

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfballpendel 1

Die Spielenden üben den Kopfball aus dem Stand (mit dem Pendel) in zahlreichen Wiederholungen und achten auf den korrekten Bewegungsablauf.

Individuell oder mit kleinen Gruppen arbeiten. Kopfballpendel-Höhe individuell einstellen (evtl. Gruppen mit etwa gleichen Körpergrössen). Pendel ruhig stellen. 4-5 Wiederholungen, dann Wechsel. Mehrere Serien.



Variationen

- Aus Stand mit Vorschrift-Stellung.
- Nach beidbeinigem Absprung aus Stand.
- Nach beidbeinigem Absprung aus Stand mit Drehung.
- Wiederholte Kopfbälle am bewegten Pendel (keine Ruhigstellung).

Coaching

- Erste Erfahrungen sammeln lassen, ohne viel Korrektur.
- Die Beschleunigung des Balles beachten: Je grösser, desto besser ist der Kopfball.
- [Weitere Reihenbilder \(Soll-Vorgaben\) und die Bewegungsknotenpunkte finden Sie hier.](#)

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO