

Fussball – Kopfballtraining: Methodik des Kopfballtrainings II

Die Regelmässigkeit des Kopfballtrainings und die Anpassung an Lernstufen und -niveaus sind wichtig, um eine gute Technik zu erlangen.

Folgende Punkte sind zu beachten:

Preformation (bis 15 Jahre)

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

Formation (ab 15 Jahren)

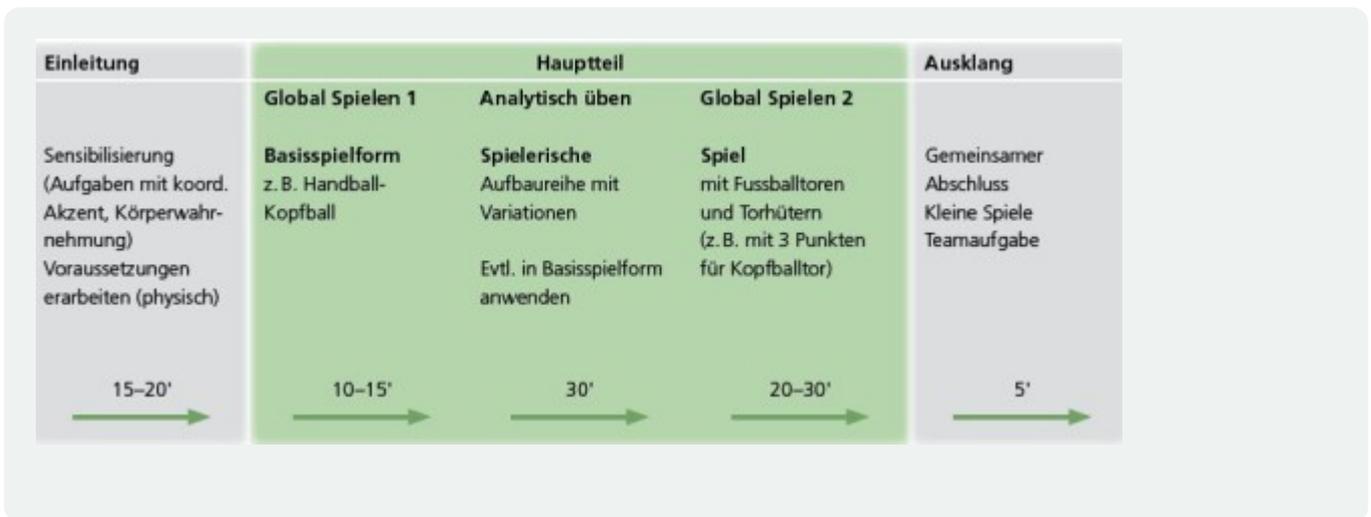
- Kopfballsequenzen regelmässig (1x/Woche) ins Mannschaftstraining einbauen
- Weiterentwicklung und Perfektionierung der Technikarten, speziell des Kopfballs nach Absprung mit Drehung
- Zusätzliches individuelles, postenspezifisches Kopfballtraining im U-Bereich
- Kopfballanwendung in Verbindung mit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

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

Siehe auch: [Methodik des Kopfballtrainings I](#)

Struktur eines Kopfballtrainings

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



Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO