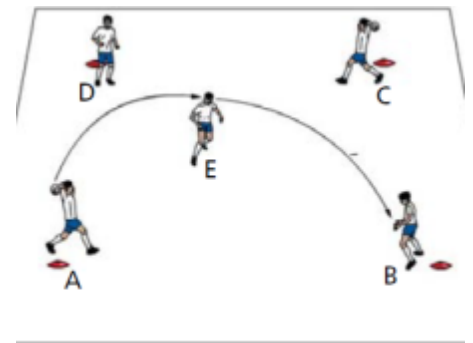


Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Defensiv-Kopfball

Der Defensivkopfball steht in dieser Übung im Fokus: Wichtig sind Timing/Flugbahn-Berechnung und Technik. Die Spielenden müssen den Ball weit zur Seite befreien.

Vier Spieler stehen sich im Viereck gegenüber, ein Verteidiger (E) befindet sich in der Feldmitte. Spieler A und C mit Ball. A wirft zu E, der sich in der Luft dreht und zu B köpft. Anschliessend läuft A Richtung C, dessen Zuwurf er zu D köpft. Wer geköpft hat, läuft auf die Position des Zuwerfers.



Variationen

- Distanzen verändern.
- Kopfball aus dem Stand, aus beidbeinigem und einbeinigem Absprung.

Coaching

- Technik des Kopfballes mit Drehung.
- Hohe, weite Flugbahn des Defensiv-Kopfballes.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO