

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfball-Verlängerung 2

Mit dieser Übung werden gezielt Kopfball-Verlängerungen und Abschluss mit dem Kopf trainiert. Der Fokus liegt dabei auf Flugbahn-Berechnung und Technik.

Ein Zuspieler steht zwischen der Seitenlinie und der seitlichen Strafraum-Linie bereit. Auf der Höhe des 1. Pfostens befindet sich ein Angreifer und hinter ihm ein Verteidiger. Beim 2. Pfosten lauert ein weiterer Angreifer.



Der Zuspieler wirft den Ball zum Angreifer beim 1. Pfosten, der mit dem Kopf verlängert. Der Spieler beim 2. Pfosten verwertet das Zuspiel mit dem Kopf. Evtl. Wechsel der Spielerpositionen nach 10 Zuwürfen. Mehrere Durchgänge.

Variation

- Distanzen verändern (bei entsprechender Wurfkraft des Zuwerfers Einwürfe von der Seitenlinie).

Coaching

- Beim Rückwärts-Köpfen den Ball mit der Oberseite des Kopfes spielen.
- Timing/Positionierung unter den Ball.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO