

Kopfball-Viereck

Link: <https://fussball-heimtraining.de/kopfball/>

Kategorie: Kopfball

Organisation:

Du benötigst vier Hütchen/Gegenstände, welche du in einem Viereck auf etwa 7x7 Meter aufbaust. Desweiteren brauchst du einen Partner - hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen.

Ablauf:

Du läufst um das Viereck herum (meistens mit einer Bewegungsaufgabe). Dein Partner steht in der Mitte des Vierecks und wirft dir Bälle zum Kopfball (Kommando: hop – du musst reagieren) und nennt dir eine Bewegungsaufgabe.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du in die Bogenspannung kommst
- deine Ausholbewegung des Oberkörpers gerade nach hinten geht (gerader Kopfball)
- du deine Arme als Flügel mitnimmst
- du den Ball mit der Stirn triffst
- du schnell auf die Kommandos deines Partners reagierst

Varianten:

Variante 1: freies Laufen + Kopfball

Variante 2: Sidesteps + Kopfball

Variante 3: Kreuzschritt + Kopfball

Wichtig: Richtungswechsel einbauen und auch in die andere Richtung laufen