

Fussball: Das Spiel mit Köpfchen

Offensiv ist der Kopfball ein wichtiges Mittel, um Tore nach Flanken oder aus Eckbällen und Freistössen zu erzielen, sowie um gezielt zuzuspielen oder Einwürfe und lange Bälle zu verlängern. Defensiv gilt es, Kopfballduelle zur Befreiung oder zum Auslösen des Gegenangriffs sowie für den definitiven Ballbesitz zu gewinnen. Selbst die Torhüter müssen über diese Fähigkeit verfügen.



Die spielerischen Übungsformen für die Einleitung sowie den Hauptteil eines Trainings führen zu einem erfolgreichen Kopfballtraining. Die zahlreichen Reihenbilder und Videos zeigen verschiedene Übungen und Sollwerte zum Mobilisieren, zur Kräftigung und zur Verbesserung der Kopfballtechnik. Doch ein erfolgreiches Kopfballspiel bedingt nicht nur eine perfekte Technik. Gefordert sind nämlich auch:

Physische Voraussetzungen in Form von

- Rumpfstabilität,
- Sprungkraft,

kognitiv-taktische Faktoren wie

- Flugbahnberechnung,
- Timing,
- richtige Laufwege,

sowie die psychisch-mentalenen Eigenschaften

- Mut,
- Winnermentalität.

Praxis

- Préformation – Einleitung
- Préformation – Global spielen 1
- Préformation – Analytisch üben
- Formation – Einleitung
- Formation – Global spielen 1
- Formation – Analytisch üben
- Formation – Global spielen 2
- Mobilisieren, Kräftigung
- Technik

Die Kopfball-Arten

Es gibt viele unterschiedliche Arten, wie man den Ball mit dem Kopf spielt. Die wichtigsten sind hier aufgezählt:

- Aus dem Stand
- Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand
- Nach beidbeinigem Absprung aus dem Stand mit Drehung
- Nach (kurzem) Anlauf und beidbeinigem Absprung (Volleyball-Absprung)
- Nach Anlauf und einbeinigem Absprung

- Nach Anlauf und einbeinigem Absprung mit Drehung
- Kopfball aus der Rückwärtsbewegung
- Kopfballverlängerung
- Hechkopfball
- Befreiungskopfball



Aus dem Stand



**Befreiungs-
Kopfball**



**Nach beidbeinigem
Absprung**



**Nach einbeinigem
Absprung**



**Kopfball-
Verlängerung**



**Nach beidbeinigem
Absprung
mit Drehung**



**Nach einbeinigem
Absprung
mit Drehung**



**Aus Rückwärts-
bewegung**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO