



TSV Großsteinberg e.V.

TSV Großsteinberg e.V.
Werner-Seelenbinder-Straße 6c
04668 Parthenstein OT Großsteinberg



TEL: 034293 / 34147
FAX: 034293 / 29773
E-MAIL : info@tsv-grosssteinberg.de
INTERNET : www.tsv-grosssteinberg.de

Fußballtechnik - Kopfball - Die Grundlagen

Im Fußballtraining wird der Kopfball häufig sehr stark vernachlässigt, obwohl er ein wichtiger Bestandteil eines jeden Fußballspiels ist. Sowohl in der Defensive, als auch in der Offensive ist der Kopfball die einzige Möglichkeit, hohe Bälle kontrolliert weiterzuleiten. Schon Franz Beckenbauer wunderte sich zu seiner Trainerzeit, dass viele Nachwuchstalente Probleme mit der Kopfballtechnik hatten. Dies hat sich mit den Jahren nicht geändert.

Im Fußball muss jedes Kopfballtraining so durchgeführt werden, dass Gesundheitsschäden ausgeschlossen sind. Hierzu gehören die Wahl geeigneter Bälle und die Schaffung der Grundlagen der Kopfballtechnik. Gibt es Schmerzen beim Training, wird es für die Zukunft schwerer, eine Dynamik im Kopfballspiel zu fordern. Kopfbälle werden dann zögerlich und ängstlich ausgeführt. Bis zur D-Jugend sollten deshalb nur sehr einfache Kopfballtechnikübungen angeboten werden.

Wir teilen den Kopfball in verschiedene Techniken ein. Bei sämtlichen Techniken kann der Ball durch eine Körperdrehung eine Richtungsänderung erfahren.

1. Kopfball aus dem Stand

2. Kopfball nach beidbeinigem Absprung

3. Kopfball nach einbeinigem Absprung

4. Flugkopfball

1. Kopfball aus dem Stand

Der Kopfball aus dem Stand ist technisch die einfachste Form des Kopfballspiels, vermittelt im Training aber die wichtigsten Grundlagen sämtlicher Kopfballtechniken.

- Beobachte die Flugbahn des Balles.
- Stelle Dich richtig zum Ball.
- Hole Schwung, indem Du den Oberkörper nach hinten spannst.
- Die Augen sind offen.
- Fixiere den Nacken.
- Das Kinn wird in Richtung Brust gedrückt.
- Schnelle mit dem Oberkörper nach vorne. - Treffe den Ball im günstigsten Moment (Timing). Nicht zu weit vor oder hinter dem Oberkörper.
- Treffe den Ball mit der ganzen Stirn.
- Möchtest Du die Richtung des Kopfballes ändern, dann drehe den Oberkörper vor dem Kopfball in die Richtung, wo der Ball ankommen soll.

2. Kopfball nach beidbeinigem Absprung

Der Kopfball nach dem beidbeinigen Absprung ist technisch wesentlich anspruchsvoller, als der Standkopfball. Insbesondere das richtige Timing bereitet häufig große Schwierigkeiten. Der beidbeinige Absprung kann auch nach einem Anlauf erfolgen.

- Beobachte die Flugbahn des Balles.
- Stelle Dich richtig zum Ball.
- Der Absprung erfolgt dynamisch.
- Das Schwungholen für den Sprung wird durch die Arme unterstützt.
- Der Absprung erfolgt nach oben nicht nach vorne.
- Oberkörper und Unterschenkel werden nach hinten gespannt (Bogenspannung).
- Die Augen sind offen.
- Fixiere den Nacken.
- Das Kinn wird in Richtung Brust gedrückt.
- Oberkörper und Unterschenkel schnellen nach vorne.
- Treffe den Ball am höchsten Punkt.
- Treffe den Ball mit der ganzen Stirn.
- Möchtest Du die Richtung des Kopfballes ändern, dann drehe den Oberkörper vor dem Kopfball in die Richtung, wo der Ball ankommen soll. Die Drehung kann beim Absprung, aber auch in der Luft erfolgen.

3. Kopfball nach einbeinigem Absprung

Das Ausführen des Kopfballes nach einbeinigem Absprung erfolgt immer aus der Laufbewegung. Es ist schwierig und erfordert viel Übung den Körper in der Luft zu kontrollieren. Auch das richtige Timing ist erheblich schwerer umzusetzen, als beim Absprung mit beiden Beinen. Beim Absprung mit einem Bein kann der Kopfball sehr dynamisch durchgeführt werden. Der Kopfballspieler erzielt eine wesentlich höhere Sprunghöhe und bekommt sehr viel Druck hinter den Ball.

- Beobachte die Flugbahn des Balles.
- Laufe dynamisch in Ballrichtung.
- Springe mit einem Bein ab.
- Unterstütze das Sprungbein durch das Mitschwingen (leicht winkeln) des Spielbeines.
- Unterstütze den Sprung durch das Mitschwingen der Arme in Ballrichtung.
- Springe sehr hoch und nicht zu weit nach vorne.
- Hole noch mehr Schwung, indem Du den Oberkörper in der Luft nach hinten spannst.
- Die Augen sind offen.
- Fixiere den Nacken.
- Das Kinn wird in Richtung Brust gedrückt.
- Schnelle mit dem Oberkörper nach vorne.
- Treffe den Ball am höchsten Punkt.
- Treffe den Ball mit der ganzen Stirn.
- Möchtest Du die Richtung des Kopfballes ändern, dann drehe den Oberkörper in der Luft dynamisch in die gewünschte Richtung. Unterstütze die Richtungsänderung mit einer entsprechenden Kopfbewegung.

4. Flugkopfball

Der Flugkopfball ist eine spektakuläre Aktion im Fußball und deshalb sehr beliebt. Sind erstmal die Grundlagen der Kopfballtechnik erlernt, ist die Ausführung relativ einfach. Ein bisschen Mut gehört dazu, sich aus größeren Höhen auf den Boden fallen zu lassen. Der Flugkopfball kann aus dem Stand und aus dem Anlauf ausgeführt werden. Zum sinnvollen Einsatz kommt der Hechkopfball, um Spielsituationen schnell zu klären (Torerfolg, Rausköpfen aus der Gefahrenzone). Achtung: Es droht Verletzungsgefahr, wenn Gegenspieler in der Nähe sind.

- Beobachte die Flugbahn des Balles.
- Springe dynamisch in Ballrichtung nach vorne.
- Absprung mit beiden Beinen.
- Die Augen sind offen.
- Fixiere den Nacken.
- Strecke den Kopf nach oben.
- Treffe den Ball mit der ganzen Stirn.
- Fange den Körper mit den Händen ab.
- Möchtest Du die Richtung des Kopfballes ändern, dann drehe den Oberkörper in der Luft dynamisch in die gewünschte Richtung. Unterstütze die Richtungsänderung mit einer entsprechenden Kopfbewegung. Es entsteht eine Art "Schlangenbewegung" in der Luft.