

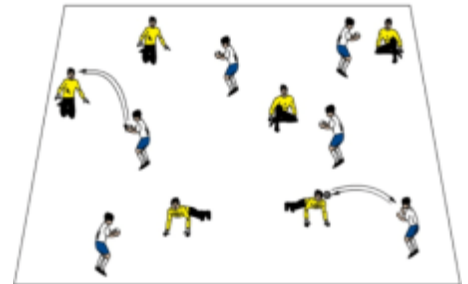
Fussball – Kopfballtraining: Formation – Einleitung: Mobilisation, Koordination, Kräftigung

Diese Übung dient der gezielten Vorbereitung der Muskulatur. Gleichzeitig wird der Rumpf gekräftigt.

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.

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