

Fussball – Kopfballtraining: Technik – Aus Stand mit Vorschrittstellung (Zuwurf)

Die Vorschrittstellung vor dem Kopfball wird in dieser Übung trainiert. Die Bewegung wird immer ganz zu Ende geführt.

- Flugbahn des Balles beobachten.
- Oberkörper zurückführen und Arme hochnehmen, (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen (Kopf zwischen Hände ziehen), 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