



Konzept zur Förderung von Vereinsjugendtrainern/-innen

**„Kopfball – spielerisch erlernen“
für F-, E-, D- Junioren und E-, D- C- Juniorinnen
Ergänzend: Übungen mit dem „Kopfballpendel“.**



Grundlegende theoretische Aussagen:

I. Warum ist das Kopfballspiel in der heutigen Zeit für das Fußballspiel so wichtig?

1. **Kopfballspiel**, als taktisches Mittel gegen eine dicht gestaffelte (kompakte) Deckung.
→ als Anschlussaktion nach dem Spiel über Außen
2. **Kopfballspiel**, als Mittel in Ballbesitz zu gelangen, wenn bei der Befreiung aus Pressingsituationen oft mit langen Bällen operiert wird.
3. **Kopfballspiel**, bei Abschlagen durch den Torwart.
4. **Kopfballspiel**, bei Anwendung der „Brechstange“ in Zeitnot.
5. **Kopfballspiel**, als angriffstaktische Maßnahme bei dem Spiel mit einem „Stoßstürmer“
→ umgekehrt im Defensivverhalten gegen einen Stoßstürmer
6. **Kopfballspiel**, bei Standardsituationen

Torerfolge durch Kopfbälle sind oft ein Zeichen für Schwächen beim Kopfballspiel der Verteidiger!!!

II. Techniken des Kopfballspiels

1. mit und ohne Gegnerdruck
2. aus dem Stand
3. aus dem Sprung: einbeinig und beidbeinig
4. **Kopfstoss:**
 - gerade
 - aus der Drehung nach rechts und links
 - Flugkopfball
 - Kopfballannahme
5. **Trefffläche des Balles ist entweder**
 - das Zentrum für gerade Kopfstöße
 - oberhalb des Zentrums für Kopfballaufsetzer
 - unterhalb des Zentrums für Abwehraktionen und die Kopfballverlängerung



6. Technikbeschreibung:

- Körperfront zeigt in Spielrichtung
(auch bei Kopfball aus der Drehung = Oberkörperdrehung)
- Bogenspannung des Oberkörpers
(beim Köpfen aus dem Stand auf dem Fußballen stehen)
- Nach vorne „Schnellen“ des Oberkörpers über die Hüftblockade
- Ball vor dem Treffen anschauen
- Ball mit der Stirn treffen
- Kinn wird nach unten gezogen
- Kopf ist fixiert
- Ball nach dem Stoß nachschauen

- Aus dem Stand köpft man mit beiden Beinen, aus dem Anlauf versucht man
Dabei erfolgt der Absprung so früh- bzw. rechtzeitig, dass der Spieler in die
Luft springt. Man versucht den Ball am höchst möglichen Punkt der Flugbahn zu köpfen



TECHNIK-VARIANTE 1: KÖPFEN NACH BEIDBEINIGEM ABSPRUNG



Kommentar des Nationalspielers:

„In vielen Situationen muss ich aus dem Stand beidbeinig zum Kopfball hochspringen. Dabei schwinde ich die angewinkelten Arme nach oben, um Höhe zu gewinnen.“

Sofort nach dem Absprung beuge ich Oberkörper und Unterschenkel nach hinten, um aus dieser Bogenspannung kraftvoll köpfen zu können! Wenn möglich, treffe ich den Ball dann mit der breiten Fläche der Stirn!“

TECHNIK-VARIANTE 2: KÖPFEN NACH EINBEINIGEM ABSPRUNG

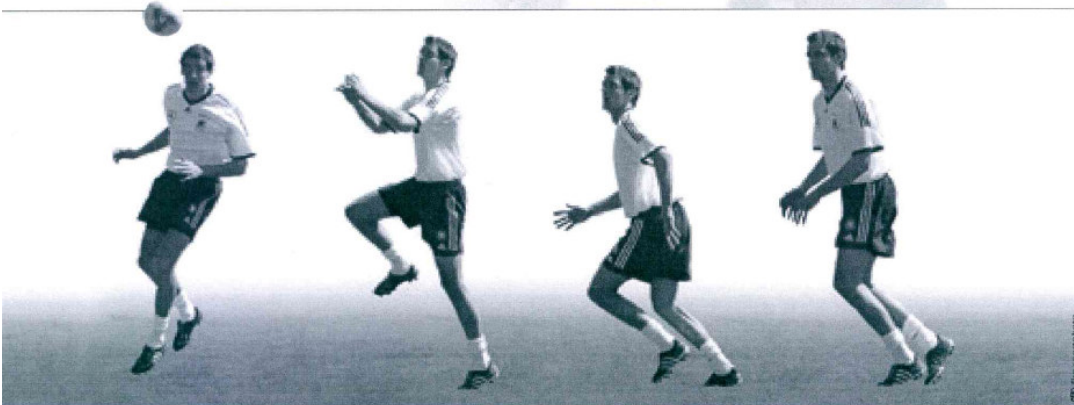


Kommentar des Nationalspielers:

„Wenn möglich, springe ich nach kurzem Anlauf mit einem Bein zum Kopfball ab, um das Lauftempo in den Sprung übertragen zu können. Dadurch wird auch der Kopfstoß härter.“

Das Schwungbein unterstützt hierbei den Absprung. Genauso wichtig wie die Kopfballtechnik ist das richtige Timing des Absprungs: Nur wer rechtzeitig springt, bekommt auch den Ball!“

TECHNIK-VARIANTE 3: KÖPFEN AUS DER DREHUNG



Kommentar des Nationalspielers:

„Im modernen Fußball ist es wichtig, variabel in alle Richtungen köpfen zu können. So muss ich z. B. vor unserem Tor möglichst zu einem unbedrängten Mitspieler oder

notfalls hoch und weit nach schräg-vorne zur nächstgelegenen Seitenlinie köpfen. Dazu drehe ich im Sprung den ganzen Oberkörper in die Richtung, in die ich köpfen will!“

TECHNIK-VARIANTE 4: KÖPFEN MIT GEGNER



Kommentar des Nationalspielers:

„Wer Angst vor dem Zweikampf in der Luft hat, der hat bereits verloren. Also: Mit dem ganzen Körper und mit vollem Einsatz zum Ball, so dass der Gegner von Anfang an keine Chance hat.“

Genauso wichtig: Augen auf! Nur wer Ball und Gegenspieler sieht, kann zielgenau köpfen. Diese Kopfballduelle müssen Jugendspieler genauso regelmäßig wie die Kopfballtechnik trainieren!“

Im Kindertraining sollte man den Kindern die Angst vor dem Kopfstoss nehmen. Das kann man durch ein kindgemäßes und spielerisches Training bewirken.

Bei den vorgegebenen Trainingseinheiten und –übungen kommt es zu vielen Ballkontakten mit dem Kopf. Deshalb sollte man auf kindgerechtes Ballmaterial achten.

In Frage kommen Softbälle, Plastikbälle oder Weichbälle.

Es sollten auf keinen Fall im F-, E-Jugendalter Lederbälle verwendet werden.

Sie sind als Trainingsgerät für Kopfballtraining absolut ungeeignet.

III. Ziele beim Kopfballspiel

- den Ball zielgerichtet Köpfen
- das Stellungsspiel muß so eingerichtet werden, dass der Ball am höchsten Punkt erreicht werden kann (**Timing**)
- hohes Durchsetzungsvermögen beim Kopfball

IV. Aspekte des Kopfballspiels

1. Angriff

- engagiert zielgerichtet auf das Tor Köpfen
- Kopfballannahme
- Den Ball dem Mitspieler mit dem Kopfzielgerichtet vorlegen oder Kopfballverlängerung
- In die Bälle hineinstarten und wuchtet auf das Tor köpfen
- Vor dem Kopfball den Gegenspieler abschütteln

2. Abwehr

- den Ball abwehren
- Kopfballannahme
- Durch Antizipation (vorher Sehen) und Orientierung im Raum einen Gegenangriff einleiten
- Dem Torwart den Ball zuköpfen



V. Kopfballpendeltraining

Das Kopfballpendeltraining sollte ergänzend zum normalen Trainingsbetrieb durchgeführt werden. Es sollten dann die Spieler gruppenweise aus dem Trainingsbetrieb herausgenommen werden.

Der **negative Aspekt des Kopfballpendeltrainings** ist die nicht wettspielgemäße Flugkurve.

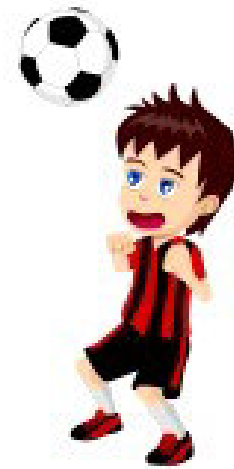
Positive Aspekte:

- Angstreduzierung
- Automatisierung des Bewegungsablaufs durch hohe Wiederholungszahl innerhalb einer geringen Zeitspanne
- Optimierung des Timings
- Verbesserung der spezifischen Sprungkraft
- Optisch-visuelle Rückmeldung

Im Anschluss an eine Übungseinheit mit dem Kopfballpendel sollte eine Anwendung des Kopfballspiels im wettkampfgemäßen Training oder Spiel durchgeführt werden.

VI. Trainingsziele des Kopfballpendeltrainings:

- Verbesserung der Technik a) des Kopfballspiels
b) mit dem Fuß
c) der Annahme mit Kopf und Fuß
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Kondition (Schnellkraft und Kraftausdauer)

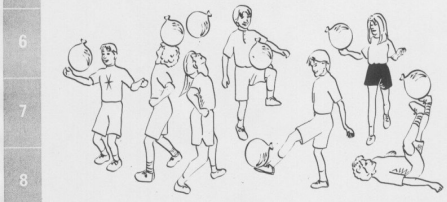


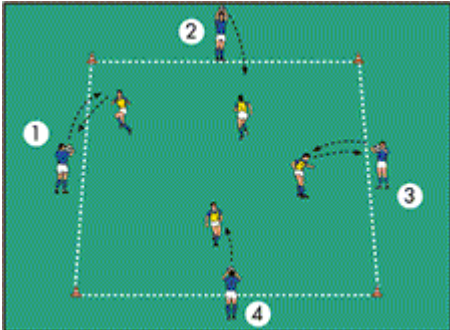
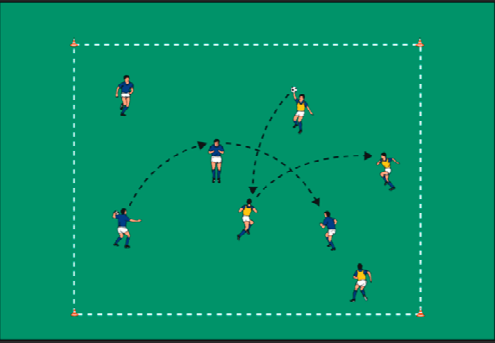
Ziele des Trainings – Köpfen

Die Technik des Kopfballspiels ist aus vielfältigen Elementen zusammengesetzt. Damit haben selbst viele Spitzenspieler erhebliche Probleme. Oft fallen vor allem Schwierigkeiten mit der Einschätzung des „Timings“ des heranfliegenden Balles und dem richtigen Zeitpunkt des Absprungs zum Ball auf. Die Ziele des Kopfballtrainings sind deshalb vielschichtig!

Teilziele

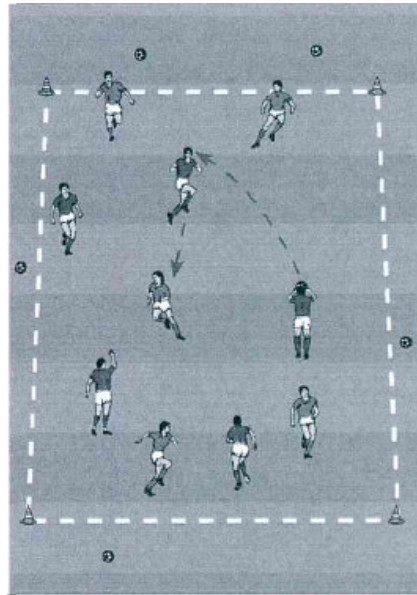


Trainingsphase		Inhalte	Ziele	Organisation	Bemerkungen
<p>Einleitungsphase (Aufwärmen)</p>	<p>1.)</p>	<p><i>Spiele zur Einstimmung/ Zum Aufwärmen</i></p> <p><u>Spiele mit dem Luftballon</u></p>  <p><u>Ballonjagd:</u></p> <p>Jedes Kind bindet sich einen Ballon mit einem ca. 1m langen faden an das Fußgelenk fest. Zwei Gruppen, Zugehörigkeit nach Ballonfarbe versuchen jeweils die Ballons der anderen Gruppe zum Platzen zu bringen. Welche Gruppe hat zuerst die Ballons der anderen Gruppe zum Platzen gebracht?</p>	<p>Lockerer Aufwärmen Mit verschiedenen Ballarten unter gleichzeitiger Verbesserung des Ballgefühls</p> <p>Erwärmen der Muskulatur und Anregung des Herzkreislaufsystems</p> <p>Verbesserung des Sozialverhaltens</p> <p>Angstreduzierung vor dem Ball mit versch. Ballarten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - „Versucht den Luftballon in der Luft zu halten, ohne dass er auf den Boden kommt“ (Jonglieren mit allen Körperteilen) - Haltet den Luftballon mit den Händen (dem Kopf, dem Oberschenkel, den Füßen, den Hacken,...) in der Luft, hüpf mit dem Ballon zwischen den Beinen eingeklemmt. - Partnerweise Zuspielen eines Luftballons - Mit Hand, Kopf, Brust und Fuß von einer Linie zur anderen treiben - nur mit Kopf, Brust und Fuß von einer Linie zur anderen treiben - zwei Ballons gleichzeitig in der Luft halten - den Ballon zu zweit zuköpfen - drei Ballons gleichzeitig zu zweit in der Luft halten - den Ballon zu zweit mit der Stirn auf die andere Seite transportieren 	<p>Freie Aufgabenstellung</p> <p>Feste Aufgabenstellung</p>

Trainingsphase		Inhalte	Ziele	Organisation	Bemerkungen
		<p><i>Übungen zur Einstimmung/ zum Aufwärmen</i></p> <p>2.) <u>Ballgewöhnung mit dem Kopf</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Stand - aus dem Gehen - aus dem Lauf - aus dem Sprung <p>3.) <u>Kopfball mit Anspieler</u></p>  <p>4.) <u>Kopfball zum Dritten</u></p> 	<p>s.o.</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; transform: rotate(-45deg);">Ballgeschicklichkeit</p>	<p>In einem abgesteckten Feld (ca. 15 x 20 m) Verteilen sich alle Spieler mit einem Ball in der Hand. Der Ball wird hochgeworfen, um ihn dann mit dem Kopf hoch zu spielen. Nach jedem Kontakt mit dem Kopf wird der Ball wieder aufgefangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - nach zwei Ballkontakten - nach mehreren Kontakten <p>4 Anspieler mit Ball außerhalb des Feldes (siehe 2.) m Kopf die Spieler im Feld laufen auf die Zuspieler zu und fordern den Ball zum Kopfball (wieder zum Zuspieler). Der Ball wird per Einwurf zu gespielt. Ballwurfaufforderung durch einen Sprint in Zuspielerichtung</p> <p>2 Gruppen bilden und je Gruppe 1 Ball Der Ballbesitzer wirft den Ball zu einem Mitspieler und der köpft zu einem anderen Weiter und der fängt das Kopfballspiel</p>	<p>Versch. Ballarten</p> <p>„Ballwurfaufforderung“ durch einen Sprint in Zuspielerichtung signalisieren</p> <p><u>Variante:</u> Auf Spieler 1 u. 3 zurückköpfen. Bei 2 u. 4 Ball zuerst mit dem Kopf kontrollieren dann zurückspielen.</p>

5)

Handball mit „Abköpfen“ des Gegners



Zwei Teams agieren gegeneinander,

a) eine Mannschaft hat jeweils einen Ball

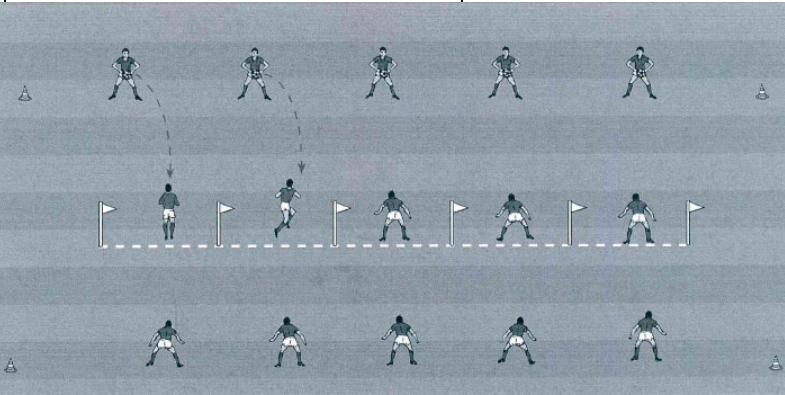
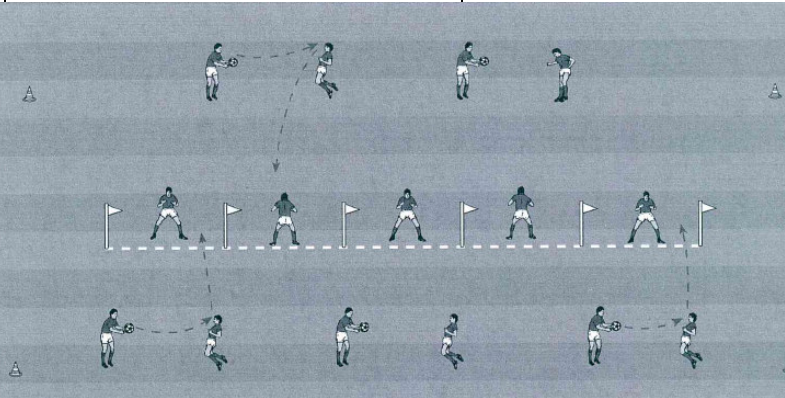
-den Ball selbst hochwerfen und die Spieler köpfen die anderen ab, Trefffläche unterhalb Hüfte

b) nur ein Ball Mitspieler werfen den Ball so, dass der Mitspieler den Gegner abköpfen kann.

c) zwei Teams agieren gegeneinander.

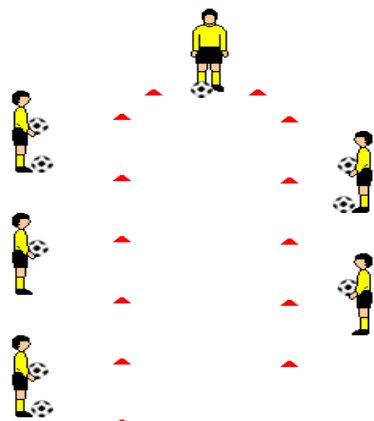
Der Ball darf nur mit der Hand geworfen werden, wenn ein Spieler den Ball seinem Werfer oder einem Mitspieler zurückköpft.

Bei einmal = ein Punkt

Trainingsphase		Inhalte	Ziele	Organisation	Bemerkung
Hauptteil:	1.	Übungs- und Spielformen a) selbst hochwerfen und aufs Tor köpfen b) aufs Tor köpfen nach hohem Zuspiel des TW - aus dem Stand - aus dem Lauf - aus dem Sprung, ein- und beidbeinig		 <p>Organisation dieser Phase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stangentore von etwa 5 Metern Breite nebeneinander aufstellen • Pro Stangentor eine Dreier-Gruppe • Jede Dreier-Gruppe mit Ball • Für die Demonstration jeder neuen Aufgabe kommen alle Gruppen in der Mitte an einem Tor zusammen! 	Trainer / Übungsleiter Demonstriert: - dem Ball „nachgehen“ - geradliniges Zuwerfen von unten
	2.	Werfer von der Seite		 <p>Organisation dieser Phase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau der Stangentore und die Dreier-Gruppen bleiben unverändert! • Jede Dreier-Gruppe mit Ball • Die beiden Kopfballspieler postieren sich nun auf einer Seite des Tore auf der Höhe je eines Torpfostens! 	

3.

Kopfballpanik



Copyright by www.Soccerdrills.de

Erlernen / Erwerb und
Verbessern des Kopf-
ballspiels

Interesse
am Kopfballsport
erwecken

Ballgeschicklichkeit

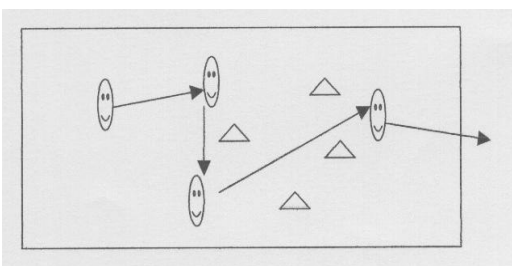
Korridor durchdribbeln, die
Seitenspieler werfen sich den Ball
selbst zu und versuchen den Dribbler
mit einem Kopfball zu treffen.

Trefffläche unterhalb Hüfte

Variante:
2 Teams, die
Seitenspieler werfen
sich den Ball
Gleichzeitig zu und
versuchen die
Dribbler mit
Kopfball zu treffen

4.

Kopfball über Linien

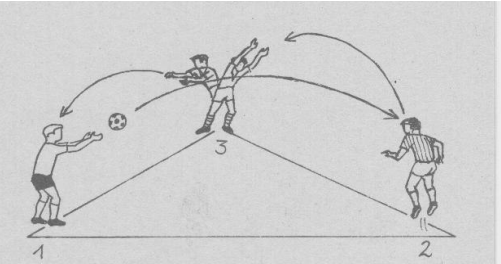


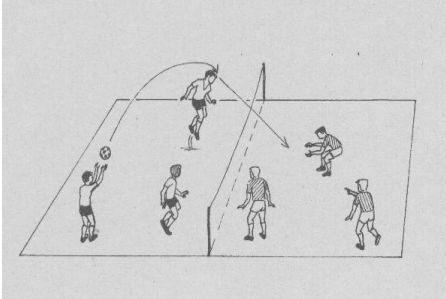
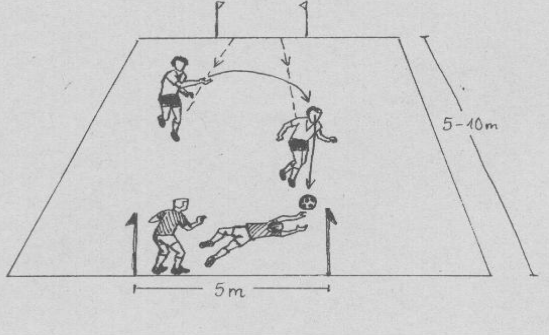
Spielerisches
Erlernen des
Kopfballsports

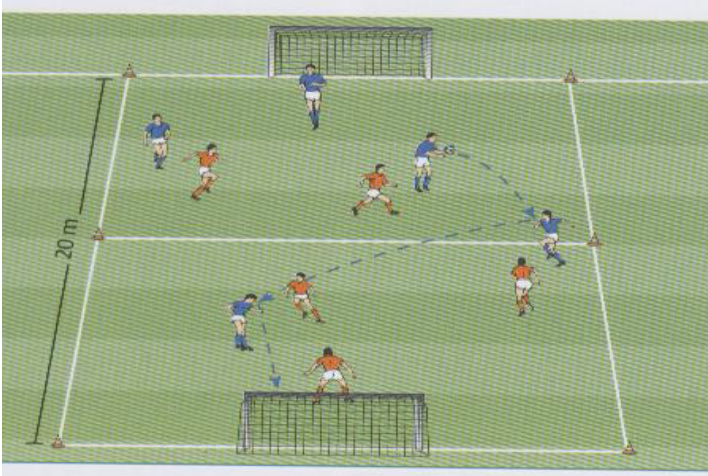
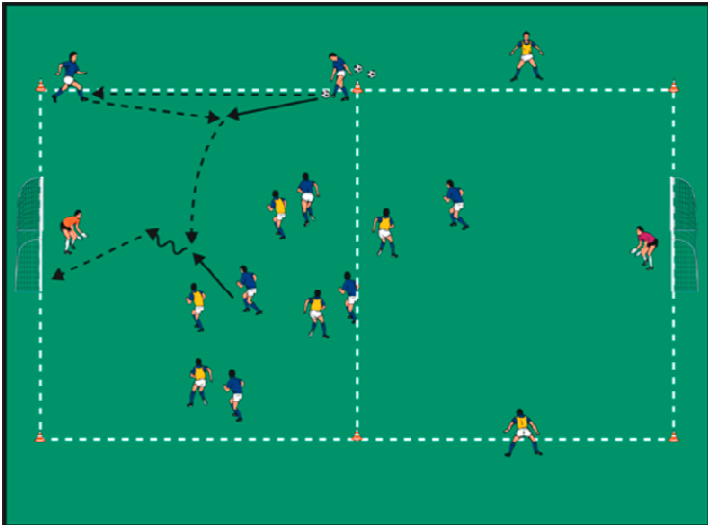
Spielaufbau wie bei Aufwärmen 5)

Tore werden nur erzielt wenn der Ball
per Kopf über die seitlichen Linien
gespielt wird

Variante:
Einem Mitspieler per
Kopf über die Linie
den Ball zuspelen.

Trainingsphase	Inhalte	Ziele	Organisation	Bemerkungen
<p>Beispiel für ein Stationstraining</p>	<p><u>Übungsformen</u></p> <p><u>Stationstraining:</u></p> <p><u>Station 6:</u></p> <p><u>Kopfstoss aus der Drehung:</u> Drei Spieler stehen in Dreiecksform. A wirft den Ball zu B, der den Ball aus dem Stand und aus der Drehung heraus zu C köpft der den Ball fängt und zu A wirft</p> 	<p>Erlernen / Erwerb und Verbessern des Kopfballspiels</p> <p>Spaß am Kopfballspiel erwecken</p>	<p>Stationen in Kreisform in einer Spielfeldhälfte.</p> <p>2 Durchgänge mit 10 bis 20 Versuchen je Station Je Station 3 Spieler</p> <p><u>Station 1:</u> Ein Spieler hält den Ball über Kopf mit beiden Händen fest und jeweils ein anderer springt hoch und führt eine Kopfbewegung gegen den festen Ball durch.</p> <p><u>Station 2:</u> Ein Spieler wirft den Ball zum Kopfball zu und die anderen beiden spielen ihn im Wechsel zurück.</p> <p><u>Station 3:</u> Spieler 1 wirft den Ball zu Spieler 2 und 3. Diese hechten zum Flugkopfball und spielen den Ball mit der Stirn zurück.</p> <p><u>Station 4:</u> Der Mittelspieler köpft abwechselnd zum linken und zum rechten Mitspieler zurück. Bei längerem Üben kann der Ball gemeinsam nur noch mit dem Kopf gespielt werden.</p> <p><u>Station 5:</u> A wirft den Ball über C zu B und dieser versucht den Ball über C (Scheingegner) zu A zurück zu köpfen.</p>	<p>Trainer / Übungsleiter Demonstriert: - dem Ball „nachgehen“ - geradliniges Zuwerfen von unten</p> <p><u>Variante:</u> Der Ball wird vom Mittelspieler immer wieder verlängert</p> <p><u>Variante:</u> B im Lauf nach li. u. re. Linke Seite – Absprung rechtes Bein und umgekehrt.</p>

Trainingsphase		Inhalte	Ziele	Organisation	Bemerkung
<u>Schlusssteil:</u> Ca. 15 – 20 min	1.	<u>Kopfballtennis</u> 	Anwenden der erlernten Kopfstosstechniken	<p>Zwei Mannschaften mit je 3 Spielern stehen sich in einem 2 x 3 Meter großen Feld gegenüber. Die beiden Felder sind durch eine ca. 1 Meter hohe Schnur geteilt. Der ballbesitzende Spieler wirft den Ball einem seiner Partner so zu, daß dieser ihn so ins gegnerische Feld köpft, daß er den Boden berührt. Die gegnerische Mannschaft versucht dies durch Fangen zu verhindern. Welche Mannschaft hat nach 5 Minuten die meisten Punkte? (Turnier spielen lassen!)</p>	
	2.	<u>Kopfballwettkampf 2:2</u>		<p>Jeweils zwei Spieler mit einem Ball stehen in einem 5 Meter breiten Stangentor. Zwei Stangentore stehen 5 Meter auseinander. Der Ballbesitzer wirft seinem Partner den Ball so zu, daß er per Kopfball das gegnerische Tor treffen soll. Die Gegner stehen als Torhüter im Tor und versuchen, dies zu verhindern. Dann wechseln die Aufgaben. Welches Paar hat innerhalb von 5 Minuten die meisten Treffer erzielt?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kopfball aus dem Stand von der Grundlinie – Kopfball aus dem Lauf (die Stangentore stehen nun 8-10 Meter auseinander) 	

Trainingsphase		Inhalte	Ziele	Organisation	Bemerkung
	3.	<p><u>Das „berühmte“ Handball-Kopfballspiel</u></p>	<p>Anwenden der erlernten Kopfstosstechniken</p> <p>Spass</p>		
	4.	<p><u>Flügelspiel</u></p>	<p>2 Anspieler sind Außen.</p> <p>Normales Spiel und wenn der Ball nach außen gespielt wird, kann der Außenspieler ohne Gegnerdruck flanken und Tore zählen doppelt</p>		

