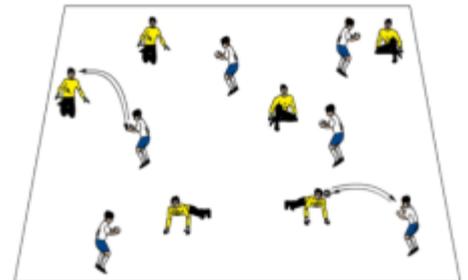


# Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Einleitung: Kopfball-Koordination

Während dieser Übung werden sich die Spielenden der spezifischen Bewegungsmuster bewusst und erweitern ihre Fertigkeiten. Gleichzeitig dient sie zur Rumpfkraftigung.

## Partnerübungen:

- A wirft zu, B köpft präzise aus dem Kniestand zurück.
- A wirft zu, B köpft aus dem Sitz zurück.
- A wirft zu, B köpft aus der Liegestütz-Stellung zurück.



## Spieldauer/Intensität

- 10–15 Wiederholungen.
- 2 Serien.

## Coaching

- Betonung der Rumpfbewegung und der Fixierung der Nacken- und Halsmuskulatur.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO