

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach Anlauf und einbeinigem Absprung (Flanke)

In dieser Übung versenkt der Spielende den Ball auf eine Flanke nach Anlauf und beidbeinigem Absprung ins Tor.

- Dynamisch anlaufen.
- 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.
- 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