

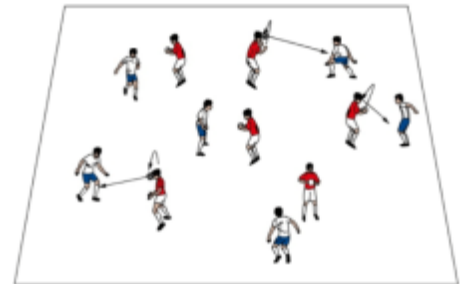
Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Einleitung: Kopfballtreffen

Diese Übung verhilft Jugendlichen und Anfängern zu einer spielerische Einstimmung auf das Kopfballtraining.

Zwei Teams. Jeder Spieler eines Teams mit Ball in den Händen. Während einer bestimmten Zeit versucht jeder Spieler mittels Eigenkopfball möglichst viele Gegner zu treffen.

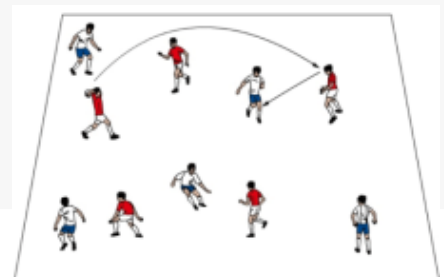
Spieldauer/Intensität

- Jedes Team ist während 60"–90" in Ballbesitz.
- Abwechslungsweise 2 Wiederholungen.
- Wertung: Persönliche Bilanz / Team-Bilanz.



Variation

- Das Team in Ballbesitz hat nur einen Ball zur Verfügung. Pässe durch Zuwerfen, Treffer mit dem Kopf.



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO