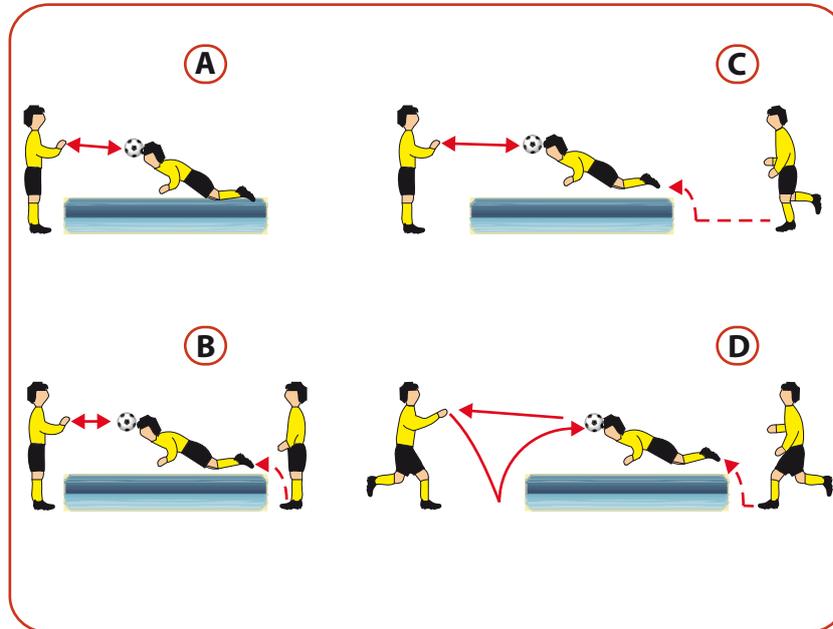




Flugkopfball

Soccerdrills.de



- A** Ein Spieler kniet auf der Weichmatte. Nach dem Zuwurf streckt er sich vorwärts und köpft den Ball zurück.
- B** Der Spieler steht vor der Matte und köpft den zugeworfenen Ball im Hechtsprung zurück.
- C** Der Spieler köpft, nach einem kurzen Anlauf, den zugeworfenen im Hechtsprung zurück.
- D** Der Spieler köpft, nach einem kurzen Anlauf, den zugeworfenen im Hechtsprung zurück. Der Zuwerfer wirft den Ball jetzt nicht direkt, sondern mit einem Bodenkontakt zu.

Variationen:

- Den Abstand des Werfers zur Matte vergrößern.
- Temposteigerung bei den Anläufen.
- Zuwerfhöhe ständig verändern.

Tipp:

- Die Spieler niemals zur Ausführung zwingen.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					