

Trainingstipps für Fußballer: Das Kopfballspiel

BOCHOLT (bri) In der Serie „Fit mit dem BBV“ konnten die Leser etwas für ihre Fitness tun. In den nächsten Tagen sollen nun die Fußballer auf ihre Kosten kommen. Dirk Juch, der die Fußballschule des Stadtwald-Sportparks leitet und Trainer des Landesligisten BW Dingden ist, hat einige Übungen herausgesucht, die seine Spieler Mohamed Salman und Ferat Cavusman – natürlich unter Einhaltung des Mindestabstands – umsetzen. Sie sind in den nächsten Tagen im BBV zu sehen und können im eigenen Garten nachgemacht werden.

Die vierte Übung dient dazu,

das Kopfballspiel zu verbessern. Dazu wird der Ball von unten nach oben zugeworfen. Die Kopfballspielende Person kommt dem Ball entgegen und springt mit einem Bein ab, um den Ball an der höchsten Stelle mit der Stirn zu treffen. Der Oberkörper wird dabei nach hinten gebeugt und schnell wieder nach vorne. Nach der Landung geht es ein, bis zwei Meter rückwärts zurück zu einem Hütchen, um dann wieder nach vorne zu laufen und den nächsten Ball zu köpfen. „Das dient vor allem der Koordination. Beim Kopfball ist auch das Timing sehr wichtig“, sagt Juch.



Mohamed Salman zeigt, wie es beim Kopfball aussehen soll. Der Oberkörper schnell nach vorne, der Ball wird mit der Stirn getroffen. FOTO: SVEN BETZ