

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung (Zuwurf)

Nach einem Anlauf und einbeinigem Absprung trifft der Spieler in dieser Übung einen zugeworfenen Ball.

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des leicht eingedrehten Sprungbeins.
- Abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung 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