

Kopfball nach Flugball

Man stellt ein transportables Tor in die eigene Spielfeldhälfte. Eine Hälfte der Trainingsgruppe postiert sich mit Ball ca. 15 m hinter dem Tor und die andere Hälfte ca. 20 m vor dem Tor, welches mit Torwart besetzt wird. Der erste Spieler spielt einen Flugball über das Tor, den der Mitspieler mit dem Kopf in Richtung Tor verarbeiten soll.

Die Übung kann man auch in der Form abwandeln, daß die Spieler den Ball erst annehmen und dann einen Torschuß abgeben müssen oder daß sie den Flugball volley verwandeln müssen.

Die Weiten sollte man den technischen Fähigkeiten der eigenen Spieler anpassen.

