

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Einleitung: Kopfbälle mit Drehung

In dieser Übung stehen gezielte Kopfbälle mit Drehung aus der Bewegung auf dem Programm. Die Spielenden sammeln Bewegungserfahrung und aktivieren die spezifische Muskulatur.

Die Hälfte der Spieler bilden Spielerpaare und stellen sich mit je einem Ball pro Paar auf den Aussenseiten des Feldes auf.

Die Spieler im Innern des Kreises laufen zu einem Aussenspieler und verlangen den Ball. Sie spielen den zugeworfenen Ball mit dem Kopf aus der Drehung zum zweiten Aussenspieler zurück.

Nach etwa 10 Ausführungen pro Spieler die Rollen tauschen. 2-3 Wiederholungen. Reservebälle bereitstellen.



Variation

- Den Kopfball aus dem Sprung ausführen.

Coaching

- Ermutigen, Stimmung schaffen, loben.
- Mentale Bereitschaft anstreben.
- In dieser Phase des Trainings noch wenig korrigieren und unterbrechen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO