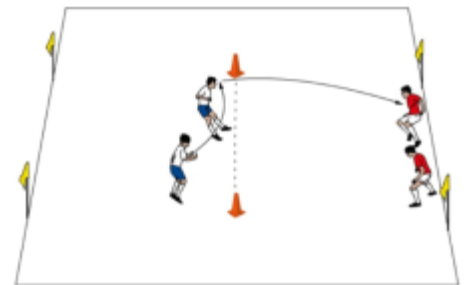


Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Analytisch üben: Kopfball 2:2 mit Zuwurf 1

Während der Übung wird die Kopfballtechnik trainiert. Die Spielenden führen zahlreiche Kopfball-Abschlüsse auf Zuwurf aus, sie entwickeln dabei Körperbewusstsein und Spielfreude.

Spielfeld von ca. 12 Metern mit zwei Stangentoren. Markierte Mittellinie. Ein Spieler des Paares A läuft zur Mittellinie und wirft dem Partner den Ball zum Kopfball auf das von Paar B bewachte Tor zu.

Aufgabenwechsel nach jedem Abschluss. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.



Variationen

- Torhüter dürfen nur mit Körper abwehren (ohne Handeinsatz).
- Kopfball aus dem Sprung.
- Distanz und Torgrösse den Spielern anpassen.

Coaching

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO