

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach (kurzem) Anlauf und beidbeinigem Absprung (Zuwurf)

Nach einem kurzen Anlauf und beidbeinigem Absprung sollen die Spielenden in dieser Übung den Ball korrekt mit der Stirne treffen.

- Nach kurzem Anlauf in leicht seitlicher Position Arme zurückführen.
- Füsse gleichzeitig aufsetzen.
- 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.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO