
Einführungsbetrachtung

Das Kopfballspiel nimmt in der Technikausbildung zweifellos eine Sonderstellung ein. Auf Grund der sehr geringen Wiederholungszahlen während des normalen Spielens, wird sich das Kopfballspiel nicht „von selbst“ entwickeln, wie dies bei fast allen anderen Stoßarten der Fall ist. Ein gezieltes und längerfristig angelegtes Konzept ist deshalb dafür unerlässlich. Trotzdem im Spitzenbereich 20-30% der Tore mit dem Kopf fallen, ist der Trainingsumfang dafür zumeist minimal. Das gezielte Erlernen findet so gut wie überhaupt nicht statt.

Zu beachten ist überdies noch, dass das Kopfballspiel in zwei verschiedene Techniken zu untergliedern ist. Dies ist der **Gerade Kopfstoß** und der **Drehkopfstoß**. Der gerade Kopfstoß erlernt sich relativ einfach und wird von den meisten Spielern in den höheren Leistungsklassen auch beherrscht. Anders verhält es sich mit dem Drehkopfstoß.

Die **Drehkopfstoßtechnik** gehört zweifellos zu den schwierigsten Techniken im Fußball. Dieser Bewegung wird in der Technik-Ausbildung beim FC Ingolstadt große Bedeutung beigemessen.

Erfahrungsgemäß erlernt sich das Kopfballspiel (gerade und schräg) am besten im Kniestand. Dabei muss der Köpfende zwangsweise den Ball aus dem Rumpf heraus beschleunigen.

Beim anfänglichen Erlernen (LS1) sollte auf den Positionswechsel verzichtet werden, um direkt hintereinander mehrere Ausführungen absolvieren zu können.

Die drei Hauptgründe für den Mangel an Spielern mit guter Kopfballtechnik

- Im vorpuberalen Alter, in dem man Techniken am besten erlernt, spielt das Kopfballspiel für den Wettspielerfolg keine Rolle => kein Trainingsinhalt
- Der Trainer kann die (Dreh-)Kopfstoß - Technik selbst nicht
- Die Wiederholungszahl in den Trainingsformen ist viel zu gering

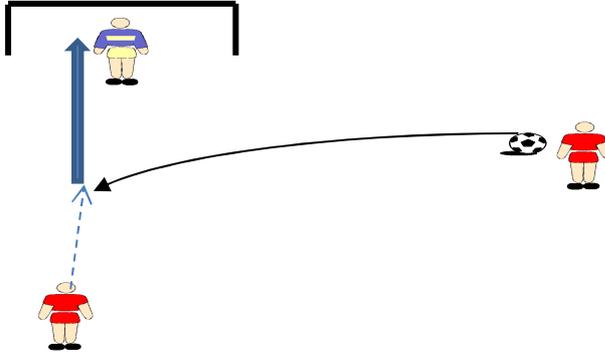
Auf Grund der Gesundheits-Problematik bei hohen Wiederholungszahlen während des Kopfballtrainings, sollten bis in den Seniorenbereich in den Übungsformen fast ausschließlich geworfene Bälle, oder der „locker geschlagene“ Innenspann, zum Einsatz kommen.

Da in den Spielformen die Wiederholungszahl der Kopfbälle für jeden einzelnen Spieler recht gering wird, sind bei diesen geschlagenen Bällen keine medizinischen Bedenken angebracht.

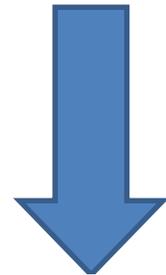
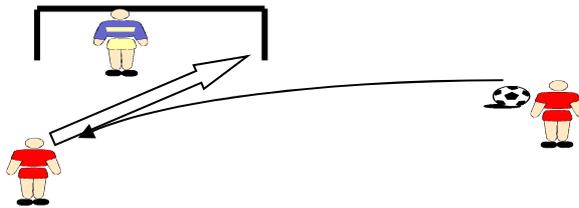
Gerader Kopfstoß...

...aus zwei unterschiedlichen Situationen

- ❖ Geradliniges Einlaufen "senkrecht" in Richtung Tor. Gerades Köpfen in Laufrichtung



- ❖ Dorthin Köpfen, wo der Ball herkommt....meist kommt die Flanke über die Tormitte hinweg, in den "hinteren" Teil des Tores. Der Stürmer köpft den Ball, gegen die Laufrichtung des Torhüters, relativ geradlinig zurück ins "kurze Eck".



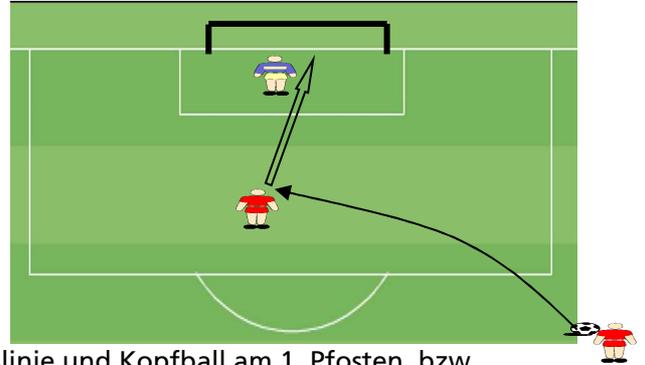
Einfache geradlinige "Bogenspann-Technik"
=> die kann JEDER ☺

Drehkopfstoß

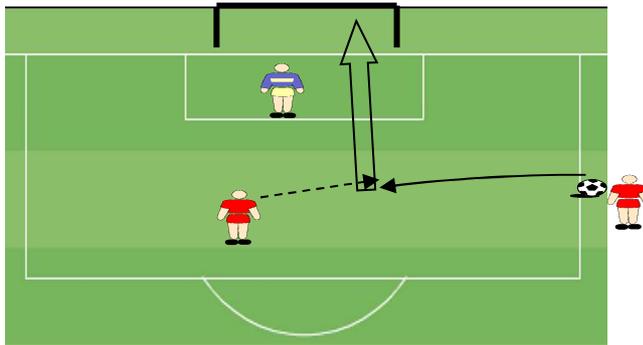
beim Köpfen aufs Tor

und der Winkel zw. Flanke – Kopfstoßrichtung ist ca.90 Grad und größer

- beim Köpfen von Flanken aus dem Halbfeld



- Anlaufen des 1.Pfostens relativ parallel zur Torauslinie und Kopfball am 1. Pfosten, bzw. vor dem 1. Pfosten



Schwierige „Drehkopfstoßtechnik“
 => können selbst nur ein geringer Teil der Profis

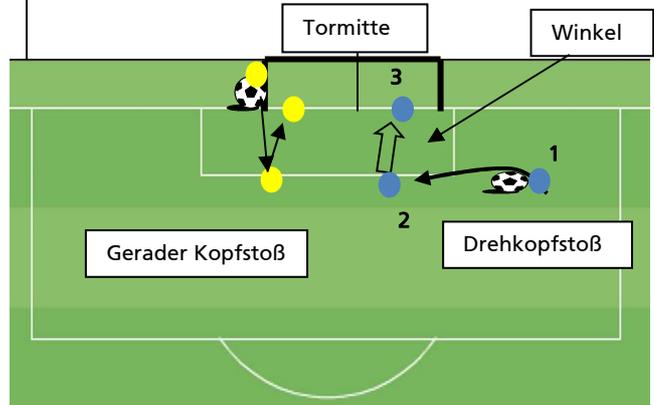
Drehkopfstoß/Gerader Kopfstoß im Kniestand oder im Stand zum ersten Erlernen

LS1

Der Ball bei der **blauen Mannschaft** wird parallel zur Grundlinie zum Köpfenden geworfen. Zwischen Wurfrichtung und Kopfstoßrichtung besteht hier nahezu ein 90 Grad Winkel. Der Köpfende muss also die Drehkopfstoßtechnik anwenden.

Der Ball der **gelben Mannschaft** wird von der Grundlinie zum Köpfenden geworfen. Die Kopfstoßrichtung ist fast nahezu direkt zurück. Der Köpfende praktiziert hier also die Technik des geraden Kopfstoßes.

Je nach Winkelsituation wird der Spieler die verschiedenen Techniken des Kopfstoßes anwenden.



Kleiner Reißverschluss ohne Wettkampf aufs Tor.

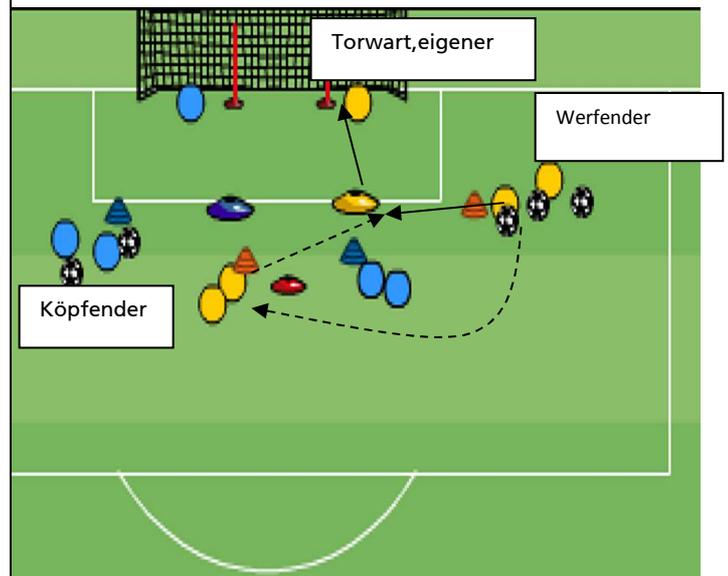
LS2

Drehkopfstoß

Der Köpfende läuft bis über das Orientierungshütchen an (um „Drehen“ zu müssen!!) und bekommt aus kurzer Distanz den Ball, maximal in Kopfhöhe, zugeworfen. Der Zuwurf erfolgt von unten. Im Drehkopfstoß köpft der Spieler den Ball (mit Druck) dem Torwart in die Hände.

Ständiger Rundlauf: Köpfender wird Torwart, Torwart wird Werfender und Werfender wird Köpfender. Dieser läuft „außen herum“. Das heißt, er läuft hinter den Köpfenden des Gegners vorbei

Diese wenig intensive 1. Stufe der Reißverschlussübungen, kann schon im 2. Teil des Erwärmens (nach Tonisierung) eingesetzt werden. Der Lauf vom Werfenden zum Köpfenden kann mit leichten Übungen aus dem Lauf ABC oder mit anderen koordinativen Vorgaben vollzogen werden. Die andere Seite läuft analog und völlig unabhängig.



Reißverschluss Einfachaktion mit Wettkampf aufs Tor.

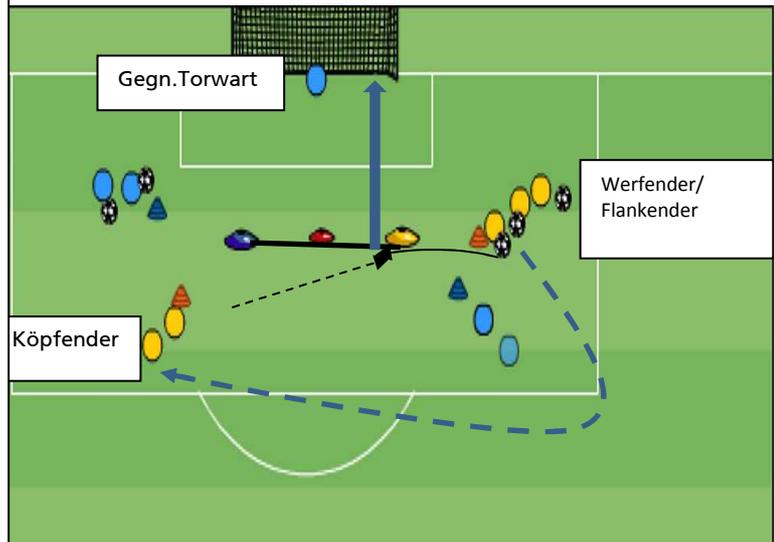
LS3

Drehkopfstoß

Der Köpfende läuft ein und bekommt vor der Abschlusslinie den Ball zugeworfen und köpft aufs Tor. Dieses wird von einem Spieler des Gegners gehütet. Nach seinem Kopfball wird der Köpfende sofort Torwart bei der folgenden Aktion der Gegenseite. So kommt es zum permanenten Abwechseln der Abschlussaktion.

Wichtig:

- Abschlusslinie zwecks Wettkampf
- Vorher klar vorgeben bei welchem Zwischenstand die Seiten gewechselt werden und bei welchem Stand es dann einen Sieger gibt



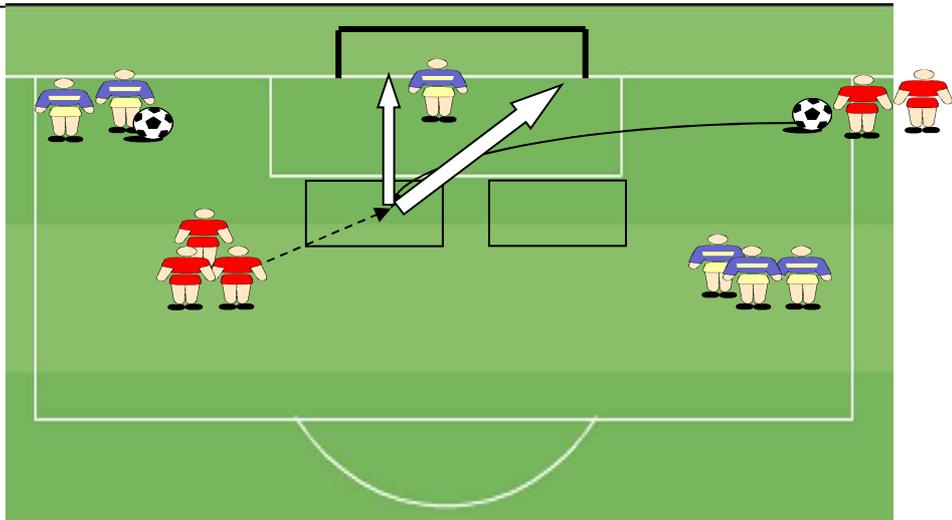
Im Anschluss hier die zwei wettspielnahen Situationen zum Anwenden des **geraden Kopfstoßes** in Reißverschlussstrainingsformen.

Reißverschluss Einfachaktion mit Wettkampf und Tor

LS2-4, je nach Distanz des geworfenen oder geschlagenen Balles

Gerader Kopfstoß beim schrägen Einlaufen.

Beim Köpfen aus der Zone der „hinteren“ Hälfte des Tores, wird meistens gegen die Laufrichtung des Torwarts „dorthin geköpft, wo der Ball herkommt“. Natürlich ist auch durch eine Drehbewegung ein Kopfstoß ins andere Eck möglich.

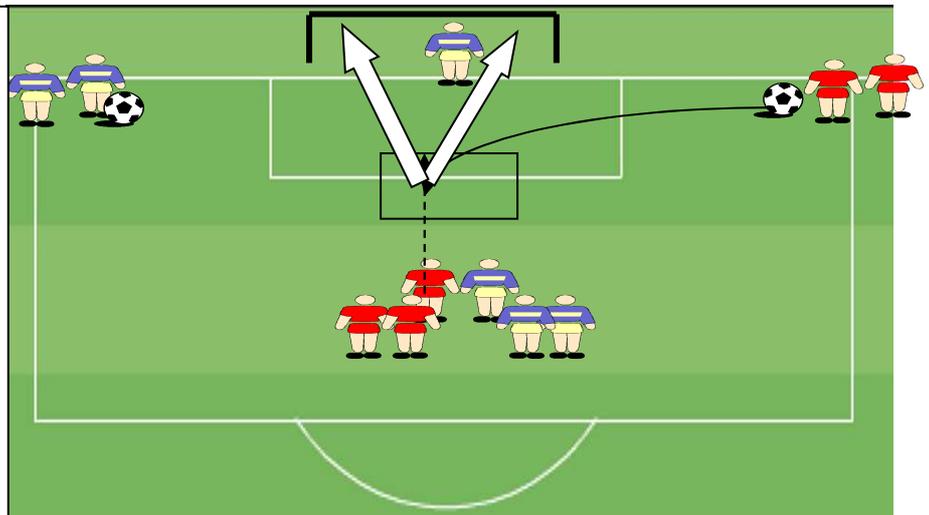


Reißverschluss Einfachaktion mit Wettkampf und Tor

LS2-4, je nach Distanz des geworfenen oder geschlagenen Balles

Gerader Kopfstoß beim geraden Einlaufen

Beim geraden Einlaufen ist durch eine kleine Kopfdrehung ein Kopfstoß in beide Ecken möglich. Die Schwierigkeit hierbei, ist das genaue Treffen des Balles, während er am Kopf „vorbeifliegt“.



Reißverschluss Doppelaktion

Gerader Kopfstoß und Drehkopfstoß
 LS3-4

Aktion1:

Der "Schütze" läuft im Bogen auf den langen Pfosten und bekommt vom Werfer den 1. Ball im Einwurf zugeworfen. Hinter der Torschußlinie köpft er aufs Tor.

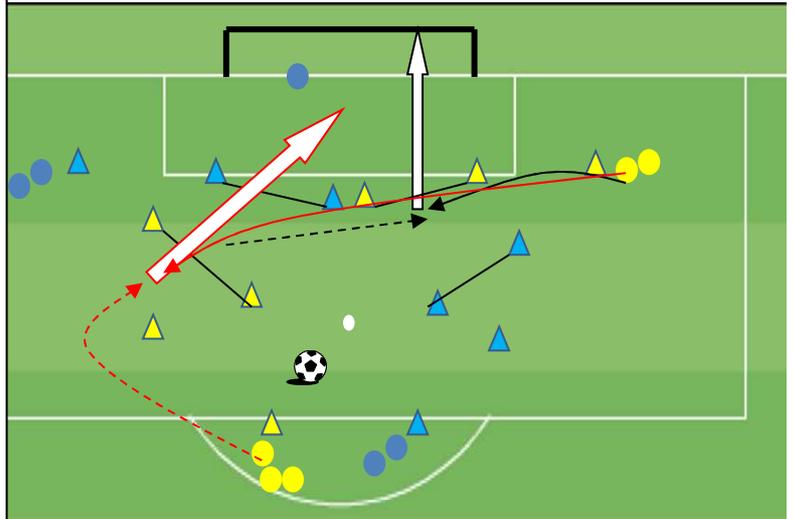
Aktion2:

Der Schütze läuft weiter und bekommt in der vorderen Hälfte des Tores einen 2. Ball vom Werfer zugeschmissen, den er ebenfalls aufs Tor köpft.

Wechsel der Positionen wie in jedem Reißverschluss.

Schütze-Torwart-Werfer-Schütze

Im Topbereich kann vom geworfenen Ball zum "lockeren Innenspann" übergegangen werden.

**Spielform 3+2+TW : 3+2+TW**

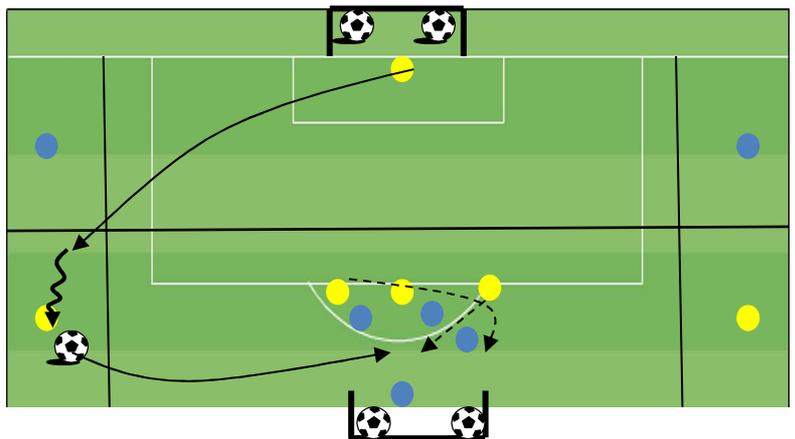
LS4-5

Im Zentrum spielen zwei Mannschaften bei Flanken von außen gegeneinander.

Das Spiel startet mit einem Abwurf vom TW auf einen der beiden Flügelspieler der jeweiligen Mannschaft. Der Flügelspieler muss mit dem 3. Kontakt vors Tor Flanken. Tore direkt nach Flanken zählen dreifach. Tore nach Abpraller einfach.

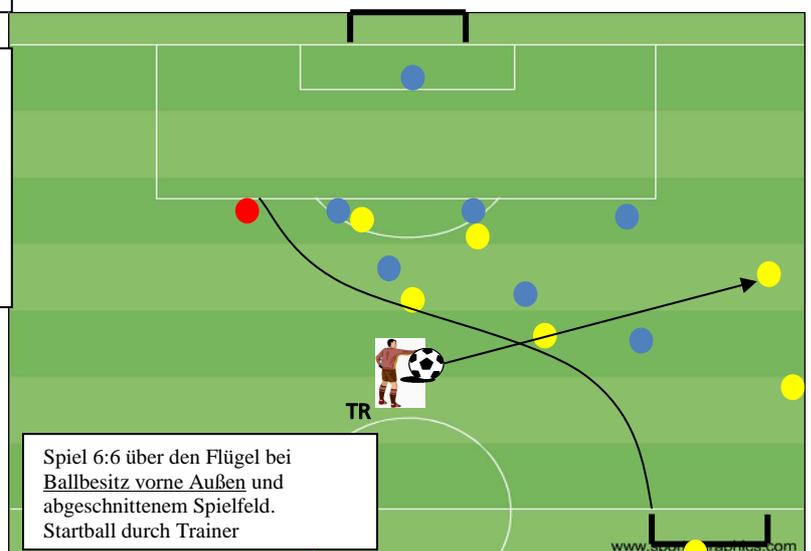
Es gibt viele verschiedene Variationsmöglichkeiten dieses Spiel unterschiedlich zu akzentuieren.

Z.B. ist auch ein Überzahl/Unterzahl Verhältnis in der Angriffshälfte möglich, um den Abschluss zu erleichtern.

**Spielform 6:6 + 2 TW**

LS4-5

Auch die Basisspielform für den "Ballbesitz Vorne Außen" eignet sich als Spielform fürs Kopfballspiel, da erfahrungsgemäß viele Angriffsabschlüsse über außen kommen werden.



Spiel 6:6 über den Flügel bei Ballbesitz vorne Außen und abgeschnittenem Spielfeld. Startball durch Trainer

www.sport-graphics.com