TRAININGSKARTE U31

HAUPTTEIL · 8 MIN

Kopfball-Gewöhnung mit Luftballon und Softball

E-Jugend

Kopfballspiel | Koordination | Ballgewöhnung | Beweglichkeit



RÜCKSEITE · U31 8–14 KINDER · PAARWEISE · TEILNAHME FREIWILLIG

Kopfball-Gewöhnung mit Luftballon und Softball

> Eine behutsame Heranführung ans Kopfballspiel ausschließlich mit Luftballon und weichem Schaumstoffball. Der DFB empfiehlt, Kopfballübungen im Kindertraining so weit wie möglich zu vermeiden – diese Station bleibt deshalb kurz, freiwillig und arbeitet nie mit einem normalen Ball.

1. Stufe 1 im Sitzen mit Luftballon: Der Partner lässt fallen, der Sitzende köpft mit der Stirn zurück. Der Rumpf führt die Bewegung.
2. Stufe 2 im Stehen mit Luftballon: gleiche Aufgabe, jetzt mit leichter Rumpfbewegung nach hinten und vorn.
3. Stufe 3 mit Softball im Sitzen: Der Partner wirft aus 2 m weich zu, Kontakt mit der Stirnmitte.
4. Stufe 4 mit Softball im Stehen: höchstens fünf Kontakte pro Kind, dann Pause.
5. Stufe 5 gezielt: zwei Hütchen als Ziel, der Softball soll dazwischen durchgeköpft werden.
6. Jede Stufe etwa 90 Sekunden. Wer sich unwohl fühlt, geht eine Stufe zurück.

Material	Luftballons, Softbälle, Hütchen
Ziel	Die Kopfballbewegung angstfrei kennenlernen – Stirn statt Scheitel, Augen offen, Rumpf führt die Bewegung. Bewusst als Gewöhnung, nicht als Wiederholungstraining.
Dauer	8 Minuten

Spaß ★★★☆☆ Anstrengung ★★☆☆☆ Schwierigkeit ★★☆☆☆