen variieren.
- ▶ Jugendtore nutzen, anstatt der Hütchentore.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler regelkonform einwerfen.
- ▶ Die Einwurfpositionen gegebenenfalls mit zusätzlichen Hütchen markieren.
- ▶ Wirft ein Team 2 Bälle gleichzeitig ein, erhält das gegnerische Team einen Einwurf.