



B. Hauptteil

2. Mit Partner

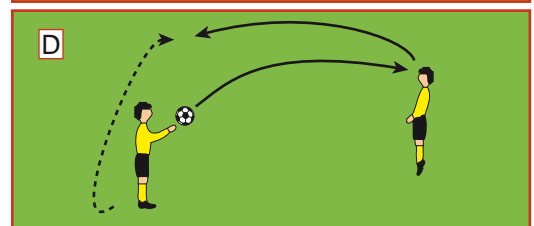
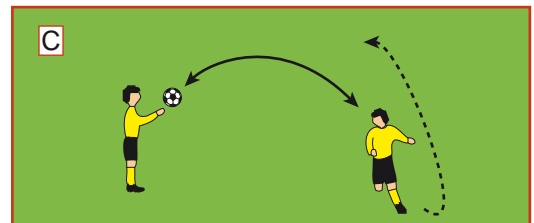
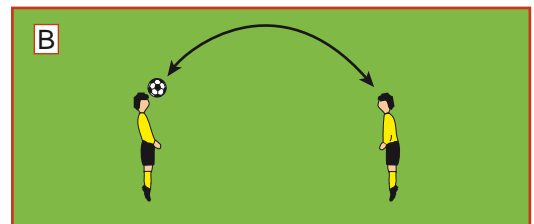
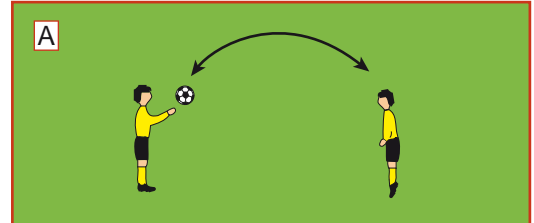
Soccerdrills - Kopfball - 002a-d

Organisation

- Jeweils zwei Spieler stehen sich mit einem Ball gegenüber. Der Ball wird mit beiden Händen (von unten) zugeworfen. Der Kopfball erfolgt genau in die Arme des Zuwerfers zurück.

Beschreibung

- A** Der Ball wird genau zugeworfen und in die Arme des Werfers geköpft.
- B** Der Ball wird ständig hin und her geköpft.
- C** Ball zuwerfen, dann genauer Kopfball zurück in die Arme. Der Kopfballspieler bewegt sich von rechts nach links und umgekehrt.
- D** Ball zuwerfen, dann genauer Kopfball zurück in die Arme. Der Zuwerfer bewegt sich von rechts nach links und umgekehrt.



- Abstand zwischen den Spielern vergrößern.
- Tempo erhöhen.
- Sprungkopfball.
- Als Wettkampf! Welches Paar schafft die meisten Kopfbälle ohne Bodenberührung?
- Als Wettkampf! Welches Paar schafft die meisten Kopfbälle innerhalb einer bestimmten Zeit?

ACHTUNG: - Tipps zu den technischen Grundlagen im Kopfball findest Du auf Soccerdrills.de in der Rubrik "Theorie" und dann unter "Kopfballtechnik - Die Grundlagen".

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