Spielend den Kopfball lernen

Tipps für Vereinstrainer

15

Wir benötigen einen langen Atem!

Der erfreuliche, spielstarke Auftritt unserer A-Nationalmannschaft bei der WM 2010 ist ein weiterer Beweis für einen positiven Trend in unserem Fußball.

Mussten wir noch vor einigen Jahren befürchten, den Anschluss an die Weltspitze für lange Zeit verloren zu haben, so konnten wir inzwischen unzweifelhaft diese Lücke schließen. Das basiert vor allem auf einer strategischen, kontinuierlich konsequenten und professionalisierten Nachwuchsarbeit in enger Zusammenarbeit von DFB und DFL, aber auch den Landesverbänden.

Wir sind inzwischen also auf Augenhöhe mit den Besten, aber eines ist auch klar: Wir wollen ja nicht bloß auf Augenhöhe, sondern wir wollen in Zukunft die Besten sein! Und mit Blick auf dieses große Ziel behaupte ich: Unsere Nachwuchsarbeit ist bei allem berechtigten Optimismus noch nicht stabil genug und in vielen Bereichen weiter zu optimieren.

Das umfasst vor allem stetige Innovationen und das gezielte Aufspüren, Erkennen und Vorausdenken perspektivischer Tendenzen im internationalen Fußball. Ein genaues Hinschauen auf die Konzepte und die Praxis anderer Nationen ist hier nur hilfreich.

Andererseits bleibt aber auch festzustellen: Das Moderne ist wichtig, jedoch oftmals auch weit weniger konstant und stabil, weil traditionelle Werte eine größere Substanz haben als manche denken.

Bei unseren erfolgreichen Teams war immer eine gute Mischung vorhanden – ein funktionierendes Gefüge zwischen Technik, Taktik und Kampf. Wir werden unsere traditionellen Werte deshalb immer in unsere Trainingsarbeit, Spielphilosophie, und nicht zuletzt auch Ausbildungskonzeption einfließen lassen.

So hat die Individualität unserer Perspektivspieler inzwischen einerseits einen größeren Stellenwert als zuvor, weil gerade diese Spieler mit ihren Qualitäten am Ende den Unterschied ausmachen. Andererseits müssen sich auch diese Spielertypen immer in den Dienst der Mannschaft stellen!

Matthias Sammer
DFB-Sportdirektor

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Kopfball – die Technik im Überblick
Seite 6	Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt „Kopfball"
Seite 10	Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining
Seite 16	Trainingsbausteine zum Technik-Schwerpunkt „Kopfball"
Seite 26	Medien-Tipps
Seite 27	Neue Internet-Rubrik auf dfb.de

INFO

Ausblick – die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende

Die Basistechniken – Schwerpunkte der DFB-Info-Abende

- Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners
- Dribbeln zur Sicherung des Balles
- Passtechniken
- Schusstechniken
- Ballkontrolle
- Kopfball

Neue Methodik des Technik-Trainings zur Optimierung der Lernprozesse

- Planen mit methodischen Bausteinen!
- Basis-Spielformen als Kern!
- Einfache Trainingsorganisation!

Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Jörg Daniel, Ulf Schott
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thomas Roy, Bernhard Augustin, Thorsten Becht
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Axel Heimken, Klaus Schwarten
Druck:	Graphische Betriebe Holterdorf, 59302 Oelde

Kopfball – die Technik im Überblick

„Das Spiel haben wir in der Luft gewonnen!" Dieses Trainer-Statement ist immer wieder zu hören. Denn die Bedeutung des Kopfballspiels für den Spielerfolg in Offensive und Defensive hat enorm zugenommen. Der Anteil an Kopfballtreffern nach Flanken aus dem Spiel heraus, vor allem aber nach Hereingaben bei Eck- und Freistößen ist in letzter Zeit so hoch wie nie zuvor!

Schwächen im Kopfballspiel sind (nicht nur) im Juniorenfußball weit verbreitet!

Das Köpfen im heutigen Spiel

Der Kopfball wird im heutigen Spiel aus unterschiedlichsten Gründen immer wichtiger!

Der erste Grund: Ein wirkungsvolles taktisches Mittel gegen die kompakte Deckung einer gegnerischen Mannschaft, die sich im und um den eigenen Strafraum „einigelt", ist ein Spiel über die Außen, verbunden mit genau gespielten Flanken. Ein variantenreiches Flügelspiel bringt aber nur etwas, wenn die Flanken verwertet werden. Und hierbei ist der Kopfball als Torabschluss das wichtigste Mittel!

Der zweite Grund: Ein weiteres Spielelement des modernen Fußballs ist das „Pressing". Die Mannschaft am Ball kann sich aus vielen Spielsituationen nur mit weiten Flugbällen befreien, an die sich dann Kopfballduelle anschließen. Hier kommt es darauf an, dass sich die Verteidiger im Luftduell durchsetzen und den Ball aus der Risikozone befördern. Auf die Kopfballstärke möglichst vieler Spieler kann außerdem nicht verzichtet werden, wenn eine Mannschaft z.B. bei Rückstand kurz vor Spielende nur noch mit langen Bällen in das Angriffszentrum zum Erfolg kommen will!

Ein dritter Grund: Viele Torstatistiken aus dem Spitzenfußball zeigen, dass der Anteil an Toren im Anschluss an Standardsituationen weiter zunimmt. Bei Freistößen von der Seite, bei weiten Einwürfen und bei Eckstößen müssen die Hereingaben von Außen in den meisten Fällen per Kopf verwertet werden!

Und schließlich ein vierter Grund: Torerfolge durch Kopfbälle sind oft ein Zeichen für Schwächen der Verteidiger beim Kopfballspiel!

Gründe genug, um der Schulung des Kopfballs in der Praxis einen großen Stellenwert zukommen zu lassen!

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

INFO Kopfball (U12/U13)

Kopfball aus dem Stand

Das ist wichtig

- Beobachte genau die Flugkurve des Balles!
- Hole zum Kopfstoß durch Rückenspannung aus der Hüfte heraus Schwung!
- Kurz vor dem Kopfstoß die Nacken- und Rumpfmuskulatur anspannen, bis der Ball den Kopf wieder verlassen hat!
- Köpfe den Ball mit der breiten Fläche der Stirn!

Kopfball nach beidbeinigem Absprung

Das ist wichtig

- Beobachte genau die Flugkurve des Balles!
- Hole durch Bogenspannung aus der Hüfte heraus Schwung zum Kopfball!
- Springe aus dem Stand mit beiden Beinen zum Kopfball hoch! Springe dabei nicht nach vorne, sondern vor allem in die Höhe!
- Köpfe den Ball mit der breiten Fläche der Stirn!

Kopfball nach einbeinigem Absprung

Das ist wichtig

- Springe nach kurzem Anlauf mit einem Bein zum Kopfball ab! Springe dabei nicht nach vorne, sondern in die Höhe!
- Springe dem Ball rechtzeitig entgegen! Als Grundsatz gilt: Wer rechtzeitig springt, der bekommt auch den Ball!
- Mit dem ganzen Körper zum Ball! Keine Angst vor dem Ball oder einem Zusammenstoß mit dem Gegner!

Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt Kopfball

Das beharrliche Einüben von Bewegungsabläufen ergänzt das spielorientierte Lernen – auch beim Kopfballspiel

Das regelmäßige, systematische und beharrliche Einüben der Bewegungsabläufe aller Fußball-Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck, zu „brotloser Kunst" verkommen!

Geschicklichkeit und Kreativität am Ball inklusive perfekter Fußball-Techniken haben vor allem die Funktion, das Spektrum an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern, sodass es gelingt, auch schwierigste Spielsituationen zu meistern.

Deshalb ist jedes „Technik-Training" immer mit realen Spielsituationen zu koppeln. Im Juniorenfußball muss aber das komplexe 11 gegen 11 auf kleinere Spielausschnitte reduziert werden! Ideal sind Fußballspiele bis zu einem 4 gegen 4. Diese Spielsituationen sind einerseits leichter zu überschauen, andererseits kommen bereits (fast) alle Elemente des „großen" Spiels darin vor. Mit etwas Geschick lassen sich diese kleinen Fußballspiele so variieren und steuern, dass sie konkrete Ausschnitte, Situationen und Anforderungen des „großen" Spiels 11 gegen 11 hervorheben. Will der Spieler die spezielle Aufgabe einer 4-gegen-4-Variation lösen, muss er beispielsweise eine bestimmte Technik schwerpunktmäßig anwenden! Kurzum: Effizientes und motivierendes Lernen ist garantiert!

INFO Spielen und Üben miteinander verbinden!

1 Klare Ziele

- Generelles Ziel des Juniorenfußballs – egal ob in Verein oder Verband – ist es, Spielerinnen und Spieler individuell zu fördern!
- Die DFB-Ausbildungskonzeption definiert dabei Ziele für konkrete Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen und auf die jeweiligen Altersmerkmale abgestimmt sind!
- An diesen Zielen orientieren und sie für das eigene Team anpassen!

2 Schwerpunkte

- Ausbildungsblöcke von 2 bis 4 Trainingswochen zu einem Technik-Schwerpunkt einplanen!
- In dieser Zeit Schritt für Schritt und konzentriert diesen Schwerpunkt trainieren! Das sichert optimale Lernerfolge!
- Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen! Genug Zeit zum ungestörten Spielen, Üben und Ausprobieren lassen!

3 Basis-Spielformen

- Im Juniorenfußball das komplexe 11 gegen 11 durch kleinere Teams und Spielfelder vereinfachen!
- Je nach Ausbildungsziel geeignete Spielformen heraussuchen, die das häufige Anwenden des jeweiligen Technik-Schwerpunktes fordern!
- Mit speziellen Aufgaben, Regeln oder Toren das konkrete Technikelement zusätzlich hervorheben und provozieren!

Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und vor allem taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen" Techniken zum Lösen schwieriger Spielsituationen. Ideal sind Variationen des 4 gegen 4, die je nach Ausbildungsziel einen Technik-Schwerpunkt hervorheben! Abgerundet wird jedes Training durch motivierende Übungsaufgaben.

INFO So lernen junge Spielerinnen und Spieler

4 Einfache Organisation

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexibel anwendbare Organisation des Trainings achten!
- Optimal ist eine Grundorganisation, die über die komplette Trainingseinheit hinweg unverändert bleibt!
- Zeitverluste durch aufwändige Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen fallen weg!
- Der Trainer kann sich ganz auf die Technik-Schulung konzentrieren!

5 Viele Spielaktionen

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden sichern Motivation und Lernerfolge!
- Reservebälle rund um das Spielfeld verteilen!
- Kleine Felder nebeneinander aufbauen, um alle gleichzeitig spielen zu lassen!
- Spielzeiten von maximal 4 Minuten beim 4 gegen 4, bei kleineren Mannschaften kürzer!

6 Aktives Lernen

- Egal welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und detaillierte Korrekturtipps helfen weiter!
- Aber nicht alles vorgeben, sondern die Talente aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!
- Spielsituationen für Korrekturen stoppen und „einfrieren"!

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

METHODISCHES KONZEPT

INFO

Bestmögliche Lernerfolge durch sorgfältiges methodisches Planen

EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

Technik-Training mit Methodik-Bausteinen

Fußball lernen durch systematisches Spielen!

- Nur eine alters- und zeitgemäße Methodik sichert bestmögliche Lernerfolge!
- Junge Spielerinnen und Spieler lernen vor allem durch ein „gesteuertes Fußballspielen" in Basis-Spielformen, die optimal auf konkrete Technik-Schwerpunkte ausgerichtet sind!
- Diese „Basis-Spielformen" sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in dieser Ausbildungsstufe!
- Weitere methodische Bausteine ergänzen den Lernprozess der jungen Kicker!

Vorteile dieses methodischen Konzepts

- Die klare Strukturierung in Methodik-Bausteine mit eindeutiger Hervorhebung der Basis-Spielform als Mittelpunkt jedes Trainings sichert einen spielorientierten Ausbildungsprozess im Technik-Training!
- Gleichzeitig berücksichtigen andere Methodik-Bausteine die Lernvorteile ungestörter Übungsabläufe bzw. einfacher, nochmals reduzierter Grundsituationen (spezielle Spielausschnitte des 11 gegen 11)!
- Der Trainer hat somit eine Orientierungshilfe für seine inhaltlich-methodische Planung, bleibt jedoch flexibel bei seiner speziellen Trainingsvorbereitung!

ZIELE UND MERKMALE DER METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINE

BASIS-SPIELFORMEN

Kleine Fußballspiele sind der Kern jedes Trainings!

Ziele und Funktion

- **Kernpunkt des Trainings** in dieser Altersklasse!
- Ideale Spielformen sind alle Variationen des 4 gegen 4
- Gezieltes Hervorheben des technisch-taktischen Schwerpunktes durch die Spielorganisation und „Provokationsregeln"

Trainingshinweise

- Viele Spielaktionen für jeden garantieren – im Training nur kleine Teams spielen lassen!
- Direkt in der Spielsituation coachen!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Im Aufwärmen die Sicherheit und Kreativität am Ball fördern!

Ziele und Funktion

- Motivierendes Einstimmen auf die Schwerpunkte des Trainings
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Impulse für die Lauf- und Bewegungsgeschicklichkeit

Trainingshinweise

- Aufgaben bereits auf den Technik-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
- Keine statischen Abläufe!
- Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in allen Abläufen fordern!

AUFBAU VON TRAININGSEINHEITEN

Die Basis-Spielform ist der Kern!

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball machen Spaß, fördern die Kreativität und Sicherheit am Ball und verbessern bereits die Technik!
- Im Hauptteil stets auf einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zu einem Schwerpunkt achten!
- Methodischer Schwerpunkt ist jedoch das „Fußball lernen durch Fußballspielen"! Deshalb **mindestens** für 2 Phasen die Basis-Spielform einplanen!

	EINSTIMMEN	
MODELL 1	Einstimmen	Einstimmen

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

METHODISCHES KONZEPT

Schwerpunkt Spielmethode

Einstimmen/Aufwärmen

BASIS-SPIELFORM = TRAININGSKERN

Einfache und komplexe Übungsformen

Ergänzende Mini-Spielformen

Ergänzende Trainingsmethoden

EINFACHE/KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Ungestörtes Üben ergänzt das spielerische Technik-Training!

Ziele und Funktion

- Spieltypischere Abläufe als beim Aufwärmen
- Ungestörtes Üben und „Einschleifen" des Bewegungsablaufs
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (Tempo, „leichter Druck")

Trainingshinweise

- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!
- Aufgaben mit Anschlussaktionen koppeln!
- Motivierende Aufgaben stellen!

ERGÄNZENDE MINI-SPIELFORMEN

Mit Mini-Spielformen die Basis-Spielform vertiefen!

Ziele und Funktion

- Spieltypische Abläufe in Grundsituationen bis zum 4 gegen 4
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (vor allem durch Verändern der Spielerkonstellationen ÜZ, GZ, UZ)

Trainingshinweise

- Auf spieltypische Aufgaben und Situationen achten (kleine Ausschnitte des „großen Spiels")
- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!

HAUPTTEIL				SCHLUSS
Basis-Spielform	Übungsform	Basis-Spielform	Übungsform	4:4-Turnier

Individuelle Förderung

Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining
Technik-Schwerpunkt „Kopfball"

TRAININGS-ORGANISATION

AUFBAU FÜR DIE KOMPLETTE TRAININGSGRUPPE

AUFWÄRMEN

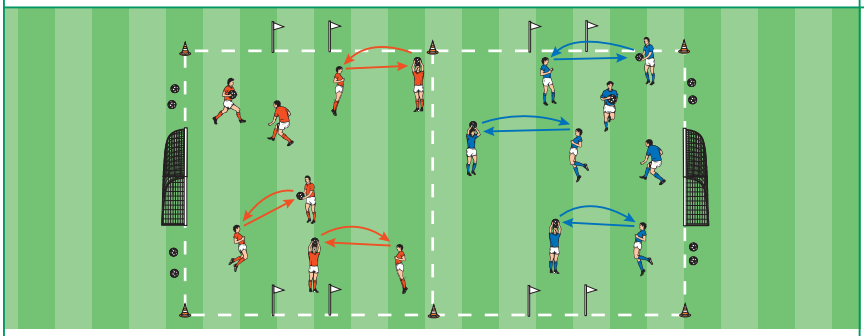
20 MINUTEN

Ziele und Inhalte
- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

Organisation – Aufgabe 1
- Je 8 Spieler in einer Hälfte des Feldes
- Pro 8er-Gruppe verteilen sich 4 Spieler mit je einem Ball als Zuwerfer in der Hälfte
- Die übrigen 4 „Kopfball-Spieler" bewegen sich frei durcheinander

Organisation – Aufgabe 2
- 8 Spieler in einer Hälfte des Feldes
- Die Spieler verteilen sich paarweise jeweils in einem Abstand von etwa 5 Metern gegenüber
- Jedes Paar mit Ball

GRUPPEN A/B/C/D



Einfache Kopfball-Aufgaben in der 8er-Gruppe
Die 4 „Kopfball-Spieler" bewegen sich von Zuwerfer zu Zuwerfer und köpfen mit verschiedenen Aufgaben den Ball zurück.

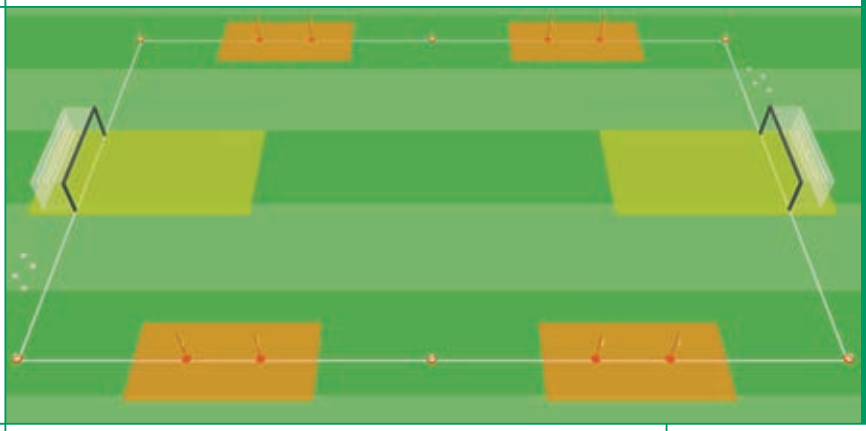
Variantenreiche Kopfball-Aufgaben in der 8er-Gruppe
Die Paare erfüllen verschiedene Aufgaben, wobei die Kopfbälle häufig mit koordinativen Zusatzanforderungen verknüpft sind.

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

Keine andere Technik im Fußball ist so komplex wie das Kopfballspiel! Selbst Spitzenspieler haben hier Probleme. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig (spätestens in der D-Jugend) mit einem systematischen Kopfballtraining zu beginnen. Diese Muster-Trainingseinheit zeigt, wie junge Spielerinnen und Spieler mit spielgemäßen Aufgaben ein variables und vor allem beherztes Kopfballspiel erlernen können!

ORGANISATORISCHE VARIABILITÄT



Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

- Für 2 Gruppen von je 8 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 30 x 20 Metern
- **Tore:** 2 Stangentore (5 Meter breit) oder 5x2-Meter-Tore auf jeder Grundlinie – zusätzlich auf jeder Seitenlinie 2 Stangentore von zunächst 2 Metern Breite
- 1 Ball pro Spieler

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Grundablauf/Variationen

- Die Zuspieler werfen den Ball präzise zu, der Mitspieler köpft je nach Aufgabe möglichst genau in die Hände zurück.
- **Aufgabe 1:** Kopfball aus dem Stand zum Zuwerfer zurück.
- **Aufgabe 2:** Jedem Kopfball kurz nachlaufen.
- **Aufgabe 3:** Vor dem Kopfball zum Zuwerfer zurück den Ball zunächst kurz mit dem Kopf selbst hochspielen (Zwischenkontakt).
- **Aufgabe 4:** Kopfbälle zurück aus dem Sprung.

Mit einfachen Kopfball-Aufgaben starten!

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Bereits die erste Phase des Trainings dient der Technik-Schulung!
- Viele Übungswiederholungen sichern das Einschleifen fußballspezifischer Abläufe, aber dennoch stets neue Aufgaben stellen!

AUFGABE 2

Grundablauf/Variationen

- Die Paare meistern verschiedene, teilweise anspruchsvolle Variationen zum Kopfballspiel – nach einem festen Modus die Aufgaben und Positionen wechseln.
- **Aufgabe 1:** Wettbewerb – welches Paar schafft die meisten Kontakte in Serie beim Hin- und Herköpfen des Balles?
- **Aufgabe 2:** A wirft zu, B köpft präzise aus dem Kniestand zurück.
- **Aufgabe 3:** A wirft zu, B köpft präzise aus dem Langsitz/Liegestütz zurück.

Technik- und koordinative Aufgaben verknüpfen!

- Die Übungen verbinden fußballerische Elemente (hier das Köpfen) mit zusätzlichen koordinativen Aufgaben!
- Positiver Effekt ist eine motivierende Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit und Ganzkörperkräftigung!

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

AUFBAU DES HAUPTTEILS

METHODISCHE BAUSTEINE

AUFGABE 1	AUFGABE 2	AUFGABE 3	AUFGABE 4
Basis-Spielform	Einfache bis komplexe Übungsform	Basis-Spielform	Einfache bis komplexe Übungsform
4 gegen 4 – Handball-Kopfball I	Kopfball-Abschluss-übung I	4 gegen 4 – Handball-Kopfball II	Kopfball-Abschluss-übung II

HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Kopfballspiel"
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Spielschnelligkeit und des schnellen Umschaltens
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

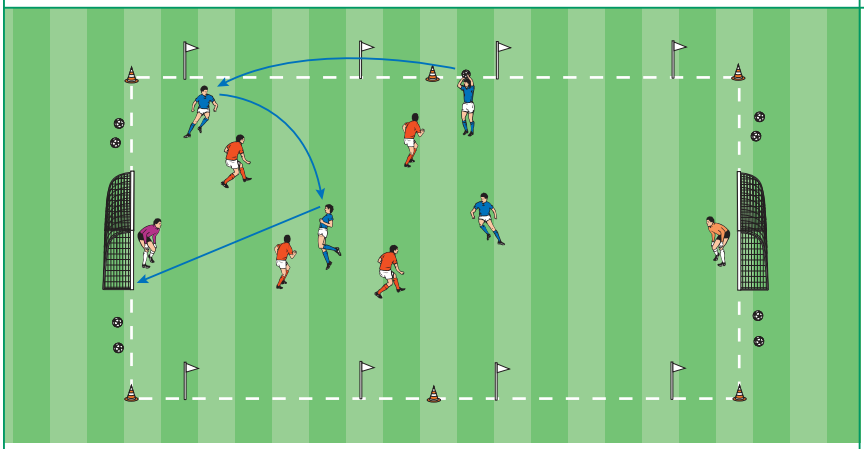
Organisation – Aufgabe 1

- Jede 8er-Gruppe in 2 x 4 Spieler aufteilen, die im Wechsel im Feld 4 gegen 4 spielen (oder ein paralleles Feld aufbauen, so dass alle gleichzeitig aktiv sein können)
- Jedem Team ein Tor mit Torhüter zuteilen

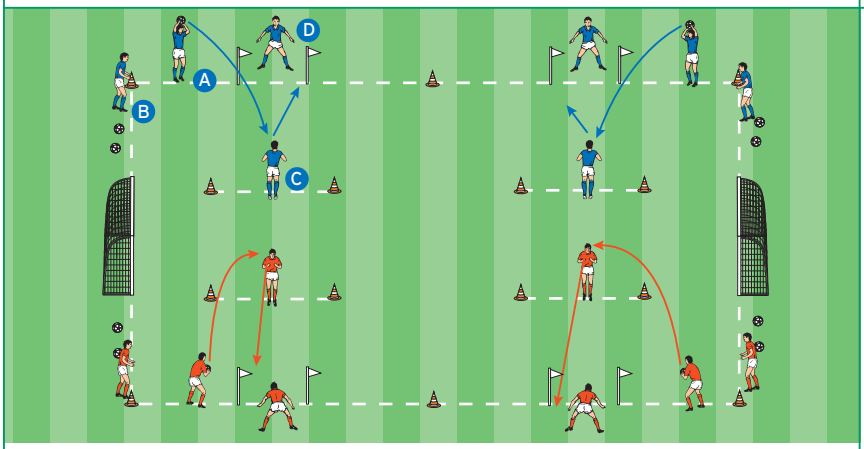
Organisation – Aufgabe 2

- Jeder 4er-Gruppe ein Stangentor auf der Seitenlinie zuteilen
- 2 Spieler (A/B) postieren sich zunächst als Zuwerfer neben dem Tor, 1 Spieler (C) agiert als Kopfballspieler hinter einer Linie etwa 5 Meter vor dem Tor, der 4. Spieler D wartet kurz hinter dem Tor

GRUPPEN A/B/C/D



Handball-Kopfball-Spiel im 4 gegen 4: Zuspiele per Hand
Die Teams spielen nach Handball-Regeln gegeneinander. Aufgabe ist es, mit einer Kopfball-Aktion zu treffen!



Kopfball-Abschluss-Übung I:
Die Kopfball-Spieler müssen mit verschiedenen Aufgaben ein Zieltor (nur 2 Meter breit) per Kopfball treffen.

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

Ziele/Schwerpunkte

- Sicheres, effizientes und situationsgemäßes Anwenden verschiedener Kopfball-Variationen in zunächst leichteren, dann schwereren Situationen (mit größerem Gegnerdruck)
  1. aus dem Stand geradeaus
  2. aus dem Sprung geradeaus
  3. aus dem Stand mit Körperdrehung
  4. aus dem Sprung mit Körperdrehung
- Anwenden des Kopfballs in Defensive und Offensive

Korrekturen

- *Beim geraden Kopfball aus dem Stand:*
  Den Oberkörper nach hinten neigen! Dann den Oberkörper schnell nach vorne bewegen! Den Ball mit der Stirn treffen! Parallele Fußstellung oder Schrittstellung
- *Beim geraden Kopfball aus dem Absprung:*
  Nach kurzem Anlauf mit einem Bein zum Kopfball abspringen! In die Höhe, nicht nach vorne springen! Den Ball anschauen! Aus der Bogenspannung nach vorne schnellen!

Trainingshinweise

- Das Beherrschen unterschiedlicher Kopfball-Techniken ist die Basis, um in der konkreten Spielsituation genau mit der richtigen, weil effizientesten Kopfball-Variante reagieren zu können!
- Also: einerseits viele Übungen zum ungestörten Üben der Kopfballtechniken einplanen, andererseits spielgemäße Aufgaben (mit Gegner) stellen!
- Egal ob bei Spiel- oder Übungsformen: Nur kleine Gruppen garantieren viele Aktionen!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf der Basis-Spielform 4 gegen 4 als Handball-Kopfball-Spiel

- **Basis-Ablauf:** 4 gegen 4 als Handball-Spiel auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Ein direktes Attackieren des Gegners ist nicht erlaubt – Bälle müssen daher durch geschicktes Zustellen von Passwegen und Abfangen von Zuspielen erobert werden!
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler höchstens 3 Schritte laufen. Treffer sind nur per Kopfball möglich.
- **Variation 1:** Jedes 3. Zuspiel muss per Kopf erfolgen.
- **Variation 2:** Zuspiel im vorgegebenen Wechsel Hand-Kopf.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

Nicht direkt attackieren – Passwege zustellen, Bälle abfangen!

- Handball-Kopfball-Spiele provozieren viele spieltypische Kopfballsituationen mit Gegnerdruck!
- Die Größe des Feldes und die Laufstrecken von Tor zu Tor dürfen nicht überfordern – die Spieler müssen stets dynamisch und konzentriert köpfen können!
- Auf die richtige Belastung achten! Aktive Pausen!

AUFGABE 2

Ablauf der Kopfball-Übung

- **Basis-Ablauf:** Jeweils ein Spieler startet aus dem Rückraum und köpft einen von der Grundlinie zugeworfenen Ball aus dem Stand auf das Tor – nach jeder Aktion rücken alle Spieler eine Position weiter.
- **Variation 1:** Gleicher Ablauf, aber aus dem Anlauf köpfen – dem Kopfball-Abschluss nachlaufen.
- **Variation 2:** Gleicher Ablauf, aber aus dem Anlauf und Sprung köpfen.
- **Variation 3:** Wettbewerb von jeweils 2 Gruppen: Welches Team erreicht in 5 Minuten die meisten Kopfballtore?

Bewegungsabläufe der Kopfballtechniken vormachen!

- Schwerpunkt bei dieser Aufgabe: präzises Köpfen auf ein Zieltor!
- Die Größe der Tore flexibel der Spielstärke anpassen – genug Torerfolge sicherstellen!
- Viele kleine Einzel- und/oder Gruppen-Wettbewerbe einplanen!
- Die Spieler aktiv am Lernen beteiligen!

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Kopfballspiel"
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen

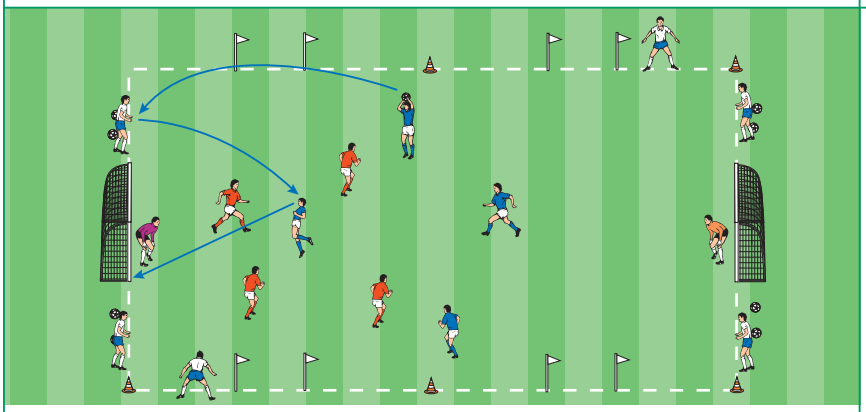
Organisation – Aufgabe 1

- Jede 8er-Gruppe in 2 x 4 Spieler aufteilen, die im Wechsel im Feld 4 gegen 4 spielen
- Die übrigen Spieler erfüllen jeweils Anspieler-Aufgaben: je 2 Spieler links bzw. rechts neben einem Tor, je 1 Spieler an jeder Seitenlinie, 2 Wechselspieler
- Jedem Team ein Tor mit Torhüter zuteilen

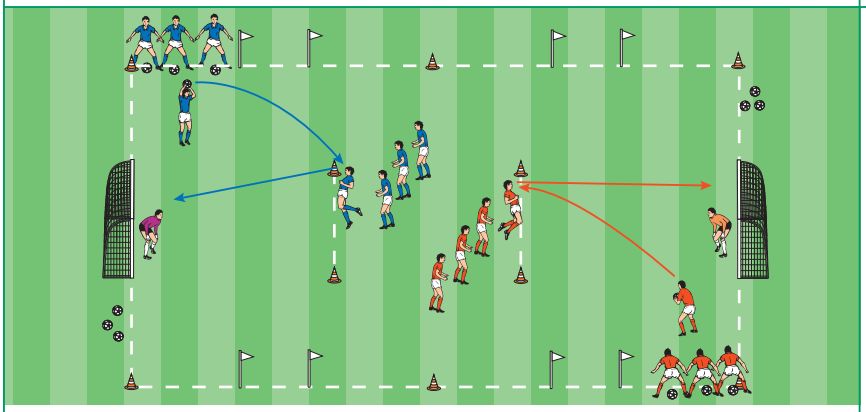
Organisation – Aufgabe 2

- Jede 8er-Gruppe übt vor einem Tor mit Torhüter
- 4 Zuwerfer an der Seite mit je einem Ball, 4 Kopfball-Spieler etwa 10 Meter zentral vor dem Tor hinter einer markierten Linie

GRUPPEN A/B/C/D



Handball-Kopfball-Spiel: 4 gegen 4 + äußere Anspielpunkte
Spiel 4 gegen 4 nach Handball-Regeln im Feld: Treffer sind im Zusammenspiel mit den äußeren Anspielpunkten nur per Kopfball möglich.



Kopfball-Abschluss-Übung II
Der jeweils erste Kopfball-Spieler muss das präzise Zuspiel von der Seite (zunächst per Hand) per Kopf auf das Tor mit Torhüter abschließen.

ABSCHLUSS

20 MINUTEN

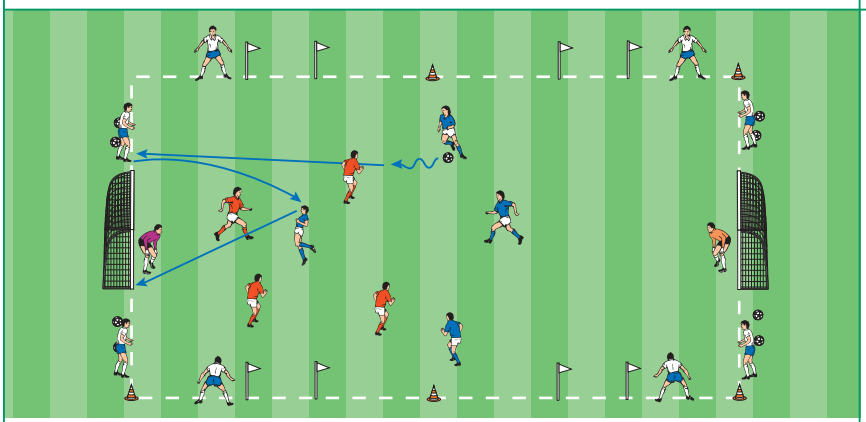
Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

Organisation

- 4 Teams zu je 4 Spielern einteilen, die im Wechsel nach einem festen Turniermodus 4 gegen 4 spielen
- Die übrigen Spieler erfüllen jeweils Anspieler-Aufgaben: je 2 Spieler links bzw. rechts neben jedem Tor, je 2 Spieler an jeder Seitenlinie

GRUPPEN A/B/C/D



4-gegen-4-Turnier mit dem Schwerpunkt „Kopfball-Abschlüsse"
Zum Abschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden" einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf der Basis-Spielform 4 gegen 4 + 4 als Handball-Kopfball-Spiel

- **Basis-Ablauf:** 4 gegen 4 als Handball-Spiel auf die beiden Tore mit Torhütern. Treffer sind nur per Kopfball möglich, wobei die Spieler im Feld möglichst häufig die äußeren Anspielpunkte einbinden sollen. Schwerpunkt: Zuspiel auf die Anspielpunkte neben dem Tor – Nachstarten – Kopfball-Abschluss!
- **Variation 1:** Kopfball-Pflicht nach Zuspiel durch eine äußere Anspielstation.
- **Variation 2:** Mit Zusatzpunkten bei Kopfball-Zuspielen untereinander im Feld.

Die Spieler lernen, unter Druck per Kopf präzise abzuschließen!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Bei der Vorstellung der Spiel-Variante das Wichtigste kurz und prägnant erklären!
- Bei dieser Spiel-Variante müssen sich die Talente blitzschnell auf neue Situationen zum Kopfballspiel einstellen!
- Die Spielzeit je nach Eindruck der Spieler flexibel steuern!

AUFGABE 4

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf der Kopfball-Übung

- **Basis-Ablauf:** Kopfball-Abschlüsse nach Zuwerfen des Balles auf das Tor mit Torhüter – Positions- und Aufgabenwechsel der beiden Spieler nach jeder Aktion.
- **Variation 1:** Die Zuwerfer postieren sich gegenüber den Kopfball-Spielern vor dem Tor – Kopfball-Abschlüsse aus der Drehung.
- **Variation 2:** Kopfball-Abschlüsse nach hohen Flanken von der Seite (oder Zuspielen per Spann aus der Hand)
- **Variation 3:** Kopfball-Abschlüsse mit Störspielern vor dem Tor – dabei den Druck je nach Können und Lernziel steuern!

Die Übungsanforderungen schrittweise steigern!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Die Anforderungen der Aufgaben Schritt für Schritt steigern!
- Stets kleine Übungsgruppen bilden – nur das sichert viele Wiederholungen und bestmögliche Lerneffekte!
- Die Aufgaben und Positionen der Spieler im festen Rhythmus wechseln!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

4 gegen 4 + je 4 Anspielpunkte auf 2 Tore mit Torhütern

- 4 gegen 4 im freien Fußballspiel auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Bei jedem Team spielen in der Hälfte des Gegners 4 äußere Anspielstationen mit: 2 Anspielpunkte an den Seitenlinie, 2 weitere links/rechts neben dem Tor.
- Die seitlichen Anspielpunkte spielen nur per Fuß, die Anspielpunkte in der Tiefe dürfen den Ball auch mit der Hand vom Boden aufgreifen und zum Kopfball-Abschluss zuwerfen.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten – Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden"!

Die Variante des Schlussteils betont Abschlüsse per Kopf!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Treffer per Kopfball doppelt werten!
- Reservebälle rund um das Feld auslegen!
- Die Spiel-Aufgaben des Abschlussturniers betonen nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Vorrangig frei spielen lassen!

Trainingsbausteine

Schulung des Kopfballs

GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

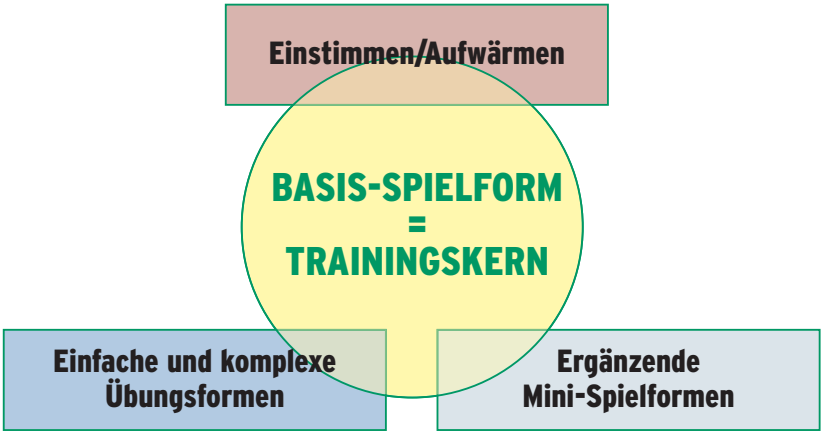
INHALTE IM ÜBERBLICK

Basis-Spielform
- 4 gegen 4-Variationen zum Schwerpunkt „Kopfball"
  - Handball-Kopfballspiel
  - Anspieler als Kopfball-Zuspieler

Einstimmen/Aufwärmen
- Kopfbälle mit koordinativen Aufgaben in Kombination
- Kleine Kopfball-Spiele

Einfache bis komplexe Übungsformen
- Ungestörte Zielstöße auf ein leeres Tor
- Ungestörte Zielstöße auf ein Tor mit Torhüter

Ergänzende Mini-Spielformen
- Zielstöße unter leichtem Gegnerdruck
- Zielstöße unter größerem Gegnerdruck und in verschiedenen Spielsituationen



METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z.B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxis dem individuellen Können der Spieler anpassen!
- Die Praxis-Bausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer der Mittelpunkt!
- Die Praxis-Bausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!

DAS MUSS ERLERNT WERDEN

Korrekturtipps für das Kopfballspiel
- Köpfe den Ball möglichst mit der Stirn! Sie bietet die größte Trefffläche, so dass mit der Stirn die genauesten und härtesten Kopfbälle möglich sind!
- Schaue dem Ball nach dem Kopfball nach!
- Hole zum Kopfstoß mit dem ganzen Oberkörper aus der Hüfte Schwung!

Dem Ball nachschauen!

Explosiv zum Ball springen!

- Laufe dem hoch zugespielten Ball immer entgegen! Damit nimmst Du Deinem Gegner die Möglichkeit, vor Dir an den Ball zu kommen und vebesserst Deine Chance zu einem Kopfballtreffer!
- Springe zum Kopfball nach kurzem Anlauf möglichst mit einem Bein ab. Springe dabei nicht nach vorne, sondern vor allem in die Höhe!
- Sei mutig!

Schwächen im Kopfballspiel sind im Juniorenfußball weit verbreitet! Dabei wird dieses Technikelement für den Spielerfolg immer wichtiger. Zum Beseitigen eventueller Schwächen bzw. zur Verbesserung eines effektiven Kopfballspiels reicht es nicht, sporadisch einige Kopfballübungen einzustreuen. Eine regelmäßige Kopfballschulung muss dabei systematisch und spielorientiert aufgebaut sein!

GRUNDORGANISATION

Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für 2 Gruppen von je 8 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** Markierter Raum von etwa 30 x 20 Metern
- **Tore:** 2 Stangentore (5 Meter breit) oder 5x2-Meter-Tore auf jeder Grundlinie – zusätzlich auf jeder Seitenlinie 2 Stangentore von zunächst 2 Metern Breite
- 1 Ball pro Spieler

Organisatorische Alternativen für das Vereinstraining

- Für kleinere Trainingsgruppen weniger Stangentore aufbauen!
- Einzelne Trainingsbausteine flexibel zu einem Stationen-Training kombinieren!

ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder sonstigen Markierungshilfen klar abgrenzen!
- Sofort zu Beginn gleich starke Gruppen bilden und mit Leibchen klar unterscheidbar machen!
- Mit Variation der Feld-Größen die Anforderungen anpassen!

Trainingshinweise im Überblick

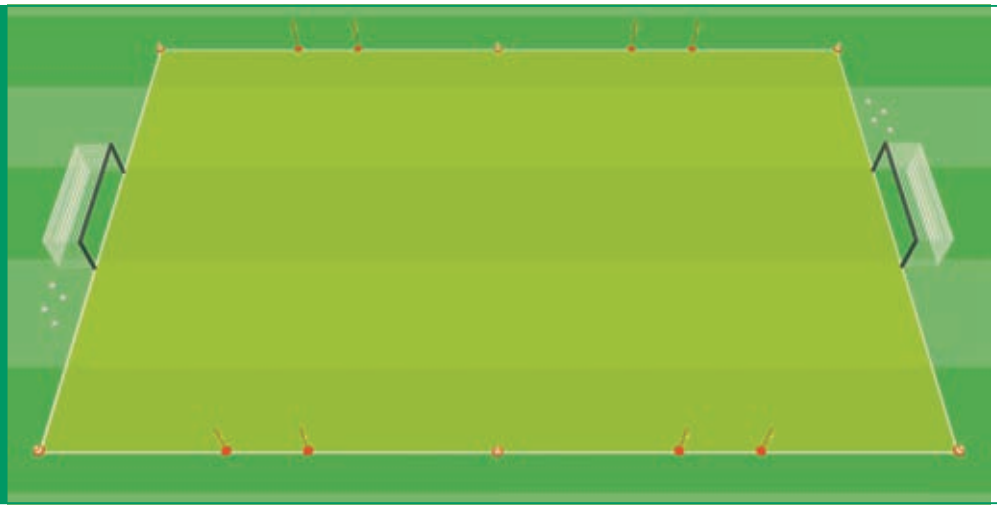
- Eine gezielte, leistungs- und altersgemäße Kopfballschulung ist im Juniorenfußball Pflicht!
- Nicht nur monotone Übungen nach dem Muster „Spieler 1 wirft, Spieler 2 köpft zurück" anbieten! Sie sind langweilig und ineffektiv!
- Einfache Kopfball-Übungen werden viel gleich interessanter, wenn sie als Torwettbewerbe auf Stangentore organisiert sind!

Den Ball mit der Stirn... **... präzise auf das Ziel köpfen!**

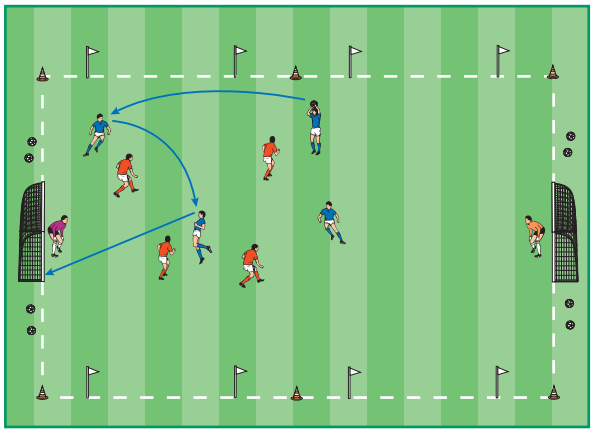
- Die Kopfstoß-Techniken nicht nur ungestört und mit vielen Wiederholungen üben, sondern in spielgemäßen Situationen anwenden – dazu eignen sich vor allem kleine Handball-Kopfball-Spiele in vielen Variationen!
- Die Aufgaben der Spielstärke anpassen! Flexibel bleiben! Durch kleine organisatorische und regeltechnische Eingriffe Aufgaben erschweren/erleichtern!

TECHNIKSCHWERPUNKT: KOPFBALL

Organisatorischer Aufbau des Trainings
- Für 2 Gruppen von je 8 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld für diesen Inhaltsbaustein**
  Markierter Raum zwischen den großen Toren mit Torhütern



VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



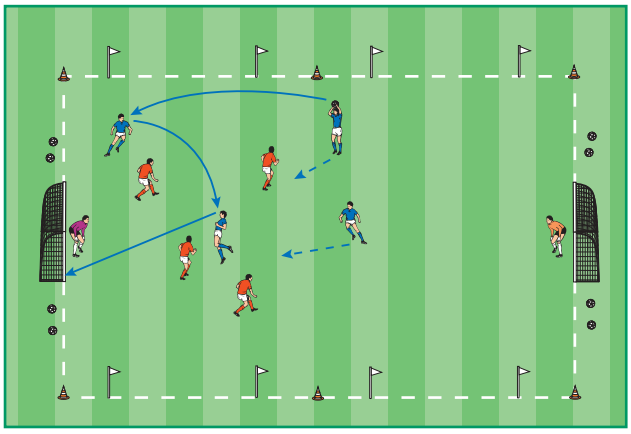
4 gegen 4: Handball-Kopfball

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Ablauf
- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Beide Teams spielen sich dabei ausschließlich mit der Hand zu.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spielerinnen und Spieler höchstens 3 Schritte laufen, spätestens dann müssen sie abspielen.
- Treffer sind nur per Kopfball möglich!

Variationen
- Zuspiele zur Sicherung des Balles/zur Vorbereitung eines Kopfball-Abschlusses per Spannstoß aus der Hand.
- Wie zuvor, aber per Dropkick aus der Hand.



4 gegen 4: Handball-Kopfball mit „Räumen“

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Ablauf
- 4 gegen 4 als Handball-Kopfball-Spiel auf 2 Tore mit Torhütern.
- Kopfball-Treffer sind ausschließlich nach Zuspiel eines Mitspielers möglich – Selbstvorlagen zum Kopfball sind also nicht erlaubt.
- Außerdem müssen alle Angreifer im Moment des Kopfballabschlusses die eigene Hälfte verlassen haben.

Variationen
- Zuspiele zur Sicherung des Balles/zur Vorbereitung eines Kopfball-Abschlusses per Spannstoß aus der Hand.
- Wie zuvor, aber per Dropkick aus der Hand.

BASIS-SPIELFORM

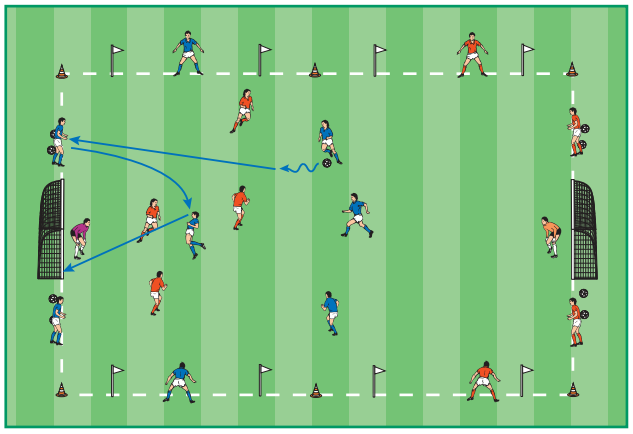
Die Anforderungen schrittweise steigern!

Regelmäßig unter Gegnerdruck das Kopfballspiel üben!

Auf exakte Bewegungsabläufe achten – korrigieren!

Praktische Tipps

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler stets im Blick bleiben!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Die Größe des Feldes, der Stangentore sowie die Spielregeln jeweils flexibel der Spielstärke anpassen!



4 + 4 gegen 4 + 4 mit Kopfball-Abschlüssen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

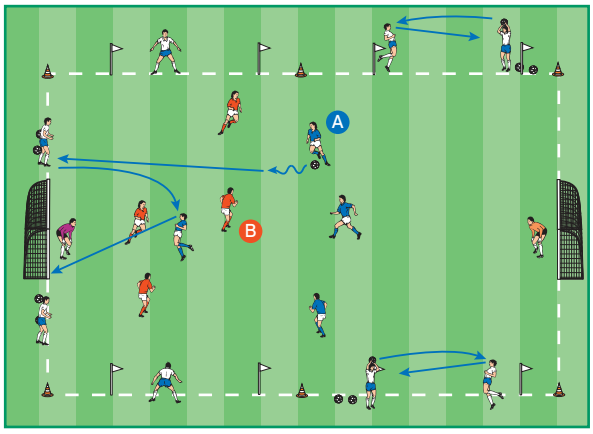
U12/U13 | **U14/U15**

Ablauf

- Von jedem Team postieren sich 4 Spieler zum 4 gegen 4 im Feld, 4 Spieler als Anspielpunkte in der Hälfte des Gegners (2 links/rechts neben dem Tor, 2 an der Seite).
- Treffer sind ausschließlich per Kopf möglich, wobei die Anspielpunkte neben dem Tor das Zuspiel eines Mitspielers fangen und zum Kopfball zurückwerfen dürfen.
- Regelmäßiger Aufgaben- und Positionswechsel!

Variationen

- Treffer für beide Teams auch per Fuß zulassen, Kopfballtore jedoch doppelt (oder 3fach) werten!
- Die seitlichen Anspielpunkte dürfen ebenfalls hoch vor das Tor zuwerfen.



4 + 4 gegen 4 mit Kopfball-Abschlüssen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

Ablauf

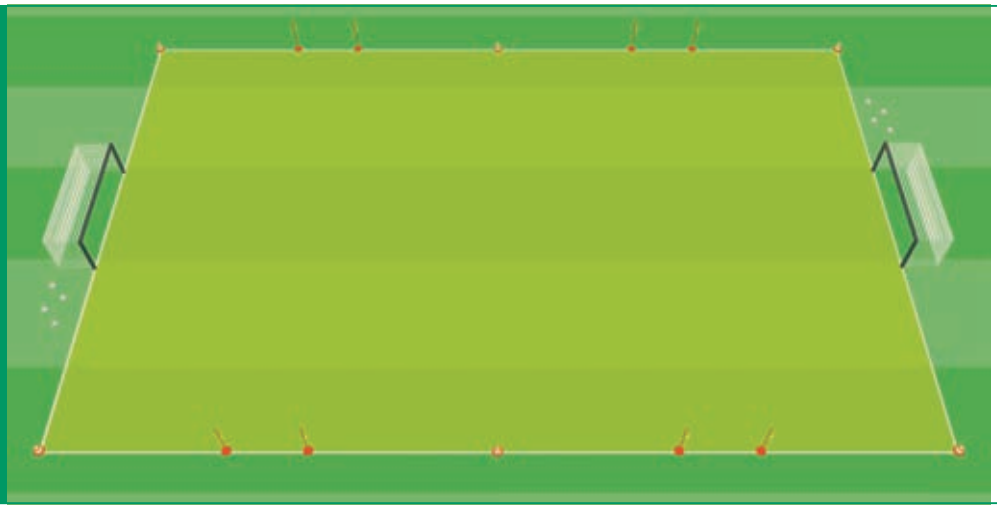
- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Von den restlichen 8 Spielern postieren sich 4 als Anspielpunkte für Team A in der Hälfte des Gegners: 2 links/rechts neben dem Tor, 2 an der Seite – leichte Kopfball-Aufgaben für die restlichen Spieler
- Team A darf nur per Kopf abschließen, B kontert im freien Spiel auf das Tor gegenüber.

Variationen

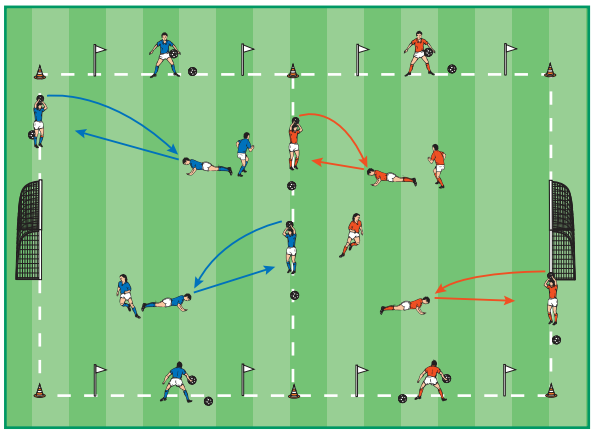
- Treffer für Team A auch per Fuß zulassen, Kopfballtore jedoch doppelt (oder 3fach) werten!
- Die Anspielpunkte für Team A dürfen das Zuspiel eines Angreifers fangen und zum Kopfball zuwerfen.

TECHNIKSCHWERPUNKT: KOPFBALL

Organisatorischer Aufbau des Trainings
- Für 2 Gruppen von je 8 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld für diesen Inhaltsbaustein**
  Markierter Raum zwischen den großen Toren – teilweise die Spieler auf die beiden Hälften aufteilen



VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



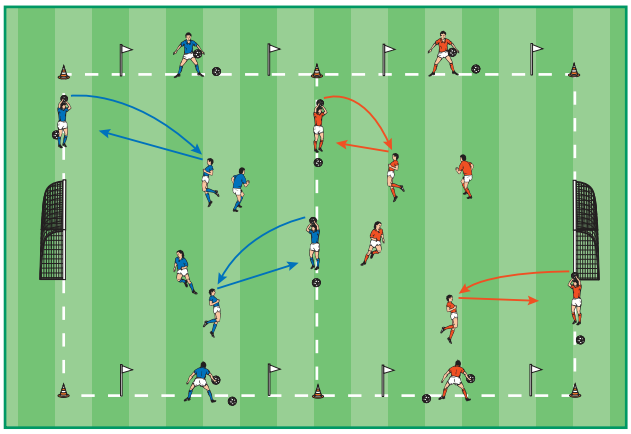
Köpfen mit koordinativen Aufgaben

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Beide Teams postieren sich in je einer Hälfte.
- Pro Mannschaft verteilen sich 4 Spieler als Zuwerfer auf die Seitenlinien, die anderen 4 bewegen sich als Kopfball-Spieler im Feld.
- Die Kopfball-Spieler müssen aus verschiedenen Positionen bzw. nach Bewegungsaufgaben zum jeweiligen Zuwerfer zurückköpfen wie z.B.
  – aus dem Sitzen
  – aus dem Kniestand

Variationen
- Zurückköpfen aus dem Liegestütz.
- Zurückköpfen nach einer Rolle vorwärts.



Kopfball-Aufgaben mit 4 äußeren Zuwerfen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Beide Mannschaften verteilen sich in je einer Hälfte.
- Pro Team postieren sich 4 Spieler als Zuwerfer auf die Seitenlinien, die anderen 4 bewegen sich als Kopfball-Spieler im Feld.
- Die Kopfball-Spieler bewegen sich von Zuwerfer zu Zuwerfer und müssen je nach Aufgabe zurückköpfen:
  – aus der Schrittstellung
  – aus dem Stand mit paralleler Fußstellung
  – nach beidbeinigem Absprung

Variationen
- Zurückköpfen nach einbeinigem Absprung.
- Zurückköpfen aus der Schrittstellung mit Drehung.

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

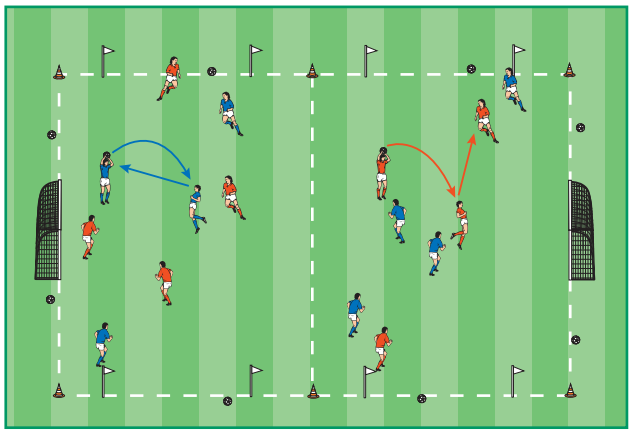
Bereits in das Aufwärmen...

....motivierende Aufgaben...

...zum Kopfball einplanen!

Praktische Tipps

- Bereits das Aufwärmen für das gezielte Üben der Kopfball-Techniken einplanen!
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge" – jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe und Ball-Spiele (mit dem Schwerpunkt „Köpfen") nicht vergessen!



4 gegen 4: Doppelpässe per Kopf

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

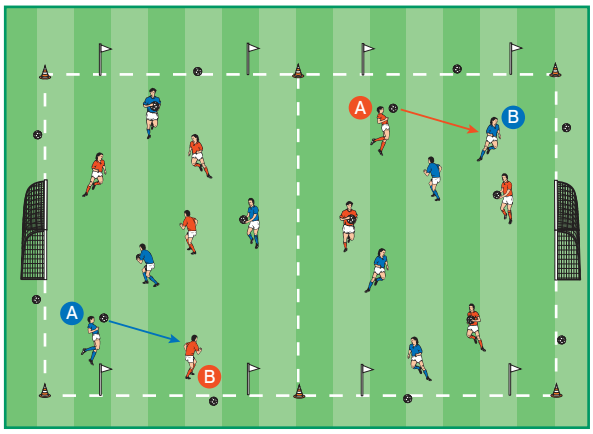
U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 in je einer Hälfte: Beide Teams spielen sich ausschließlich mit der Hand zu.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler höchstens 3 Schritte laufen, spätestens dann müssen sie abspielen. Ansonsten bekommt der Gegner den Ball.
- Punkte werden mit einem „Doppelpass per Kopf" erzielt, d.h. ein Mitspieler köpft in die Hände des Zuwerfers zurück.
- Spielzeit: 5 Minuten

Variationen

- 2 Punkte für einen Kopfball zu einem Dritten.
- Zuspiele aus der Hand ausschließlich per Aufsetzer.



„Abköpfen" des Gegners

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf

- Von jeder 8er-Gruppe verteilen sich 4 Spieler auf je eine Hälfte
- A: „Kopfball-Jäger" mit je einen Ball.
- B: „Läufer" im Feld.
- Die Spieler von A haben die Aufgabe, mit dem Ball in der Hand die „Läufer" zu verfolgen und abzuköpfen. Dazu werfen sie sich den Ball selbst hoch und köpfen gezielt auf einen Gegner.
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten.

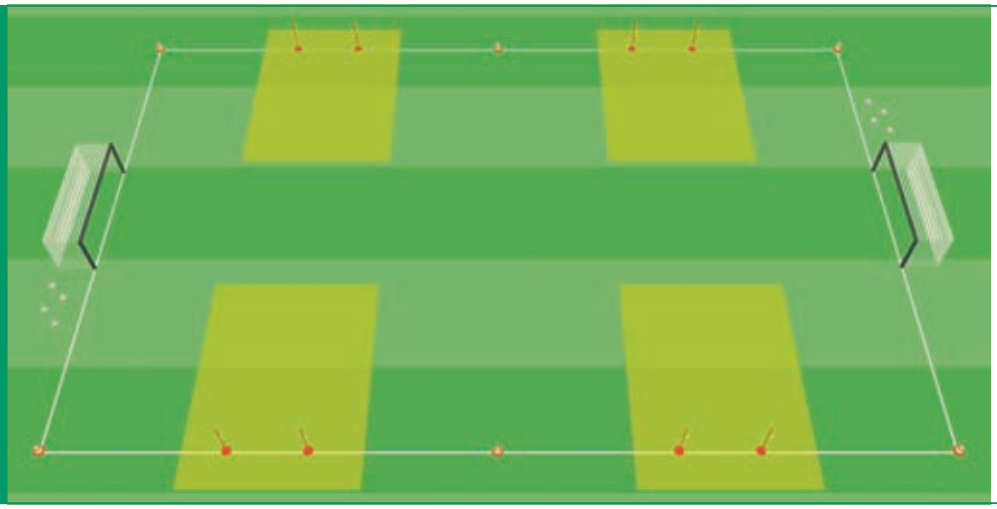
Variation

- Gleicher Ablauf mit nur einem Ball – die „Kopfball-Jäger" spielen sich per Hand zu und köpfen ab.

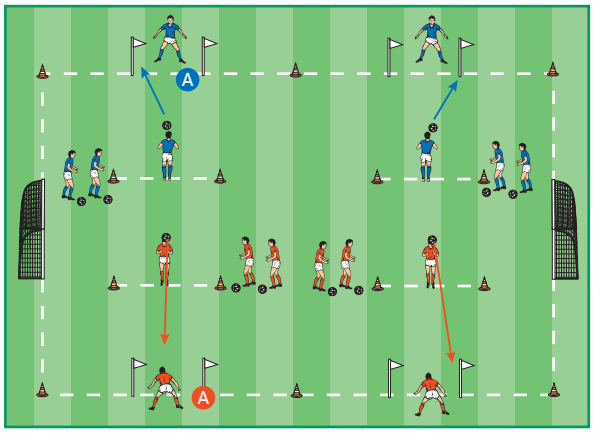
TECHNIKSCHWERPUNKT: KOPFBALL

Organisatorischer Aufbau des Trainings

- Für 2 Gruppen von je 8 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld für diesen Inhaltsbaustein**
  Aktionsräume vor den aufgebauten Stangentoren:
  Je nach Aufgabe die Spieler auf bestimmte Positionen verteilen!



VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



Zielstöße auf ein leeres Tor – Einzelwettbewerb

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

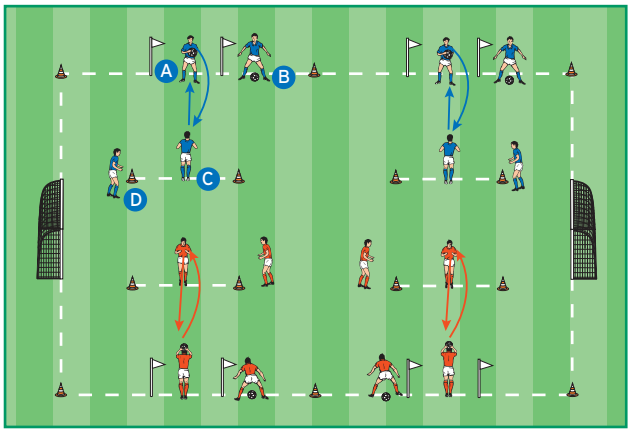
U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 4 Spieler postieren sich an einem Stangentor (2 Meter breit) – A als „Ballsicherer" kurz hinter dem Tor, die übrigen als Kopfball-Spieler an einer Linie.
- Aufgabe 1: einen Ball selbst hochwerfen und bei paralleler Beinstellung auf das Ziel-Tor köpfen: Wer schafft als Erster 5 Kopfball-Treffer?
- Aufgabe 2: nun aus der Schrittstellung köpfen.

Variationen

- A wirft jeweils flach auf die Stirn eines Mitspielers, der aus dem kurzen Anlauf köpft.
- A wirft dem Gegenüber über Kopfhöhe zu, der aus dem Anlauf mit einem Bein abspringt und köpft.



Zielstöße auf ein leeres Tor – Paarwettbewerb

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 4 Spieler postieren sich an einem Stangentor (2 Meter breit) – A und B am Tor, C und D als Kopfball-Spieler an einer Linie.
- Aufgabe: A/B werfen im Wechsel C/D flach auf die Stirn zu, die per Kopf das Zieltor treffen sollen.
- Aufgabenwechsel nach 10 Kopfbällen pro Paar – welches Paar ist erfolgreicher?

Variationen

- A/B werfen jeweils flach auf die Stirn der Gegenüber C/D, die aus dem kurzen Anlauf köpfen.
- A/B werfen über Kopfhöhe zu: C/D müssen aus dem Anlauf mit einem Bein abspringen und köpfen.

EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

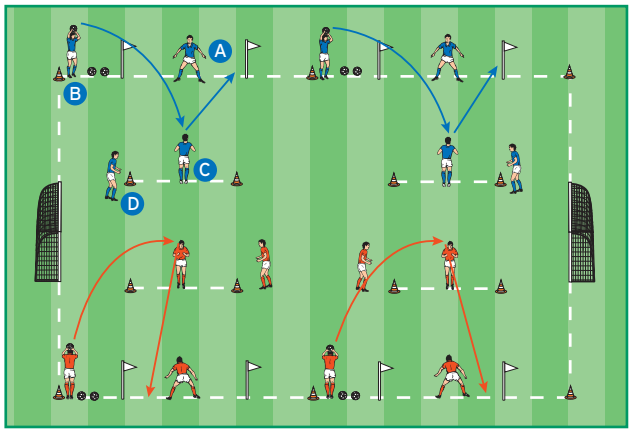
Einfache Kopfball-Aufgaben...

...durch leichte Variationen...

...interessant vermitteln!

Praktische Tipps

- Stets in kleinen, lernintensiven Gruppen trainieren!
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge" – jede neue Aufgabe kurz vormachen und Bewegungsabläufe korrigieren!
- Viele Aufgaben mit Kopfball-Abschlüssen auf Zieltore verbinden!



Zielstöße auf ein Tor mit Torhüter I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

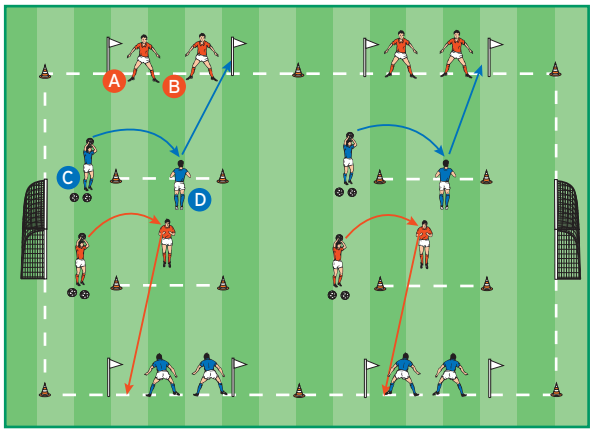
U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 4 Spieler postieren sich an einem Stangentor (auf etwa 4 Meter verbreitern!) – A als Torhüter im Tor, B als Zuwerfer neben dem Tor, C und D als Kopfball-Spieler an einer Linie.
- Aufgabe: B wirft im Wechsel C/D flach auf die Stirn zu, die einen Kopfballtreffer erzielen sollen.
- Aufgabenwechsel nach 10 Kopfbällen pro Paar.

Variationen

- B wirft hoch auf die Stirn der Gegenüber C/D, die nach beidbeinigem Absprung köpfen.
- B wirft über Kopfhöhe zu: C/D müssen aus dem Anlauf mit einem Bein abspringen und köpfen.



Zielstöße auf ein Tor mit Torhüter II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 4 Spieler postieren sich an einem Stangentor (auf etwa 6 Meter verbreitern!) – A/B gleichzeitig als Torhüter im Tor, C/D als Zuwerfer bzw. Kopfball-Spieler an der markierten Linie 7 Meter vor dem Tor.
- Aufgabe: C wirft seinem Mitspieler D aus seitlicher Position auf die Stirn zu, der per Kopf abschließt.
- Aufgabenwechsel nach 10 Kopfbällen pro Paar.

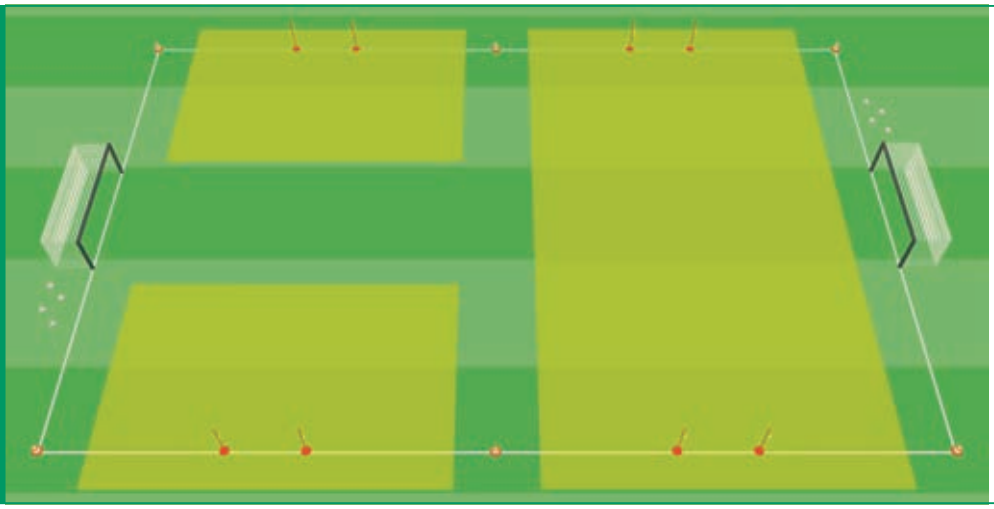
Variationen

- C wirft flach auf die Stirn seines Mitspielers D, der aus der Schrittstellung mit Drehung abschließen soll.
- C wirft über Kopfhöhe zu: D muss abspringen und aus der Drehung köpfen.

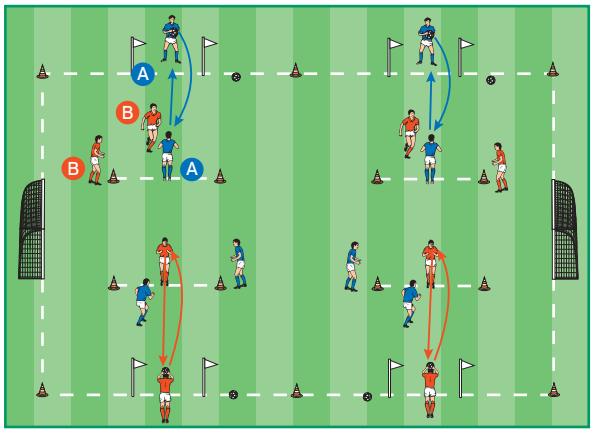
TECHNIKSCHWERPUNKT: KOPFBALL

Organisatorischer Aufbau des Trainings

- Für 2 Gruppen von je 8 Spielern ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld für diesen Inhaltsbaustein**
  Aktionsräume vor den aufgebauten Stangentoren:
  Je nach Aufgabe die Spieler auf bestimmte Positionen verteilen!



VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN

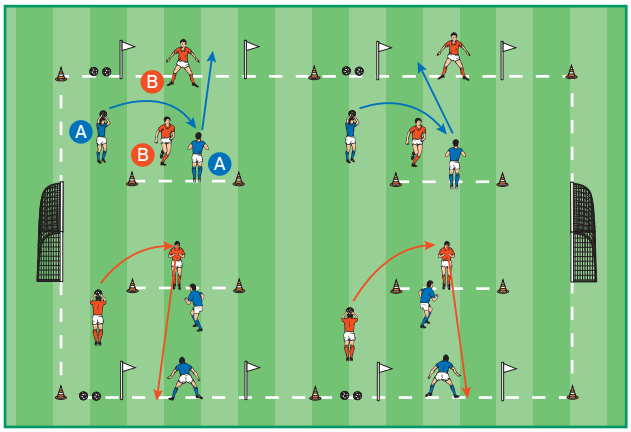


Zielstöße per Kopf unter leichtem Druck

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT	
U12/U13	U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 2 gegnerische Paare postieren sich an einem leeren Stangentor (etwa 2 Meter breit).
- Paar A: einer als Zuwerfer kurz hinter dem Tor, einer als Kopfball-Spieler hinter der markierten Linie.
- Paar B: immer einer als „Störspieler" kurz vor der Linie (Wechsel nach jeder Aktion).
- Der Zuwerfer von A wirft seinem Mitspieler hinter der Linie zu, der trotz des leichten „Gegnerdrucks" per Zielstoß einen Kopfballtreffer erzielen soll.
- Aufgabenwechsel nach je 10 Kopfball-Aktionen der beiden Spieler von A.
- Welches Paar ist am Ende erfolgreicher?



Kopfball-Abschlüsse unter leichtem Druck

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT	
U12/U13	U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 2 gegnerische Paare postieren sich wieder an einem Stangentor (auf etwa 4 Meter verbreitern!).
- Paar A: einer als Zuwerfer seitlich-diagonal vor dem Tor, einer als Kopfball-Spieler hinter der markierten Linie.
- Paar B: einer als „Störspieler" kurz vor der Linie, einer als Torhüter im Tor.
- Der Zuwerfer von A wirft seinem Mitspieler hinter der Linie zu, der trotz des leichten „Gegnerdrucks" einen Kopfballtreffer beim Tor mit Torhüter erzielen soll.
- Aufgabenwechsel nach je 10 Kopfball-Aktionen der beiden Spieler von A.
- Welches Paar ist am Ende erfolgreicher?

MINI-SPIELFORMEN

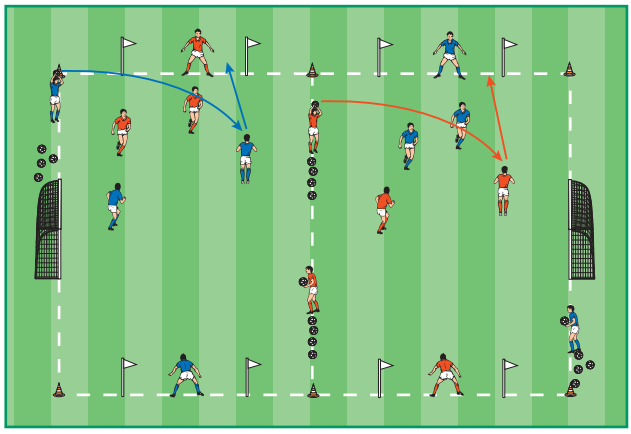
Aufgaben je nach Können...

...und Lernerfolgen...

....schrittweise steigern!

Praktische Tipps

- Die Spielerinnen und Spieler müssen lernen, die Kopfbälle auch unter Druck eines Gegners und je nach Spielsituation richtig anzuwenden!
- In Mini-Spielformen lässt sich dieser Druck je nach Können und Lernziel steuern!
- Nicht überfordern – die Aufgaben anpassen!



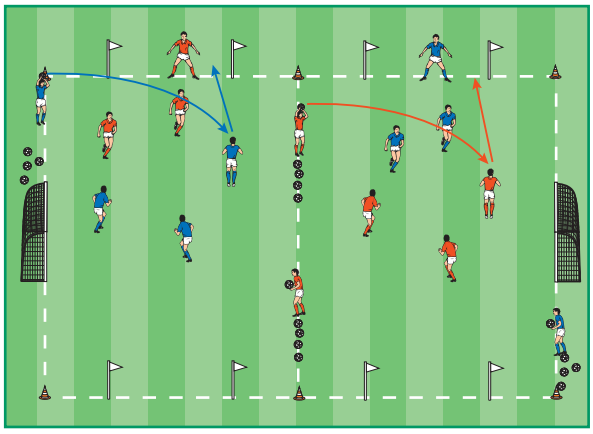
Kopfbälle aus dem 2 gegen 2 (seitliche Zuspiele)

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

Organisation/Ablauf

- Je 2 Gruppen postieren sich an 2 Toren gegenüber.
- Aufteilung pro 4er-Gruppe:
  - 1 Spieler als Torhüter im Stangentor
  - 1 seitlicher Zuwerfer in der Hälfte des Gegners
  - 2 Spieler als Kopfballspieler/Störspieler
- Zunächst wirft der seitliche Zuspieler des Teams A einem der beiden Angreifer im Zentrum zu, die per Kopf auf das Tor des Gegners abschließen sollen.
- Dabei stören die beiden Gegner vor dem Tor aktiv (teil-aktiv/nur hinter einer Linie) die Kopfballabschlüsse.
- Bei der nächsten Aktion schließt B gleichermaßen per Kopf ab. Welches Team ist erfolgreicher?



Kopfbälle aus dem 3 gegen 2 (seitliche Zuspiele)

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

Organisation/Ablauf

- Je 2 Gruppen postieren sich an 2 Toren gegenüber.
- Aufteilung pro 4er-Gruppe:
  - 1 Spieler als Torhüter im Stangentor
  - 1 Zuwerfer in der Ecke der gegnerischen Hälfte
  - 2 Spieler als Kopfballspieler/Störspieler
- Gleicher Ablauf wie zuvor, nun schaltet sich aber der Torhüter der jeweiligen Angreifer-Gruppe mit nach vorne ein, so dass die Kopfball-Abschlüsse aus einem 3 gegen 2 erfolgen können.
- Die Stör-Aktionen die beiden Gegner vor dem Tor flexibel steuern: aktiv/teilaktiv, nur hinter einer Linie.
- Welches Team ist in 5 Minuten erfolgreicher?

SPIELEND DEN KOPFBALL LERNEN

MEDIENTIPPS

fussballtraining - Ihr Co-Trainer

12 Ausgaben pro Jahr, davon zwei als Doppelhefte, Jahresabonnement € 46,20 frei Haus, Ausl. € 49,80 (Preisänderungen vorbehalten).

Sie führen **Kinder** mit Ideen und Engagement ans Fußballspielen heran? Sie trainieren und spielen mit **Junioren**, binden sie an die Sportart? Sie wollen mit Ihren **Amateuren** nach oben?

fussballtraining liefert Ihnen in 12 Ausgaben auf über 500 Seiten pro Jahr geballtes Trainer-Know-how.

fussballtraining hilft Ihnen beim Planen, Gestalten, Organisieren, Beobachten, Auswerten ...

fussballtraining zeigt Ihnen, wie andere Trainer und Vereine trainieren, fördern, ausbilden.

fussballtraining steht Ihnen zur Seite, bietet Lösungen, wenn's hakt – ein echter Co-Trainer eben!

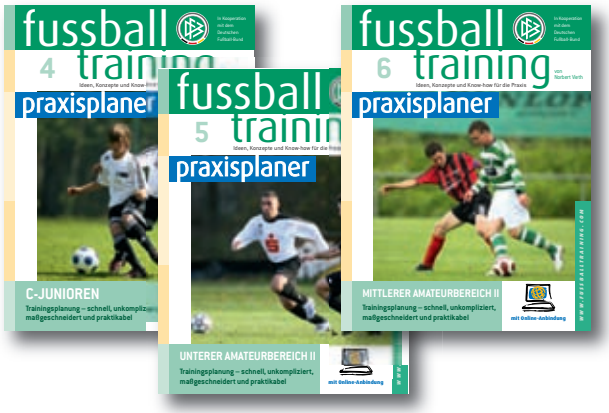
www.fussballtraining.com: Für fussballtraining-Abonnenten gibt es hier jeden Monat exklusiv einen weiteren Artikel zum Downloaden sowie Videos und interessante Zusatzangebote.

fussballtraining pocket liegt zweimal jährlich kostenlos den Abo-Exemplaren der DFB-Trainerzeitschrift fussballtraining bei. Im handlichen Taschenformat bietet es zu ausgesuchten Themenbereichen weitere Übungs- und Spielformen, die sich direkt auf dem Platz umsetzen lassen.

Broschürenreihe fussballtraining-praxisplaner

fussballtraining-praxisplaner

Die innovative Broschürenreihe bietet Trainern verschiedener Alters- und Leistungsklassen ein Planungsinstrument für die schnelle und individuelle Trainingsvorbereitung. Mittels genau auf die jeweilige Gruppe zugeschnittener Inhaltsbausteine kann jeder Trainer sich komplette, auf nur einer Organisationsform basierende Trainingseinheiten maßschneidern!



Bisher erschienen

Band 1: B- und A-Junioren
Band 2: Unterer Amateurbereich I
Band 3: Mittlerer Amateurbereich I
Band 4: C-Junioren
Band 5: Unterer Amateurbereich II
Band 6: Mittlerer Amateurbereich II

Weitere Informationen unter www.fussballtraining.com

Wollen Sie sich schnell, umfassend, aktuell über das Talentfördersystem informieren?

DFB-NACHWUCHSFÖRDERUNG

DFB-TALENT- UND ELITEFÖRDERUNG JETZT AUCH IM INTERNET

Konzeption

Basisförderung

In dieser neuen Internet-Rubrik auf dfb.de finden Interessierte einen schnellen Überblick über die einzelnen Etappen und Teilbereiche der erfolgreichen Nachwuchsförderung im DFB – angefangen vom Kinderfußball bis hin zu den U-Nationalmannschaften.

Mit Hilfe übersichtlicher Info-Boxen, Animationen, Foto-Shows, Grafiken und vieler Videos sind dabei alle Informationen attraktiv und multimedial aufbereitet.

Damit nicht genug: Detaillierte sportliche Konzeptionen lassen sich als PDF-Broschüren leicht herunterladen, weitere Medien-Tipps runden den Informationsservice ab.

Nicht zuletzt finden sich in der Rubrik „Praxis" interessante Einblicke in das Training vom Stützpunkt bis hin zu den DFB-Teams – mit vielen Anregungen, Ideen und Praxistipps für das eigene Training!

Talentförderung

Eliteförderung

http://talente.dfb.de

Talentförderung

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!

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN

Mercedes-Benz

adidas