

## 21

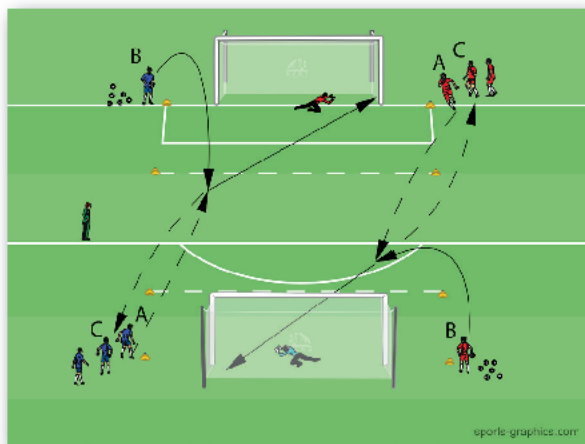
## Schlussteil

### Trainingshilfen

- 2 Großfeldtore
- 8 Leibchen (je 4 in einer Farbe)
- 8 Markierungshütchen
- Ausreichend Bälle

### Organisation

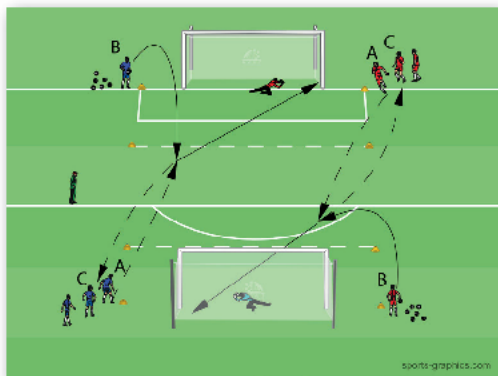
- 2 Großfeldtore im Abstand von 25m aufbauen. Die gestrichelten Linien sind jeweils 8m von den Toren entfernt. 2 Teams einteilen – 4 gegen 4 plus 2 Torhüter.



### Übungsablauf

Die Spieler positionieren sich gemäß der Abbildung. Die Übung wird von beiden Teams zeitgleich und identisch durchgeführt. Spieler A startet in Richtung des gegenüberliegenden Tors. Spieler B wirft einen Ball zu Spieler A. Diesen versucht er direkt in das Tor zu köpfen. Dabei muss der Abschluss vor der gestrichelten Linie erfolgen. Anschließend sprintet Spieler A zurück zu C und klatscht mit diesem ab.

Damit darf Spieler C in Richtung Tor starten. Das Team, welches zuerst 6 Treffer erzielt hat, gewinnt den Durchgang.



## Variationen

Die Spieler schließen mit dem Fuß ab.

Die Bälle müssen nach einem Stemmschritt/Absprung geköpft werden.

## Coaching Tipps

Bogenspannung aufbauen.

Den Ball mit der großen Fläche der Stirn treffen.

Rechtzeitig werfen, damit der köpfende Spieler den Schwung mitnehmen kann.

## Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

