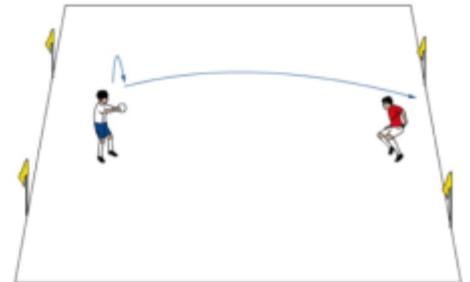


# Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopball 1:1 mit Eigenpass

Kopfball-Abschlüsse aus dem Stand und spielerisches Lernen der Kopfball-Technik sind die Themen dieser Übung. Die Spielenden entwickeln Körperbewusstsein und Spielfreude.

Spielfeld von ca. 6 Metern mit zwei Stangentoren. Spieler A wirft sich den Ball selbst hoch und köpft aus dem Stand auf das von B bewachte Tor. Anschliessend versucht B ein Kopfballtor zu erzielen. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.



## Variation

- Distanz und Torgrössen den Spielern anpassen.

## 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