



B. Hauptteil

3. Doppelkopf

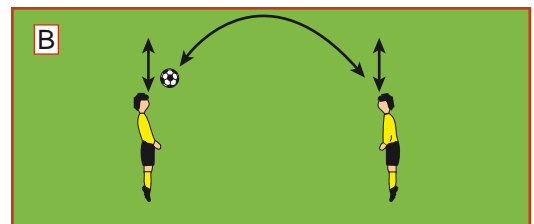
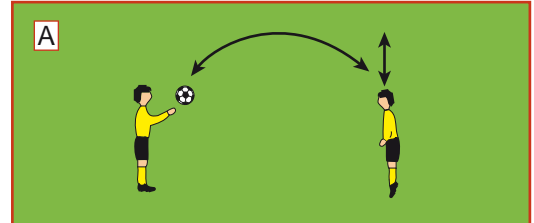
Soccerdrills - Kopfball - 002a+b

Organisation

- Zwei Spieler stehen sich mit einem Ball gegenüber. Der Ball wird leicht senkrecht nach oben geköpft, bevor er mit dem Kopf zum Mitspieler weitergeleitet wird.

Beschreibung

- A** Der Ball wird genau zugeworfen. Der Spieler köpft den Ball leicht senkrecht nach oben und der nachfolgende Kopfball fliegt genau in die Arme des Werfers zurück.
- B** Der Spieler köpft den Ball leicht senkrecht nach oben. Der nachfolgende Kopfball fliegt hoch auf den Kopf des Mitspielers, der wieder einen Doppelkopf ausführt.



- 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?

Tip: - - Lasse den Ball beim ersten Kopfball nicht zu hoch springen und stelle dich immer richtig zum Ball.

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