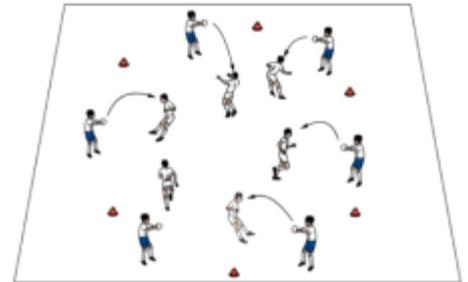


Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Einleitung: Kopfballkreis

In dieser Übung werden gezielte Kopfbälle aus der Bewegung trainiert. Dabei sammeln die Spielenden Bewegungserfahrung und aktivieren die spezifischen Muskeln.

Die Hälfte der Spieler bildet mit je einem Ball einen Kreis. Die Spieler im Innern des Kreises laufen zu einem Aussenspieler und verlangen den Ball.

Sie spielen den zugeworfenen Ball mit dem Kopf zurück. Nach etwa 10 Ausführungen pro Spieler die Rollen tauschen. Reservebälle bereitstellen.



Variationen

- Den Kopfball aus dem Sprung ausführen.
- Nach dem ersten Kopfball 2 Meter zurücklaufen und an derselben Station einen zweiten Kopfball 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