Schwerpunkt Köpfen

Übung 1:

Organisation:

 - Ein Jugentor aufbauen, jeweils 1,5m daneben ein Hütchen platzieren

 - ca. 5-6 Meter vor dem Tor ein weiteres Hütchen platzieren

 - 2 Teams einteilen

Ablauf:

 - Ein Spieler von Mannschaft A geht ins Tor, daraufhin läuft der 1 Spieler aus Mannschaft B um das entfernte Hütchen

 - Daraufhin wirft der nächste Spieler in der Reihe vom eigenen Team den Ball auf Kopfhöhe zu seinem ,,Partner‘‘

 - Nach der Aktion, ob Tor oder nicht, geht der Spieler welcher geköpft hat ins Tor

 - Der Spieler der im Tor stand holt den Ball und stellt sich hinten wieder an

 - Danach wechseln die Mannschaften die Aufgaben und der Vorgang wiederholt sich

Variationen:

 - Laufweg verkürzen 🡪 weniger Reaktionszeit

 -

Schwerpunkt Köpfen

Übung 1:

Organisation:

 - Ein Jugentor aufbauen, jeweils 1,5m daneben ein Hütchen platzieren

 - ca. 5-6 Meter vor dem Tor ein weiteres Hütchen platzieren

 - 2 Teams einteilen

Ablauf:

 - Ein Spieler von Mannschaft A geht ins Tor, daraufhin läuft der 1 Spieler aus Mannschaft B um das entfernte Hütchen

 - Daraufhin wirft der nächste Spieler in der Reihe vom eigenen Team den Ball auf Kopfhöhe zu seinem ,,Partner‘‘

 - Nach der Aktion, ob Tor oder nicht, geht der Spieler welcher geköpft hat ins Tor

 - Der Spieler der im Tor stand holt den Ball und stellt sich hinten wieder an

 - Danach wechseln die Mannschaften die Aufgaben und der Vorgang wiederholt sich

Variationen:

 - Laufweg verkürzen 🡪 weniger Reaktionszeit

 -