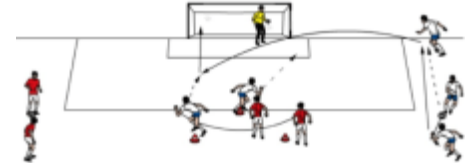


Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfball offensiv mit Flanke

Kopfball-Abschlüsse, Flugbahnberechnung, Timing und Laufwege werden in dieser Übung trainiert. Die Spielenden sollen agieren statt reagieren.

In der Feldmitte befinden sich zwei Angreifer vor dem Strafraum. Die seitlichen Spieler flanken abwechselungsweise vor das von einem Torhüter bewachte Tor.

Die beiden Angreifer versuchen die Flanken zu verwerten. Wechsel der zentralen Spieler.



Variation

- Distanzen und Einwurf-Winkel verändern.

Coaching

- Laufwege (offensiv).
- Flugbahnberechnung/Timing.
- Agieren statt reagieren.
- Kernpunkte der Kopfballtechnik.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO