

# Fussball – Kopfballtraining: Kraft – Rumpfkraftigung lateral/ventral mit Ball

Die seitlichen Bauchmuskeln und der Rumpf des Ausführenden werden in dieser Partner-Übung mit Ball gekräftigt. Schnell ausführen.

- Partnerübung.
- Rückenlage, Beine seitlich angewinkelt. Heben des Oberkörpers zum Zurückköpfen des zugeworfenen Balles.
- Halsmuskulatur anspannen. Den Kopf zwischen die Hände ziehen.
- Schnelle Ausführung.



---

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**