

# Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung (Pendel)

Eine Drehung nach Anlauf und einbeinigem Absprung werden in dieser Übung trainiert.

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des leicht eingedrehten Sprungbeins.
- Abspringen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Bewegung zu Ende führen.



---

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**