TEAMWORK FÜR TALENTE

DFB-Talentförderprogramm:
Info-Abende für Vereinstrainer

4

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

TRAINING DES KOPFBALLS

TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER

Erinnern Sie sich? Flanke, Kopfball, Tor!

Ein Kopfballtor von Angelo Charisteas machte Griechenland im Sommer zum neuen Europameister. Nach einer Ecke drückte der Ex-Stürmer des SV Werder das Leder per Kopf zum 1:0 in das Tor der Portugiesen. Fast ein identischer Treffer wie etwa das Kopfballtor von Zinedine Zidane beim WM-Finale 1998. Wenn ich auf unsere Nationalmannschaft blicke, fallen mir ebenfalls in kürzester Zeit einige unvergessliche Kopfballsituationen ein. Ich denke nur an die Serie an Kopfballtoren Miroslav Kloses bei der Vize-Weltmeisterschaft 2002. Oder etwas länger zurück an die Europameisterschaft 1980. Damals sicherte unserer Mannschaft ein Kopfballtor von Horst Hrubesch, unserem heutigen U18-Nationaltrainer und zur damaligen Zeit der Prototyp eines Kopfballspezialisten, den EM-Titel.

Diese persönlichen Eindrücke werden durch Spielstatistiken objektiv belegt. Danach ist im heutigen Spitzenfußball der Anteil an Kopfballtoren nach Flanken und Standardsituationen so hoch wie nie zuvor. Andererseits ist ein variables, technisch perfektes und effizientes Kopfballspiel eines der schwierigsten Anforderungen im Fußball überhaupt. Gründe genug, im Kinder- und Jugendfußball rechtzeitig mit einer regelmäßigen Kopfballschulung zu starten. Dieser 4. DFB-Info-Abend bietet zu diesem Zweck sicherlich genügend trainingspraktische Hilfen und Anregungen.

Gerhard Mayer-Vorfelder

DFB-Präsident

Neuer Service bei „Training online“: Archiv mit Suchfunktion!

Die Rubrik „Training online” der DFB-Website ist um ein neues Service-Angebot reicher. Seit 2001 bietet der DFB für seine vielen Juniorentrainer an der Basis über das Projekt „Training online” im Internet kostenlose Trainingseinheiten an. Diese werden alle 2 Wochen von den DFB-Trainern für die unterschiedlichen Altersklassen ausgearbeitet und ins Internet gestellt.

So sammelten sich in den letzten 3 Jahren pro Altersklasse über 80 Trainingseinheiten mit weit über 600 Trainingsformen an, die alle ins Online-Archiv von www.dfb.de wanderten, so dass Juniorentrainer bei der Trainingsvorbereitung auch weiterhin auf sie zurückgreifen können.

Jetzt wurde dieses umfangreiche Archiv in eine Datenbank eingebettet und um eine Suchfunktion ergänzt, damit jeder Interessent auch weiterhin einen schnellen Überblick hat. Denn durch die Suchfunktion ist es in Zukunft leicht, in der Trainingsvorbereitung gezielt nach Schwerpunkten wie etwa „Dribbling”, „Pass-Spiel”, „Torschuss” oder eben auch „Kopfball” zu suchen!

Editorial 2

So läuft das Training des Kopfballs richtig 4

Die zentralen Informationen rund um diese Technik: Wieso ist der Kopfball im Spiel so wichtig? Welche Technik-Varianten gibt es? Wie wird richtig trainiert?

Auf ein regelmäßiges, interessantes und spielgemäßes Kopfballtraining achten! 8

Die Muster-Trainingseinheit des Info-Abends zum Schwerpunkt „Kopfball“

Rechtzeitig das Kopfballspiel Schritt für Schritt erlernen! 14

Technik-Übungen, Aufgaben mit Gegenspielern und Spielformen für ein interessantes Kopfballtraining

Jeder Fußballer muss ein vielseitiger „Künstler am Ball“ sein! 20

Interessante Aufgaben zur Förderung einer kreativen, sicheren und variablen Geschicklichkeit am Ball

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
Deutscher Fußball-Bund, 60528 Frankfurt/Main
Telefon 069/6788-0, Fax 069/6788-266

GESAMTVERANTWORTUNG:
Bernd Pfaff, Michael Skibbe

PROJEKTVERANTWORTUNG:
Jörg Daniel, Ulf Schott

MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:
Norbert Vieth

INHALTLICHES KONZEPT:
Jörg Daniel, Ulf Schott, Norbert Vieth, Andreas Schwinn, Christian Meyer, Frank Gifhorn, Iraklis Metaxas, Stephan Kerber, Thomas Sinz

GRAFISCHES KONZEPT:
Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag, 48061 Münster

LAYOUT:
Katrin Worm, Philippka-Sportverlag, 48061 Münster

DRUCK:
Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

FOTOS:
Bongarts: Seite 2, 4;
firo sportphoto: Seite 3, 4, 5, 6 (alle), 7 (alle), 22 (1), 23 (alle);
Titel, alle übrigen Fotos: Axel Heimken (Philippka-Sportverlag)

AUF SCHNELLSTEM WEGE DIE RICHTIGE TRAININGSEINHEIT FINDEN Z.B. FÜR

... die jeweilige Altersklasse.

... die Saisonvorbereitung.

... eine optimale fußballerische Fitness.

... das Einstudieren eines taktischen Schwerpunktes.

... die Sporthalle.

... das Erlernen einer bestimmten Technik.

... kindgerechte Spielstunden mit den Kleinsten.

So läuft das Training des Kopfballs richtig!

„Das Spiel haben wir heute in der Luft gewonnen!" – Trainer stellen immer häufiger Vorteile im Kopfballspiel heraus, wenn sie nach einem Spiel das Erfolgsrezept der eigenen Mannschaft nennen sollen!

Der Kopfstoß wird im heutigen Spiel immer wichtiger: Weiterleiten hoher Abschläge in den Lauf des eigenen Stürmers, Torabschluss nach einem Angriff über die Außenpositionen mit anschließender Flanke oder das Klären nach einem Luftduell in der Defensive – das sind nur einige Situationen, in denen es auf die Kopfballstärke eines Spielers ankommt. Darüber hinaus zeigen Torstatistiken aus dem Spitzenfußball, dass der Anteil an Toren im Anschluss an Standardsituationen weiter zunimmt. Bei Freistößen von den Seiten, bei weiten Einwürfen und bei Eckstößen fliegt der Ball hoch zu einem Angreifer vor das gegnerische Tor und muss per Kopf verwertet werden.

Angesichts dieses hohen Stellenwerts ist eigentlich zu vermuten, dass das Erlernen und Perfektionieren des Kopfballs zum Pflichtprogramm jeder Mannschaft gehören würde. Die Praxis ist jedoch eine andere: In allen Spiel- und Altersklassen ist das gezielte Training des Kopfballspiels nichts weiter als eine sträflich vernachlässigte Nebensache. Für die Zukunft gilt: rechtzeitig und regelmäßig das Kopfballtraining einplanen! □

KOPFBALLTRAINING MIT CHRISTOPH METZELDER

TECHNIK-VARIANTE 1: KÖPFEN NACH BEIDBEINIGEM ABSPRUNG

© firo sportphoto

Kommentar des Nationalspielers:

„In vielen Situationen muss ich aus dem Stand beidbeinig zum Kopfball hochspringen. Dabei schwinge 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!"

DIE KOPFBALLSCHULUNG IM JUNIORENFUSSBALL

F-/E-Junioren

- Die Jüngsten lernen den Ball (oder andere vergleichbare Objekte wie hier einen Luftballon) spielerisch kennen und bewegen!
- Neben dem Werfen, Fangen, Prellen usw. ist das Spielen mit Fuß und Kopf eine Aufgabe unter vielen!
- Nur leichte Bälle verwenden!

D-/C-Junioren

- E-Junioren lernen einfache Grundformen des Kopfballs (z.B. aus dem Stand) in kleinen Wettbewerben kennen, erst ab der D-Jugend startet jedoch das systematische Erlernen der Kopfball-Techniken!
- Das Beherrschen aller Grundformen des Kopfballs ist das vorrangige Ziel!

B-/A-Junioren

- Die Anforderungen bei allen Kopfball-Aufgaben Schritt für Schritt steigern!
- Ein beherztes Kopfballspiel auch unter Druck von Gegnern fordern! Engagiert, aber stets fair in den Luftduellen agieren!
- Positionsspezifischer trainieren!

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!"

DAS KOPFBALLPENDEL NICHT VERGESSEN: KÖNNENSSTUFEN UND TRAIN

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

KOPFBALLTRAINING MIT CHRISTOPH METZELDER

TECHNIK-VARIANTE 3: KÖPFEN AUS DER DREHUNG

© firo sportphoto

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!"

I NGSFORMEN

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

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!"

Auf ein regelmäßiges, interessantes und spielgemäßes Kopfballtraining achten!

Eine exemplarische Trainingseinheit zum „Kopfball" aus dem DFB-Stützpunkttraining

AUFWÄRMEN: STATIONENTRAINING ZUM SCHWERPUNKT KOPFBALL

Handball mit „Abköpfen" des Gegners

Hinweise zum Ablauf

- Jeder Station zunächst 2 Gruppen von etwa 5 Spielern zuteilen – die Gruppen mit Trainingshemden unterscheidbar machen!
- Die Gruppen wechseln nach etwa 10 Minuten zur nächsten Station weiter!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Das Aufwärmen bereits auf Schwerpunkte des Hauptteils (hier das „Köpfen") abstimmen!

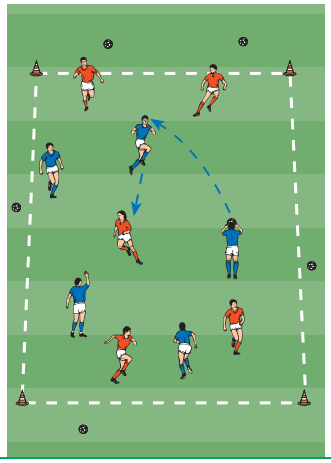
Station 1

Organisation

- Einen Spielraum von etwa 12 x 12 Metern markieren
- Reservebälle an allen Seiten bereitlegen

Ablauf

- 2 Spiel-Varianten zum Kopfball von je 5 Minuten
- Je eine Gruppe hat für 2,5 Minuten die Aufgabe des „Abköpfens" – welches Team ist erfolgreicher?



Koordinative Aufgaben mit Ball

Hinweise zum Ablauf

- Beide Gruppen erfüllen identische Aufgaben (Schwerpunkt: Schulung der Ballgeschicklichkeit)
- Die Gruppen wechseln nach etwa 10 Minuten weiter.

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Nur wer sicher und kreativ den rollenden, springenden, fliegenden usw. Ball in verschiedensten Situationen beherrscht, wird letztlich auch ein technisch perfekter Fußballer!
- Koordinative und vielseitige Aufgaben mit dem Ball in (fast) jedes Fußballtraining einbauen!

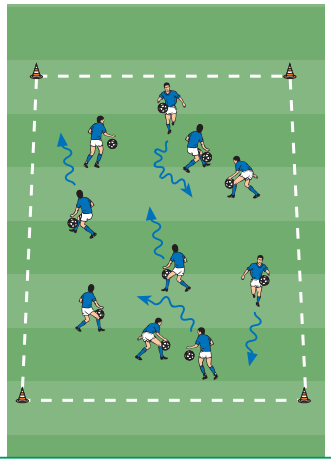
Station 2

Organisation

- Einen Übungsraum von 15 x 15 Metern markieren
- Jeder Spieler mit Ball
- Phase 1: Einzel-Aufgaben
- Phase 2: Paar-Aufgaben

Ablauf

- Der Trainer macht jeweils die Aufgabe (zusammen mit einem Spieler) kurz vor
- Viele Varianten von je 30 Sekunden Dauer anbieten!



Köpfen + Koordinative Zusatzaufgaben

Hinweise zum Ablauf

- Wechsel der Positionen und Aufgaben zwischen beiden Gruppen nach jeder Übung (Belastung/Erholung).
- Beide Gruppen wechseln nach etwa 10 Minuten weiter.

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Über fußballspezifische Übungen muss das Fußballtraining regelmäßig auch vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten! Das hilft dabei, Bewegungsdefizite heutiger Kinder und Jugendlicher auszugleichen!
- Eine motivierende und attraktive Variante hierfür ist, fußballerische und koordinative Aufgaben zu koppeln!

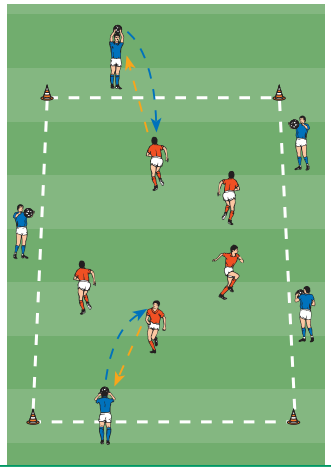
Station 3

Organisation

- Ein Feld von etwa 12 x 12 Metern markieren
- Die 5 Spieler der Gruppe A verteilen sich als Zuwerfer um das Feld, Gruppe B bewegt sich im Übungsraum

Ablauf

- Verschiedene Varianten „Kopfball nach Bewegungsaufgabe" anbieten!
- Gruppenwechsel nach jeder Aufgabe



INFORMATIONEN ZUR TRAININGSEINHEIT

- Das Aufwärmen umfasst 3 Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben und Spielen zum Schwerpunkt „Kopfball".
- Der Hauptteil unterteilt sich in 9 methodische Schritte zum gleichen Schwerpunkt. Die Anforderungen der Aufgaben steigen systematisch an. Alle Spieler absolvieren in Dreier-Gruppen die gleichen Aufgaben!
- Die Spiel-Varianten des Schlussteils fordern schwerpunktmäßig die situative Anwendung des Kopfballs!

30 MINUTEN

Spiel-Variante I (5 Minuten)

- Alle 5 Spieler der Gruppe A haben je einen Ball in der Hand.
- Aufgabe: Einen Spieler von B verfolgen, den Ball selbst hochwerfen und den Gegner per Kopfball treffen (1 Punkt).

Spiel-Variante II (5 Minuten)

- Gruppe A hat nur noch einen Ball und spielt sich per Handball zu (Prellen, ansonsten 3 Schritte-Regel).
- Aufgabe: Einen Gegner per Kopfball treffen (1 Punkt).

Exemplarischer Aufgaben-Katalog (Einzel-Aufgaben)

- Prellen des Balles (flach/hoch, im Wechsel rechts/links, mit vorgegebenem Rhythmus, im Langsitz, im Hopserlauf ...)
- 2 Bälle je Spieler: einen Ball prellen, einen Ball dribbeln ...

Exemplarischer Aufgaben-Katalog (Paar-Aufgaben)

- Zuwerfen mit 2 Bällen gleichzeitig: 1. einarmig werfen und fangen, 2. A spielt einen Bodenpass, B wirft direkt zu
- Zupassen mit 2 Bällen gleichzeitig: Abstände variieren ...

Exemplarischer Aufgaben-Katalog I

- Auf einen Zuwerfer zulaufen und aus dem Langsitz zurückköpfen – explosiv aufrichten und die nächste Aktion beginnen.
- Nun vor dem Kopfball eine Rolle vorwärts einbauen.

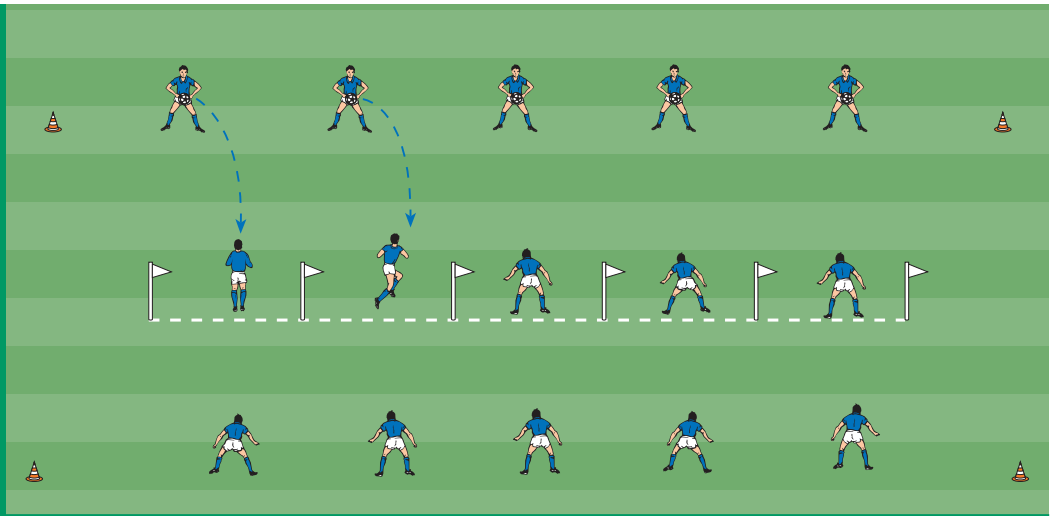
Exemplarischer Aufgaben-Katalog II

- Aus dem Lauf in den Liegestütz und zurückköpfen.
- Den zugeworfenen Ball 1x per Kopf kurz hochspielen und anschließend zurückköpfen.

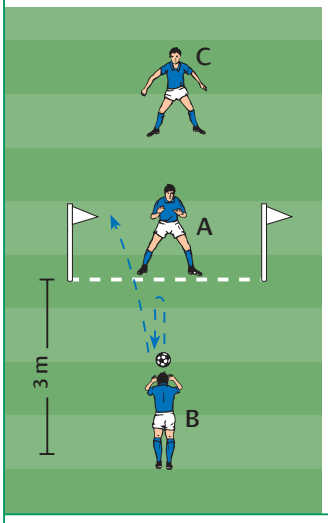
HAUPTTEIL-PHASE 1 — 20 MINUTEN

Organisation dieser Phase

- 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!



METHODISCHE SCHRITTE



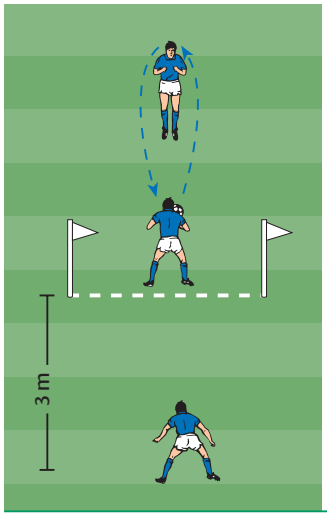
Schritt 1

Organisation/Aufgabe

- A im Tor, B und C im Abstand von 3 Metern auf je einer Seite
- B wirft sich den Ball selbst hoch und köpft auf das Tor von A, danach C usw. – neuer Torhüter nach je 5 Aktionen!

Schwerpunkte

- Füße parallel stellen!
- Schwung zum Kopfball aus dem Oberkörper!



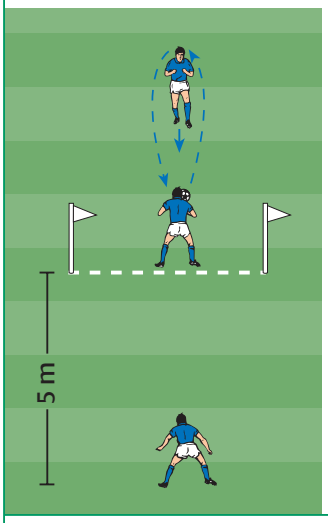
Schritt 2

Organisation/Aufgabe

- Gleiche Organisation – nun wirft der Torhüter den Ball zum Kopfball zu
- Aufgabe: mit einer flachen Flugkurve auf die Stirn zuwerfen!
- Nach je 5 Kopfbällen wechselt ein anderer in das Tor

Schwerpunkte

- Füße parallel stellen!
- „Aufsetzer köpfen"!



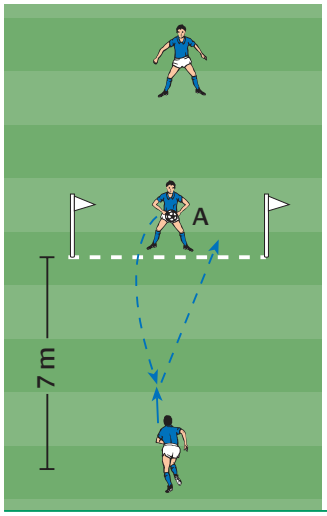
Schritt 3

Organisation/Aufgabe

- 5 Meter Abstand zum Tor + Schrittstellung!
- Wie Schritt 2, aber beim Köpfen das Gewicht vom hinteren auf das vordere Bein verlagern!

Schwerpunkte

- Ball senkrecht über dem vorderen Fuß treffen!
- Nach dem Köpfen den Schwung mit 1 Schritt nach vorne abfangen!



Schritte 4 und 5

Organisation

- 7 Meter Abstand zum Tor + Schrittstellung!

Aufgabe Schritt 4

- Wie Schritt 3, aber kurzer Anlauf Richtung Tor!
- Nach dem Köpfen nicht abstoppen, sondern weiterlaufen!

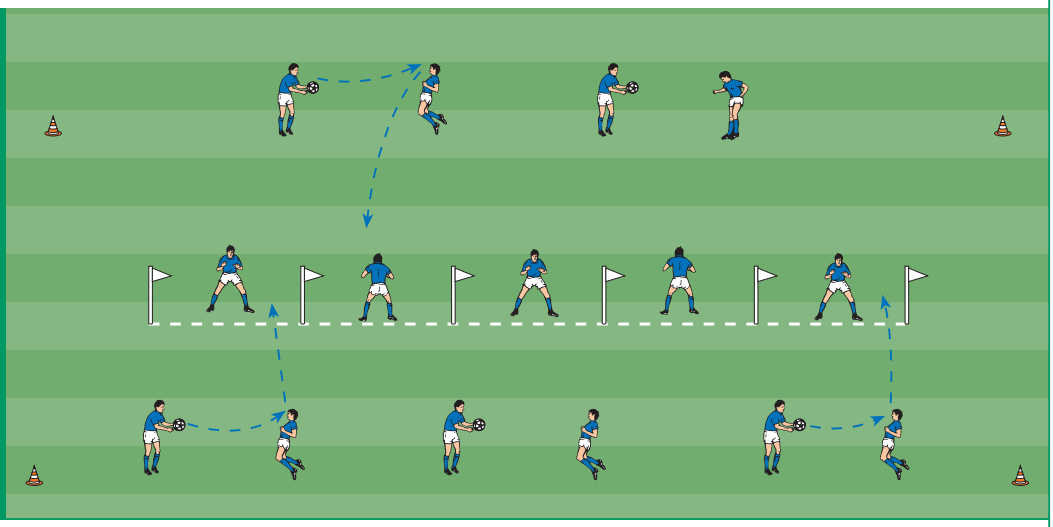
Aufgabe Schritt 5

- A wirft über Kopfhöhe zu – nach einbeinigem Absprung aufs Tor köpfen

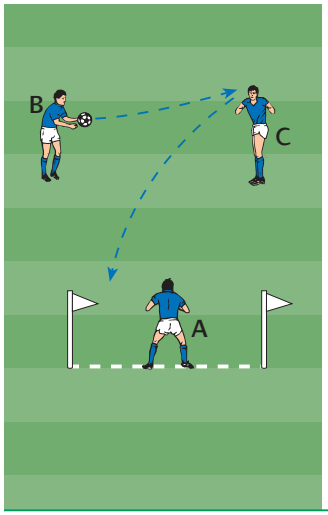
HAUPTTEIL-PHASE 2 — 20 MINUTEN

Organisation dieser Phase

- 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!



METHODISCHE SCHRITTE



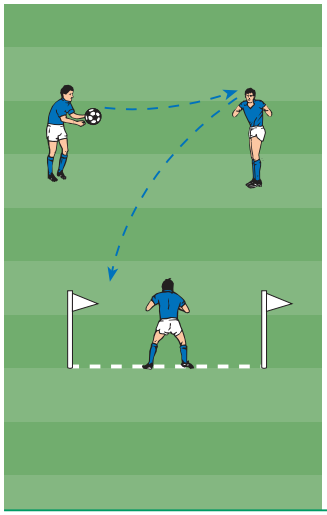
Schritt 6

Organisation/Aufgabe

- A im Tor, B als Zuwerfer mit Ball, C als Kopfballspieler mit paralleler Fußstellung und Blick zum diagonalen Torpfosten!
- B wirft flach auf die Stirn zu, C köpft aufs Tor – regelmäßig wechseln!

Schwerpunkte

- Per Aufsetzer köpfen!
- Schwung zum Kopfball aus dem Oberkörper!



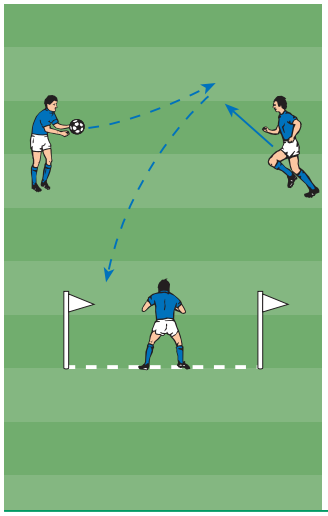
Schritt 7

Organisation/Aufgabe

- Ablauf wie bei Schritt 6, aber Schrittstellung des Kopfballspielers – das tornähere Bein leicht vorne!

Schwerpunkte

- Beim Köpfen das hintere Bein zum Stemmschritt nach vorne ziehen!
- Beim Ausholen den Oberkörper zum Tor hindrehen!



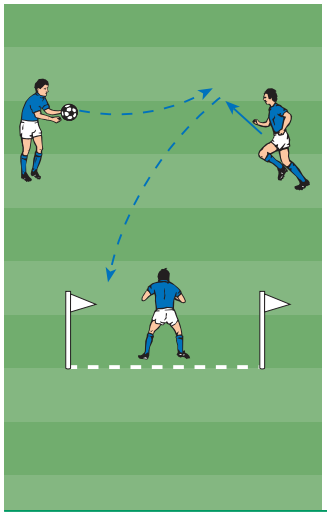
Schritt 8

Organisation/Aufgabe

- Größerer Abstand der beiden Kopfballspieler
- Kurzer Anlauf in Richtung Zuwerfer und den flach auf die Stirn zugespielten Ball auf das Tor köpfen!

Schwerpunkte

- Nicht abstoppen, das Anlauftempo in den Kopfball übertragen!
- Den Oberkörper zum Tor hin drehen!



Schritt 9

Organisation/Aufgabe

- Aufgabe wie bei Schritt 8, nun aber über Kopf zuwerfen
- Kurzer Anlauf in Richtung Zuwerfer und per einbeinigem Absprung köpfen
- Anlaufseite wechseln!

Schwerpunkt

- Mit dem tornäheren Bein abspringen!

DIE WICHTIGSTEN TRAININGSTIPPS

- Bereits in das Aufwärmprogramm einige leichte Aufgaben und Übungen zur Kopfball-Schulung einstreuen. Damit werden die Spieler von Beginn an auf den Schwerpunkt des Trainings eingestimmt!
- Stets auf ein geeignetes Ballmaterial achten! Keine schweren oder harten Bälle einsetzen, ansonsten drohen Gesundheitsschäden!
- Ab der D-Jugend ist ein größerer Wert auf richtige Bewegungsabläufe hinsichtlich der Technik-Varianten zu legen. Aber nicht

SCHLUSSTEIL: STATIONENTRAINING ZUM SCHWERPUNKT „KOPFBALL"

Freies Fußballspielen auf 2 Tore

Hinweise zum Ablauf/zur Organisation

- 3 Spielfelder (= Stationen) mit unterschiedlichen Varianten des 5 gegen 5 aufbauen!
- Jeder Station zunächst 2 Gruppen von etwa 5 Spielern zuteilen – die Gruppen mit Trainingshemden unterscheidbar machen!
- Die Gruppen wechseln nach etwa 6 Minuten zur nächsten Station/Spiel-Variante weiter!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Fußballspiele in kleinen Teams und auf kleinen Feldern müssen in jedem Training vorkommen!

Station 1

Organisation

- Ein Feld von der Größe eines doppelten Strafraums mit Hütchen abgrenzen
- Auf beiden Grundlinien jeweils ein 5-Meter-Tor (oder ein Großtor) mit Torhüter aufstellen
- Ersatzbälle an beiden Toren bereitlegen!

Ablauf

- Freies Spiel 5 gegen 5 auf die beiden Tore.
- Sonderregel 1: Per Kopf erzielte Tore zählen doppelt.
- Sonderregel 2: Ausbälle und Freistöße müssen stets als weite Einwürfe vor das gegnerische Tor hereingegeben werden (Ziel: Provozieren vieler Kopfball-Situationen!).

Handball-Kopfball-Spiel

Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 6 Minuten zur nächsten Station/Spiel-Variante weiter!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Die Spielfelder im Vereinstraining nebeneinander aufbauen, um alle Gruppen im Blick zu haben!
- Die Felder besser etwas zu klein als zu groß markieren, längere Laufstrecken vermeiden! Nicht die körperliche Belastung, sondern viele Kopfball-Aktionen sind wichtig!
- Ersatzbälle bereitlegen, um längere Spielpausen zu vermeiden!

Station 2

Organisation

- Im Abstand von 20 Metern zwei 5-Meter-Tore (oder Großtore) aufbauen
- Zusätzlich mit Hütchen Seitenlinien markieren

Ablauf

- 5 gegen 5 von Tor zu Tor – beide Mannschaften spielen sich ausschließlich mit der Hand zu.
- Treffer dürfen nur per Kopf nach Zuwurf erzielt werden – Eigenvorlagen sind nicht erlaubt.
- Mit dem Ball in der Hand sind nur 3 Schritte erlaubt.
- Unmittelbar vor dem eigenen Tor darf nur per Kopf geklärt werden!

Handball-Kopfball mit Anspielern

Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 6 Minuten zur nächsten Station/Spiel-Variante weiter!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Die Aufgaben/Spiel-Varianten flexibel dem Können der Spieler anpassen!
- Die Felder besser etwas zu klein als zu groß markieren, längere Laufstrecken vermeiden! Nicht die körperliche Belastung, sondern viele Kopfball-Aktionen sind wichtig!
- Nach belastungsintensiven Spielformen eventuell mit einigen lockeren, motivierenden Ballaufgaben enden!

Station 3

Organisation

- Im Abstand von 10 Metern zwei 5-Meter-Tore (oder Großtore) aufbauen
- Zusätzlich mit Hütchen Seitenlinien markieren
- Jede Fünfer-Gruppe teilt sich in 1 Torhüter, 2 Spieler im Feld und 2 Anspieler rechts/links neben dem Tor des Gegners auf

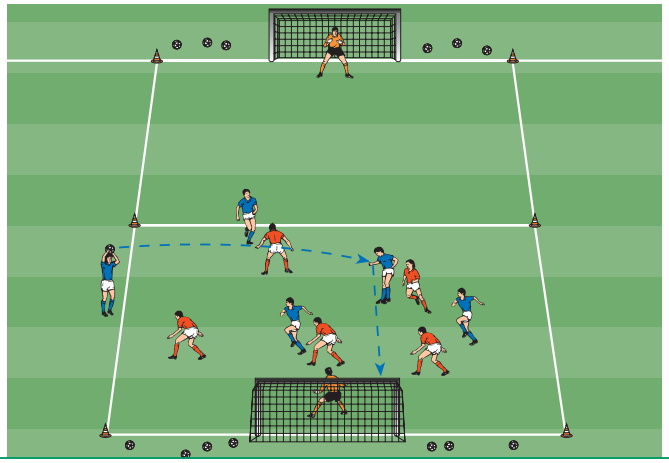
Ablauf

- 2 gegen 2 im Feld von Tor zu Tor.
- Tore sind nur per Kopf nach Zuwurf durch einen Anspieler (2 Punkte) oder einen Mitspieler im Feld (1 Punkt) erlaubt.
- Die Positionen und Aufgaben der Spieler gruppenintern (nach maximal 1 Minute) tauschen!

auf einem Idealbild einer Technik beharren, sondern vor allem größere Mängel korrigieren und hier mit gezielten Tipps und Demonstrationen helfen. Darüber hinaus individuelle „Stile" zulassen! Denn Fußball-Technik ist nie Selbstzweck! Sie ist in erster Linie eine Hilfe zum Lösen von Spielaufgaben.

- Das Erlernen und Beherrschen der unterschiedlichen Kopfball-Techniken mittels methodisch aufgebauter, aber stets interessanter Übungsfolgen ist deshalb auch nur ein erster Schritt. Letztlich müssen die jungen Spieler lernen, unter Druck eines Gegners effizient zu köpfen!

20 MINUTEN



Weitere Hinweise

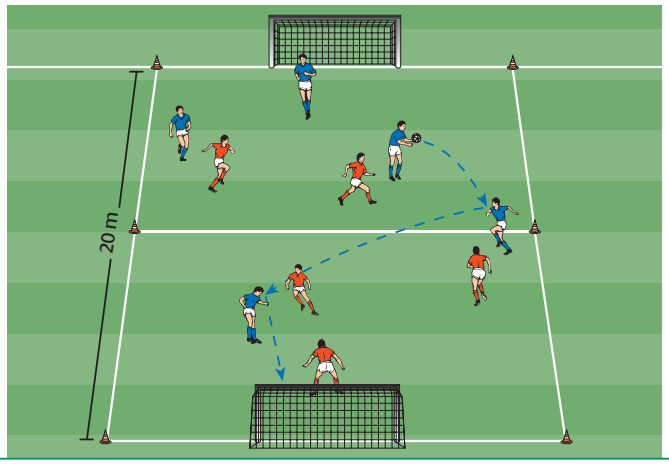
Variation

- Keine Torhüter: Tore nur per Direktschuss (1 Punkt) oder Kopfball (3 Punkte)

Tipps/Schwerpunkte

- Die Felder nur so breit anlegen, das weite Einwürfe vor das Tor möglich sind!
- Das Spiel über die Seiten anlegen, so dass aus dem Spiel Bälle vor das Tor hereingegeben werden können!

Eine Zusatzregel sichert viele Einwürfe und Kopfballsituationen!



Weitere Hinweise

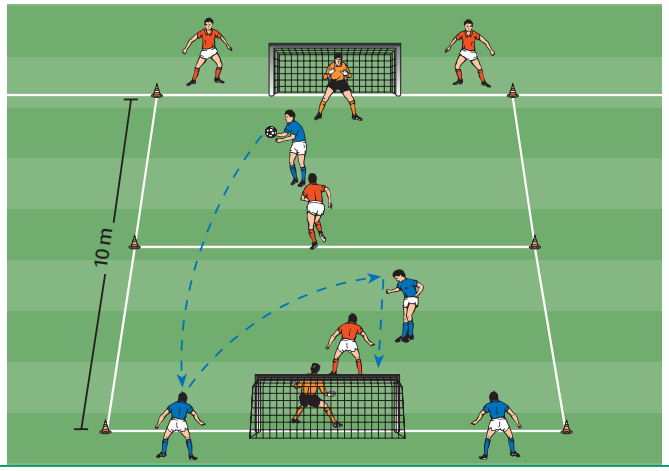
Variation

- Beim Angriff/Zusammenspiel den Wechsel 1x Köpfen/1 x Fangen vorgeben!

Tipps/Schwerpunkte

- Vor den Toren die Zonen markieren, in der ausschließlich Kopfbälle erlaubt sind!
- In die Bälle hineinlaufen – nicht auf Kopfbälle warten!

Die Spieler müssen lernen, beherzt und mit viel Mut zu köpfen!



Weitere Hinweise

Variationen

- Zuspiele der Feldspieler + Anspieler per Dropkicks aus der Hand
- Für leistungsstarke Teams: Zuspiele im Feld und Kopfball-Vorlagen per Fuß

Tipps/Schwerpunkte

- Auf die Belastungen achten – kleine Felder markieren!
- Die Wechsel der Gruppen nicht vergessen!

Durch viele Kopfballsituationen im Training auf das Spiel vorbereiten!

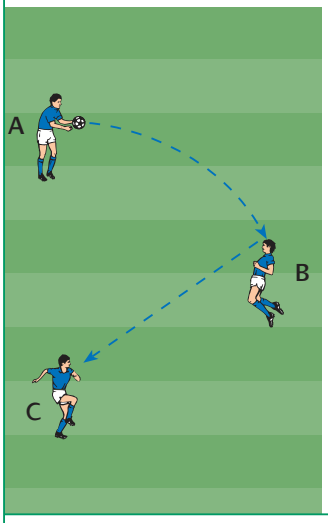
Rechtzeitig das Kopfballspiel Schritt für Schritt erlernen!

Keine einzige Minute an kostbarer Trainingszeit verschenken! Bereits in das Aufwärmen vorbereitende Aufgaben mit Ball einbauen!

Keine andere Technik im Fußball ist so komplex und vielschichtig wie das Kopfballspiel! Selbst Spitzenspieler haben hier Probleme. Denn die Anforderungen an die Spieler beginnen weit vor dem eigentlichen Treffen des Balles mit der Stirn. Der richtig „getimte" Anlauf und Absprung zum Ball ist das Erfolgsrezept vieler Kopfball-Spezialisten, um den Bruchteil einer Sekunde vor dem Gegner an einer Flanke zu sein.

Es ist also leicht zu erklären, wieso vor allem im Jugendfußball Schwächen im Kopfballspiel weit verbreitet sind. Umso wichtiger ist es, diese Defizite systematisch und langfristig zu beseitigen! Dazu reicht es aber nicht aus, sporadisch einige Kopfballübungen in das Trainingsprogramm einzustreuen! □

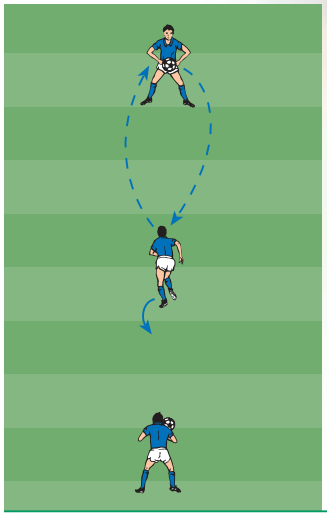
TRAININGSFORMEN FÜR DAS AUFWÄRMEN UND ÜBEN



Aufgabe 1

Kopfbälle in der Dreier-Gruppe

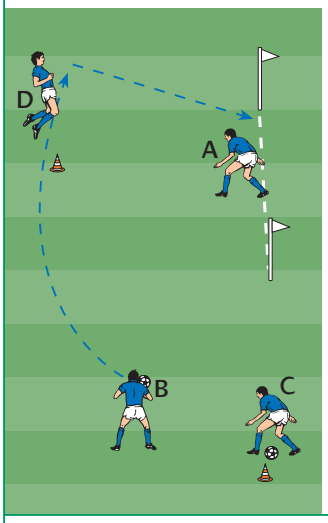
- Je 3 Spieler bewegen sich in einem Abstand von etwa 5 Metern zueinander.
- A wirft zu B, B köpft zu C, C fängt und wirft zu A usw.
- Variante 1: Den Ball per Spannstoß aus der Hand zum Kopfball zuspielen.
- Variante 2: Kopfbälle aus kurzem Anlauf.
- Variante 3: Variabel zum Kopfball zuwerfen!



Aufgabe 2

Kopfbälle nach 2 Seiten

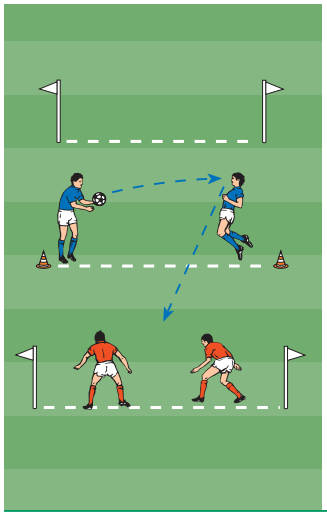
- Jeweils 3 Spieler stellen sich in einer Geraden auf – die Spieler außen haben je einen Ball und werfen im Wechsel zum Mittelspieler, der jeweils genau zurückköpft.
- Aufgabenwechsel nach je 10 Aktionen.
- Varianten: aus dem Stand oder aus kurzem Anlauf.



Aufgabe 3

Kopfbälle in der Vierer-Gruppe (Torwettbewerb)

- B und C werfen im Wechsel D zum Kopfball zu, der auf das Tor köpft.
- Nach jeweils 10 Aktionen: D wird neuer Torhüter, B Kopfballspieler, Torhüter A schließt sich den Zuwerfern an, C wirft weiter zu usw.
- Wer schafft die meisten Kopfballtore?
- Varianten: aus dem Stand oder aus kurzem Anlauf.



Aufgabe 4

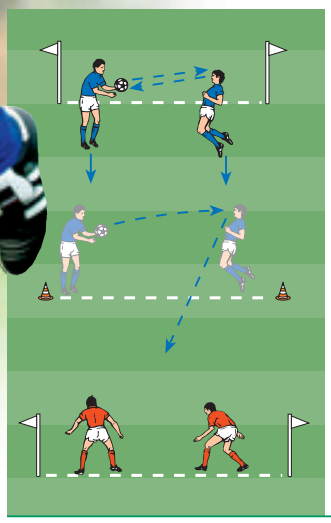
Kopfbälle mit 2 Paaren I (Torwettbewerb)

- Je 2 Paare im Abstand von 6 Metern in 2 etwa 5 Meter breiten Stangentoren.
- Die Paare köpfen wechselweise auf das andere Tor.
- Dazu läuft ein Spieler bis zur markierten Mittellinie und wirft seinem Mitspieler zum Kopfball auf das gegnerische Tor zu.
- Welches Paar hat zuerst 10 Kopfballtore erzielt?

METHODISCHE TIPPS ZUR KOPFBALLSCHULUNG

- Eine gezielte, leistungs- und altersgemäße Schulung im Kopfballspiel ist im Jugendfußball Pflicht!
- Im Kinderfußball bis Beginn der D-Jugend einfache Kopfball-Übungen anbieten, in denen die Kinder die Kopfball-Grundformen kennen lernen. Wichtig: Monotone Aufgaben nach dem Muster „Der eine wirft zu, der andere köpft zum Zuwerfer zurück" sind jedoch viel zu langweilig! Statt dessen für die Kinder kleine Torwettbewerbe mit interessanten Kopfball-Aufgaben an Stangentoren organisieren!
- Vor allem bei den Jüngsten ausschließlich leichte Bälle einsetzen! Ansonsten drohen Gesundheitsschäden!
- Ab der D-Jugend setzt ein systematischeres Training des Kopfballspiels in kleinen methodischen Schritten ein. Die Muster-Trainingseinheit zeigt eine mögliche Übungsfolge.

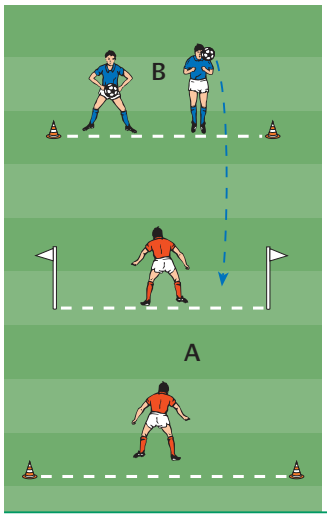
Dynamischer Absprung, genaues Fixieren des Balles und zielgenauer Kopfstoß: die Ziele des Kopfballtrainings.



Aufgabe 5

Kopfbälle mit 2 Paaren II (Torwettbewerb)

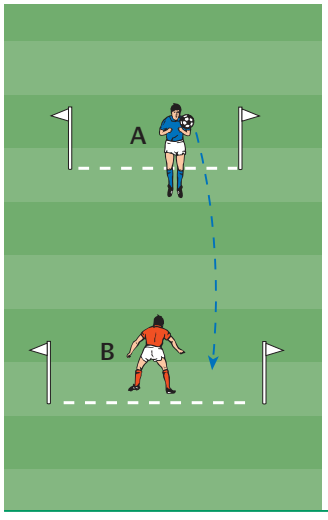
- Gleicher Aufbau wie bei Aufgabe 4 – die Distanz der Stangentore nun aber auf 10 Meter vergrößern.
- Ein Paar bewegt sich jeweils von der eigenen Tor- bis zur Mittellinie. Einer wirft, der andere köpft zurück.
- An der Mittellinie: Kopfballabschluss auf das Tor.
- Anschließend greift das andere Paar an.



Aufgabe 6

Kopfbälle als Paare-Wettbewerb

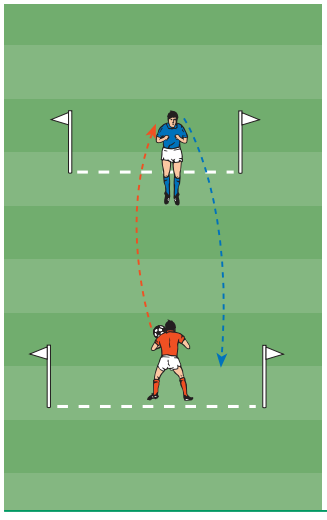
- Je 2 Paare üben an einem 5 Meter breiten Stangentor.
- Von Paar A ist einer Torhüter, der andere „Ballholer" hinter dem Tor.
- Die Spieler von B köpfen im Wechsel auf das andere Tor
- Aufgabenwechsel nach je 10 Kopfbällen pro Spieler.



Aufgabe 7

Kopfbälle als Einzel-Wettbewerb I

- Je 2 Spieler postieren sich in einem Abstand von etwa 6 Metern in 2 Stangentoren (5 Meter breit).
- Spieler A wirft sich den Ball selbst an und köpft aus dem Stand auf das Tor von B, der als Torhüter reagiert.
- Anschließend versucht B, ein Kopfballtor zu erzielen.
- Welcher Spieler schafft in 5 Minuten die meisten Tore?



Aufgabe 8

Kopfbälle als Einzel-Wettbewerb II

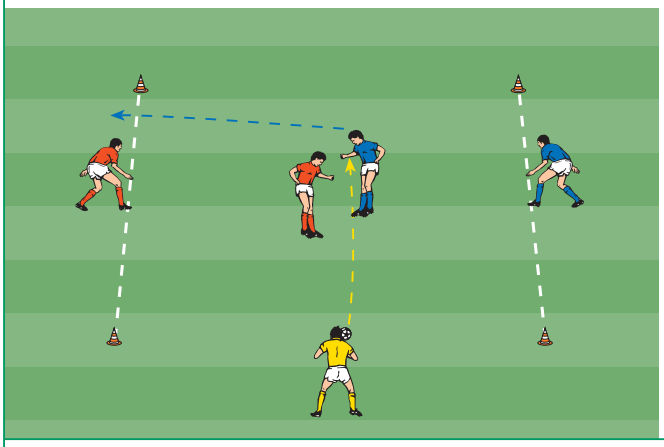
- Gleicher Aufbau wie bei Aufgabe 7.
- Die Spieler werfen dem Gegenüber nun „fair" zum Kopfball zu.
- Variante 1: Abstand und Größe der Tore verändern.
- Variante 2: Kopfbälle nach kurzem Anlauf (dazu eine Abschluss-Linie markieren).

INFOS ZU DEN TRAININGSFORMEN

- Das Beherrschen der verschiedenen Kopfball-Techniken ist die Basis, in der konkreten Spielsituation kommt es wie bei allen anderen Techniken aber darauf an, mit genau der richtigen, weil effizientesten Variante zu reagieren.
- Zu diesem Zweck müssen die jungen Spieler die Kopfstoß-Techniken nicht nur ungestört und mit vielen Wiederholungen üben, sondern regelmäßig spielgemäße Situationen lösen. Hier lernen sie, in welcher Sekunde sie sich vom Gegner lösen und zum Ball starten müssen, um genau zum richtigen Zeitpunkt

KOMPLEXERE AUFGABEN: ANWENDEN MIT GEGNER

Kopfball-Zweikampf über Ziellinien I



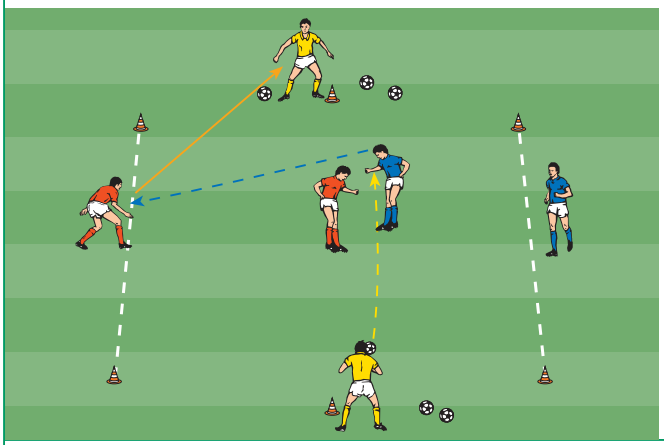
Organisation

- Jeweils 2 Paare üben zusammen – von jedem Paar ein Spieler in der Mitte des Übungsraumes zwischen 2 markierten Linien, die beiden anderen hinter den Linien gegenüber
- Ein zusätzlicher Zuwerfer mit Bällen an der Seite

Ablauf

- Der Zuwerfer startet jede Aktion, indem er hoch und neutral zum Kopfballduell zuwirft.
- Die beiden Spieler in der Mitte versuchen, den Ball aus dem Luftduell heraus über die Linie des Gegners zu köpfen.
- Die beiden Mitspieler sind „Balljungen" und rollen den Ball gegebenenfalls zum Zuwerfer zurück.
- Aufgabenwechsel nach jeweils 5 Kopfballduellen.

Kopfball-Zweikampf über Ziellinien II



Organisation

- Jeweils 2 Dreier-Gruppe üben zusammen
- Von jeder Gruppe postiert sich einer hinter der gegnerischen Ziellinie, einer zum Kopfballduell zwischen beide Linien und der dritte als Zuwerfer an je einer Seitenlinie

Ablauf

- Ein Zuwerfer wirft hoch auf den Mitspieler in der Mitte, so dass dieser möglichst über die gegnerische Linie köpfen kann.
- Nach jedem Luftduell stellen sich die beiden Kopfballspieler wieder in den ursprünglichen Startpositionen auf. Nun aber bringt der andere Zuwerfer einen Ball ins Spiel.
- Wer schafft bei 10 Aktionen die meisten „Kopfballtreffer"? Anschließend Aufgabenwechsel innerhalb der Gruppen!

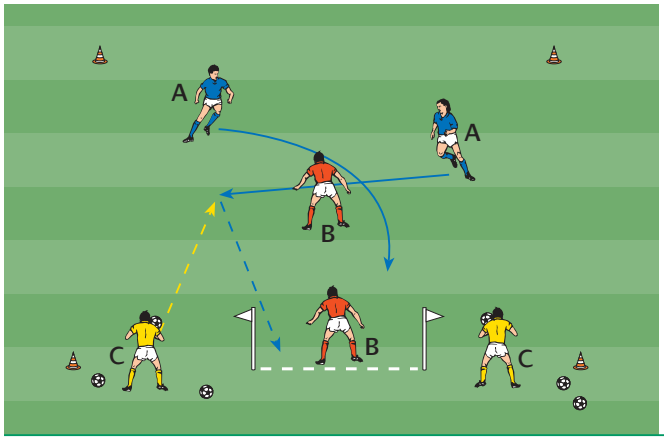
Tipps für das Kopfballtraining

- Nicht nur monotone Übungen nach dem Muster „Spieler 1 wirft zu, Spieler 2 köpft zurück" anbieten. Diese Aufgaben sind langweilig und ineffektiv!
- Mit einem kleinen Kniff werden einfache Kopfball-Übungen gleich viel interessanter: Die Spieler stellen sich in Stangentoren gegenüber auf und bestreiten mittels verschiedener Kopfball-Aufgaben Torwettbewerbe!
- Stets die Aufgaben der Spielstärke anpassen! Flexibel bleiben! Bereits durch kleine organisatorische und regeltechnische Eingriffe (z.B. Größe/Abstand der Tore) lassen sich viele Übungen leichter bzw. schwerer machen!

Das Üben in kleinen Gruppen (wie mit 3 Spielern auf ein Tor) garantiert viele Aktionen für jeden – Pausen und Wartezeiten kommen kaum vor. Effizienter kann Lernen nicht sein!

vor dem Gegenspieler am hereingegebenen Ball zu sein und per Kopfstoß zu verwerten.
- Weiterer positiver Nebeneffekt dieser spielgemäßen Aufgaben: Die Talente gewinnen Sicherheit in körperbetonten Luftduellen. Denn Torerfolge lassen sich vor allem in höheren Spiel- und Altersklassen nur durch ein beherztes Kopfballspiel, mit engagiertem, stets fairem Körpereinsatz erzielen.
- Wichtig: Die spielgemäßen Aufgaben schrittweise steigern. Zunächst sind die Kopfball-Spieler noch im Vorteil, um viele erfolgreiche Kopfball-Aktionen zu erleichtern!

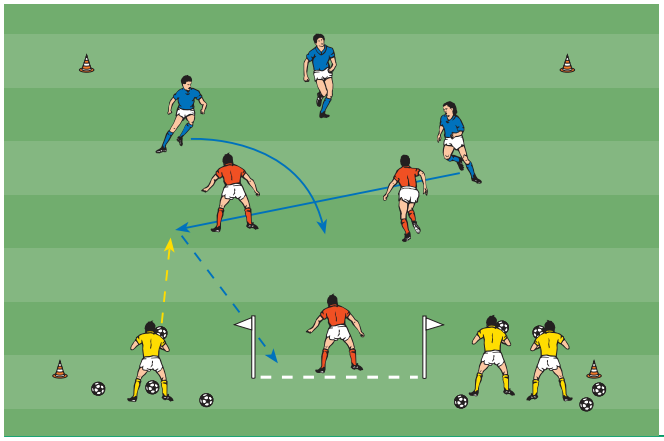
Kopfbälle aus einem 2 gegen 1 auf ein Tor



Organisation
- Vor je einem (Stangen-)Tor üben 3 Paare.
- Paar A (blau): 2 Angreifer vor dem Tor
- Paar B (rot): 1 Verteidiger vor dem Tor + 1 Torhüter im Tor
- Paar C (gelb): „Flanken-Zuwerfer" mit Bällen auf der Grundlinie rechts und links vom Tor

Ablauf
- Die Aktion beginnt jeweils mit einer „Flanke" (= Zuwurf) von einer Seite.
- Kommen die Angreifer zum Torabschluss (egal ob Tor oder nicht), wird eine weitere Flanke hereingegeben. Können die Verteidiger klären, tauschen A und B die Aufgaben.
- Welches Paar schafft in 5 Min. die meisten Kopfballtore?

Kopfbälle aus einem 3 gegen 2 auf ein Tor



Organisation
- Vor je einem Tor üben 3 Dreier-Gruppen.
- Gruppe A (blau): 3 Angreifer vor dem Tor
- Gruppe B (rot): 2 Verteidiger vor dem Tor, 1 Torhüter im Tor
- Gruppe C (gelb): verteilt sich als „Flanken-Zuwerfer" mit Bällen auf der Grundlinie rechts und links vom Tor

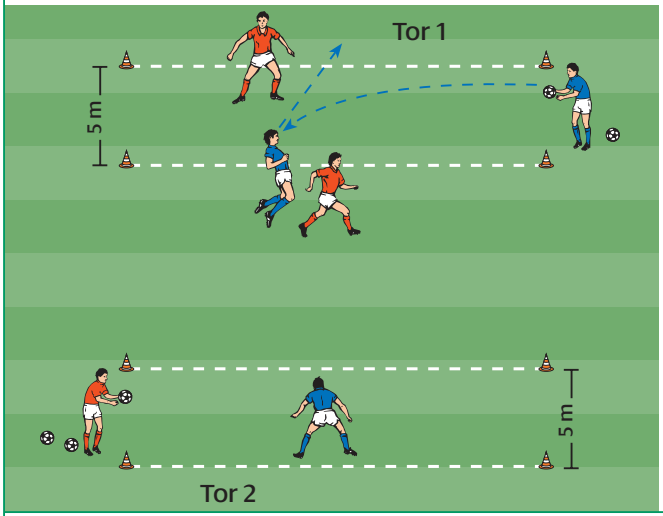
Ablauf
- Die Aktion beginnt jeweils mit einer „Flanke" (= Zuwurf) von einer Seite.
- Kommen die Angreifer zum Torabschluss (egal ob Tor oder nicht), wird eine weitere Flanke hereingegeben. Können die Verteidiger klären, tauschen A und B die Aufgaben.
- Welche Gruppe schafft in 5 Min. die meisten Kopfballtore?

Juniorentrainer begleiten und fördern das Lernen der Talente. Dazu müssen sie für eine positive Lernatmosphäre sorgen. Das Aufmuntern und Loben ist hierbei ganz wichtig!

Beim Vormachen einer Technik auf die richtige Stellung zur Gruppe achten! Alle Spieler müssen die Demonstration des Trainers erkennen können!

SPIELFORMEN-KATALOG ZUM KOPFBALL-SPIEL (FORTGESCHRITTENE)

Kopfbälle aus dem 1 gegen 1



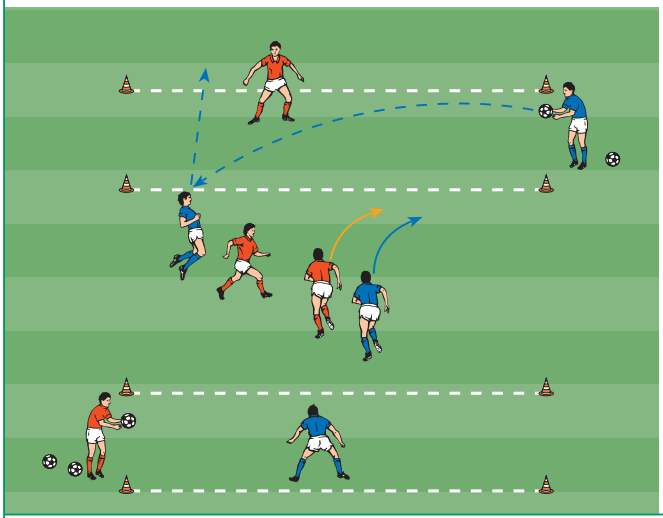
Organisation

- 2 Dreier-Mannschaften: je ein Spieler pro Mannschaft im Tor, je ein Spieler als Zuwerfer neben dem gegnerischen Tor und der 3. Spieler jeweils zum Kopfballduell im Feld
- 2 etwa 7 Meter breite „Linientore" (Alternative: Stangentore!) in einem Abstand von etwa 15 Metern aufbauen
- 5 Meter vor jedem Tor eine weitere Abschlusslinie markieren

Ablauf

- Das Spiel beginnt vor Tor 1: Der dortige Zuwerfer wirft zum Mitspieler vor das Tor. Dieser soll sich vom Gegner lösen, in den Ball hineinstarten und über die Torlinie köpfen.
- Nach Abschluss der Aktion starten beide Spieler direkt vor das Tor 2, wo nun der andere Spieler nach Zuwurf ein Kopfballtor erzielen soll – dabei wieder nur vor der Abschlusslinie köpfen!
- Welcher Spieler schafft in 2 Minuten die meisten Tore?

Kopfbälle aus dem 2 gegen 2



Organisation

- 2 Vierer-Mannschaften
- Organisation wie bei der Spielform 1 – nun postieren sich aber jeweils 2 Spieler pro Gruppe zum 2 gegen 2 zwischen beiden Torlinien

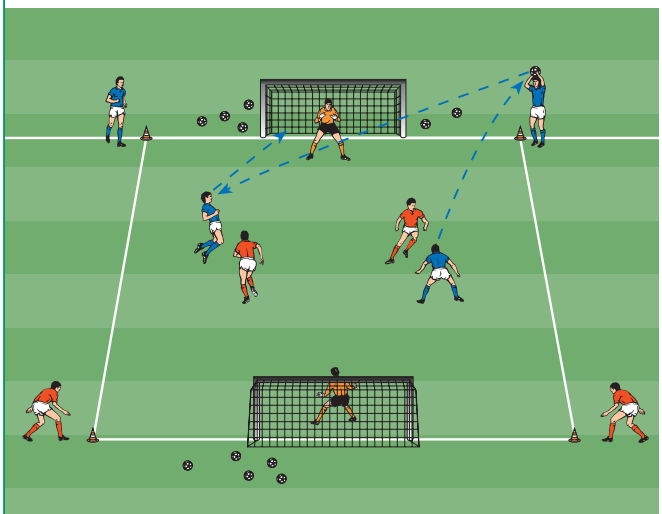
Ablauf

- Ablauf wie bei Spielform 1 – die jeweiligen Angreifer müssen nun aus dem 2 gegen 2 ein Kopfballtor erzielen!

Variationen und Trainingshinweise

- Aufgabenwechsel innerhalb der Gruppen nach jeweils 10 Kopfball-Aktionen
- Die Angreifer dürfen nun auch hinter der Abschlusslinie köpfen, wenn sie im „Taburaum" im Sprung köpfen
- Torgrößen und Abstände der Abschlusslinien der Spielstärke anpassen!

Kopfbälle aus dem 2 gegen 2 + 2



Organisation

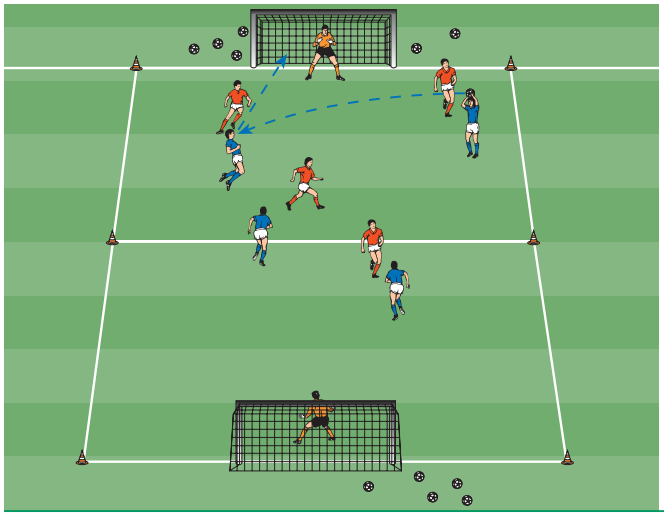
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern in einem markierten Feld von etwa 20 x 15 Metern auf 2 Tore mit Torhütern
- Von jedem Team 2 Spieler zum 2 gegen 2 im Feld, die beiden anderen als Zuwerfer jeweils rechts und links neben dem gegnerischen Tor

Ablauf

- 2 gegen 2 Handball im Feld.
- Die jeweiligen Angreifer müssen einen eigenen Zuwerfer anspielen, denn Tore sind nur per Kopf nach Vorbereitung durch einen Zuwerfer möglich!
- Wenn ein Zuspieler vor das Tor wirft, dürfen alle Spieler – egal ob Angreifer oder Verteidiger – zunächst nur per Kopf weiterspielen. Erst nach Bodenkontakt des Balles darf wieder mit der Hand gespielt werden.

SPIELFORMEN-KATALOG ZUM KOPFBALL-SPIEL (KÖNNER)

4 gegen 4: Handball-Kopfball-Spiel I



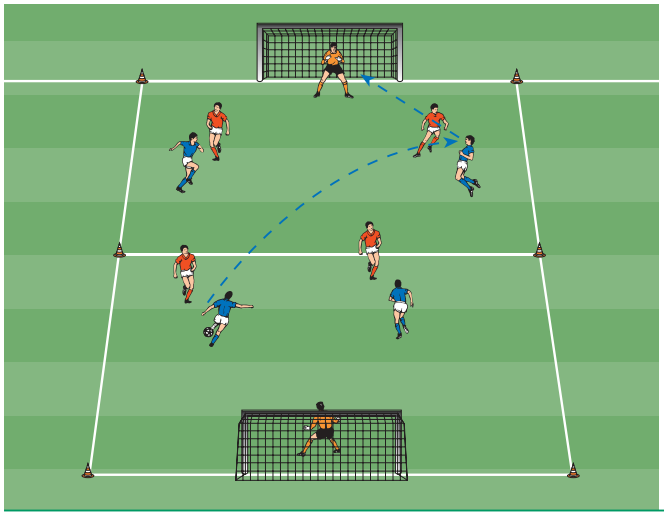
Organisation

- Zwischen 2 Toren mit Torhütern – Abstand etwa 25 Meter – spielen 2 Mannschaften zu je 4 Spielern Handball
- In oder neben beiden Toren Reservebälle bereitlegen

Ablauf

- Die jeweiligen Angreifer dürfen bei beiden Toren Treffer erzielen!
- Tore sind jedoch nur per Kopf nach Zuwurf durch einen Mitspieler möglich. Selbstvorlagen zum Kopfball verbieten!
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler höchstens 3 Schritte laufen, spätestens dann müssen sie abspielen.
- Nach Balleroberung oder Torabschluss müssen die neuen Angreifer zunächst 1x die Mittellinie überspielen, bevor sie einen Kopfballtreffer erzielen dürfen.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.

4 gegen 4: Handball-Kopfball-Spiel II



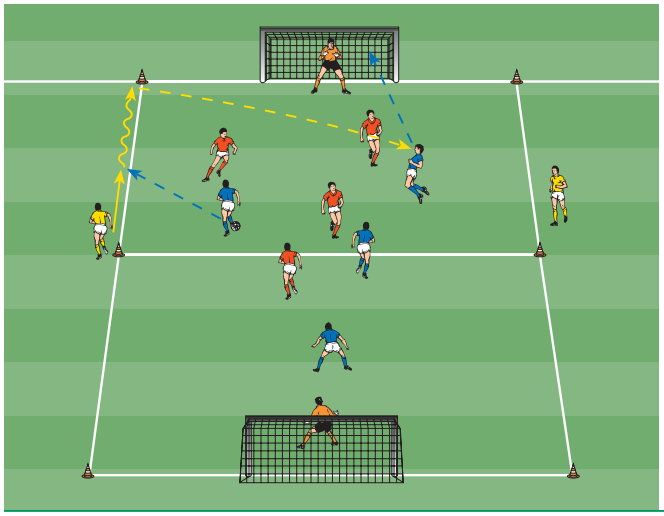
Organisation

- Wie beim Handball-Kopfball-Spiel zuvor

Ablauf

- Treffer sind wieder bei beiden Tore möglich!
- Nun erfolgen jedoch alle Zuspiele zu einem Mitspieler, vor allem aber auch die Vorlagen zu einem Kopfballtreffer per Spannstoß aus der Hand.
- Die Verteidiger dürfen einen Gegner am Ball nicht direkt attackieren. Sie dürfen lediglich Zuspielwege verstellen und Kopfballduelle vor dem Tor gewinnen.
- Erst nach siegreichen Kopfballduellen – oder wenn hierbei der Ball zu Boden fällt – dürfen auch die Verteidiger versuchen, mit den Händen an den Ball zu kommen!
- Außerdem darf der Ball von beiden Teams umkämpft werden, wenn er bei ungenauen Zuspielen zu Boden fällt.

4 gegen 4 mit Flügelzonen auf 2 Tore



Organisation

- Mit Hütchen ein Feld von doppelter Strafraumgröße und 2 Tore mit Torhütern aufbauen
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- Zusätzlich 2 neutrale Spieler in markierten Außenzonen

Ablauf

- Beide Teams spielen in der Mittelzone auf die beiden Tore.
- Die jeweiligen Angreifer passen aus dem 4 gegen 4 zu einem der beiden Neutralen, der als Kopfball-Vorlage vor das Tor flankt. Tore sind nur per Kopfball erlaubt.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.

Variationen

- Treffer sind auch aus dem Spiel heraus möglich. Kopfballtore jedoch doppelt werten!
- Gleicher Ablauf mit einem 5 gegen 5/6 gegen 6 im Feld.

Jeder Fußballer muss ein vielseitiger „Künstler am Ball“ sein!

Wenn Kinder zu früh ausschließlich fußballspezifische Inhalte kennen lernen, werden sie später schnell an Grenzen stoßen!

Mehmet Scholl: „Ich habe einfach gespielt, wie ich Spass hatte: mal Tischtennis, dann Basketball oder Handball – also alles, was mit Bällen zu tun hatte!“ **Olaf Thon:** „Ich hatte eigentlich immer Lust zu spielen, ganz viel Fußball, aber auch andere Spiele haben mich fasziniert!“ Diese Zitate zeigen, dass sich junge Spieler nicht zu früh und einseitig nur auf fußballspezifische Techniken, Inhalte und Bewegungen stürzen dürfen, um später auch Top-Fußballer zu werden. Ganz im Gegenteil: Erst ein vielseitiges Üben und Spielen mit dem Ball schafft das Fundament für fußballerische Spitzenleistungen! □

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER BALLKOORDINATION

EINZELÜBUNGEN ZUR SCHULUNG DER GESCHICKLICHKEIT AM BALL

Prellen des Balles am Ort I

- Einen Ball mit einer Hand prellen
- Nur mit der rechten oder linken Hand prellen
- In einem vorgegebenen Rhythmus (z.B. 3x links, 3x rechts) prellen
- Mit beiden Händen gleichzeitig prellen
- Möglichst hoch/möglichst flach prellen

Prellen des Balles am Ort II

- In der Hocke, im Langsitz, im Liegestütz... prellen
- Nacheinander in unterschiedlichen Positionen prellen
- Um den Körper herum prellen
- Kleine Wettbewerbe: „Wer von euch schafft eine bestimmte Aufgabe in 30 Sekunden am häufigsten?“

Prellen des Balles in der Bewegung

- Verschiedene Varianten des „Prellens am Ort” in der lockeren Bewegung im markierten Feld
- Prellen im Hopserlauf, mit Side-Steps, im Rückwärtslauf...
- Mit vorgegebenen Rhythmen
- Verschiedenartige Bälle beim Prellen verwenden!

Hochwerfen, Zusatzaufgabe, Fangen I

- Einen Ball hochwerfen, kurz in die Hocke (in die Bauchlage) fallen lassen, aufrichten und fangen
- Hochwerfen, ganze Drehung auf der Stelle und fangen
- Aus dem Sitzen, Liegen, aus einer Brücke hochwerfen, schnell aufrichten und fangen

TIPPS UND HINWEISE

- Da es die frühere Straßenspielkultur – die natürliche Ballschule – kaum noch gibt, benötigen heutige Kinder eine Alternative, um sich eine vielseitige Kreativität, Geschicklichkeit und Sicherheit am Ball anzueignen!
- Deshalb im Vereinstraining vor allem im Kinderfußball, regelmäßig eine vielseitige, ballbezogene Grundlagenschulung anbieten! Nur so können Talente auf einer breiten Basis ein optimales fußballerisches Können erreichen!
- Auch in höheren Altersklassen regelmäßig motivierende und herausfordernde Aufgaben mit Ball stellen – hier bietet sich vor allem das Aufwärmprogramm an!
- Viele Übungen mit Ball lassen sich mit koordinativen Aufgaben koppeln, so dass auch das Bewegungsgeschick zusätzlich trainiert wird!

Prellen des Balles in der Sitzposition: diese Aufgabe fördert gleichzeitig Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit!

Hochwerfen, Zusatzaufgabe, Fangen II

- Einen Ball hochwerfen, zuerst mit dem Oberschenkel, dann mit dem Fuß spielen und fangen
- Einen Ball mit der Hand hochwerfen, Kopfball und fangen
- Wie zuvor, aber zwischendurch 2x köpfen
- Verschiedene Bälle verwenden!

Kreisen des Balles in Varianten

- Einen Ball um den Körper herum kreisen lassen (von einer Hand in die andere)
- Mit Variation der Höhe, (auf dem Boden, Knie-, Bauch-, Brusthöhe)
- Achterkreisen mit weit gegrätschen Beinen in der Luft/auf dem Boden (Foto)

„Torbogen" in Varianten

- Einen Ball seitlich mit gestrecktem Arm über den Kopf werfen und auf der anderen Seite mit dem anderen Arm einhändig wieder fangen
- Verschiedene Bälle verwenden!
- Frequenz der Aktionen verändern
- Wettbewerbe organisieren!

„Grätschball" in Varianten

- Einen Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten oben werfen, explosiv umdrehen und fangen
- Verschiedene Bälle verwenden!
- Wettbewerb: „Wer schafft die Aufgabe am häufigsten hintereinander?"

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER BALLKOORDINATION

FUSSBALLORIENTIERTE ÜBUNGEN MIT KOORDINATIVEN ZUSATZELEMENTEN

Zu zweit mit 2 Bällen I

- Beide Spieler haben zunächst einen Ball in der Hand.
- A wirft per Bodenpass zu, B gleichzeitig direkt in die Hände seines Mitspielers – Aufgabenwechsel!

Zu zweit mit 2 Bällen II

- Beide Spieler haben zunächst einen Ball in der Hand.
- A und B werfen gleichzeitig aus einem Abstand von 5 Metern mit einer Hand zum Gegenüber und fangen auch einhändig.

Hochspielen per Fuß und Fangen

- Einen Ball aus der Hand per Spann hochspielen und mit einer Hand fangen
- Per Fuß hochspielen, 3x köpfen und einhändig fangen
- Nach dem Hochschießen und vor dem Fangen:
  – eine Hocke
  – eine ganze Drehung
  – 2x in die Hände klatschen
- Mit dem schwächeren Fuß spielen!

Jonglieren und Fangen in Varianten

- Einen Ball zunächst 10x per Fuß jonglieren, 1x auf der Stelle drehen und fangen
- Zunächst 5x per Fuß, dann 3x (2x) per Kopf – fangen
- Aus dem Jonglieren heraus den Ball einige Meter überkopf hochspielen, einbeinig abspringen und möglichst weit oben fangen
- Nach dem Fangen zusätzlich eine Rolle mit Ball!

Jonglieren des Balles in Varianten

- Beim Jonglieren möglichst viele Körperteile einsetzen, z.B. Kopf, Brust, Oberschenkel, Spann, Schulter, Fußinnenseite...
- Jonglieren mit fest vorgegebener Folge: Spann – Oberschenkel – Spann
- Alle Ballkontakte jetzt doppelt!
- Immer auch mit dem anderen Bein!
- Jonglier-Wettbewerbe!

Ein organisatorischer Vorteil: Interessante koordinative Aufgaben mit Ball benötigen nur einen kleinen Übungsraum!

Zu zweit mit 2 Bällen III

- Zunächst hat A seinen Ball am Fuß, B in der Hand.
- A passt flach zu, B wirft zum Gegenüber – Aufgabenwechsel! Varianten: Distanzen verändern, unterschiedliche Bälle

Zu zweit mit 2 Bällen IV

- Beide Spieler haben zu Beginn einen Ball am Fuß.
- Sie passen sich gleichzeitig zu. Varianten: mit verschiedenen Bällen, Distanzen verändern, im Laufen.

Variantenreiches Stoppen des Balles

- Auf Zeichen aus dem Dribbeln einen Ball verschiedenartig möglichst schnell stoppen:
  – mit dem Knie
  – mit dem Po
  – mit einer Hand
  – mit dem Fuß
- Nach der Aktion mit einem anderen Ball weiterdribbeln
- Wettbewerb: Der Letzte „darf" eine Zusatzaufgabe machen!

„Fußflippern" in Variationen

- Auf der Stelle einen Ball zwischen den Fußinnenseiten hin und her spielen – dabei schrittweise das Tempo steigern
- „Fußflippern" in der Vor- und Rückwärtsbewegung
- Mit gleichzeitiger Drehung auf der Stelle
- Mit geringer/hoher Frequenz
- Frequenz/Tempo zwischendurch variieren

„Wechseltippen" in Variationen

- Mit dem rechten und linken Fuß im Wechsel auf den Ball tippen – dabei schrittweise das Tempo steigern
- „Wechseltippen" und dabei den Ball umkreisen
- Mit geringer/hoher Frequenz
- Den Ball mit dem Tippen leicht vorwärts/rückwärts bewegen
- Einen Rhythmus vorgeben, z.B. 2x links/2x rechts

Ball-Nachlaufen mit Variationen

- Den Ball aus dem Dribbeln einige Meter vorspielen, verschiedenartig nachlaufen und wieder dribbeln:
  – Skippings
  – Anfersen/Hopserlauf
  – Side-Steps
  – beid-/einbeinige Sprünge
  – nach Hocksprüngen
  – nach ganzen Drehungen
  – nach Kopfballsimulation
- Die Aktionen starten nur auf ein Zeichen!

Aufgaben mit 2 Bällen

- Einen Ball dribbeln, einen zweiten Ball mit der Hand prellen
- Aufgabe in unterschiedlich großen Feldern erfüllen
- Mit links/rechts dribbeln bzw. mit links/rechts prellen
- Verschiedenartige Bälle verwenden!
- Das Tempo variieren!
- Zusätzliche Hindernisse aufbauen!

TALENT
FÖRDERUNG
Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.
So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!
adidas
STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN
Mercedes-Benz
Deutsche
Vermögensberatung
adidas