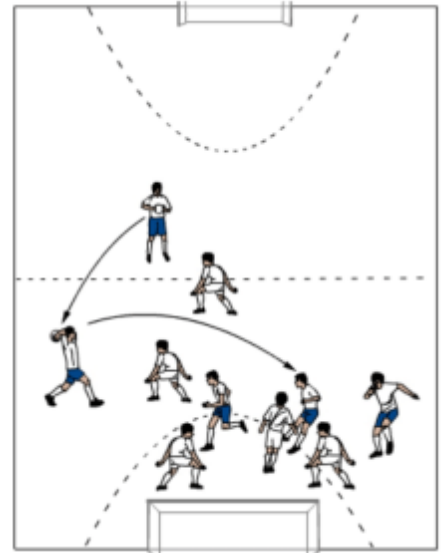


Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Global spielen 1: Handball-Kopfball 1

Zahlreiche Kopfball-Abschlüsse und -Pässe werden in dieser Übung getätigt. Die Spielenden suchen mutig den Abschluss und entwickeln dabei Spielfreude.

Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Fünfmeter-Toren. Spiel 4:4 bis 6:6 mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Prellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden. Reservebälle bereitstellen.



Variationen

- Spielrichtungswechsel nach Mittellinie.
- Die Teams können Zwischenpunkte sammeln, indem sie irgendwo auf dem Spielfeld in die Hände des Zuwerfers zurückköpfen (= 1 Punkt). Ein erzieltes Tor zählt dann 5 Punkte.
- Im Torraum (Kreis) darf nur noch mit dem Kopf abgewehrt werden.

Coaching

- Agieren statt reagieren.
- Entschlossen den Abschluss suchen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO