

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Aus der Rückwärtsbewegung (Zuwurf)

Der Kopfball aus der Rückwärtsbewegung stellt eine besondere Herausforderung dar: In dieser Übung wird diese Technik auf Zuwurf trainiert.

- In leicht seitlicher Stellung mit Nachstellschritten rw laufen.
- Mit hinterem Bein Bewegung stoppen und abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO