

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Kopfballverlängerung

Mit einer Kopfballverlängerung kann den Gegenspieler auf dem falschen Bein erwischt werden. Die Spielenden üben eine korrekte Ausführung ohne gegnerischen Druck.

- Unter den Ball laufen.
- Ball mit einer leichten Steckbewegung mit der Oberseite des Kopfes berühren.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO