

Fussball – Kopfballtraining: Kraft – Rumpfkraftigung ventral

Die vorderen Bauchmuskeln und insgesamt der Rumpf werden mobilisiert und gekräftigt. Eine kontrollierte Ausführung ist besonders wichtig.

- Rückenlage, Beine angezogen und Füsse vom Boden abgehoben. Heben und senken des Oberkörpers.
- Erschweren durch Verschränken der Arme auf der Brust oder durch die Positionieren der Hände neben dem Kopf.
- Langsame Ausführung.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO