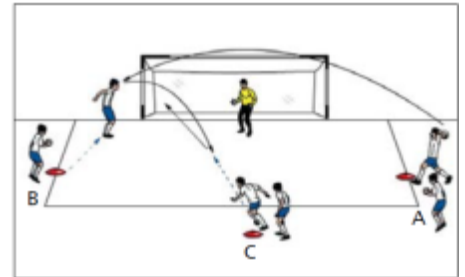


Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfball-Ablage

Während dieser Übung werden Kopfball-Verlängerungen trainiert. Es kommt auf ein gutes Timing und eine gute Technik an.

Die Spieler positionieren sich wie skizziert um den Strafraum. Spieler A wirft auf den 2. Pfosten zu B, der den Ball mit dem Kopf auf den zentralen Spieler C zurücklegt. C schliesst ab. Gleicher Ablauf von der anderen Seite. Evtl. Wechsel der Spielerpositionen.



Variation

- Distanzen und Einwurfwinkel verändern.

Coaching

- Aus dem Lauf den Körper für das Ablegen des Balles rückwärts drehen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO