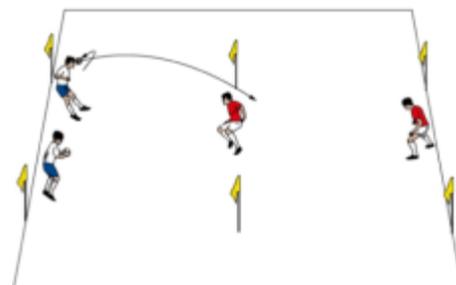


# Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball 2:2 mit Eigenpass

In dieser Übung in Wettbewerbsform üben die Spielenden Kopfball-Abschlüsse aus dem Stand mit Eigenpasse. Sie arbeiten an der Kopfball-Technik, entwickeln Körperbewusstsein und Spielfreude.

Feld von ca. 12 Metern mit Stangentor in der Mitte. Die Spieler des Paares A werfen sich den Ball abwechselungsweise selbst hoch und köpfen aus dem Stand auf das Stangentor.

Von Paar B ist einer Torhüter, der andere holt den Ball. Aufgabenwechsel nach je 10 Kopfbällen pro Spieler. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.



## Variation

- Distanz und Torgrösse den Spielern anpassen.

## Coaching

- 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