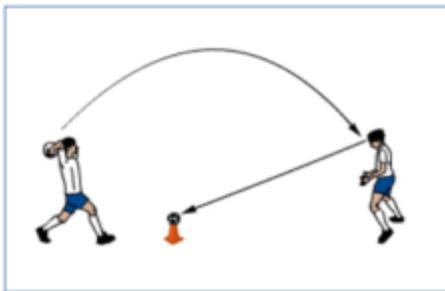


# Fussball – Kopfballtraining: Methodik des Kopfballtrainings I

Beim Erlernen der Technik werden grosse Fortschritte erzielt, wenn nach einem funktionalen Ansatz vorgegangen wird.

Das S-A-E-Modell (nach Scherer/Bietz 2013) beschreibt diese Art des Trainings. Das folgende Beispiel soll das verdeutlichen:

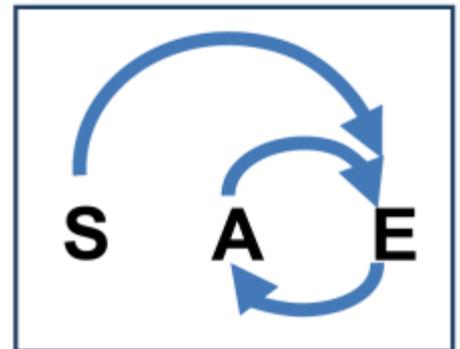


Entscheidend in dieser Lernsituation sind die Aufgabenstellung («Schleudere den Kegel mit deinem Kopfball weg!») und der erwartete Effekt, nämlich dass der Kegel vom Kopfball hart getroffen wird.

**Aktionsmuster**

- Fixieren der Halsmuskulatur
- Ball mit Stirne treffen
- Hinter den Ball mit dem Oberkörper
- Bewegung des Oberkörpers nach vorne-  
unten führen

Aktionsmuster erwerben und festigen.

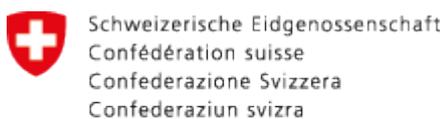


(Lern-)**Situation:** Die Aufgabe lautet «Schleudere den Kegel mit deinem Kopfball weg!»

**Aktion:** Muster lösungsorientiert erwerben.

**Effekt:** Der Kegel wird weggeschleudert.

Quelle: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball



**Bundesamt für Sport BASPO**