

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Global spielen 1: Handball-Kopfball 2

Zahlreiche Kopfball-Abschlüsse und Mut zum Abschluss stehen in dieser Übung im Fokus. Die Spielenden trainieren die Laufwege vor dem Tor und entwickeln Spielfreude.

Organisation und Ablauf Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Toren und Torhütern. Pro Team 4 Spieler im Feld und je zwei Anspielstationen neben den Toren.

Spiel mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Pellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden.



Variation

- Alle Spieler neben den Toren können von beiden Teams angespielt werden. Tore können auf beiden Seiten erzielt werden, wenn der Ball nach der Rückeroberung über die Mittellinie gespielt wurde.

Coaching

- Schnelles Umschalten.
- Spiel in die Tiefe.
- Entschlossen den Abschluss suchen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO