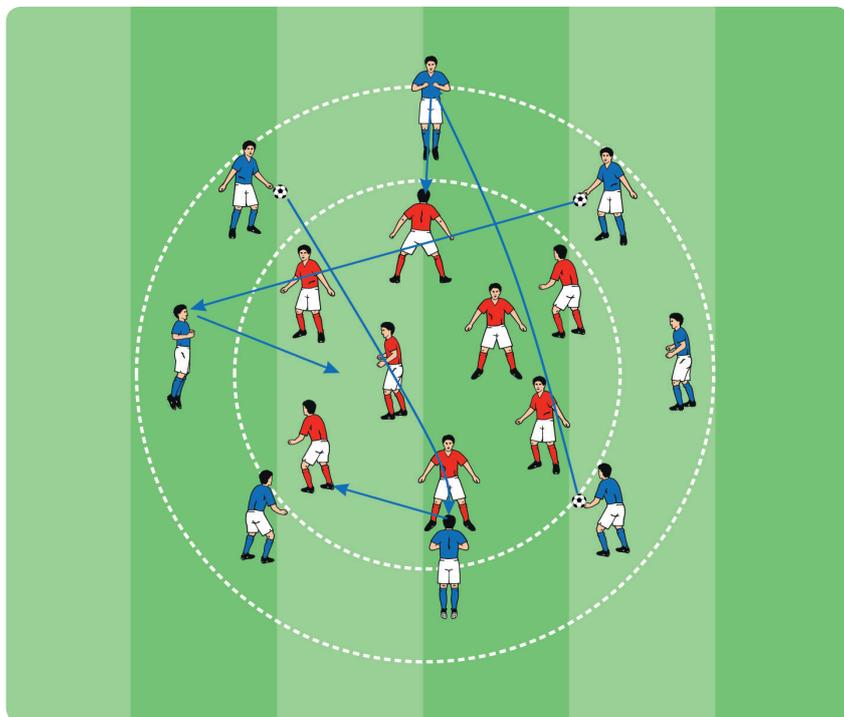


Wertebildende Trainingseinheit

Kopfball – Aufwärmen

Damit ein Kopfball gelingt, braucht es ein gutes Zusammenspiel zwischen Passgeber und Passempfänger. Dazu dient diese Trainingseinheit, mit der Sie die Abstimmung und Teamfähigkeit Ihrer Spielerinnen und Spieler fördern.



Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Teamgeist
- ▶ Verantwortung
- ▶ Entscheidungsfreude

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Verantwortungsübernahme

Reflexion

- ▶ Was habt ihr beobachtet?
- ▶ Um welche Werte geht es hier?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Welche Bedeutung hat diese Trainingsform für euch als Team?

Organisation

- ▶ In einem Kreis mit einem Durchmesser von 12 Metern einen weiteren Kreis mit einem Durchmesser von 10 Metern markieren
- ▶ 2 Gruppen à 8 Spieler bilden
- ▶ Rot ohne Bälle im inneren, Blau mit 3 Bällen im äußeren Kreis postieren

Ablauf

- ▶ Blau spielt sich per Einwurf zu; der Ball darf entweder gefangen und weitergeworfen oder auf einen Spieler Rot geköpft werden
- ▶ Blau erhält pro Kopfballtreffer 1 Punkt
- ▶ Nach 3 Minuten die Aufgaben wechseln
- ▶ Welches Team erzielt die meisten Punkte?

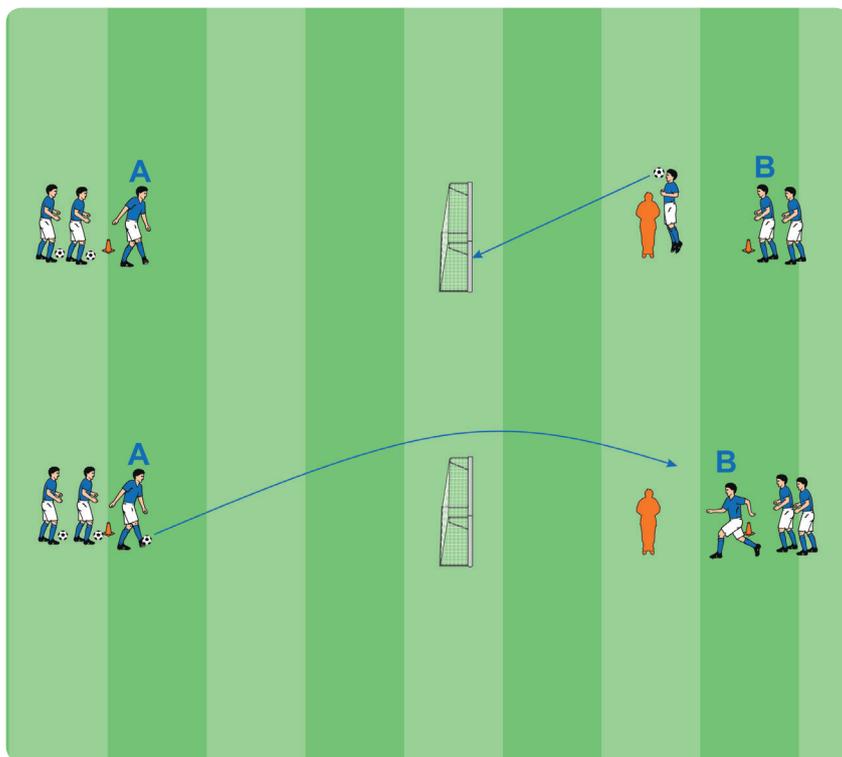
Variation

- ▶ Blau erhält einen weiteren Punkt, wenn der Passempfänger zum Zuspeler zurückköpft

Hinweise

- ▶ Die Spieler entscheiden zunächst selbst über die angewendete Kopfballtechnik
- ▶ Korrigiert wird nur ein fehlerhafter Treffpunkt des Balles, also wenn nicht mit der Stirn geköpft wurde

Kopfball – Hauptteil 1



Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Motivation
- ▶ Teamgeist
- ▶ Ehrgeiz

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Frustrationstoleranz

Reflexion

- ▶ Was habt ihr beobachtet?
- ▶ Welche Probleme gab es bei dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Was bedeutet das für euch untereinander im Team?

Organisation

- ▶ 2 Hütchen im Abstand von 30 Metern markieren und dazwischen 1 Jugendtor aufstellen (2-mal errichten)
- ▶ Im Abstand von 5 Metern zu Position B 1 Dummy aufstellen
- ▶ Die Position A mit Bällen, B ohne Bälle gemäß Abbildung besetzen

Ablauf

- ▶ A spielt einen Flugball auf B
- ▶ B köpft ins Tor

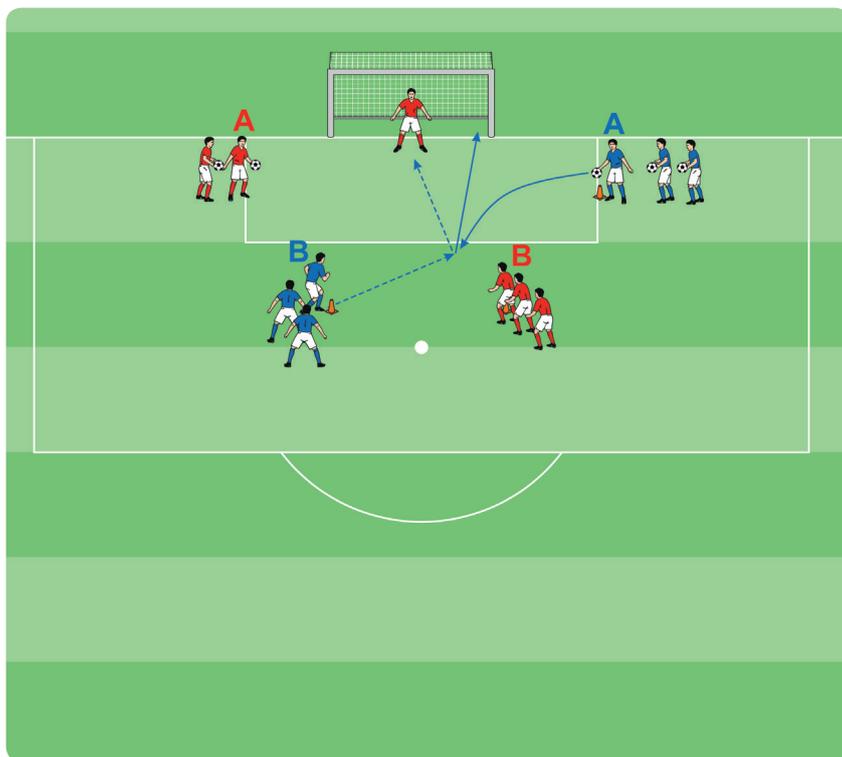
Variationen

- ▶ Die Distanz zwischen A und B verkürzen
- ▶ A wirft ein

Hinweise

- ▶ Beidbeiniger Absprung nach einem Stemmschritt
- ▶ In der Flugphase vor dem Treffen des Balles eine Bogenspannung aufbauen
- ▶ Mit der Stirn köpfen

Kopfball – Hauptteil 2



Werte u. a.

- ▶ Miteinander
- ▶ Verantwortung
- ▶ Vertrauen
- ▶ Mut

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Beziehungsfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit
- ▶ Verantwortungsübernahme

Reflexion

- ▶ Was habt ihr beobachtet?
- ▶ Wo liegt für euch der Sinn dieser Aufgabe?
- ▶ Welche Probleme gab es bei dieser Aufgabe?
- ▶ Um welche Werte geht es hier?

Organisation

- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor aufstellen
- ▶ 2 Gruppen bilden
- ▶ Die Positionen A mit Bällen in den Händen neben dem Torraum, B ohne Bälle gemäß Abbildung besetzen
- ▶ Ein Spieler einer Mannschaft steht zunächst im Tor (hier: Rot)

Ablauf

- ▶ B (hier: Blau) läuft in Richtung Tor und köpft nach Einwurf von A auf das Tor
- ▶ B (Blau) wechselt jetzt ins Tor und B (Rot) ist mit dem Kopfball an der Reihe usw.
- ▶ Teamwettbewerb: Wer erzielt zuerst 10 Treffer?

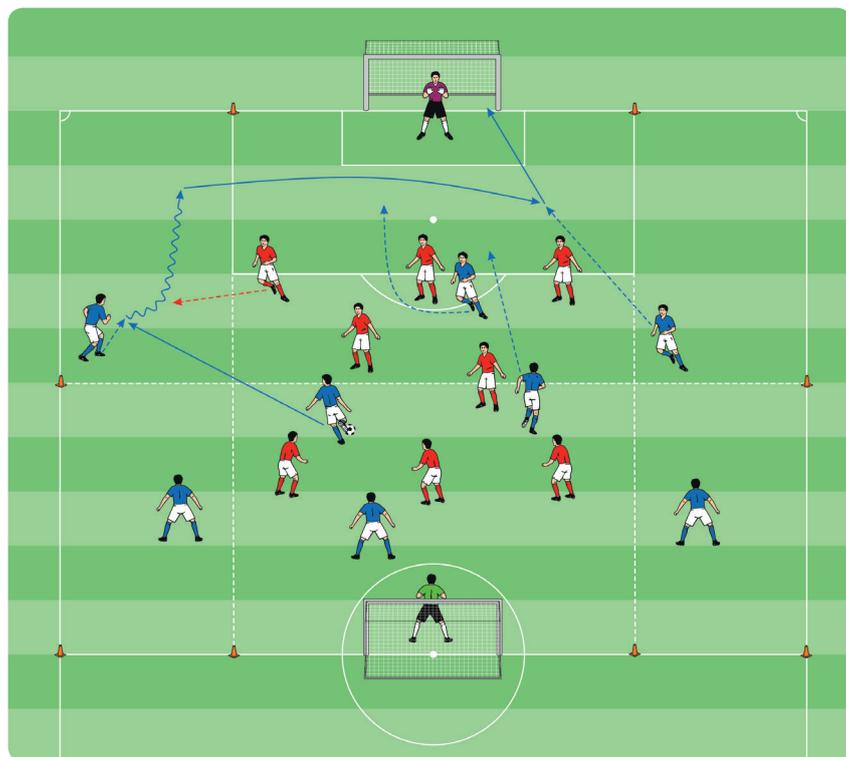
Variationen

- ▶ Vorgabe: Nur von unten nach oben oder als Einwurf zuspieren
- ▶ Ein fester Torhüter besetzt das Tor

Hinweise

- ▶ Einbeiniger Absprung zum Kopfball
- ▶ Bogenspannung in der Flugphase
- ▶ Variabilität hinsichtlich der Richtung des Kopfballs: Nicht nur in die Ecke köpfen, aus der der Ball kommt
- ▶ Rhythmisierung des gesamten Bewegungsablaufs (Anlauf, Absprung, Flugphase, Kopfball und Landung)

Kopfball – Schlussteil



Werte u. a.

- ▶ Verantwortung
- ▶ Vertrauen
- ▶ Mut

Kompetenzen u. a.

- ▶ Kommunikation und Abstimmung
- ▶ Kooperations- und Teamfähigkeit
- ▶ Beziehungsfähigkeit
- ▶ Zielstrebigkeit
- ▶ Verantwortungsübernahme

Reflexion

- ▶ Welche Lösungsstrategie habt ihr verfolgt?
- ▶ Welche Rolle spielt die Kommunikation bei dieser Übung?
- ▶ Was hat sich verbessert? Warum?

Organisation

- ▶ Ein 1/2-Feld mit 2 Toren und Torhütern und 2 Außenzonen sowie einer Mittellinie markieren
- ▶ 2 Teams à 8 Spieler bilden
- ▶ Beide Teams agieren im 3-2-3-System

Ablauf

- ▶ 9 gegen 9
- ▶ Wird ein Spieler in einer Außenzone der gegnerischen Spielfeldhälfte angespielt, darf lediglich ein Spieler der verteidigenden Mannschaft diese Zone betreten
- ▶ Treffer nach einer Flanke aus der Außenzone doppelt werten
- ▶ Treffer nach der Verwertung einer Flanke per Kopf zählen vierfach
- ▶ Alle anderen Treffer einfach werten

Variationen

- ▶ Verteidiger dürfen die Außenzonen nicht betreten
- ▶ Die Außenspieler dürfen Pässe aufnehmen und vor das Tor werfen
- ▶ Nach Ballgewinn haben die neuen Ballbesitzer 8 Sekunden Zeit, um auf das Tor gegenüber abzuschließen

Hinweise

- ▶ Nach Ballgewinn zielstrebig auf das gegnerische Tor kontern und schnellstmöglich zum Abschluss kommen