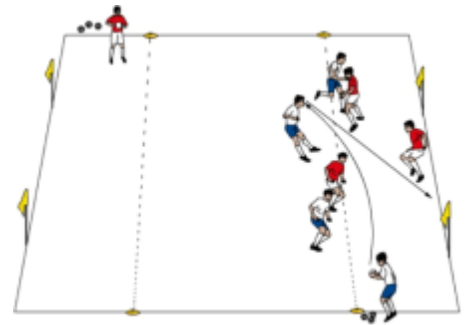


Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball 3:2 nach Zuwurf mit TH

Nebst vielen Kopfball-Abschlüssen auf ein Tor mit Torhüter und dem spielerischen Anwenden unterschiedlicher Kopfball-Techniken, entwickeln die Spielenden in dieser Übung Eigen-Initiative, Mut, Entschlossenheit und Spielfreude.

Spielfeld von 10 Metern mit 2 Stangentoren. Pro Team 3 Feldspieler und 1 Zuwerfer seitlich vor dem Tor des Gegners. Die Feldspieler von Team A starten zum Kopfballabschluss auf Zuwurf ihres Mitspielers.

Ein Spieler von Team B stellt sich ins Tor. Danach versucht Team B einen Kopfballtreffer zu erzielen. Regelmässiger Wechsel des Zuwerfers. Welches Team erzielt am meisten Kopfballtreffer?



Variationen

- Zuspielstandort ändern.
- Torgrösse anpassen.

Coaching

- Schnelles Umschalten.
- Freilaufen.
- Initiative, Mut, Entschlossenheit.
- Wahl der Kopfballtechnik.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO