

Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball 1:1 (2:1) nach Zuwurf mit TH

Nebst vielen Kopfball-Abschlüssen und dem spielerischen Anwenden unterschiedlicher Kopfball-Techniken, entwickeln die Spielenden in dieser Übung Eigen-Initiative, Mut, Entschlossenheit und Spielfreude.

Spielfeld von 10 Metern mit 2 Stangentoren. Pro Team ein Torhüter, ein Feldspieler und 1 Zuwerfer seitlich vor dem Tor des Gegners. Der Feldspieler von Team A startet zum Kopfballabschluss auf Zuwurf seines Mitspielers.

Danach versucht Team B einen Kopfballtreffer zu erzielen. Rotation nach 5 Angriffen pro Spieler. Welches Team erzielt am meisten Kopfballtreffer?



Variationen

- Zuspieldort ändern.
- Torgrösse anpassen.
- Der Torspieler geht mit in den Angriff (2:1).

Coaching

- Schnelles Umschalten.
- Freilaufen.
- Initiative, Mut, Entschlossenheit.
- Wahl der Kopfballtechnik.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO