

## 03 | 2015

# Kopfballtraining

### Inhalt Monatsthema

Kopfballarten	2
Methodik des Kopfballtrainings	3
Übungen	
• Préformation – Einleitung	5
• Préformation – Global spielen 1	7
• Préformation – Analytisch üben	8
• Formation – Einleitung	13
• Formation – Global spielen 1	15
• Formation – Analytisch üben	16
• Formation – Global spielen 2	20
• Mobilisieren, Kräftigung	21
• Technik	23
Hinweise	27

### Kategorien

- Alter: ab 10 Jahren
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Niveaustufe: Erwerben und Anwenden



**Fussballspiele werden oft dank des besseren Kopfballspiels entschieden. Das beleben die Statistiken der grossen Fussballturniere und nationale und internationale Spiele auf höchstem Niveau. Deshalb widmen wir dem Kopfball ein Monatsthema.**

Offensiv ist der Kopfball ein wichtiges Mittel, um Tore nach Flanken oder aus Eckbällen und Freistossen zu erzielen, sowie um gezielt zuzuspielen oder Einwürfe und lange Bälle zu verlängern. Defensiv gilt es, Kopfballduelle zur Befreiung oder zum Auslösen des Gegenangriffs sowie für den definitiven Ballbesitz zu gewinnen. Selbst die Torhüter müssen über diese Fähigkeit verfügen.

Ein erfolgreiches Kopfballspiel bedingt nicht nur eine perfekte Technik. Physische Voraussetzungen in Form von Rumpfstabilität und Sprungkraft, kognitiv-taktische Faktoren wie Flugbahnberechnung, Timing und richtige Laufwege sind ebenso gefordert wie die psychisch-mentaleneigenschaften Mut und Winnermentalität.

### Risiken minimieren

Viele Spieler fürchten sich davor, den Ball mit dem Kopf zu spielen. Wichtig ist, dass in der Ausbildung der Spieler die Angst erst gar nicht entsteht oder dass sie den Spielern genommen werden kann. Im Training können folgende Punkte helfen: Leichte, elastische Bälle verwenden, nicht zu hart aufpumpen, in der Préformation mit zugeworfenen Bällen lernen, nicht während dem ganzen Training Kopfbälle üben, durch regelmässiges Aufbautraining die richtige Kopfball-Technik erlernen (immer Qualität anstreben!), körperliche Voraussetzungen erarbeiten, Körperbewusstsein (Muskelanspannung) verbessern.

### Hohe Praxisbezogenheit

Dieses Monatsthema richtet sich an Trainerinnen und Trainer im Breiten- und Nachwuchsfussball und hat zum Ziel, ihnen ein nützliches Instrument zu geben, das sie bei der Planung des Kopfballtrainings unterstützt. Im ersten Teil der Broschüre werden die verschiedenen Kopfballarten, Methodik sowie eine tabellarische Darstellung einer Trainingsstruktur vorgestellt. Der zweite und dritte Teil sind der Praxis gewidmet. Dabei liefern wir Beispiele für das Training in der Préformation (bis 15 Jahre) und in der Formation (ab 15 Jahren) schlagen wir verschiedene spielerische Übungsformen für die Einleitung sowie den Hauptteil eines Trainings vor. Die zahlreichen Reihenbilder und [Videos](#) zeigen verschiedene Übungen und Sollwerte zum Mobilisieren, zur Kräftigung und zur Verbesserung der Kopfballtechnik.

# Kopfballarten

**Kopfball ist nicht gleich Kopfball. Im Spiel der Könnler zeigen sich viele verschiedene Kopfball-Ausführungsarten. Ein Überblick.**

Es gibt viele unterschiedliche Arten, wie man den Ball mit dem Kopf spielt. Die wichtigsten sind hier aufgezählt:

- Aus dem Stand
- Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand
- Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand mit Drehung
- Nach (kurzem) Anlauf und beidbeinigem Absprung (Volleyball-Absprung)
- Nach Anlauf und einbeinigem Absprung
- Nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung
- Kopfball aus der Rückwärtsbewegung
- Kopfballverlängerung
- Hechkopfball
- Befreiungskopfball



**Aus dem Stand**



**Befreiungs-Kopfball**



**Nach beidbeinigem Absprung**



**Nach einbeinigem Absprung**



**Kopfball-Verlängerung**



**Nach beidbeinigem Absprung mit Drehung**



**Nach einbeinigem Absprung mit Drehung**

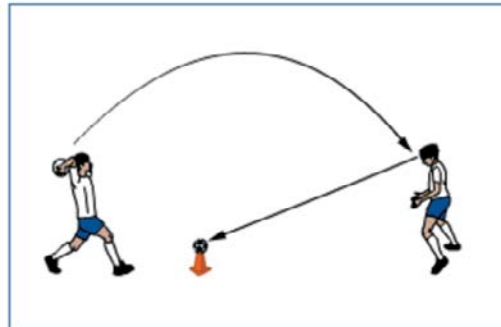
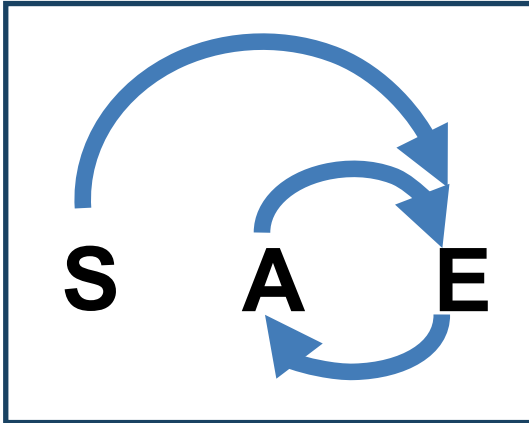


**Aus Rückwärtsbewegung**

# Methodik des Kopfballtrainings

Beim Erlernen der Technik werden grosse Fortschritte erzielt, wenn nach einem funktionalen Ansatz vorgegangen wird.

Das S-A-E-Modell (nach Scherer/Bietz 2013, siehe Hinweise) beschreibt diese Art des Trainings. Das folgende Beispiel soll das verdeutlichen:



**(Lern-) Situation**

Aufgabe:  
«Schleudere den Kegel mit deinem Kopfball weg!»

**Aktion**



**Effekt**

Der Kegel wird weggeschleudert

**Aktionsmuster**

- Fixieren der Halsmuskulatur
- Ball mit Stirne treffen
- Hinter den Ball mit dem Oberkörper
- Bewegung des Oberkörpers nach vorne-unten führen

Aktionsmuster lösungsorientiert erwerben

Entscheidend in dieser Lernsituation sind die Aufgabenstellung («Schleudere den Kegel mit deinem Kopfball weg!») und der erwartete Effekt, nämlich dass der Kegel vom Kopfball hart getroffen wird. Aufgrund des erzielten Effektes kann der Spieler selbstständig die optimale Ausführungstechnik durch Veränderung der Aktionsmuster erwerben und festigen.

Zusätzlich kommt es auf die Regelmässigkeit des Kopfballtrainings und die Anpassung an Lernstufen und -niveaus an. Folgende Punkte sind zu beachten:

**Préformation (bis 15 Jahre)**

- Ausbildungsblöcke von mindestens 3–4 Wochen
- 2 Einheiten/Woche mit vielen niveaugerechten korrekten Aktionen
- Regelmässige Anwendung der Techniken im Spiel
- Körperbewusstsein (Muskelanspannung) und konditionelle Voraussetzungen (Rumpfstabilität, Sprungkraft) parallel entwickeln

**Formation (ab 15 Jahren)**

- Kopfballsequenzen regelmässig (1x/Woche) ins Mannschaftstraining einbauen
- Weiterentwicklung und Perfektionierung der Technikarten, speziell des Kopfballs nach Absprung mit Drehung
- Zusätzliches individuelles, postenspezifisches Kopfballtraining im U-Bereich
- Kopfballanwendung in Verbindung mit Training der Standardsituationen

Der Einsatz von Video-Training verbessert erwiesenermassen die Effizienz beim Techniklernen. Zur Vermittlung der Bewegungs-Vorstellung (Sollwert-Instruktion) eignen sich sowohl bewegte Bilder wie auch Standbilder. Sie dienen dazu, dass sowohl der Trainer als auch die Spieler die relevanten Bewegungsmerkmale kennen.

**Struktur eines Kopfballtrainings**

Im Mannschaftstraining bewährt sich die folgende Trainingsstruktur, nach der auch die Trainingsbeispiele eingeteilt werden:

Einleitung	Hauptteil			Ausklang
<b>Sensibilisierung</b> (Aufgaben mit koord. Akzent, Körperwahrnehmung) Voraussetzungen erarbeiten (physisch)	<b>Global Spielen 1</b>  <b>Basisspielform</b> z. B. Handball-Kopfball	<b>Analytisch üben</b>  <b>Spielerische</b> Aufbaureihe mit Variationen  Evtl. in Basisspielform anwenden	<b>Global Spielen 2</b>  <b>Spiel</b> mit Fussballtoren und Torhütern (z. B. mit 3 Punkten für Kopfballtor)	<b>Gemeinsamer Abschluss</b> Kleine Spiele Teamaufgabe
15–20' →	10–15' →	30' →	20–30' →	5' →

# Préformation – Einleitung

Mit diesen Beispielen lässt sich das Aufwärmen in einem Kopfballtraining mit Jugendlichen und Anfängern ideal gestalten.

## Kopfballtreffen

### Thema/Ziel

- Spielerische Einstimmung auf das Kopfballtraining

### Organisation und Ablauf

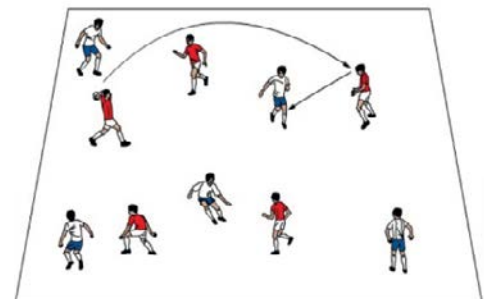
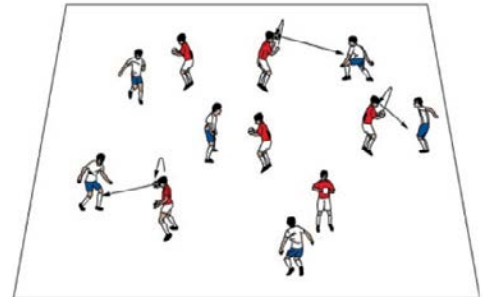
Zwei Teams. Jeder Spieler eines Teams mit Ball in den Händen. Während einer bestimmten Zeit versucht jeder Spieler mittels Eigenkopfball möglichst viele Gegner zu treffen.

### Spieldauer/Intensität

- Jedes Team ist während 60"–90" in Ballbesitz.
- Abwechslungsweise 2 Wiederholungen.
- Wertung: Persönliche Bilanz/Team-Bilanz.

### Variation

- Das Team in Ballbesitz hat nur einen Ball zur Verfügung. Pässe durch Zuwerfen, Treffer mit dem Kopf.



## Kopfballkreis

### Thema/Ziel

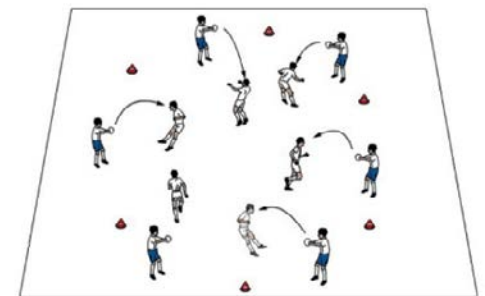
- Gezielte Kopfbälle aus der Bewegung
- Bewegungserfahrung, spezifische Muskelaktivierung

### Organisation und Ablauf

Die Hälfte der Spieler bildet mit je einem Ball einen Kreis. Die Spieler im Innern des Kreises laufen zu einem Aussenspieler und verlangen den Ball. Sie spielen den zugeworfenen Ball mit dem Kopf zurück. Nach etwa 10 Ausführungen pro Spieler die Rollen tauschen. Reservebälle bereitstellen.

### Variationen

- Den Kopfball aus dem Sprung ausführen.
- Nach dem ersten Kopfball 2 Meter zurücklaufen und an derselben Station einen zweiten Kopfball ausführen.



### Coaching

- Ermutigen, Stimmung schaffen, loben.
- Mentale Bereitschaft anstreben.
- In dieser Phase des Trainings noch wenig korrigieren und unterbrechen.

## Kopfball-Koordination

### Thema/Ziel

- Erweiterung und Bewusstmachung von Bewegungsmustern
- Integrierte Rumpfkraftigung

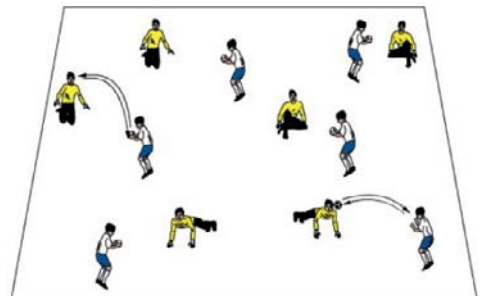
### Organisation und Ablauf

Partnerübungen:

- A wirft zu, B köpft präzise aus dem Kniestand zurück.
- A wirft zu, B köpft aus dem Sitz zurück.
- A wirft zu, B köpft aus der Liegestütz-Stellung zurück.

### Spieldauer/Intensität

- 10–15 Wiederholungen.
- 2 Serien.



### Coaching

- Betonung der Rumpfbewegung und der Fixierung der Nacken- und Halsmuskulatur.

## Ball aus den Händen schlagen

### Thema/Ziel

- Angst vor dem Ball überwinden
- Optimalen Treffpunkt spüren (Stirne)
- Gefühl für Hals- und Nackenmuskulatur-Fixierung
- Maximale Energieübertragung auf den Ball durch richtige Bewegungs- und Atem-Technik

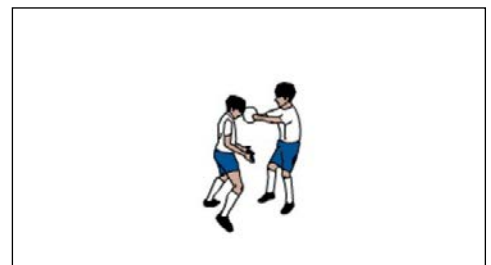
### Organisation und Ablauf

Partnerübung:

A hält einen Ball mit ausgestreckten Armen vor den Kopf des Partners B. Dieser versucht mit dem Kopf den Ball aus den Händen von A zu schlagen. Nach etwa 10 Ausführungen pro Spieler die Rollen tauschen.

### Aufgabenstellung

«Versuche mit viel Wucht den Ball aus den Händen deines Partners zu schlagen».



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.



# Préformation – Global spielen 1

Das eigentliche Kopfballtraining wird mit verschiedenen Spielformen durchgeführt. Beispiele für den Hauptteil.

## Handball-Kopfball 1

### Thema/Ziel

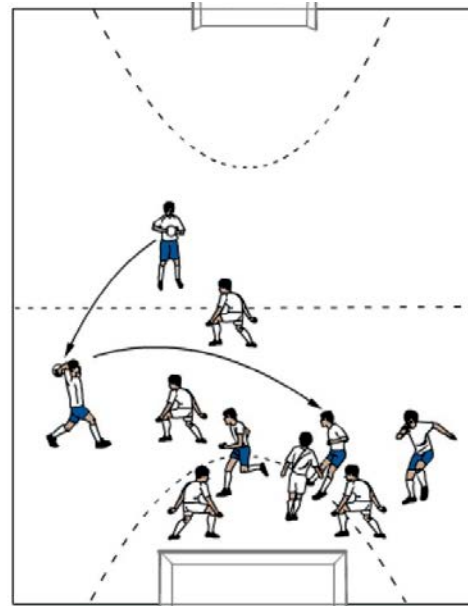
- Kopfball-Abschlüsse und -Pässe
- Mutig den Abschluss suchen
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Fünfmeter-Toren. Spiel 4:4 bis 6:6 mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Prellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden. Reservebälle bereitstellen.

### Variationen

- Spielrichtungswechsel nach Mittellinie.
- Die Teams können Zwischenpunkte sammeln, indem sie irgendwo auf dem Spielfeld in die Hände des Zuwerfers zurückköpfen (= 1 Punkt). Ein erzieltes Tor zählt dann 5 Punkte.
- Im Torraum (Kreis) darf nur noch mit dem Kopf abgewehrt werden.



### Coaching

- Agieren statt reagieren.
- Entschlossen den Abschluss suchen.

## Handball-Kopfball 2

### Thema/Ziel

- Kopfball-Abschlüsse und -Pässe
- Mutig den Abschluss suchen
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Fünfmeter-Toren. Pro Team 4 Spieler im Feld und je zwei Anspielstationen ausserhalb der Angriffshälften. Spiel mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Prellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden.

### Variationen

- Die Teams können Zwischenpunkte sammeln, indem der Aussenspieler zu einem Mitspieler zurückköpft.
- Im Torraum (Kreis) darf nur noch mit dem Kopf abgewehrt werden.



### Coaching

- Agieren statt reagieren.
- Entschlossen den Abschluss suchen oder gezielt mit dem Kopf zuspielen.

# Préformation – Analytisch üben

Mit diesen spielerischen Übungsformen erwerben und festigen die Spielenden die Kopfballtechnik.

## Kopfball 1:1 mit Eigenpass

### Thema/Ziel

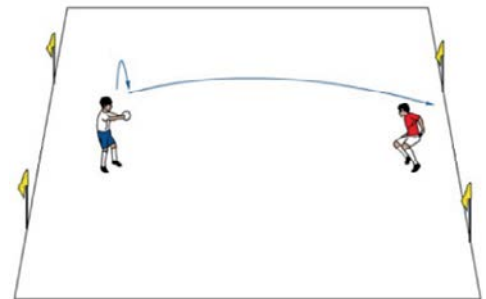
- Kopfball-Abschlüsse aus dem Stand
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von ca. 6 Metern mit zwei Stangentoren. Spieler A wirft sich den Ball selbst hoch und köpft aus dem Stand auf das von B bewachte Tor. Anschliessend versucht B ein Kopfballtor zu erzielen. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.

### Variation

- Distanz und Torgrössen den Spielern anpassen.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

## Kopfball 1:1 mit Zuwurf

### Thema/Ziel

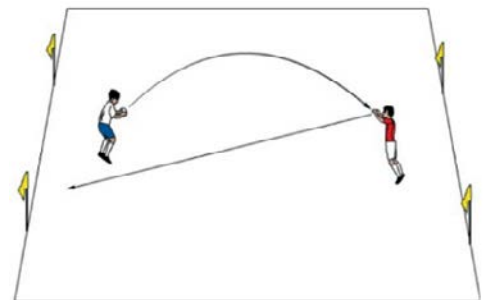
- Kopfball-Abschlüsse aus dem Stand
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von ca. 6 Metern mit zwei Stangentoren. Spieler A wirft B den Ball fair zum Kopfball zu. B versucht bei A ein Tor zu erzielen. Anschliessend Aufgabenwechsel. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.

### Variation

- Distanz und Torgrösse verändern.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.



## Kopfball 2:2 mit Eigenpass

### Thema/Ziel

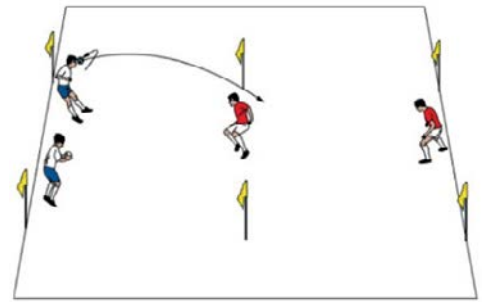
- Kopfball-Abschlüsse aus dem Stand
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Feld von ca. 12 Metern mit Stangentor in der Mitte. Die Spieler des Paares A werfen sich den Ball abwechselungsweise selbst hoch und köpfen aus dem Stand auf das Stangentor. Von Paar B ist einer Torhüter, der andere holt den Ball. Aufgabenwechsel nach je 10 Kopfbällen pro Spieler. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.

### Variation

- Distanz und Torgrösse den Spielern anpassen.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

## Kopfball 2:2 mit Zuwurf 1

### Thema/Ziel

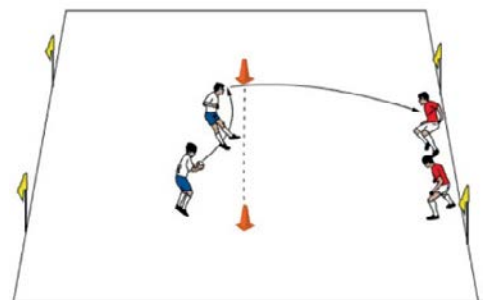
- Kopfball-Abschlüsse
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von ca. 12 Metern mit zwei Stangentoren. Markierte Mittellinie. Ein Spieler des Paares A läuft zur Mittellinie und wirft dem Partner den Ball zum Kopfball auf das von Paar B bewachte Tor zu. Aufgabenwechsel nach jedem Abschluss. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reserveball bereitstellen.

### Variationen

- Torhüter dürfen nur mit Körper abwehren (ohne Handeinsatz).
- Kopfball aus dem Sprung.
- Distanz und Torgrösse den Spielern anpassen.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

## Kopfball 2:2 mit Zuwurf 2

### Thema/Ziel

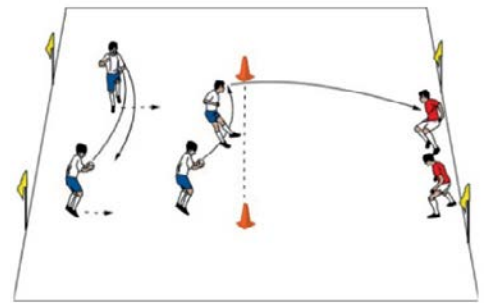
- Kopfball-Abschlüsse
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von ca. 12 Metern mit zwei Stangentoren. Markierte Mittellinie. Die Spieler des Paares A laufen vom eigenen Tor zur Mittellinie. Einer wirft, der andere köpft zurück. Bei der Mittellinie erfolgt ein Kopfball auf das von Paar B bewachte Tor. Aufgabenwechsel nach jedem Abschluss. Wer schafft in 4 Minuten mehr Tore? Reservebälle bereitstellen.

### Variationen

- Torhüter dürfen nur mit Körper abwehren (ohne Handeinsatz).
- Kopfball aus dem Sprung.
- Distanz und Torgröße den Spielern anpassen.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Halsmuskulatur max. anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

## Kopfball auf Kleintor

### Thema/Ziel

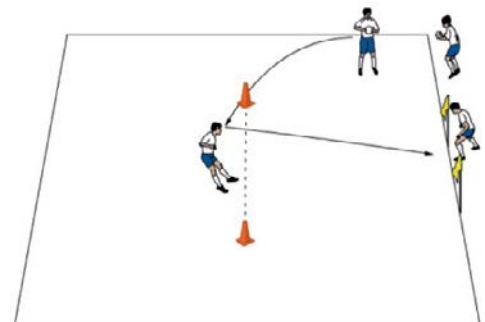
- Kopfball-Abschlüsse
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld mit kleinem Stangentor (2 Meter). Markierte Linie 6 Meter vor dem Tor. Ein Spieler hinter dem Stangentor (Ballholder) und zwei Zuwerfer neben dem Tor. Ein Spieler hinter der markierten Linie versucht auf Zuwurf ins Kleintor zu köpfen. Nach 10 Versuchen Rotation. Welche Gruppe erzielt am meisten Tore?

### Variationen

- Standort der Zuwerfer ändern (Torseite, Winkel).
- Kopfball aus dem Sprung.
- Der Ball muss vor dem Tor den Boden berühren.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Halsmuskulatur max. anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

## Kegeltreffen

### Thema/Ziel

- Kopfball-Abschlüsse
- Spielerisches Lernen der Kopfball-Technik
- Körperbewusstsein
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielerpaare mit einem Ball. In 2/3-Distanz zwischen A und B steht ein Kegel. A wirft den Ball zu B, der mittels kräftigem Kopfball den Kegel zum Umfallen bringen soll.

### Variationen

- Kopfball aus dem Sprung.
- Distanz verändern.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.

## Kopfball-Schmetterling

### Thema/Ziel

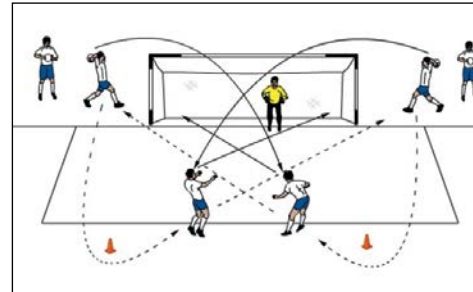
- Kopfball-Abschlüsse

### Organisation und Ablauf

Auf beiden Seiten des Tores befindet sich eine Gruppe von Spielern. In 10 Metern Entfernung stehen zwei Markierungen. Die Spieler laufen um die näher gelegene Markierung und köpfen den diagonal zugeworfenen Ball auf das Tor. Dann holen sie ihren Ball und machen sich auf der anderen Seite des Tores bereit für einen Zuwurf.

### Variationen

- Distanzen und Winkel verändern.
- Den Kopfball aus dem Sprung ausführen.
- Den Ball volley mit dem Fuss zuspelen.
- Kopfball mit Abwinkeln des Oberkörpers (schwierig!) ausführen.



### Coaching

Mit den Spielern die Erfolgskriterien herausarbeiten und fühlen lassen:

- Mit dem Oberkörper weit nach hinten ausholen und gleichzeitig tief einatmen.
- Nacken- und Halsmuskulatur maximal anspannen.
- Oberkörper energisch nach vorne führen und den Ball mit der Stirne treffen.
- Den Druck auf den Ball erhöhen, indem das stossartige, kräftige Ausatmen im Ansatz in der Kehle unterbrochen wird.
- Flugbahn des Balls berechnen und optimale Position zum Ball einnehmen.
- Beim Kopfball aus dem Sprung gilt als weiteres Kriterium: Einbeinig stemmen und in die Höhe springen.

## Kopfball 1:1 (2:1) nach Zuwurf mit TH

### Thema/Ziel

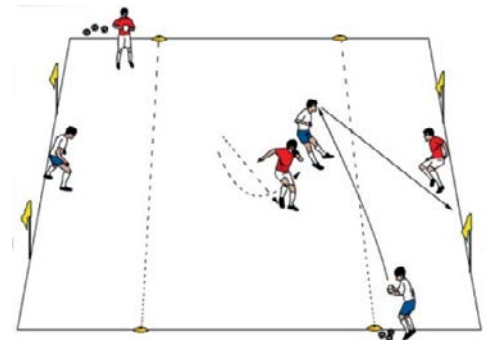
- Kopfball-Abschlüsse
- Spielerisches Anwenden der Kopfball-Technik
- Initiative, Mut, Entschlossenheit
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von 10 Metern mit 2 Stangentoren. Pro Team ein Torhüter, ein Feldspieler und 1 Zuwerfer seitlich vor dem Tor des Gegners. Der Feldspieler von Team A startet zum Kopfballabschluss auf Zuwurf seines Mitspielers. Danach versucht Team B einen Kopfballtreffer zu erzielen. Rotation nach 5 Angriffen pro Spieler. Welches Team erzielt am meisten Kopfballtreffer?

### Variationen

- Zuspielstandort ändern.
- Torgrosse anpassen.
- Der Torspieler geht mit in den Angriff (2:1).



### Coaching

- Schnelles Umschalten.
- Freilaufen.
- Initiative, Mut, Entschlossenheit.
- Wahl der Kopfballtechnik.

## Kopfball 3:2 nach Zuwurf mit TH

### Thema/Ziel

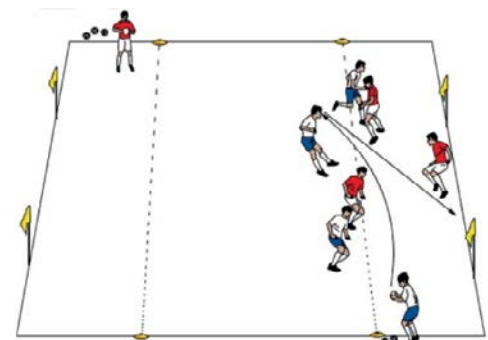
- Kopfball-Abschlüsse
- Spielerisches Anwenden der Kopfball-Technik
- Initiative, Mut, Entschlossenheit
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von 10 Metern mit 2 Stangentoren. Pro Team 3 Feldspieler und 1 Zuwerfer seitlich vor dem Tor des Gegners. Die Feldspieler von Team A starten zum Kopfballabschluss auf Zuwurf ihres Mitspielers. Ein Spieler von Team B stellt sich ins Tor. Regelmässiger Wechsel des Zuwerfers. Welches Team erzielt am meisten Kopfballtreffer?

### Variationen

- Zuspielstandort ändern.
- Torgrosse anpassen.



### Coaching

- Schnelles Umschalten.
- Freilaufen.
- Initiative, Mut, Entschlossenheit.
- Wahl der Kopfballtechnik.

# Formation – Einleitung

Die folgenden Beispiele zeigen Übungsformen für das Aufwärmen mit Jugendlichen oder fortgeschritteneren Fussballern ab 15 Jahren.

## Handball-Kopfball

### Thema/Ziel

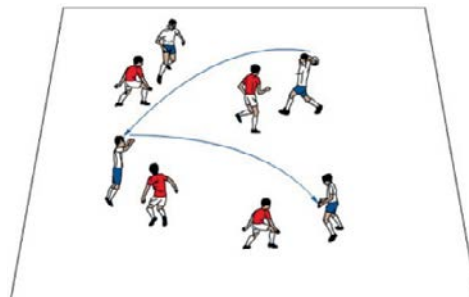
- Spielerische Einstimmung auf das Kopfballtraining

### Organisation und Ablauf

Spielfeld von ca. 15 × 15 Metern. Zwei Teams mit je 4–6 Spielern. Team A passt sich den Ball mit den Händen zu. Erlaubt sind maximal drei Schritte mit dem Ball in den Händen. Jedes Zuspiel per Kopf zählt 1 Punkt, zwei Kopfbälle in Folge 2 Punkte. Zuspiele auf einen dritten Spieler ergeben 3 Punkte. Gelangt Team B in Ballbesitz, versucht es auf dieselbe Art zu punkten.

### Variation

- Spiel mit Joker.



## Kopfbälle mit Drehung

### Thema/Ziel

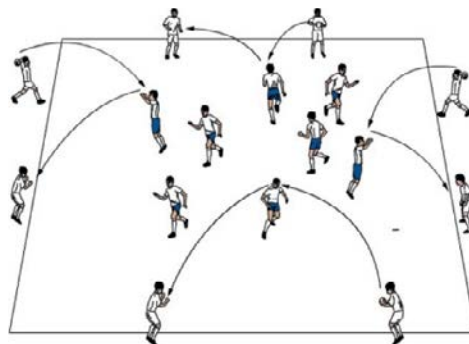
- Gezielte Kopfbälle mit Drehung aus der Bewegung
- Bewegungserfahrung, spezifische Muskelaktivierung

### Organisation und Ablauf

Die Hälfte der Spieler bilden Spielerpaare und stellen sich mit je einem Ball pro Paar auf den Aussenseiten des Feldes auf. Die Spieler im Innern des Kreises laufen zu einem Aussenspieler und verlangen den Ball. Sie spielen den zugeworfenen Ball mit dem Kopf aus der Drehung zum zweiten Aussenspieler zurück. Nach etwa 10 Ausführungen pro Spieler die Rollen tauschen. 2–3 Wiederholungen. Reservebälle bereitstellen.

### Variation

- Den Kopfball aus dem Sprung ausführen.



### Coaching

- Ermutigen, Stimmung schaffen, loben.
- Mentale Bereitschaft anstreben.
- In dieser Phase des Trainings noch wenig korrigieren und unterbrechen.

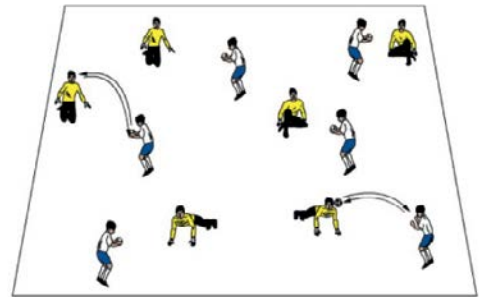
## Mobilisation, Koordination, Kräftigung

### Thema/Ziel

- Gezielte Vorbereitung der Muskulatur
- Integrierte Rumpfkraftigung

### Organisation und Ablauf

Partnerübungen. A wirft zu, B köpft präzise aus dem Kniestand zurück. A wirft zu, B köpft aus dem Sitz zurück. A wirft zu, B köpft aus der Liegestütz-Stellung zurück. 10–15 Wiederholungen. 2 Serien.



### Coaching

- Betonung der Rumpfbewegung und der Fixierung der Nacken- und Halsmuskulatur.

## Mobilisation, Stabilisation/Kräftigung

### Thema/Ziel

- Gezielte Vorbereitung der Muskulatur
- Rumpfkraftigung und Stabilisierung

### Organisation und Ablauf

Einzelübungen. Durchführung der ersten 6 Übungen. Anstelle der vierten Übung können auch die Partnerübungen 7 und 8 oder die Einzelübung 9 gewählt werden. 10–15 Wiederholungen. 2 Serien.



### Coaching

- Auf eine gute Ausführungsqualität achten.
- Die wesentlichen Punkte sind auf den Seiten 21/22 beschrieben.



# Formation – Global spielen 1

Die folgenden Spielformen können im Hauptteil eines Kopfballtrainings verwendet werden. Beispiele für Spielende ab 15 Jahren.

## Handball-Kopfball 1

### Thema/Ziel

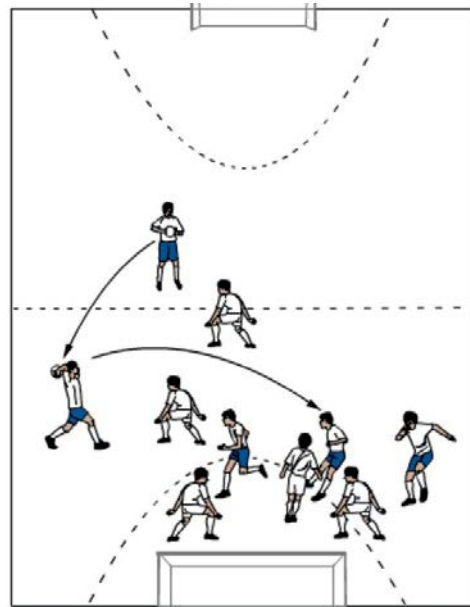
- Kopfball-Abschlüsse und -Pässe
- Mutig den Abschluss suchen
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Fünfmeter-Toren. Spiel 4:4 bis 6:6 mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Prellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden. Reservebälle bereitstellen.

### Variationen

- Spielrichtungswechsel nach Mittellinie.
- Die Teams können Zwischenpunkte sammeln, indem sie irgendwo auf dem Spielfeld in die Hände des Zuwerfers zurückköpfen (= 1 Punkt). Ein erzieltes Tor zählt dann 5 Punkte.
- Im Torraum (Kreis) darf nur noch mit dem Kopf abgewehrt werden.



### Coaching

- Agieren statt reagieren.
- Entschlossen den Abschluss suchen.

## Handball-Kopfball 2

### Thema/Ziel

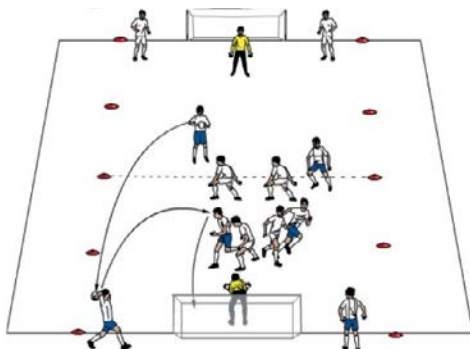
- Kopfball-Abschlüsse
- Mutig den Abschluss suchen
- Laufwege vor dem Tor
- Spielfreude

### Organisation und Ablauf

Spielfeld 15 × 20 Meter mit zwei Toren und Torhütern. Pro Team 4 Spieler im Feld und je zwei Anspielstationen neben den Toren. Spiel mit den Händen. Erlaubt sind drei Schritte mit dem Ball in den Händen, nicht aber das Prellen. Tore zählen nur, wenn sie mit dem Kopf erzielt werden.

### Variation

- Alle Spieler neben den Toren können von beiden Teams angespielt werden. Tore können auf beiden Seiten erzielt werden, wenn der Ball nach der Rückeroberung über die Mittellinie gespielt wurde.



### Coaching

- Schnelles Umschalten.
- Spiel in die Tiefe.
- Entschlossen den Abschluss suchen.

# Formation – Analytisch üben

Mit folgenden Übungen wird die Kopfballtechnik intensiv trainiert.  
Mit Pendel, aus dem Stand, mit Absprüngen.

## Kopfballpendel 1

### Thema/Ziel

- Kopfball aus dem Stand
- Korrekter Bewegungsablauf

### Organisation und Ablauf

Individuell oder mit kleinen Gruppen arbeiten. Kopfballpendel-Höhe individuell einstellen (evtl. Gruppen mit etwa gleichen Körpergrössen). Pendel ruhig stellen. 4–5 Wiederholungen, dann Wechsel. Mehrere Serien.

### Variationen

- Aus Stand mit Vorschrift-Stellung.
- Nach beidbeinigem Absprung aus Stand.
- Nach beidbeinigem Absprung aus Stand mit Drehung.
- Wiederholte Kopfbälle am bewegten Pendel (keine Ruhigstellung).



### Coaching

- Erste Erfahrungen sammeln lassen, ohne viel Korrektur.
- Die Beschleunigung des Balles beachten: Je grösser, desto besser ist der Kopfball.
- Reihenbilder (Soll-Vorgaben) und die Bewegungsknotenpunkte zu den Variationen ab [Seite 23 ff.](#)

## Kopfballpendel 2

### Thema/Ziel

- Kopfball nach Anlauf mit einbeinigem Absprung
- Korrekter Bewegungsablauf

### Organisation und Ablauf

Individuell oder mit kleinen Gruppen arbeiten. Kopfballpendel-Höhe individuell einstellen (evtl. Gruppen mit etwa gleichen Körpergrössen). Pendel ruhig stellen. 4–5 Wiederholungen, dann Wechsel. Mehrere Serien.

### Variationen

- Kopfball nach Anlauf mit einbeinigem Absprung und Drehung.
- Kopfball nach (kurzem) Anlauf mit beidbeinigem Absprung.



### Coaching

- Erste Erfahrungen sammeln lassen, ohne viel Korrektur.
- Die Beschleunigung des Balles beachten: Je grösser, desto besser ist der Kopfball.
- Reihenbilder (Soll-Vorgaben) und die Bewegungsknotenpunkte zu den Variationen ab [Seite 23 ff.](#)

## Kopfball-Passen

### Thema/Ziel

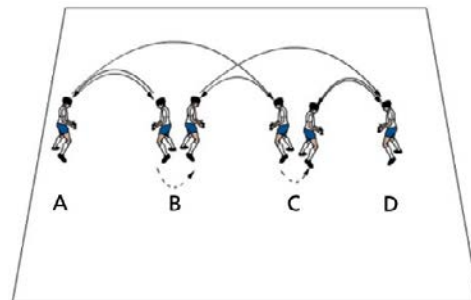
- Kopfball-Zuspiele
- Dosieren des Krafteinsatzes
- Genaue Zuspiele

### Organisation und Ablauf

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.

## Kopfball-Verlängerung 1

### Thema/Ziel

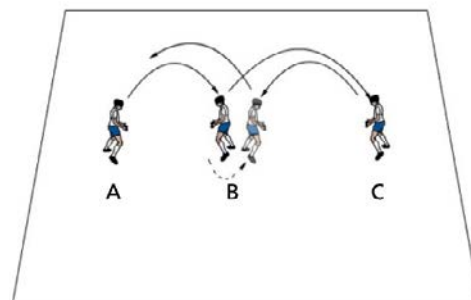
- Kopfball-Verlängerungen
- Timing und Technik

### Organisation und Ablauf

Drei Spieler stehen auf einer Linie. Die Distanz zwischen den Spielern beträgt ca. 5 Meter. Spieler A köpft zu B, der rückwärts zu C köpft und sich anschliessend C zuwendet. C köpft zu B, der nun rückwärts zu A köpft. Wechsel der Spielerpositionen nach 10 Pässen des mittleren Spielers. 2–3 Durchgänge.

### Variation

- Distanzen verändern.



### Coaching

- Beim Rückwärts-Köpfen den Ball mit der Oberseite des Kopfes spielen.
- Timing/Positionierung unter den Ball.

## Kopfball-Verlängerung 2

### Thema/Ziel

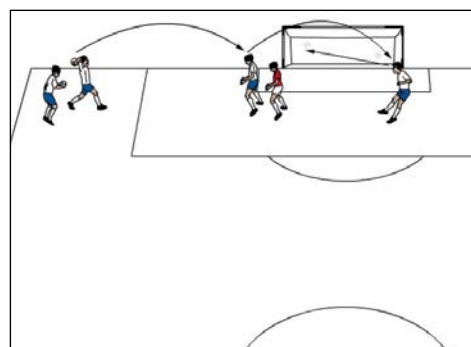
- Kopfball-Verlängerungen
- Timing/Flugbahn-Berechnung und Technik

### Organisation und Ablauf

Ein Zuspeler steht zwischen der Seitenlinie und der seitlichen Strafraum-Linie bereit. Auf der Höhe des 1. Pfostens befindet sich ein Angreifer und hinter ihm ein Verteidiger. Beim 2. Pfosten lauert ein weiterer Angreifer. Der Zuspeler wirft den Ball zum Angreifer beim 1. Pfosten, der mit dem Kopf verlängert. Der Spieler beim 2. Pfosten verwertet das Zuspiel mit dem Kopf. Evtl. Wechsel der Spielerpositionen nach 10 Zuwürfen. Mehrere Durchgänge.

### Variation

- Distanzen verändern (bei entsprechender Wurfkraft des Zuwerfers Einwüfe von der Seitenlinie).



### Coaching

- Beim Rückwärts-Köpfen den Ball mit der Oberseite des Kopfes spielen.
- Timing/Positionierung unter den Ball.

## Kopfball-Ablage

### Thema/Ziel

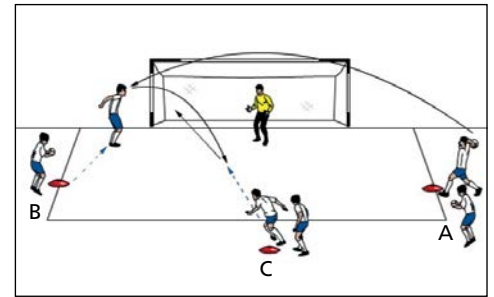
- Kopfball-Verlängerungen
- Timing und Technik

### Organisation und Ablauf

Die Spieler positionieren sich wie skizziert um den Strafraum. Spieler A wirft auf den 2. Pfosten zu B, der den Ball mit dem Kopf auf den zentralen Spieler C zurücklegt. C schliesst ab. Gleicher Ablauf von der anderen Seite. Evtl. Wechsel der Spielerpositionen.

### Variation

- Distanzen und Einwurfswinkel verändern.



### Coaching

- Aus dem Lauf den Körper für das Ablegen des Balles rückwärts drehen.

## Defensiv-Kopfball

### Thema/Ziel

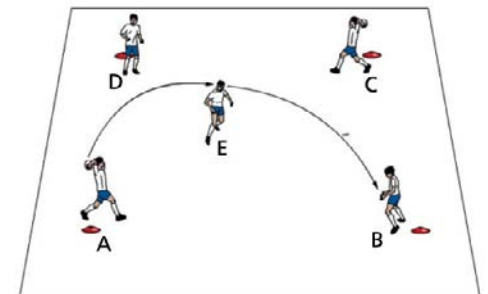
- Defensivkopfball
- Timing/Flugbahn-Berechnung und Technik
- Ball weit zur Seite befreien

### Organisation und Ablauf

Vier Spieler stehen sich im Viereck gegenüber, ein Verteidiger (E) befindet sich in der Feldmitte. Spieler A und C mit Ball. A wirft zu E, der sich in der Luft dreht und zu B köpft. Anschliessend läuft A Richtung C, dessen Zuwurf er zu D köpft. Wer geköpft hat, läuft auf die Position des Zuwerfers.

### Variationen

- Distanzen verändern.
- Kopfball aus dem Stand, aus beidbeinigem und einbeinigem Absprung.



### Coaching

- Technik des Kopfballes mit Drehung.
- Hohe, weite Flugbahn des Defensiv-Kopfballes.

## Kopfball offensiv mit Flanke

### Thema/Ziel

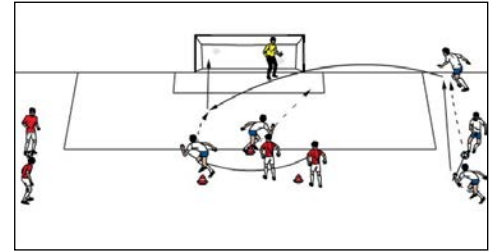
- Kopfball-Abschlüsse
- Flugbahnberechnung, Timing, Laufwege
- Agieren statt reagieren

### Organisation und Ablauf

In der Feldmitte befinden sich zwei Angreifer vor dem Strafraum. Die seitlichen Spieler flanken abwechselungsweise vor das von einem Torhüter bewachte Tor. Die beiden Angreifer versuchen die Flanken zu verwerten. Wechsel der zentralen Spieler.

### Variation

- Distanzen und Einwurf-Winkel verändern.



### Coaching

- Laufwege (offensiv).
- Flugbahnberechnung/Timing.
- Agieren statt reagieren.
- Kernpunkte der Kopfballtechnik.

## Kopfball off./def. 2:1 mit Flanke

### Thema/Ziel

- Kopfball-Abschlüsse mit Gegnerdruck
- Defensivkopfball
- Winnermentalität

### Organisation und Ablauf

In der Feldmitte befinden sich zwei Angreifer und ein Verteidiger vor dem Strafraum. Die seitlichen Spieler flanken abwechselungsweise vor das von einem Torhüter bewachte Tor. Die beiden Angreifer versuchen die Flanken zu verwerten, während der Verteidiger auf eines der kleinen Tore seitlich ausserhalb des Strafraumes zu befreien versucht. Wechsel der zentralen Spieler.

### Variation

- Distanzen und Einwurf-Winkel verändern.



### Coaching

- Laufwege (offensiv).
- Flugbahnberechnung/Timing.
- Kernpunkte der Kopfballtechnik.
- Winnermentalität.

# Formation – Global spielen 2

Mit diesem Spiel kann der Hauptteil eines Trainings abgeschlossen werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Toreschiessen mit Kopfbällen.

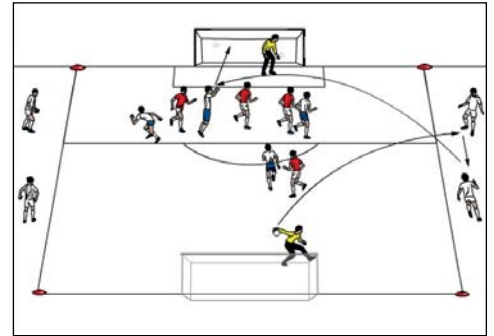
## Flanken-Spiel

### Thema/Ziel

- Kopfball-Abschlüsse mit Gegnerdruck
- Defensivkopfball
- Winnermentalität

### Organisation und Ablauf

Gespielt wird auf einem Feld mit doppelter Grösse des Strafraums. Zwei Torhüter bewachen die beiden Normaltore. Im Feld befinden sich zwei Teams und auf den Seiten ausserhalb des Feldes je zwei «Flanken-Spieler». Der Torhüter wirft jeweils auf den vorderen seitlichen Spieler ausserhalb des Feldes, der auf den Flankenspieler zurücklegt. Von dort erfolgt die Flanke in den Strafraum. Wechsel der «Flankenspieler».



### Coaching

- Laufwege (offensiv).
- Flugbahnberechnung/Timing.
- Winnermentalität.

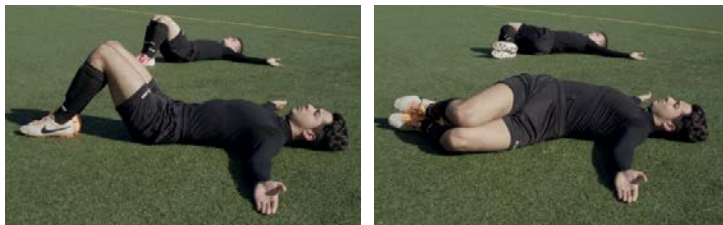


# Mobilisieren, Kräftigung

Die folgenden Übungen zeigen die verschiedenen Kopfballtechniken in bewegten Bildsequenzen. Zuerst wird der Körper mobilisiert und gekräftigt.

## Mobilisieren 1

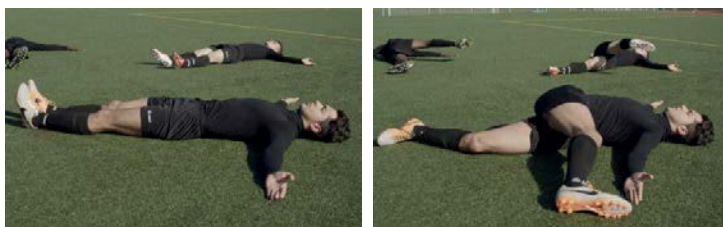
- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, beide Beine angewinkelt.
- Senken der Knie zur einen Seite. Die Schultern bleiben am Boden. Zurückführen der Knie in die Ausgangslage. Dito zur anderen Seite.
- Langsame Ausführung.



→ [Video](#)

## Mobilisieren 2

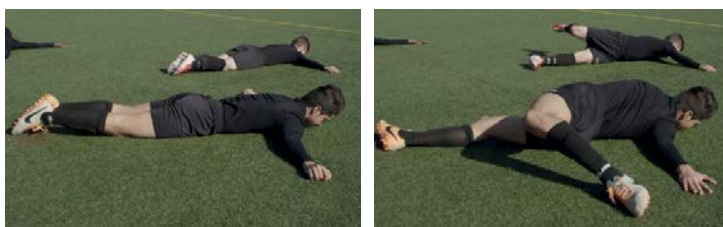
- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine gestreckt.
- Heben des einen Beines zur entfernteren Hand. Die Schultern bleiben am Boden. Zurückführen in Ausgangsposition. Dito mit dem anderen Bein.
- Langsame Ausführung.



→ [Video](#)

## Mobilisieren 3

- Bauchlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine gestreckt.
- Heben des einen Beines zur entfernteren Hand. Die Schultern bleiben am Boden. Zurückführen in Ausgangsposition. Dito mit dem anderen Bein.
- Langsame Ausführung.



→ [Video](#)

## Rumpfkraftigung ventral

- Rückenlage, Beine angezogen und Füße vom Boden abgehoben. Heben und senken des Oberkörpers.
- Erschweren durch Verschränken der Arme auf der Brust oder durch die Positionieren der Hände neben dem Kopf.
- Langsame Ausführung.



→ [Video](#)

### Rumpfkraftigung lateral

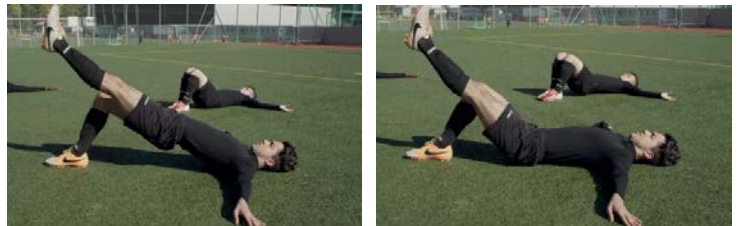
- Seitliche Stellung des gestreckten Körpers. Abstützung auf Unterarm und Füßen.
- Heben und senken der Hüfte. Rotation vermeiden. Seite wechseln.
- Gleichmässige, langsame Ausführung.



→ [Video](#)

### Rumpfkraftigung dorsal

- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, ein Bein angewinkelt mit Fuss auf dem Boden, das zweite Bein im Knie gestreckt.
- Heben und senken der Hüfte. Nach einer Serie das Bein wechseln.
- Gleichmässige, langsame Ausführung.



→ [Video](#)

### Rumpfstabilisation

- Körper gestreckt, auf Füßen und Unterarmen abgestützt.
- Strecken und Beugen der Fussgelenke. Halten des Körpers in derselben Position.
- Gleichmässige, langsame Ausführung.



→ [Video](#)

### Rumpfkraftigung ventral mit Ball

- Partnerübung.
- Rückenlage, Beine angezogen und Füsse vom Boden abgehoben. Heben des Oberkörpers zum Zurückköpfen des zugeworfenen Balles.
- Halsmuskulatur anspannen. Den Kopf zwischen die Hände ziehen.
- Schnelle Ausführung.



→ [Video](#)

### Rumpfkraftigung lateral/ventral mit Ball

- Partnerübung.
- Rückenlage, Beine seitlich angewinkelt. Heben des Oberkörpers zum Zurückköpfen des zugeworfenen Balles.
- Halsmuskulatur anspannen. Den Kopf zwischen die Hände ziehen.
- Schnelle Ausführung.



→ [Video](#)



# Technik

Die folgenden Seiten zeigen verschiedene Kopfball-techniken aus dem Stand, mit Anlauf, mit Pendel, auf Zuwurf oder nach Flanken.

## Kopfball aus dem Stand (Pendel)

- Zentrum des Körpers nahe am Ball, Ball vor der Stirne. Arme gehoben.
- Oberkörper zurückführen, gleichzeitig Fersen heben (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

## Kopfball nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand (Pendel)

- Körper nahe am Ball, Ball über dem Kopf. Nach kurzem Ausholen abspringen, Arme hochnehmen.
- Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

## Kopfball nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand mit Drehung (Pendel)

- Nach kurzem Ausholen abspringen mit Drehung, Arme hochnehmen.
- Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

## Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung (Pendel)

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des Sprungbeins vor Körperschwerpunkt.
- Abspringen, Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung (Pendel)

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des leicht eingedrehten Sprungbeins.
- Abspringen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball aus Stand (Zuwurf)

- Flugbahn des Balles beobachten.
- Oberkörper zurückführen und Arme hochnehmen, (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen (Kopf zwischen Hände ziehen), Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball aus Stand mit Vorschriftstellung (Zuwurf)

- Flugbahn des Balles beobachten.
- Oberkörper zurückführen und Arme hochnehmen, (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen (Kopf zwischen Hände ziehen), Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball aus Stand mit Drehung (Zuwurf)

- Flugbahn des Balles beobachten.
- Oberkörper zurückführen und Arme hochnehmen, (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen (Kopf zwischen Hände ziehen), Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)



### Kopfball nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand (Zuwurf)

- Nach kurzem Ausholen abspringen, Arme hochnehmen.
- Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball nach (kurzem) Anlauf und beidbeinigem Absprung (Zuwurf)

- Nach kurzem Anlauf in leicht seitlicher Position Arme zurückführen.
- Füße gleichzeitig aufsetzen.
- Abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.



→ [Video](#)

### Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung (Zuwurf)

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des leicht eingedrehten Sprungbeins.
- Abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung (Flanke)

- Dynamisch anlaufen.
- Abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen (Ausholbewegung), einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Mit angespannter Halsmuskulatur Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung (Flanke)

- Dynamisch anlaufen, Aufsetzen des leicht eingedrehten Sprungbeins.
- Abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper mit Drehung dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.
- Dem Ball nachschauen und Bewegung zu Ende führen.



→ [Video](#)

### Kopfball aus der Rückwärtsbewegung (Zuwurf)

- In leicht seitlicher Stellung mit Nachstellschritten rw laufen.
- Mit hinterem Bein Bewegung stoppen und abspringen, Arme hochnehmen, Oberkörper zurückführen, einatmen und Atmung anhalten, Kinn zur Brust.
- Halsmuskulatur anspannen, Oberkörper dynamisch nach vorne führen, Pressatmung und Ball mit der Stirne treffen.



→ [Video](#)

### Kopfballverlängerung

- Unter den Ball laufen.
- Ball mit einer leichten Steckbewegung mit der Oberseite des Kopfes berühren.



→ [Video](#)



# Hinweise

## Literatur

- Scherer, H.-G., Bietz, J. (2013). [Lehren und Lernen von Bewegungen](#). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- fussballtraining. [Zeitschrift des Deutschen Fussball-Bundes](#). Ausgabe 11/2009. München: Philippka.
- [DFB-Talentförderprogramm](#). Broschüre zur Talentförderung des Deutschen Fussball-Bundes. Nr. 15.

## Links

- Monatsthema 06-07/2013: [Fussball im J+S-Kindersport](#)
- Videos: [Kopfbaltraining unterstützt mit Bildern](#) (Playlist)

## Partner



SVSS



## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autor

Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball

### Redaktion

mobilesport.ch

### Bilder

Lernmedien EHSM

### Grafiken

Bruno Truffer

### Videos

Lernmedien EHSM

### Layout

Lernmedien EHSM