Übungen mit dem Kopfballpendel

- Kopfball aus dem Stand im Stemmschritt (Fußwechsel)
- Kopfball + Kopfballannahme
- Kopfball aus dem Stemmschritt und Sprung beidbeinig
- Kopfball aus dem Anlauf und Sprung jeweils einbeinig
- Kopfball beidbeinig aus dem Sprung in verschiedene Richtungen
- Kopfball beidbeinig aus dem Sprung in verschiedene Richtungen mit eventuellem Gegner
- Flugkopfball
- Technikschiulung mit dem Fuß

DAS KOPFBALLPENDEL NICHT VERGESSEN: KÖNNENSSTUFEN UND Trainingsformen



KÖNNENS-
STUFE
1

**AUS DEM STAND
GERADEAUS KÖPFEN**

Technik-Merkmale

- Nicht nur die Bewegung des Kopfes, sondern die des ganzen Körpers ist wichtig!
- Den Oberkörper nach hinten neigen, um Schwung zu holen!
- Aus einer schnellen Bewegung nach vorne den Ball mit der Stirn köpfen!

Mögliche Aufgabe

- Den Ball in Kopfhöhe aufhängen
- Aus dem Stand geradeaus köpfen



KÖNNENS-
STUFE
2

**WIE STUFE 1, ABER MIT
RICHTUNGSÄNDERUNG**

Technik-Merkmale

- Den Oberkörper wieder nach hinten legen, um die erforderliche Bogenspannung aufzubauen! In die beabsichtigte Stoßrichtung drehen!
- Die Drehbewegung beginnt von den Fußballen aus – eine Schrittstellung erleichtert die Bewegung!

Mögliche Aufgabe

- Aus dem Stand mit Richtungsänderung köpfen



KÖNNENS-
STUFE
3

**NACH BEIDBEINIGEM
ABSPRUNG KÖPFEN**

Technik-Merkmale

- Mit den Armen Schwung holen!
- Nach oben, nicht nach vorne abspringen!
- Kinn zur Brust, Nacken fixieren!
- Aus der Bogenspannung nach vorne schnellen und den Ball mit der Stirn in der Mitte treffen!
- Augen auf!

Mögliche Aufgabe

- Ball über Kopfhöhe – nach beidbeinigem Absprung gerade köpfen



KÖNNENS-
STUFE
4

**WIE STUFE 3, ABER MIT
RICHTUNGSÄNDERUNG**

Technik-Merkmale

- Nach oben, nicht nach vorne abspringen!
- Nach dem Absprung möglichst im höchsten Sprungpunkt köpfen!
- Den ganzen Oberkörper von der Hüfte an in die Richtung drehen, in die geköpft werden soll!
- Augen auf!

Mögliche Aufgabe

- Wie bei Stufe 3, nun aber mit Richtungsänderung köpfen



KÖNNENS-
STUFE
5

**NACH EINBEINIGEM
ABSPRUNG KÖPFEN**

Technik-Merkmale

- Nach kurzem Anlauf mit einem Bein zum Kopfball abspringen!
- Nach oben, nicht nach vorne abspringen!
- Aus der Bogenspannung nach vorne schnellen und den Ball mit der Stirn in der Mitte treffen!
- Ball anschauen!

Mögliche Aufgabe

- Ball über Kopfhöhe – nach einbeinigem Absprung gerade köpfen



KÖNNENS-
STUFE
6

**WIE STUFE 5, ABER MIT
RICHTUNGSÄNDERUNG**

Technik-Merkmale

- Bei Kopfstößen nach links möglichst mit dem linken, bei Kopfstößen nach rechts mit dem rechten Bein abspringen!
- Den ganzen Oberkörper in die Richtung drehen, in die geköpft werden soll!
- Im höchsten Punkt köpfen!

Mögliche Aufgabe

- Wie bei Stufe 5, nun aber mit Richtungsänderung köpfen

Quellenangabe:

- Talente fordern und fördern
Deutscher –Fußball-Bund, 60528 Frankfurt
Phillippka - Sportverlag, 48061 Münster, 1999
- Fußball von morgen
Grundlagen- und Aufbautraining
Bisanz/Vieth, 2. Auflage – 1996, Phillipka-Verlag
- www.dfb.de
training-online
- FussballD21.de
- A-Lizenz Lehrgang, Hennef 2000

