

# Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand (Pendel)

Nach einem beidbeinigem Absprung sollen die Spielenden den Ball optimal treffen. Wichtig sind die Dynamik in der Bewegungsfolge und die Atmung.

- Körper nahe am Ball, Ball über dem Kopf. Nach kurzem Ausholen abspringen, Arme hochnehmen.
- Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



---

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**