

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfballpendel 2

Die Spielenden üben den Kopfball nach einem kurzen Anlauf (mit dem Pendel) in zahlreichen Wiederholungen und achten auf den korrekten Bewegungsablauf.

Individuell oder mit kleinen Gruppen arbeiten. Kopfballpendel-Höhe individuell einstellen (evtl. Gruppen mit etwa gleichen Körpergrössen). Pendel ruhig stellen.

4–5 Wiederholungen, dann Wechsel. Mehrere Serien.



Variationen

- Kopfball nach Anlauf mit einbeinigem Absprung und Drehung.
- Kopfball nach (kurzem) Anlauf mit beidbeinigem Absprung.

Coaching

- Erste Erfahrungen sammeln lassen, ohne viel Korrektur.
- Die Beschleunigung des Balles beachten: Je grösser, desto besser ist der Kopfball.
- [Weitere Reihenbilder \(Soll-Vorgaben\) und die Bewegungsknotenpunkte finden Sie hier.](#)

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO