

Fussball – Kopfballtraining: Formation – Einleitung: Mobilisation, Stabilisation/Kräftigung

Während dieser Übung wird die benötigte Muskulatur gezielt vorbereitet. Der Rumpf wird zudem gekräftigt und stabilisiert.

Einzelübungen. Durchführung der ersten 6 Übungen (siehe Bilder).

Anstelle der vierten Übung können auch die Partnerübungen 7 und 8 oder die Einzelübung 9 gewählt werden. 10–15 Wiederholungen. 2 Serien.



Coaching

- Auf eine gute Ausführungsqualität achten.
- Die wesentlichen Punkte sind hier beschrieben.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO