

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Aus dem Stand (Pendel)

Aus dem Stand und mit dem Pendel üben die Spielenden die Grundtechnik des Kopfballs.

- Zentrum des Körpers nahe am Ball, Ball vor der Stirne. Arme gehoben.
- Oberkörper zurückführen, gleichzeitig Fersen heben (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper 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