

# Fussball – Kopfballtraining: Kraft – Rumpfstabilisation

Diese Übung stählt den gesamten Körper. Der Fokus liegt dabei auf der Stabilisation des Rumpfes. Wichtig: Kontrolliert und langsam ausführen.

- Körper gestreckt, auf Füßen und Unterarmen abgestützt.
- Strecken und Beugen der Fussgelenke. Halten des Körpers in derselben Position.
- Gleichmässige, langsame Ausführung.



---

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**