

Gerader Kopfstoß

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

Kategorie: Kopfball

Organisation:

Du benötigst einen Ball und zwei Markierungen, um deine Position und die deines Partners festzulegen. Hier können Mama, Papa oder Geschwister sicher einspringen. Bei den Übungen ist ein Abstand von etwa vier-sechs Metern zu empfehlen.

Ablauf:

Ihr steht euch gegenüber, euer Partner wirft euch den Ball zu. Je nach Bewegungsaufgabe köpft ihr den Ball aus dem Stand oder Sprung zurück. Die Übung kann sowohl auf Zeit oder mit Durchgängen durchgeführt werden.

Coachingpunkte: achte darauf, dass

- du den Ball mit der Stirn köpft
- deine Ausholbewegung (Bogenspannung) vom Oberkörper gerade nach hinten geht
- du deine Arme als Flügel mitnimmst (Schwung holen)

Varianten:

Variante 1: Kopfball aus dem Stand

Variante 2: Kopfball nach beidbeinigem Absprung

Variante 3: Kopfball nach einbeinigem Absprung