Fussball – Kopfballtraining: Kraft – Rumpfkräftigung dorsal

Mit dieser Übung wird der Rumpf insgesamt gekräftigt. Eine gleichmässige und langsame Ausführung ist wichtig.

- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, ein Bein angewinkelt mit Fuss auf dem Boden, das zweite Bein im Knie gestreckt.
- Heben und senken der Hüfte. Nach einer Serie das Bein wechseln.
- Gleichmässige, langsame Ausführung.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO