

Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kegeltreffen

In dieser Übung trainieren die Spielenden präzise Kopfball-Abschlüsse und sollen dabei einen Kegel treffen. Sie arbeiten an der Kopfball-Technik, entwickeln Körperbewusstsein und Spielfreude.

Spielerpaare mit einem Ball. In 2/3-Distanz zwischen A und B steht ein Kegel. A wirft den Ball zu B, der mittels kräftigem Kopfball den Kegel zum Umfallen bringen soll.



Variationen

- Kopfball aus dem Sprung.
- Distanz 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