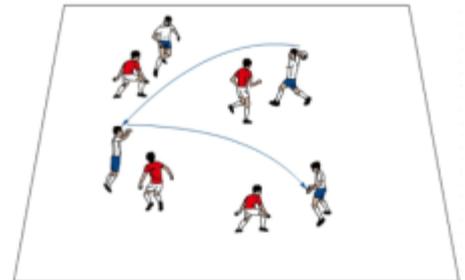


# Fussball – Kopfballtraining: Formation – Einleitung: Handball-Kopfball

Diese Übung dient zur spielerische Einstimmung auf das Kopfballtraining mit bereits älteren Jugendlichen (ab 15 Jahren) oder etwas erfahrener Fussballspielern.

Spielfeld von ca. 15 × 15 Metern. Zwei Teams mit je 4-6 Spielern. Team A passt sich den Ball mit den Händen zu. Erlaubt sind maximal drei Schritte mit dem Ball in den Händen.

Jedes Zuspiel per Kopf zählt 1 Punkt, zwei Kopfbälle in Folge 2 Punkte. Zuspiele auf einen dritten Spieler ergeben 3 Punkte. Gelangt Team B in Ballbesitz, versucht es auf dieselbe Art zu punkten.



## Variation

- Spiel mit Joker

---

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**