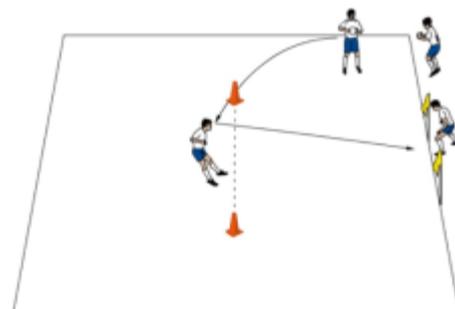


Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball auf Kleintor

In dieser Übung trainieren die Spielenden Kopfball-Abschlüsse auf ein Kleintor. Sie arbeiten an der Kopfball-Technik, entwickeln Körperbewusstsein und Spielfreude.

Spielfeld mit kleinem Stangentor (2 Meter). Markierte Linie 6 Meter vor dem Tor. Ein Spieler hinter dem Stangentor (Ballholder) und zwei Zuwerfer neben dem Tor. Ein Spieler hinter der markierten Linie versucht auf Zuwurf ins Kleintor zu köpfen.

Nach 10 Versuchen Rotation. Welche Gruppe erzielt am meisten Tore?



Variationen

- Standort der Zuwerfer ändern (Torseite, Winkel).
- Kopfball aus dem Sprung.
- Der Ball muss vor dem Tor den Boden berühren.

Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Halsmuskulatur max. 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