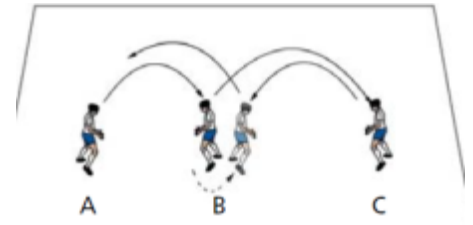


Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfball-Verlängerung 1

Mit dieser Einstiegs-Übung werden gezielt Kopfball-Verlängerungen trainiert. Der Fokus liegt dabei auf Timing und Technik.

Drei Spieler stehen auf einer Linie. Die Distanz zwischen den Spielern beträgt ca. 5 Meter. Spieler A köpft zu B, der rückwärts zu C köpft und sich anschliessend C zuwendet.

C köpft zu B, der nun rückwärts zu A köpft. Wechsel der Spielerpositionen nach 10 Pässen des mittleren Spielers. 2–3 Durchgänge.



Variation

- Distanzen verändern.

Coaching

- Beim Rückwärts-Köpfen den Ball mit der Oberseite des Kopfes spielen.
- Timing/Positionierung unter den Ball.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO