

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung (Pendel)

Der Ball wird nach einem dynamischen Anlauf und einbeinigem Absprung mit der Stirne getroffen. Wichtig ist in dieser Übung, die Bewegung immer zu Ende zu führen.

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des Sprungbeins vor Körperschwerpunkt.
- Abspringen, 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.
- Bewegung zu Ende führen.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO