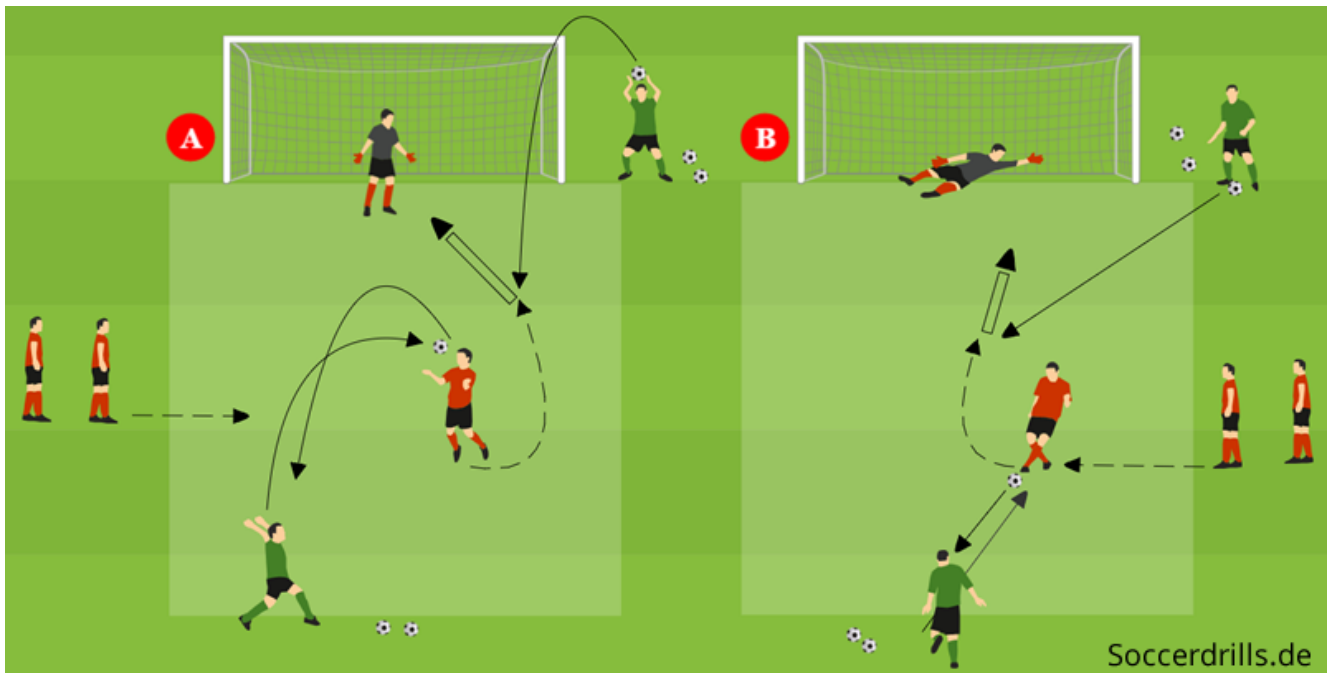


## Kopfball - Kopf-Fuß-Kombi



### Organisation:

- Ein Tor mit Torwart und ein begrenztes Übungsfeld.
- Ein Spieler im Übungszentrum.
- Neben dem Tor und im Rückraum Anspieler mit Bällen.

### Ablauf (A):

- Der Spieler in der Mitte läuft ins Feld, dann dem Anspieler im Rückraum mit höchstem Tempo entgegen, köpft den Ball zurück, dreht sich sofort in Torrichtung und sprintet zum anderen Anspieler.
- Diesen Zuwurf verwertet er per Kopfball.
- Anschließend kommt ein weiterer Spieler ins Zentrum und der Ablauf beginnt von vorne.
- Die Anspieler werden ständig ausgetauscht.

### Varianten:

- Torabschluss per Direkt - oder Volleyschuss.
- Das Anspiel im Rückraum erfolgt in den Fuß, am Tor zum Kopfball oder umgekehrt.
- Anspiele auf beiden Seiten in den Fuß (B, siehe Grafik).

### Trainertipps:

- Beide Aktionen im höchsten Tempo.
- Auf Beidfüßigkeit achten.