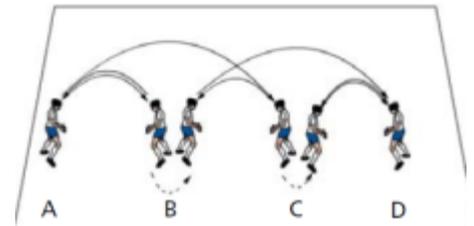


Fussball – Kopfballtraining: Formation – Analytisch üben: Kopfball-Passen

Kopfball-Zuspiele werden in dieser Übung durchgeführt. Die Spielenden lernen, den Krafteinsatz zu dosieren und auf genaue Zuspiele zu achten.

Vier Spieler stehen auf einer Linie. Die Distanz zwischen den Spielern beträgt ca. 5 Meter. Spieler A köpft zu B, der zurückköpft und sich anschliessend Richtung C dreht.

A köpft direkt zu C, der zu B zurückköpft und sich anschliessend Richtung D orientiert. B köpft zu D.



Nun erfolgen die Zuspiele in der anderen Richtung. Wie viele Zuspiele können ohne Unterbruch gespielt werden (Teamwettkampf)? Wechsel der Spielerpositionen.

Variation

- Distanzen verändern.

Coaching

Auf eine korrekte Ausführung der Kopfball-Pässe achten:

- Ausholbewegung.
- Fixierung der Nacken- und Halsmuskulatur.
- Mit der Stirne treffen.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO