Kopfballquickies – kleine Übungen für zwischendurch

3 Spieler in Reihe

A wirft den in der Mitte stehenden B den Ball zu, der diesen nach hinten zu C köpft. Danach dreht sich B und erhält den Ball von C zugeworfen, um ihn wiederum nach hinten zu A zu köpfen. Nach insgesamt fünf Kopfbällen zu jeder Seite werden die Positionen getauscht.

Kreis von 6 Spielern

Die Runde beginnt mit einem Zuwurf von A auf B, der zu A zurückköpft. A wiederum köpft zu C, dieser zurück zu B. B spielt den Ball mit dem Kopf zu D, der zurück zu C usw. Es wird also immer zwei Positionen nach vorne und eine Position zurück geköpft.

Kreis von 6 Spielern, 2 Mann im Kreis

Die beiden Spieler im Kreis haben jeweils einen Ball, den sie nacheinander einem beliebigen Spieler des Kreises zuwerfen, der den Ball dann mit dem Kopf zurückspielen muss. Dabei darf auch ein Spieler mehrmals hintereinander einen Ball zugeworfen bekommen. Nach einer Minute wechseln die Spieler aus der Mitte ebenfalls in den Kreis und zwei Spieler des Kreises übernehmen deren Aufgabe.

Kreis von 6 Spielern, 2 Torhüter im

Kreis

Von den beiden Torhütern im Kreis hat einer einen Ball. Diesen wirft er einem beliebigen Spieler des Kreises zu, der den Ball dann mit dem Kopf zu einem anderen Spieler seiner Wahl spielen muss. Dieser soll dann einen Kopfball in Richtung des zweiten Torhüters abgeben. Der beginnt dann mit der erneuten Ausführung der Übung.

2 Gruppen

Die Spieler stellen sich in zwei gleichgroßen Gruppen hintereinander auf (z. B. á vier Spieler; Gruppe 1: A, B, C, D, Gruppe 2: E, F, G, H). Der erste Spieler der Gruppe 1 (A) köpft den Ball zum ersten Spieler von Gruppe 2 (E) und stellt sich bei Gruppe 2 hinten an. E köpft zum nächsten Spieler der Gruppe 1 (B) und stellt sich dann hinten bei Gruppe 1 an. Minimalziel sollte ein kompletter Durchgang sein, d. h. die Spieler der Gruppe 1 stehen nun an der Stelle, an der Gruppe 2 vorher stand und umgekehrt.

Variation:
A stellt sich nach dem Kopfball am Ende seiner eigenen Gruppe an.

Handball – Kopfball

Zwei gleichgroße Mannschaften spielen auf 2 Großtore Handball, wobei mit dem Ball in der Hand nicht gelaufen werden darf. Eine Torerzielung ist nur per Kopf möglich. Kein Spieler darf sich den Ball jedoch selber hochwerfen und dann per Kopf vollenden. Es kann auch sinnvoll sein, dass die Tore unbesetzt bleiben und die Torhüter am Spiel teilnehmen. Dann darf ein auf das Tor gebrachter Ball auch nur mit dem Kopf abgewehrt werden.

Kopfballkönig

Es werden mehrere Felder (mindestens jedoch vier) mittels Hütchen markiert. Diese Felder werden der Reihe nach durchnumeriert. Zu Beginn befinden sich alle Spieler mit jeweils einem Ball im ersten Feld. Nun versuchen die Spieler sich gegenseitig durch Kopfbälle, indem sie sich den Ball selber zuwerfen, abzutreffen. Der Spieler, der einen anderen getroffen hat, darf in das nächste Feld vorrücken. Ziel für alle Spieler soll sein, als erster im letzten Feld angekommen zu sein.

Partnerübung

A flankt auf B, der einen direkten Kopfball in Richtung Tor abgibt. Anschließend wechseln beide Spieler ihre Aufgaben.

1 gegen 1 zwischen 2 Toren

In einer Feldgröße von 15 mal 10 Metern zwischen zwei Toren stellen sich von zwei gleichgroßen Mannschaften zwei Spieler auf. Die anderen Spieler verteilen sich an den beiden Seiten des Spielfeldes und werfen nun nacheinander mittels Einwurf den Ball in das Spielfeld. Die im Feld befindlichen Spieler versuchen nun, Tore zu erzielen. Dabei sollten beide Mannschaften abwechselnd werfen. Wenn jeder Spieler einmal geworfen hat, wechseln die nächsten beiden Spieler in das Spielfeld. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Tore erzielt? Wahlweise können zwei Großtore mit Torwart besetzt werden oder aber es werden Tore mit einer Größe von 5 x 2 m ohne Torhüter benutzt.

<u>Variante:</u>

- Die Bälle werden nicht geworfen, sondern mittels Flanken ins Spiel gebracht.
- In das Feld begeben sich vier Spieler zum 2 gegen 2.

Jede Aktion ist dabei erst beendet, wenn der Ball den Boden berührt, so dass auch Kopfballvorlagen möglich sind.

gegen 2 aus eigener Hälfte

Man bildet ein Spielfeld mit einer Größe von 12 x 6 Metern. Die jeweiligen Grundlinien bilden die Tore. Im Spielfeld befinden sich zwei Spielerpaare, die die eigene Hälfte nicht verlassen dürfen. Nun wirft einer der Partner seinem Mitspieler den Ball zum Kopfball zu. Der Mitspieler versucht köpft aus der eigenen Hälfte in Richtung Grundlinie der anderen Mannschaft und versucht ein Tor zu erzielen. Der kopfball darf nicht mit der Hand abgewehrt werden, ein direkt mit dem Kopf erzieltes „Kontertor“ zählt doppelt.

Fangspiel 3 gegen 1

Drei Spieler werfen sich den Ball zum Kopfball zu und versuchen mit diesem Kopfball den vierten Spieler zu treffen. Nach einem erfolgreichen Kopfball tauschen die beiden Spieler ihre Positionen.