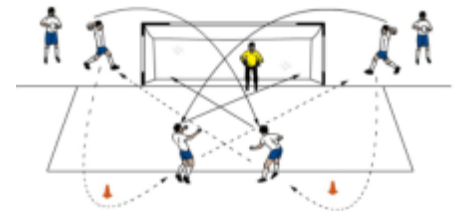


Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball-Schmetterling

Kopfballtore am Laufmeter erzielen. Die Spielenden wechseln in dieser Übung ständig die Rolle: Einmal sind sie Stürmer und erzielen Tore mit dem Kopf, dann werden sie zum Zuwerfer.

Auf beiden Seiten des Tores befindet sich eine Gruppe von Spielern. In 10 Metern Entfernung stehen zwei Markierungen. Die Spieler laufen um die näher gelegene Markierung und köpfen den diagonal zugeworfenen Ball auf das Tor.



Dann holen sie ihren Ball und machen sich auf der anderen Seite des Tores bereit für einen Zuwurf.

Variationen

- Distanzen und Winkel verändern.
- Den Kopfball aus dem Sprung ausführen.
- Den Ball volley mit dem Fuss zuspieren.

schwieriger

- Kopfball mit Abwinkeln des Oberkörpers (schwierig!) ausführen.

Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- 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.
- Flugbahn des Balls berechnen und optimale Position zum Ball einnehmen.
- Beim Kopfball aus dem Sprung gilt als weiteres Kriterium: Einbeinig stemmen und in die Höhe springen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO