

# Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfball off./def. 2:1 mit Flanke

Die Spielenden führen in dieser Übung Kopfball-Abschlüsse mit Gegnerdruck aus. Sie üben den Defensivkopfball und entwickeln eine Winnermentalität.

In der Feldmitte befinden sich zwei Angreifer und ein Verteidiger vor dem Strafraum. Die seitlichen Spieler flanken abwechselungsweise vor das von einem Torhüter bewachte Tor.

Die beiden Angreifer versuchen die Flanken zu verwerten, während der Verteidiger auf eines der kleinen Tore seitlich ausserhalb des Strafraumes zu befreien versucht. Wechsel der zentralen Spieler.



## Variation

- Distanzen und Einwurf-Winkel verändern.

## Coaching

- Laufwege (offensiv).
- Flugbahnberechnung/Timing.
- Kernpunkte der Kopfballtechnik.
- Winnermentalität.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**