

# KOPFBALL IM FUßBALL



## Übersicht

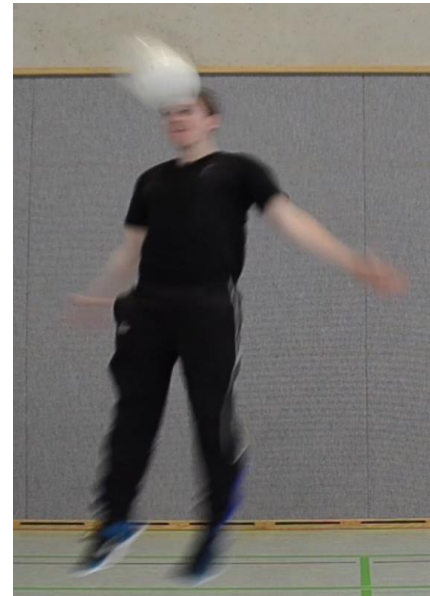
- **Kopfball im Fußball**
  - Allgemeine Information
  - Das Köpfen im heutigen Spiel
- **Ziele des Kopfballtrainings**
- **Arbeitsmaterial**
  - Kopfball nach beidbeinigem Absprung (1)
  - Kopfball nach einbeinigem Absprung (2)
- **Videos**
  - Kopfball seitlich (1)
  - Kopfball frontal (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Kopfball im Fußball

„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 Hereingabe bei Eck- und Freistößen ist in letzter Zeit so hoch wie nie zuvor!

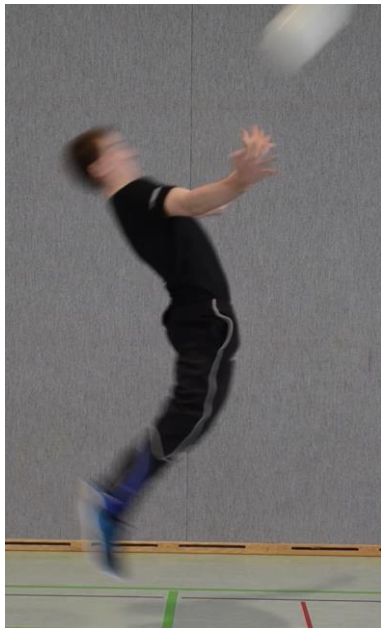
### Das Köpfen im heutigen Spiel

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



#### 1. Grund

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



#### 2. 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 zum Beispiel bei Rückstand kurz vor Spielende nur noch mit langen Bällen in das Angriffszentrum zum Erfolg kommen will!

#### 3. 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!

#### 4. Grund

Torerfolge durch Kopfbälle sind oft ein Zeichen für Schwächen der Verteidiger beim Kopfballspiel! In der Trainingspraxis, egal in welchen Spiel- und Altersklassen, kommt die Schulung des Kopfballspiels ungeachtet dieses enorm hohen Stellenwerts für den Spielerfolg häufig jedoch viel zu kurz!

## Hinführung zum Kopfball

Für die meisten Kinder, sei es in Schule oder im Training, ist es zu Beginn eine große Herausforderung und Überwindung den Ball zu Köpfen. Zum Einstieg in das Kopfballtraining ist der Kopfballpendel sehr gut geeignet. Durch die stationäre Position des Balles wird den Kindern das Treffen erleichtert.



## Ziele des Kopfballtrainings

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





1

## Kopfball nach beidbeinigem Absprung



Hole durch Bogen-  
spannung aus der  
Hüfte heraus  
Schwung zum  
Kopfball!



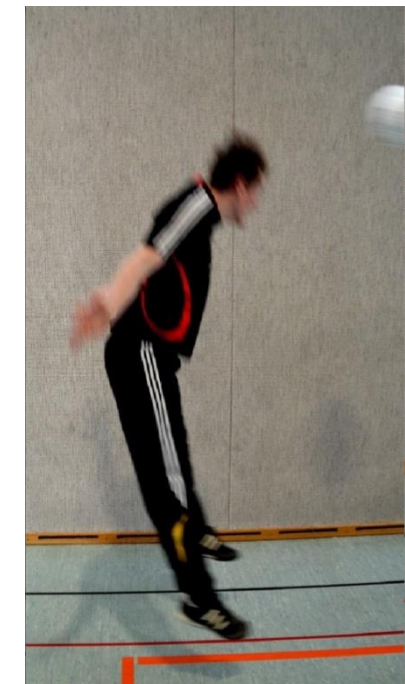
Beobachte genau die  
Flugkurve des Balles  
und springe recht-  
zeitig aus dem Stand  
mit beiden Beinen  
zum Kopfball!



Köpfe den Ball mit  
der breiten Fläche  
der Stirn! Nutze da-  
zu die ganze Kraft  
deines Körpers!



Nutze den kompletten  
Schwung aus der  
Bogenspannung um  
möglichst viel Druck  
in den Kopfball zu  
übertragen!





2

## Kopfball nach einbeinigem Absprung




Fixiere mit deinem Blick den Ball und springe ihm rechtzeitig entgegen! Erzeuge eine Bogenspannung!



Springe nach kurzem Anlaufschritt mit einem Bein zum Kopfball ab! Springe dabei nicht nach vorne, sondern in die Höhe!



Mit dem ganzen Körper zum Ball! Keine Angst vor dem Ball oder einem Zusammenstoß mit dem Gegner! ▶  2

Köpfe den Ball mit der breiten Fläche der Stirn! Als Grundsatz gilt: Wer rechtzeitig springt, der bekommt auch den Ball!



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Deutscher Fussballbund	Talentförderung	Frankfurt	2002	phillipka

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder, Arbeitsmaterial 1 und 2	Fabian Groß, Martin Schleich

### Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Fabian Groß, Martin Schleich

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Fabian Groß, Martin Schleich / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz