

Fussball – Kopfballtraining: Préformation – Global spielen 1: Handball-Kopfball 2

Noch mehr Kopfball-Abschlüsse und -Pässe werden in dieser Übung getätigt. Die Spielenden suchen mutig den Abschluss und entwickeln dabei noch mehr Spielfreude.

Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Fünfmeter-Toren. Pro Team 4 Spieler im Feld und je zwei Anspielstationen ausserhalb der Angriffshälften. Spiel mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Prellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden.



Variationen

- Die Teams können Zwischenpunkte sammeln, indem der Aussenspieler zu einem Mitspieler zurückköpft.
- Im Torraum (Kreis) darf nur noch mit dem Kopf abgewehrt werden.

Coaching

- Agieren statt reagieren.
- Entschlossen den Abschluss suchen oder gezielt mit dem Kopf zuspielen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO