



B. Hauptteil

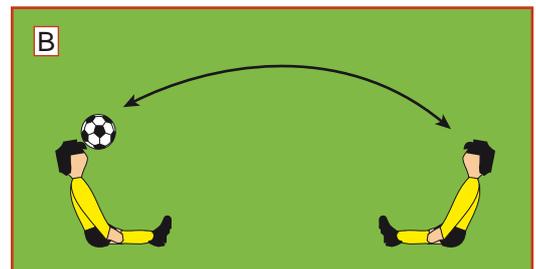
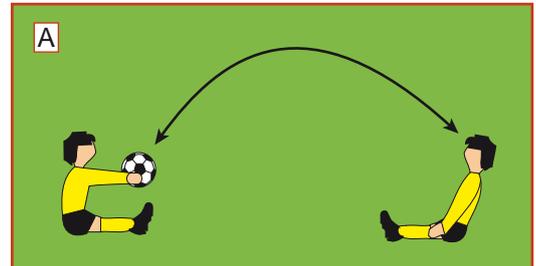
1. Erste Kopfbälle

Soccerdrills - Kopfball - 001a-b

Organisation

- Die ersten Übungen im Kopfballtraining werden mit größter Vorsicht durchgeführt. Beachte dazu auch unseren Text "Kopfballtechnik - Die Grundlagen" in der Rubrik "Theorie und Texte".

Zwei Spieler sitzen sich gegenüber, der Abstand zwischen den Spielern wird langsam gesteigert. Ein Spieler hält einen Ball in den Händen.



Beschreibung

- A** Der Ball wird mit beiden Händen leicht zugeworfen. Vom Partner wird der Ball genau in die Arme zurückgeköpft.
- B** Die Spieler köpfen den Ball immer hin und her, ohne Berührung mit der Hand.

Wichtige Anweisungen

- Genaue Zwürfe
- Hole Schwung, indem Du den Oberkörper nach hinten spannst
- Die Augen sind offen
- Fixiere den Nacken
- Das Kinn wird in Richtung Brust gedrückt
- Schnelle mit dem Oberkörper nach vorne
- Treffe den Ball im günstigsten Moment (Timing), nicht zu weit vor oder hinter dem Oberkörper
- Treffe den Ball mit der ganzen Stirn

ACHTUNG: Der Druck beim Kopfball kommt aus dem Oberkörper, nicht vom Kopf. Durch das Sitzen wird diese Technik unterstützt.

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