

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Kopfball aus Stand mit Drehung (Zuwurf)

Ein Kopfball aus dem Stand mit Drehung wird in dieser Übung nach einem Zuwurf korrekt ausgeführt.

- Flugbahn des Balles beobachten.
- Oberkörper zurückführen und Arme hochnehmen, (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen (Kopf zwischen Hände ziehen), Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO