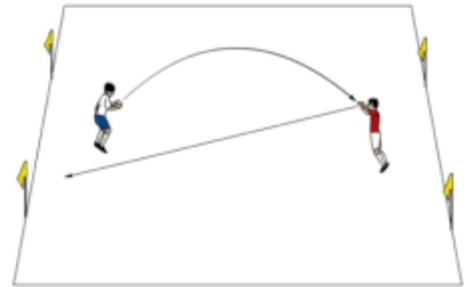


# Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball 1:1 mit Zuwurf

Während dieser Übung üben die Spielenden Kopfball-Abschlüsse aus dem Stand auf Zuwurf. Sie trainieren die Kopfball-Technik spielerisch, entwickeln Körperbewusstsein und Spielfreude.

Spielfeld von ca. 6 Metern mit zwei Stangentoren. Spieler A wirft B den Ball fair zum Kopfball zu. B versucht bei A ein Tor zu erzielen.

Anschliessend Aufgabenwechsel. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.



## Variation

- Distanz und Torgrösse verändern.

## Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**