

# Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand mit Drehung (Pendel)

Nach einer Drehung nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand soll in dieser Übung der Ball optimal getroffen werden.

- Nach kurzem Ausholen abspringen mit Drehung, Arme hochnehmen.
- Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**