

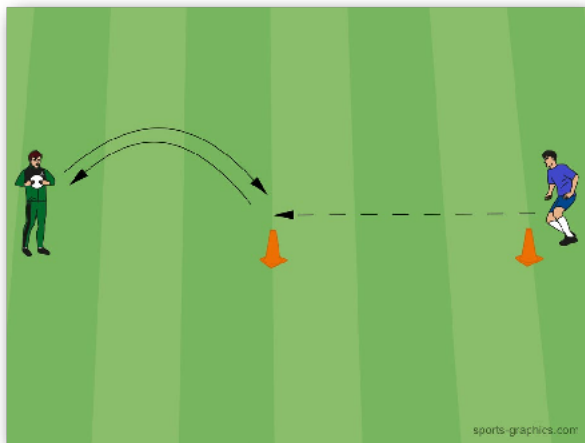
05

Trainingshilfen

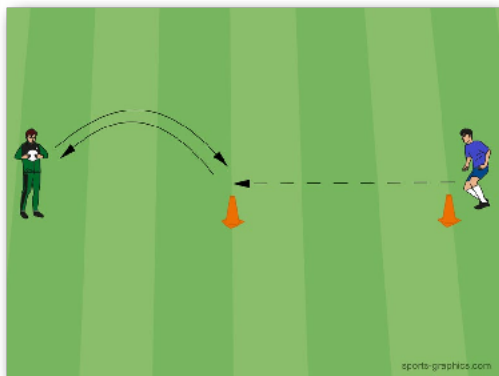
- 1 Ball
- 2 Pylonen
- 1 Augenklappe

Organisation

Die beiden Pylonen stehen sich gegenüber. Der Trainer sollte darauf achten, dass er den Ball geradlinig geworfen wird – Bogen vermeiden. Der Spieler, der den Kopfball durchgeführt trägt die Augenklappe.

**Übungsablauf**

Der Spieler hat die Augenklappe auf und steht an der ersten Pylone. Der Trainer hat einen Ball in der Hand und steht hinter der gegenüberstehenden Pylone. Der Spieler mit der Augenklappe läuft zu der Pylone auf der anderen Seite. Da angekommen, erhält er einen hohen Ball. Diesen köpft er zu dem werfenden Spieler zurück. Danach läuft er rückwärts zur Ausgangspylone zurück und die Übung startet neu.



Variationen

Mit Hochspringen - 1 Bein Absprung/beidbeinig Abspringen.

Coaching Tipps

Kopfballtechnik.

Animierte Übung

Einfach auf den Button klicken und loslegen!

