

Kombi-Kopfball

Link: <https://fussball-heimtraining.de/kopfball/>

Kategorie: Kopfball

Organisation:

Du benötigst vier Hütchen/Gegenstände, welche du in einer Art „Raute“ aufbaust (siehe Video). Desweiteren brauchst du einen Partner - hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen. Bevor du die Übung im Tempo spielst, empfehlen wir dir, den Kopfball-Rundlauf langsam durchzuspielen.

Ablauf:

Du startest von der Seite mit einem schrägen Kopfball und läufst vorne um das Hütchen/den Gegenstand herum. Beim Rückwärtslaufen bekommst du den nächsten Ball von deinem Partner geworfen, den du wiederum zurückköpft. Du läufst um das hintere Hütchen und startest von der anderen Seite mit einem schrägen Kopfball. Dieser Ablauf wiederholt sich dauerhaft.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du in die Bogenspannung kommst
- deine Ausholbewegung des Oberkörpers gerade nach hinten geht (gerader Kopfball)
- du deine Arme als Flügel mitnimmst
- du den Ball mit der Stirn triffst