

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand (Zuwurf)

Nach einem beidbeinigen Absprung aus dem Stand führt der Spielende in dieser Übung einen korrekten Kopfball auf Zuwurf aus.

- Nach kurzem Ausholen abspringen, Arme hochnehmen.
- Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, 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