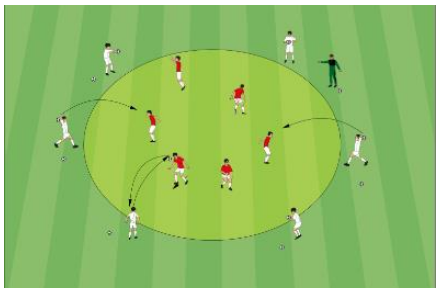
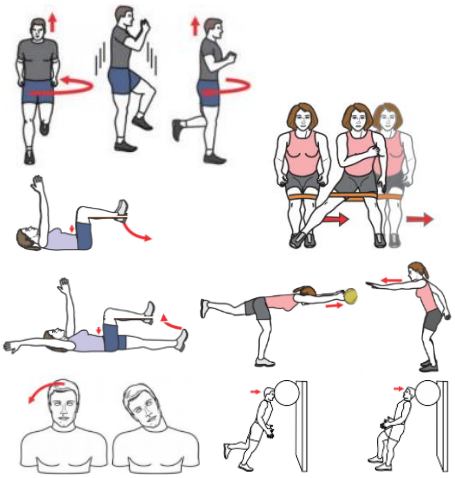
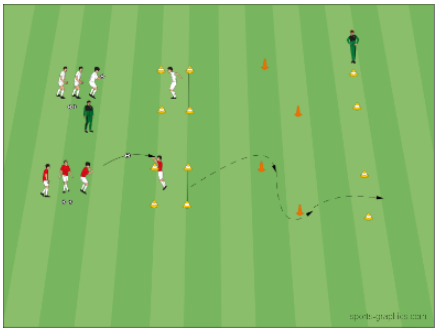
Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen

☒ Wir haben den Ball	❑ Wir haben den Ball nicht	❑ Wir erobern/verlieren den Ball
Erscheinungsform (Spielsituation)	Torchancen variantenreich vorbereiten und erfolgreich abschliessen	
Fokus (TE/TA/PE)	TE: Kopfball	

Phase 1 – Aufwärmen	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Kopfbälle im Kreis** Die Aussenspieler werfen den Ball den Innenspielerinnen zu, welche diesen mit dem Kopf zurückspielen. Anschliessend suchen sich die Innenspieler eine neue Aussenspielerin. Varianten: - Füsse auf dem Boden (Kopfball TE) - Zwei-/einbeiniger Absprung - Nach einem ersten Kopfball 2m zurückgehen und aus dieser Position noch einen 2. Kopfball ausführen	Spielfeldgrösse: Mittelkreis Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' *Zwischen den Wiederholungen werden jeweils drei Präventions-Übungen zur Körperstabilität durchgeführt.* Coaching - Stabilität des Rumpfes - TE-Sprünge - TE-Kopfball
	**Körperstabilität (Prävention)**	

Fussgelenk	**Einbeinsprünge mit Drehung**	Von vorne: das Knie befindet sich über der Fussspitze und zeigt in dieselbe Richtung
Knie	**Miniband Side Steps**	Von vorne: Miniband immer unter Spannung halten
Hüfte	**Dead Bug**	Von der Seite: Kinn zur Brust ziehen, damit der Rücken flach und immer in Kontakt mit dem Boden bleibt
Hamstrings	**Standwaage mit Partner/in**	Von vorne: keine Rotation bei den Schlägen auf den Ball zulassen (Position stabil halten)
Kopf & Nacken	**Kopfbewegungen**	Kopf in alle Richtungen bewegen (rechts-links, vorne-hinten, Halbkreis machen)
	statische Nackenstärkung	Mit Partnerin durchführen (hält Ball) Spannung im Nacken und im ganzen Körper
	Dauer pro Wiederholung jeder Übung: 25''	

Phase 2 – Aufwärmen (TE/TA/PE)	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	Handball-Kopfball Die Spielerinnen passen sich den Ball mit den Händen zu und versuchen so vor das Tor zu gelangen. Tore können mit einem Kopfball nach einem Pass aus den Händen erzielt werden. Mit Ball dürfen maximal 3 Schritte gemacht werden. Varianten: - Ohne Torhüterin - Kopfbälle während des Aufbauspiels ergeben 1 Punkt – Tore 3 Punkte - Pässe durch Kopfball oder Fuss - Wenn die Mittellinie überquert ist, darf auf beide Tore angegriffen werden	Spielfeldgrösse: entsprechend dem Niveau der Spieler/innen Anzahl Wiederholungen: 3 Dauer pro Wiederholung: 1'30'' bis 2' Coaching - Stabilität des Rumpfes - TE-Sprünge - TE-Kopfball

Phase 3 – Explosivität	**Beschreibung**	**Organisation / Coaching**
	**Kopfball mit Slalomsprint** Der Spieler macht einen Kopfball mit dem Rücken zur Laufstrecke, eine halbe Drehung und geht zur Startlinie. Er stoppt auf der Linie, das Startsignal gibt dann die Spielerin in Rot. Varianten: - Im Startbereich ein rollender Start	Distanz: 15-30m Wiederholungen: 3 Pause (Wiederholungen): 1/15 Serien: 3 Pause (Serie): 1'30'' bis 2'