

Training: C-Jugend am 14.02.2013

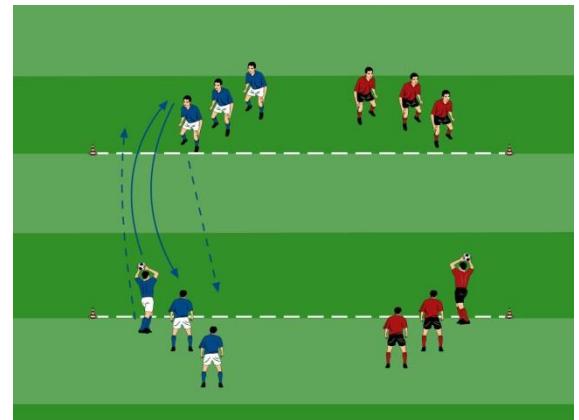
Kopfballabwehr bei langen Bällen

Eines der Mittel gegen eine hoch stehende Abwehrreihe ist der lange Ball in den Rücken der Defensive. Der Trainer kann seine Spieler lehren, wie sie sich in diesem Fall zu verhalten haben. Dass sie bereits in der Flugphase oder sogar mit der Schussbewegung schnell zurückweichen müssen, um nicht überspielt zu werden, ist die rein taktische Lösung. Wie sie sich aber im Kopfballzweikampf im Detail verhalten müssen, kann in einer Trainingseinheit schnell einstudiert werden. Solche Kopfballduelle kommen aber auch im Mittelfeld vor, etwa bei Abstoßen oder Befreiungsschlägen. Insofern sollten alle Spieler den Defensivkopfball beherrschen.

Aufwärmen: Kopfballstaffel

Organisation und Ablauf

- Die Spieler in zwei bis vier Teams einteilen und an zwei gegenüberliegenden Hütchenlinien postieren.
- Der jeweils erste Spieler wirft den Ball zum Partner gegenüber, dieser köpft zum nächsten Spieler zurück.
- Hin und her köpfen, nach jedem Kopfball auf der anderen Seite anstellen.
- Zwei Minuten Spielzeit: Welches Team schafft die meisten Kopfbälle? Laut mitzählen!



Hinweise

- Lockeres und motivierendes Kopfballaufwärmen als Hinführung zum Hauptteil.
- Verschiedene Wertungen oder Variationen, um stets Abwechslung zu garantieren.

Variationen

- Organisation: Kopfball mit Richtungswechsel statt frontal (im Dreieck oder Viereck).
- Wertung: Zielvorgabe (bis 15 bzw. 20), Zeitvorgabe, usw.
- Abstand: Von 3 Metern (einfach) bis zu 6-8 Meter (schwer).

Hauptteil: Kopfballduell

Organisation und Ablauf

- Die Spieler in zwei Mannschaften einteilen und wie in der Abbildung postieren.
- Der Zuwerfer der ersten Mannschaft wirft in das Duellfeld, dort kann der Angreifer (rot) zum Partner vor dem gegnerischen Tor verlängern oder der Verteidiger (blau) zu seinem Mitspieler nach vorne klären.
- Erhält einer der Spieler vor dem Tor den Ball, muss er mit nur einem Kontakt abschließen.
- Der Kopfballverteidiger wird Angreifer, der Angreifer wechselt vor das Tor. Der Spieler dort stellt sich bei seiner Gruppe an.



Hinweise

- Hier bereits individuelle Details zum Defensivkopfball coachen (siehe unten).
- Motivieren: Das Duell der beiden Teams anfeuern. Gute Aktionen loben.

Variationen

- Wertung: Nur die Tore zählen oder auch der erfolgreiche Kopfball zum Partner wird zusätzlich gewertet.
- Zuspiel: Einwurf oder Volleyzuspiel aus der Hand.

6-gegen-6 mit hohen Trainerzuspielen

Organisation und Ablauf

- 6-gegen-6 in der Aufstellung des eigenen Spielsystems (Abb.: beide im 4-4-2 flach), die Abwehrmannschaft spielt auf Stangentore, die Angreifer attackieren das Tor mit Torhüter.
- Bei Abschlüssen und Ausbällen schießt der Trainer einen neuen Ball hoch ins Feld, dort geht das Spiel mit einem Kopfballduell weiter.
- Spielzeit: 5 Minuten, dann Aufgabenwechsel.

Hinweise

- Wenn permanent neue Bälle zugespielt werden, ist das Spiel sehr intensiv. Daher zwischen den Durchgängen Pausen gewähren.
- Coaching: siehe Details & Hinweise links.
- Die Zuspiele so zielen, dass jeder Spieler in Kopfballzweikämpfe gehen muss.



Schlussstein: Spiel mit Tabuzone

Organisation und Ablauf

- Die Mannschaften gleichmäßig in die Abwehr, Mittel- und Angriffszone aufteilen.
- Die Mittelzone darf nur hoch überspielt werden. Die Spieler in der Mittelzone dürfen den 2. Ball nur volley abschließen, sonst müssen sie in ihre Abwehrzone zurückspielen.
- So kommt es zu zahlreichen tiefen Bällen in die torgefährliche Zone.
- Tipp: Haben die Spieler genug von den vielen Kopfbällen, normal spielen lassen.

