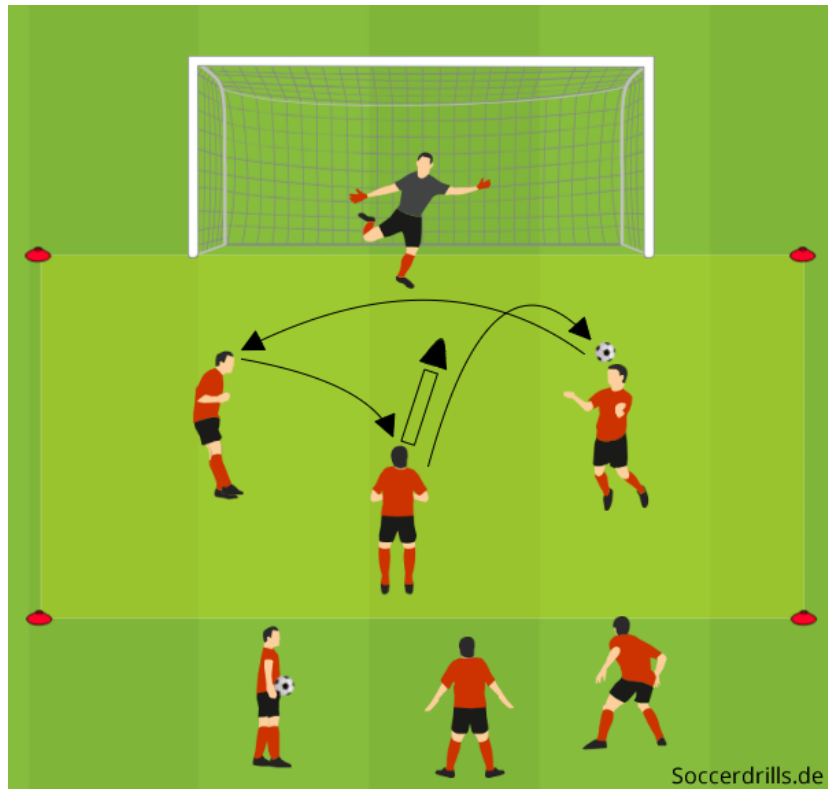


Kopfball - Dreierkopf



Organisation:

- Ein Tor, ein Torwart.
- Das Team wird in Dreiergruppen eingeteilt, jede Gruppe erhält einen Ball.
- Das Übungsfeld wird begrenzt (nicht unbedingt erforderlich).
- Jede Gruppe hat drei Versuche. Welches Team erzielt die meisten Tore?

Ablauf:

- Ein Spieler wirft den Ball zum Kopfball zu einem Mitspieler.
- Dieser köpft zum nächsten Spieler und dieser wieder zum Werfer, der aufs Tor köpft.

Varianten:

- Die Kopfballreihenfolge ist egal, jeder Spieler soll aber einmal köpfen.
- Letzter Kopfball als Flugkopfball.
- Letzter Kopfball als Aufsetzer.
- Letzter Kopfball nach dem dritten, vierten, fünften Kopfball in Folge.
- Jeder Spieler führt zwei Kopfbälle hintereinander aus. Erst den Ball hoch köpfen, dann mit dem zweiten Kopfball weiterleiten.
- Abstand zum Tor vergrößern.
- Der Abstand zum Tor wird noch weiter vergrößert. Die Spieler sollen jetzt mit ihren Kopfbällen in der Vorwärtsbewegung dichter ans Tor gelangen.
- Der Torwart darf Bälle abfangen, die zu dicht vors Tor geköpft werden.

Trainertipps:

- Die Spieler sollen kommunizieren und ideale Abläufe finden.
- Die Kopfballtechniken sollten beherrscht werden.