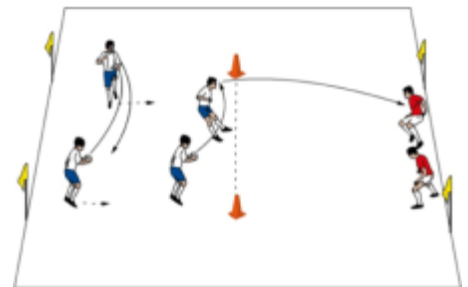


# Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball 2:2 mit Zuwurf 2

In dieser Übung trainieren die Spielenden Kopfball-Abschlüsse auf Zuwurf. Sie arbeiten an der Kopfball-Technik, entwickeln Körperbewusstsein und Spielfreude.

Spielfeld von ca. 12 Metern mit zwei Stangentoren. Markierte Mittellinie. Die Spieler des Paares A laufen vom eigenen Tor zur Mittellinie. Einer wirft, der andere köpft zurück. Bei der Mittellinie erfolgt ein Kopfball auf das von Paar B bewachte Tor.

Aufgabenwechsel nach jedem Abschluss. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reservebälle bereitstellen.



## Variationen

- Torhüter dürfen nur mit Körper abwehren (ohne Handeinsatz).
- Kopfball aus dem Sprung.
- Distanz und Torgrösse den Spielern anpassen.

## Coaching

- Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:
- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Halsmuskulatur max. anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO