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

-