

Fussball – Kopfballtraining: Kraft – Rumpfkraftigung ventral mit Ball

Zu zweit und mit Ball werden in dieser Übung die vorderen Bauchmuskeln und der Rumpf des Ausführenden gekräftigt. Schnell ausführen.

- Partnerübung.
- Rückenlage, Beine angezogen und Füsse vom Boden abgehoben. Heben des Oberkörpers zum Zurückköpfen des zugeworfenen Balles.
- Halsmuskulatur anspannen. Den Kopf zwischen die Hände ziehen.
- Schnelle Ausführung.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO