



# KÖPFEN

„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 unterschiedlichen Gründen immer wichtiger! Der 1. Grund: Ein wirkungsvolles taktisches Mittel gegen die kompakte Deckung einer gegnerischen Mannschaft, die sich im und um den eigenen Strafraum „einigt“, 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! Der 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 z.B. bei Rückstand kurz vor Spielende nur noch mit langen Bällen in das Angriffszentrum zum Erfolg kommen will! Ein 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! Und schließlich ein 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!



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!

## Ziele des Trainings - Köpfen





## Köpfen (U12/U13)

Schwächen im Kopfballspiel sind im Nachwuchsfußball weit verbreitet. Dabei wird dieses Spielelement für den Erfolg immer wichtiger! Aus diesem Grund muss eine leistungsgemäße (also vor allem spielerische) Vermittlung der wichtigsten Grundformen des Kopfballs rechtzeitig beginnen!

### 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 aus der Schrittstellung



#### Das ist wichtig

- Hole aus der leichten Schrittstellung Schwung zum Kopfball, indem Du zunächst das Gewicht auf das hintere Bein verlagerst!
- Laufe dann mit dem Kopfball nach vorne und treffe den Ball senkrecht über dem vorderen Fuß!
- Federe den Schwung nach dem Köpfen mit einem Schritt nach vorne ab! (auf dem 2. Bild nicht ideal)

### Kopfball aus der Schrittstellung mit Drehung



#### Das ist wichtig

- Lege Deinen Oberkörper nach hinten, um eine Bogenspannung aufzubauen!
- Laufe mit dem Kopfball nach vorne und treffe den Ball senkrecht über dem vorderen Fuß!
- Drehe Dich dabei mit dem Kopfball in die beabsichtigte Stoßrichtung!
- Federe den Schwung nach dem Köpfen mit einem Schritt nach vorne ab!



## Köpfen (U14/U15)

Zweikämpfe werden heute in vielen Spielsituationen in der Luft gewonnen. Die Technik des Kopfballspiels ist dabei vielfältig und variabel. Darüber hinaus müssen die Spieler vor allem in den höheren Altersklassen auch taktisch und motivational auf diese Kopfballsituationen vorbereitet werden!

### 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!

### Flugkopfball



#### Das ist wichtig

- Stoße knie- bis hüfthoch gespielte Bälle durch einen Flugball auf das Tor!
- Springe nach kurzem Anlauf oder aus dem Stand bei abgesenktem Oberkörper ab!
- Köpfe den Ball möglichst mit der Stirn! Schau dem Ball nach dem Kopfstoß nach!
- Mit nach vorn gestreckten Armen den Körper bei der Landung weich abfangen!



## Trainingsbausteine Köpfen

### GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

#### INHALTE IM ÜBERBLICK

##### Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Variationen des Handball-Kopfball-Spiels zur spielgemäßen Schulung des Kopfballs

##### Einstimmen/Aufwärmen

- 4 gegen 4-Handball mit Kopfball-Variationen
- Köpfen mit koordinativen Zusatzaufgaben

##### Einfache bis komplexe Übungsformen

- 1 gegen 1-Variationen mit Kopfballaktionen
- 2 gegen 2-Variationen mit Kopfballaktionen

##### Ergänzende Mini-Spielformen

- 1 gegen 1-Kopfballsituationen mit Gegnerdruck
- 2 gegen 2-Kopfballsituationen mit Gegnerdruck
- 3 gegen 3-Kopfballsituationen mit Gegnerdruck

#### Einstimmen/Aufwärmen

**BASIS-SPIELFORM  
= TRAININGS-KERN**

**Einfache und komplexe  
Übungsformen**

**Ergänzende  
Mini-Spielformen**

#### 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!

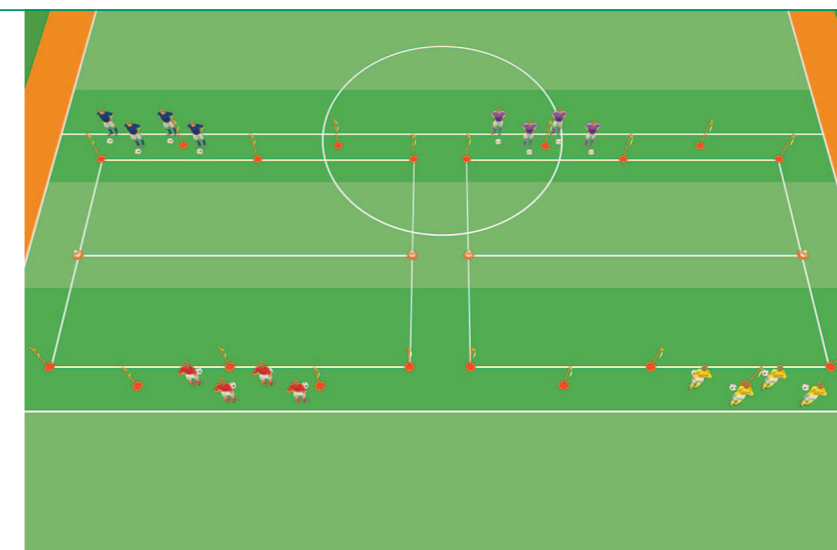


Schwächen im Kopfballspiel sind im Juniorenfußball weit verbreitet! Dabei wird dieses Technikelement für den Spielerfolg immer wichtiger. Zum Beseitigen eventueller Schwächen bzw. zur Verbesserung eines effektiven Kopfballspiels reicht es nicht, sporadisch einige Kopfballübungen einzustreuen. Eine regelmäßige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

#### GRUNDORGANISATION

##### Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld-Größe: 8 (2 x 4) Meter Länge x 16 Meter (4 x 4 Meter) Breite - zusätzlich eine Mittellinie markieren!
- In der Breite auf beiden Grundlinien 4 Tore von je 4 Metern Breite aufbauen (einige Aufgaben laufen auf 8 Meter breite Tore ab, dann je 2 Stangen hinter die Grundlinie stellen)!
- Jeder Spieler mit Ball



#### ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Die Stangentore möglichst so aufbauen, dass Hindernisse das Wegfliegen der Bälle verhindern!
- Sofort zu Beginn gleich starke Gruppen bilden und mit Leibchen klar unterscheidbar machen!
- Bei allen Aufgaben Reservebälle hinter den Toren bereitlegen!

### 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!
- Schau dem Ball nach dem Kopfball nach!
- Hole mit dem ganzen Oberkörper aus der Hüfte zum Kopfstoß Schwung!



**Flugkopfbälle sind eine spektakuläre, aber auch schwere Variante!**

- Laufe dem hoch zugespielten Ball immer entgegen! Damit nimmst Du Deinem Gegner die Möglichkeit, vor Dir an den Ball zu kommen und verbesserst Deine Chance auf einen 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!

#### 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 gleich viel interessanter, wenn sie als Torwettbewerbe auf Stangentore organisiert werden!



**Spielgemäß trainieren! Also Kopfbälle mit störenden Gegnern schulen!**

- 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!



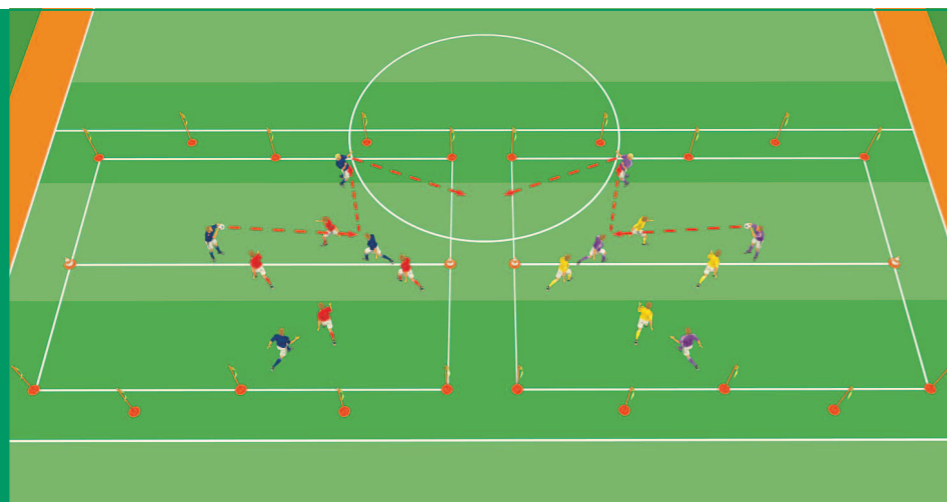
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - KÖPFEN

## TECHNIKSCHWERPUNKT: KÖPFEN

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

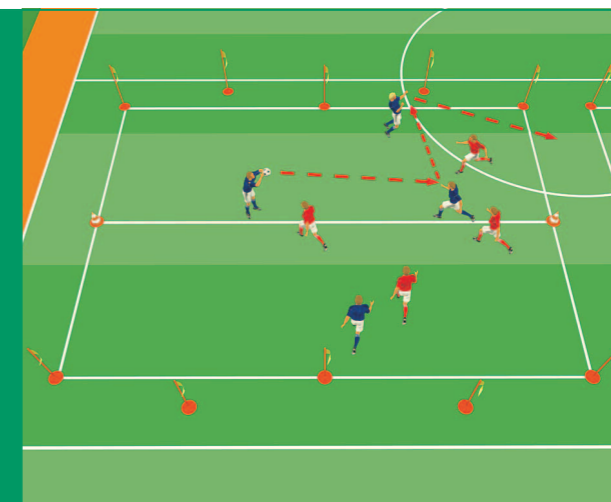
- Schwerpunkt: 4 gegen 4-Varianten des Handball-Kopfball-Spiels zur spielgemäßen Schulung des Kopfballs
- Je zwei 4er-Gruppen spielen in einem der beiden Spielfelder gegeneinander



## BASIS-SPIELFORM

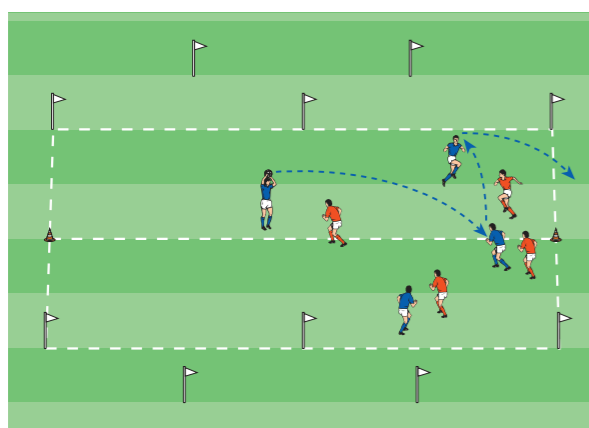
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 im Feld (über die Längs- bzw. Breitseiten) gegeneinander!
- Ziel: Häufiges Anwenden eines Kopfballs als Torabschluss unter Druck des Gegners


**Praktische Tipps**

- Bei der Vorstellung einer neuen Spielform kurz und prägnant das Wichtigste erklären!
- Jede Spielform benötigt eine gewisse Anlaufzeit - Zeit zum Ausprobieren lassen!
- Auf kurze Abstände der Tore achten! Die Laufstrecken dürfen die Spieler nicht überfordern!

## VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM

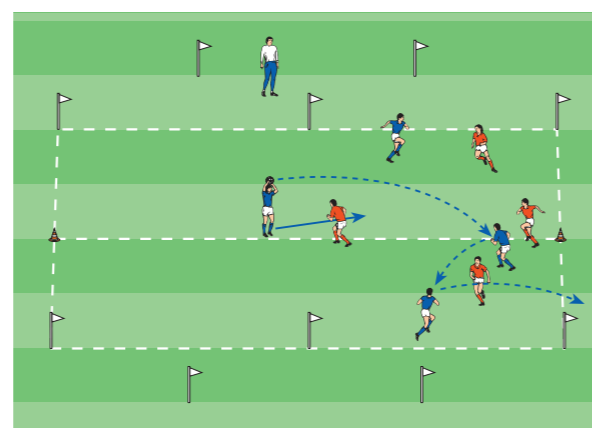

**4 gegen 4: Handball-Kopfball**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 von Seitenlinie zu Seitenlinie des abgegrenzten Feldes.
- Beide Teams spielen sich dabei ausschließlich mit der Hand zu.
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler höchstens 3 Schritte laufen. Treffer sind nur per Kopfball über die Seitenlinie des Gegners möglich!
- Kopfball zu einem Mitspieler hinter der Seitenlinie = 3 Punkte
- Tore nach Vorlage eines Mitspielers = 2 Punkte
- Tore nach Selbstvorlage des Balles = 1 Punkt
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

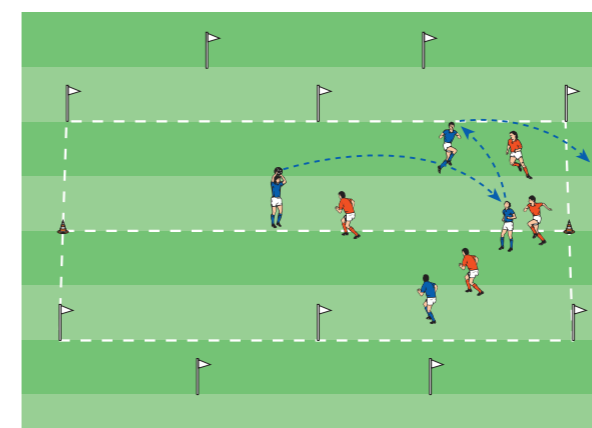

**4 gegen 4: Handball-Kopfball mit „Räumen“**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 als Handball-Kopfball-Spiel von Seitenlinie zu Seitenlinie des abgegrenzten Feldes.
- Kopfball-Treffer sind jetzt ausschließlich nach einem Zuspiel eines Mitspielers möglich - Selbstvorlagen zum Kopfball sind also nicht erlaubt.
- Kopfball-Zuspiele zu einem Mitspieler hinter der Seitenlinie doppelt werten.
- Außerdem müssen alle Angreifer im Moment des Kopfballabschlusses die eigene Hälfte verlassen haben - diese zusätzliche Regel provoziert das schnelle Umschalten und Nachrücken aller Spieler!
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

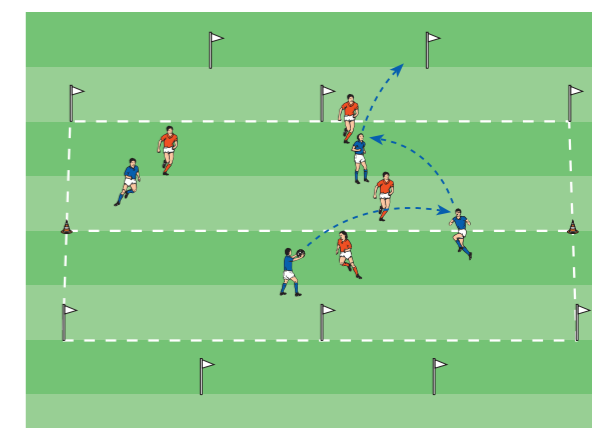

**4 gegen 4: jeder 2. Ballkontakt per Kopf**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 als Handball-Kopfball-Spiel von Seitenlinie zu Seitenlinie des abgegrenzten Feldes.
- Erschwerende Regeln für das Zusammenspiel: Jeder 2. Ballkontakt im Team muss nun per Kopf erfolgen!
- Wirft ein Mitspieler zu, muss der Angespilte per Kopfball weiterleiten oder zum Kopfball-Abschluss über die Seitenlinie des Gegners kommen!
- Auch bei dieser Variante müssen alle Angreifer vor dem Abschluss die eigene Hälfte verlassen haben.
- Schwerpunkt: höhere Anforderungen an Spielübersicht und -schnelligkeit.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten


**4 gegen 4: Abschlüsse nach „Kopf-Kopf“**
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 als Handball-Kopfball-Spiel - nun aber über die breiteren Grundlinien des Feldes.
- Beide Teams spielen sich wieder ausschließlich mit der Hand zu. Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler höchstens 3 Schritte laufen, spätestens dann müssen sie abspielen.
- Bei dieser Handball-Kopfball-Spielvariante sind spezielle Abschluss-Regeln vorgegeben: Treffer sind nur mit einer Kopfball-Kopfball-Aktion möglich. Gegebenenfalls auch auf Tore spielen!
- Spielzeit: maximal 5 Minuten



## TECHNIK-TRAINING

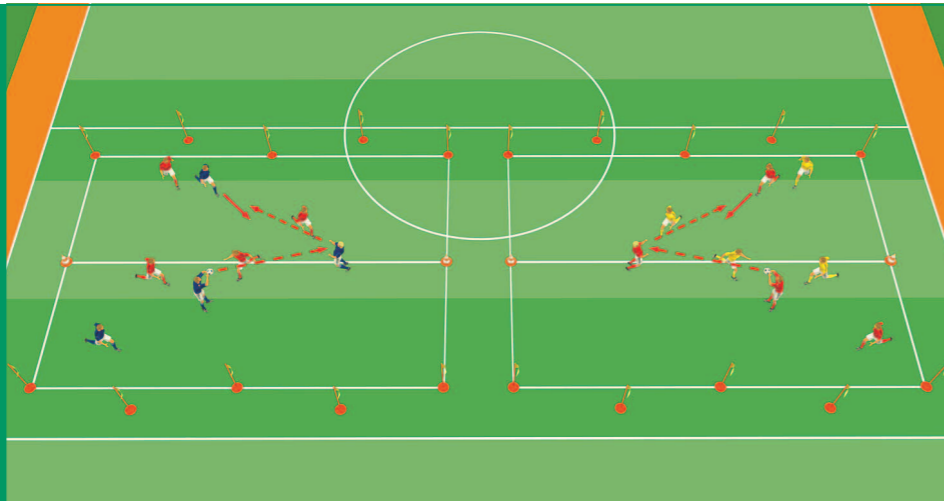
## TRAININGSBAUSTEINE - KÖPFEN



TECHNIKSCHWERPUNKT: KÖPFEN

**Trainingsorganisation**  
- paralleler Aufbau in zwei Feldern

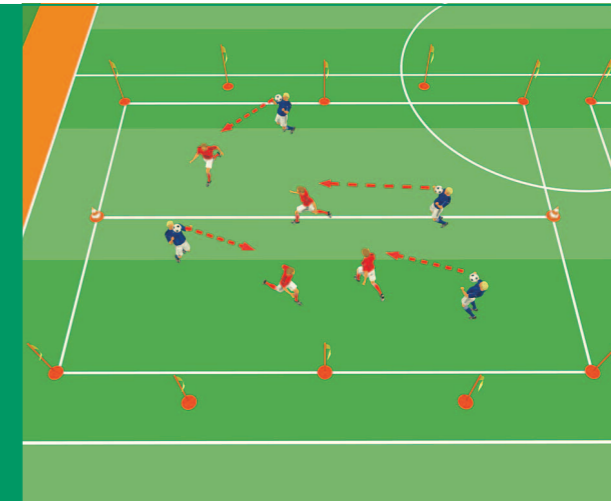
- Schwerpunkt: Motivierende Spiel- und Übungsformen mit Kopfball-Elementen und koordinativen Aufgaben
- Je zwei 4er-Gruppen spielen/üben in einem der beiden Felder



EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

**Ablauf in einem Feld**

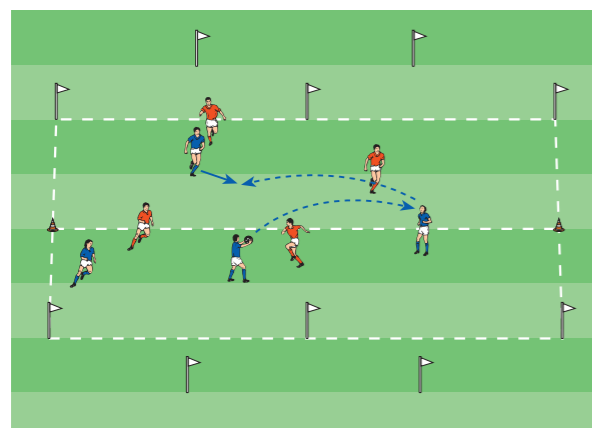
- Die Spieler beider Gruppen je nach Aufgabe aufteilen!
- Variantenreiche Spiel- und Übungsphasen mit Kopfball-Elementen
- Ziel: motivierende und gezielte Vorbereitung auf das Kopfballspiel als Schwerpunkt des Trainings



**Praktische Tipps**

- Kleine Ballspiele im Aufwärmen sind nicht nur motivierend, sondern fördern zusätzlich spielerische Qualitäten wie Raumaufteilung, Freilaufen!
- Kleine Ballspiele so geschickt variieren, dass sie spezielle Schwerpunkte betonen (wie hier das Kopfballspiel)!

VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



**4 gegen 4: „Doppelpässe“ per Kopf**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

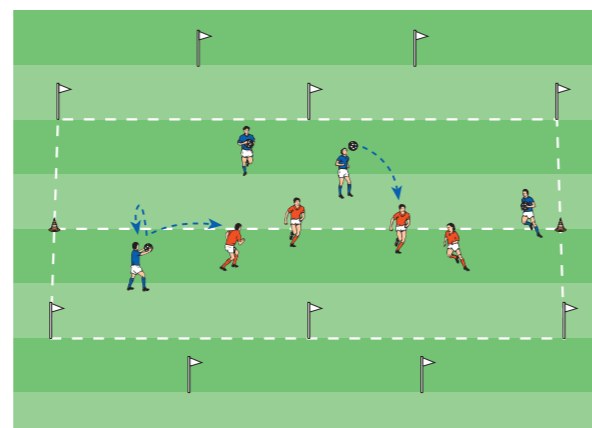
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 im markierten Feld: 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.
- 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.
- Gleicher Ablauf nur in einer Hälfte des Feldes.



**„Abköpfen“ des Gegners I**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

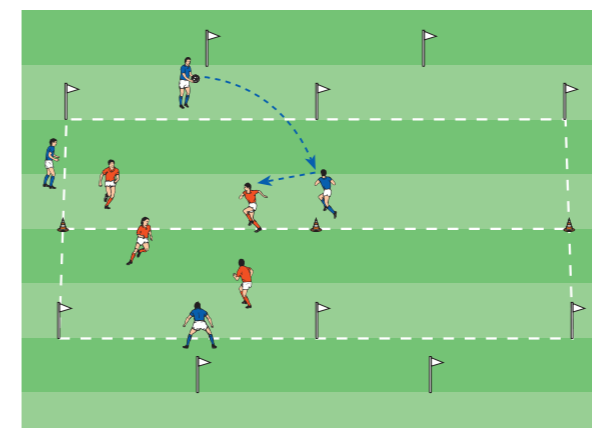
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gruppe A: „Kopfball-Jäger“ mit je einen Ball.
- Gruppe B: „Läufer“ im Feld.
- Die Spieler der Gruppe 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: Welches Team schafft die meisten Kopfballtreffer?

**Variationen**

- Gleicher Ablauf mit nur einem Ball - die „Kopfball-Jäger“ spielen sich per Hand zu und köpfen ab.
- Gleicher Ablauf nur in einer Hälfte des Feldes.



**„Abköpfen“ des Gegners II**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

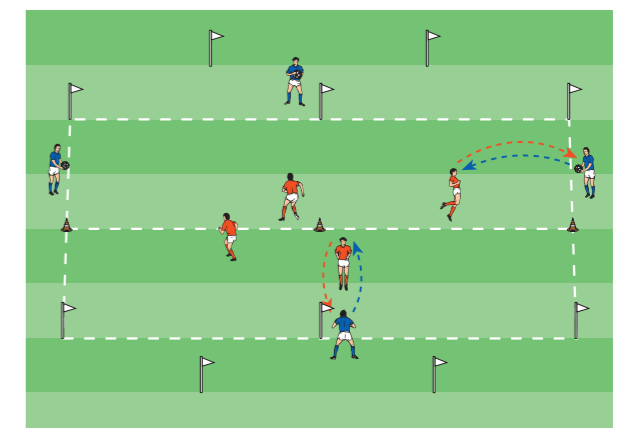
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gruppe A: Die Spieler verteilen sich als „Kopfball-Jäger“ auf die Seitenlinien einer Hälfte.
- Gruppe B: Die Spieler bewegen sich „Läufer“ in der Hälfte.
- Die 4 Außenspieler von A werfen sich einen Ball so zu, dass ein Innenspieler von B abgeköpft werden kann (= 1 Punkt).
- Aufgabenwechsel nach 2 Minuten: Welches Team schafft die meisten Kopfballtreffer?

**Variationen**

- Gleicher Ablauf mit 2 Bällen.
- Gleicher Ablauf in einem vergrößertem Feld.



**Köpfen mit koordinativen Aufgaben**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gruppe A: Die Spieler verteilen sich als Zuwerfer auf die Seitenlinien des kompletten Feldes.
- Gruppe B: Die Spieler bewegen sich 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.



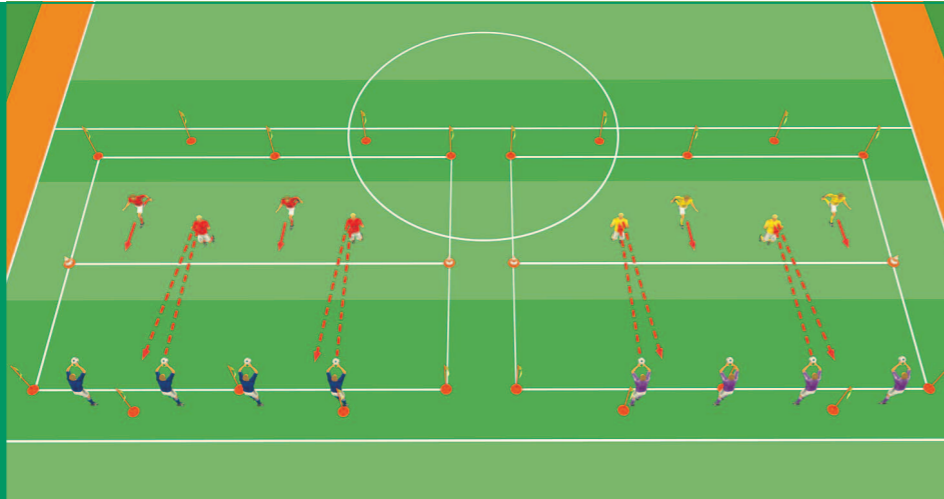
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - KÖPFEN

## TECHNIKSCHWERPUNKT: KÖPFEN

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt: Motivierende Kopfball-Übungen als Einzel-/Paar-Wettbewerbe auf Stangentoren im
  - 1 gegen 1
  - 2 gegen 2
- Je zwei 4er-Gruppen teilen sich je nach Aufgabe auf 4 oder 2 Tore gegenüber auf



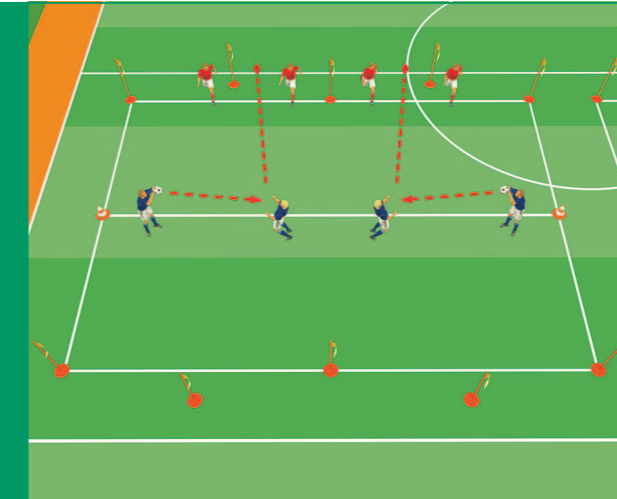
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - KÖPFEN

## EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

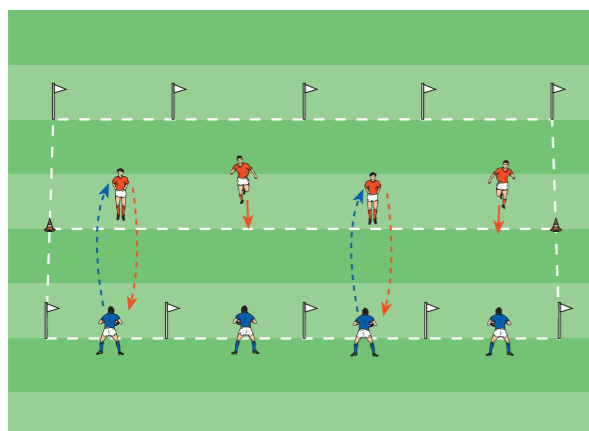
**Ablauf in einem Feld**

- Zwei 4er-Gruppen teilen sich je nach Aufgabe auf 4 oder 2 Tore gegenüber auf
- Ziel: Einschleifen richtiger Bewegungsabläufe beim Kopfball
  - aus dem Stand
  - aus dem Anlauf durch viele Aktionen und Korrekturhilfen


**Praktische Tipps**

- In kleinen Gruppen trainieren! Nur das garantiert viele Wiederholungen und optimales Lernen!
- Die Spieler am Lernprozess beteiligen und z.B. Fragen stellen: „Womit triffst Du den Ball am besten?“ - „Richtig: mit der Stirn treffen“

## VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



## Erlernen/Stabilisieren der Basistechniken

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

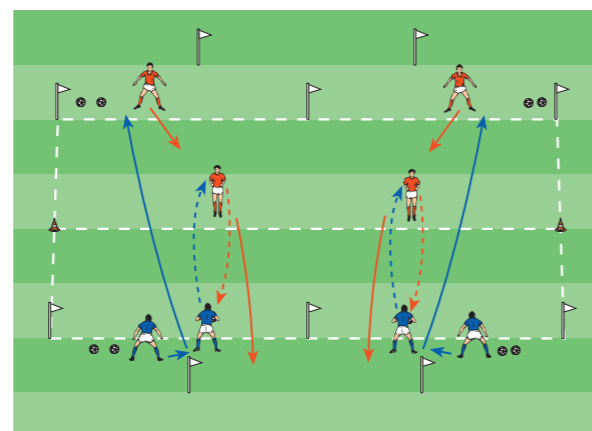
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 2 Spieler der Gruppen A/B postieren sich einander gegenüber - jedes Paar mit Ball
- Aufgabe 1: einen Ball selbst hochwerfen und bei paralleler Beinstellung ab der Mittellinie auf das Tor gegenüber köpfen - direkter Aufgabenwechsel.
- Aufgabe 2: dem Gegenüber auf die Stirn zuwerfen, der aus der Schrittstellung köpft

**Variationen**

- Dem Gegenüber flach auf die Stirn zuwerfen, der aus dem kurzen Anlauf köpft.
- Dem Gegenüber über Kopfhöhe zuwerfen, der aus dem Anlauf mit einem Bein abspringt und köpft.



## Kopfbälle als Pendel-Übung

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

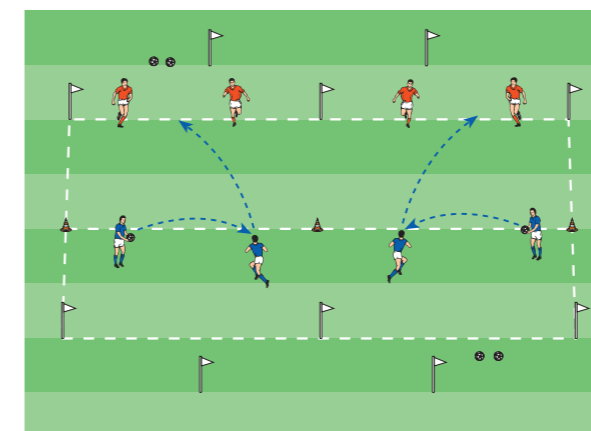
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler der Gruppen A/B postieren sich an 2 (breiteren) Stangentoren gegenüber
- Aufgabe 1: präzise auf die Stirn des Gegenüber werfen, der aus paralleler Beinstellung zurückköpft - nach jeder Aktion wechseln Zuwerfer und Kopfballspieler direkt zur Gruppe gegenüber usw.
- Aufgabe 2: nun aus der Schrittstellung köpfen

**Variationen**

- Dem Gegenüber flach auf die Stirn zuwerfen, der aus dem kurzen Anlauf köpft.
- Dem Gegenüber über Kopfhöhe zuwerfen, der aus dem Anlauf mit einem Bein abspringt und köpft.



## 2 gegen 2 nach einem Torhüter-Zuspiel

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

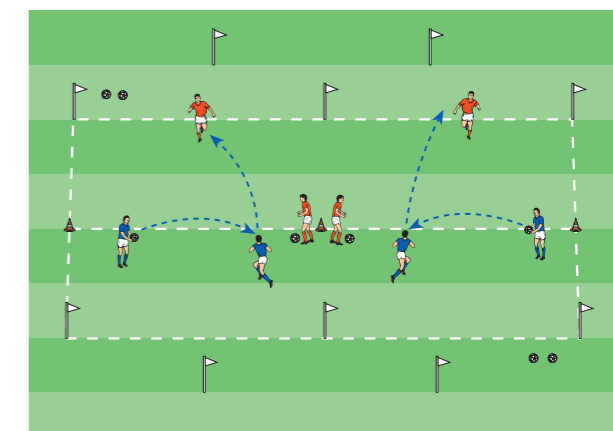
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler der Gruppen A/B postieren sich an 2 (breiteren) Stangentoren paarweise gegenüber
- Die beiden Paare von A sind zunächst Torhüter, die Paare von B die Angreifer.
- Die Paare dürfen die eigene Hälfte nicht verlassen!
- Von den Angreifer-Paaren wirft einer dem Mitspieler zu, der auf das Tor des Gegners köpft.
- Aufgabenwechsel der Paare nach 10 Aktionen: Welches Paar erzielt die meisten Kopfballtore?

**Variationen**

- Dem Mitspieler nur diagonal zum Kopfball zuwerfen.
- Nur aus dem Anlauf auf das Tor gegenüber köpfen.



## Köpfen nach Zuspielen von der Seite

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler der Gruppen A/B postieren sich an 2 (breiteren) Stangentoren gegenüber - pro Paar ist einer der Torhüter/Kopfballspieler und einer der seitliche Zuwerfer auf Höhe der Mittellinie
- Zunächst wirft der seitliche Zuspieler von Paar A seinem Mitspieler flach zum Kopfball zu, der auf das Tor gegenüber abschließt - bei der nächsten Aktion schließt Paar B gleichermaßen per Kopf ab!
- Die Paare dürfen die eigene Hälfte nicht verlassen!

**Variationen**

- Als Kopfball-Wettbewerb.
- Aus dem Anlauf mit einbeinigem Absprung.



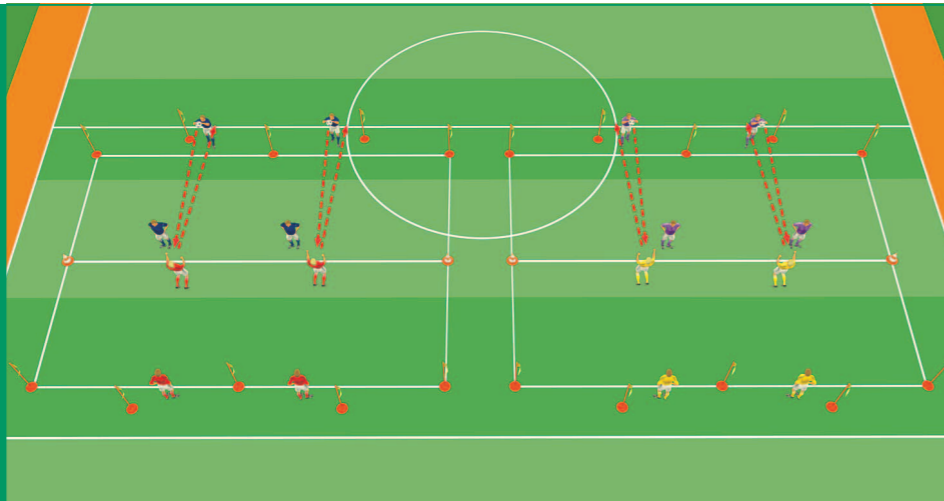
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - KÖPFEN

## TECHNIKSCHWERPUNKT: KÖPFEN

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt: Motivierende kleine Kopfball-Spiele im
  - 1 gegen 1
  - 2 gegen 2
  - 3 gegen 3
 jeweils unter Druck störender Gegner
- Je zwei 4er-Gruppen teilen sich auf 2 Tore gegenüber auf



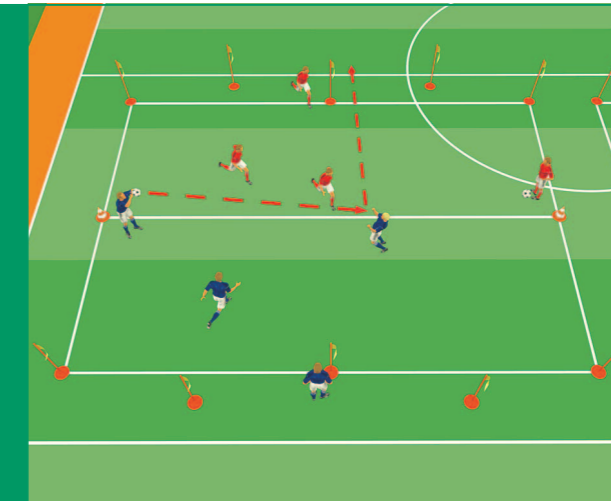
## TECHNIK-TRAINING

## TRAININGSBAUSTEINE - KÖPFEN

## MINI-SPIELFORMEN

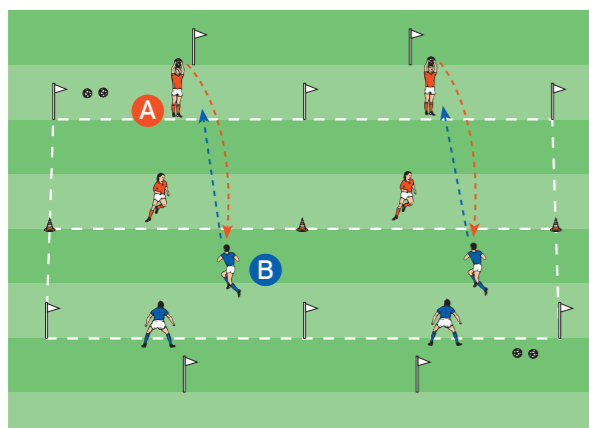
**Ablauf in einem Feld**

- Zwei 4er-Gruppen teilen sich je nach Aufgabe auf 2 Tore gegenüber auf
- Ziel: Stabilisieren richtiger Bewegungsabläufe beim Kopfball auch unter (zunächst noch verringertem) Druck eines Gegners


**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben flexibel der Spielstärke anpassen!
- Zunächst die Störaktionen des Gegners stark begrenzen - sie dürfen sich nur klar hinter der Mittellinie bewegen!
- Die Spieler motivieren und zu mutigen und beherzten Kopfballaktionen auffordern!

## VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN


**Kopfbälle aus dem 1 gegen 1 (frontale Zuspiele)**

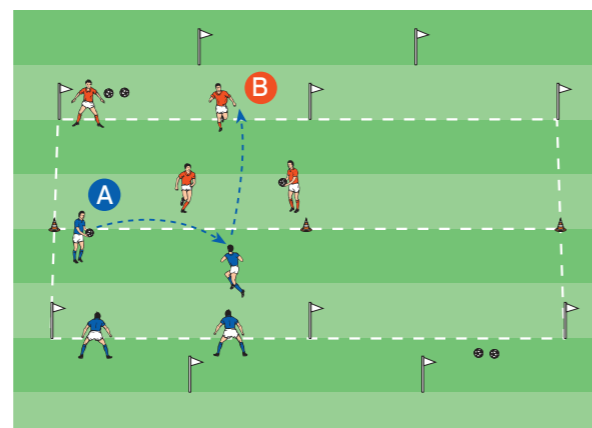
## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Spieler der Gruppen A/B postieren sich an 2 (breiteren) Stangentoren gegenüber - pro Paar ist einer der Torhüter/Zuwerfer und einer der Kopfballspieler/Störspieler an der Mittellinie.
- Die Paare dürfen die eigene Hälfte nicht verlassen!
- Zunächst wirft der Torhüter von Paar A dem Kopfballspieler von B in der anderen Hälfte zu, der trotz des leichten „Gegnerdrucks“ an der Mittellinie einen Kopfballtreffer beim Tor von A erzielen soll.
- Bei der nächsten Aktion schließt B gleichermaßen per Kopf ab!
- Welches Paar ist in 5 Minuten erfolgreicher?


**Kopfbälle aus dem 1 gegen 1 (seitliche Zuspiele)**

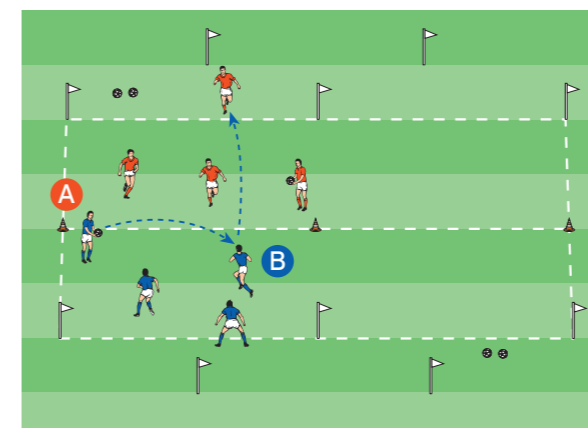
## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 Gruppen postieren sich an 2 Toren gegenüber.
- Aufteilung pro 4er-Gruppe:
  - 2 Spieler als Torhüter im Stangentor
  - 1 seitlicher Zuwerfer auf Höhe der Mittellinie
  - 1 Spieler als Kopfballspieler/Störspieler
- Zunächst wirft der seitliche Zuspieler des Teams A dem Mitspieler im Zentrum zu, der per Kopf auf das Tor des Gegners abschließen soll.
- Dabei stört der Gegner an der Mittellinie, muss aber in seiner Hälfte bleiben!
- Bei der nächsten Aktion schließt B auf gleiche Weise per Kopf ab! Welches Team ist erfolgreicher?


**Kopfbälle aus dem 2 gegen 2 (seitliche Zuspiele)**

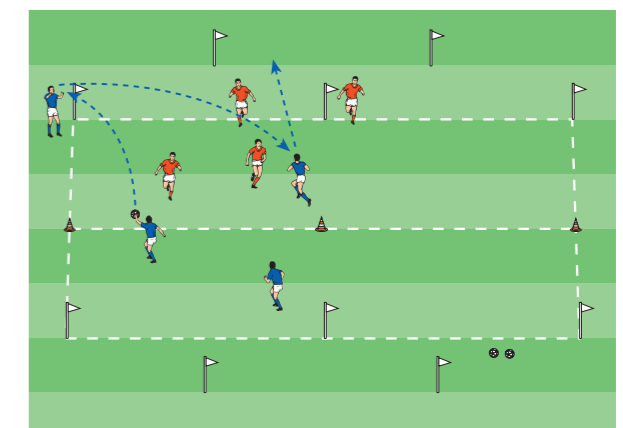
## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

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 auf Höhe der Mittellinie
  - 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 an der Mittellinie, müssen aber in der eigenen Hälfte bleiben!
- Bei der nächsten Aktion schließt B auf gleiche Weise per Kopf ab! Welches Team ist erfolgreicher?


**3 gegen 3 mit 2 neutralen Zuwerfern**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Von jeder 4er-Gruppe einen Spieler als neutralen Zuwerfer bestimmen, die sich links bzw. rechts neben einem Stangentor postieren.
- Die übrigen 3 Spieler pro Team spielen 3 gegen 3 auf dieses Tor - Treffer sind nur per Kopfball nach Zuwurf eines Neutralen möglich.
- Erobert die Defensive den Ball, muss ein Mitspieler hinter der anderen Grundlinie angespielt werden - erst dann darf ein neuer Angriff auf das Tor starten.
- Die neutralen Zuwerfer regelmäßig nach einer Spielzeit von 2 (3) Minuten wechseln!



# Muster-Trainingseinheit Köpfen

## TRAININGS-ORGANISATION

### 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

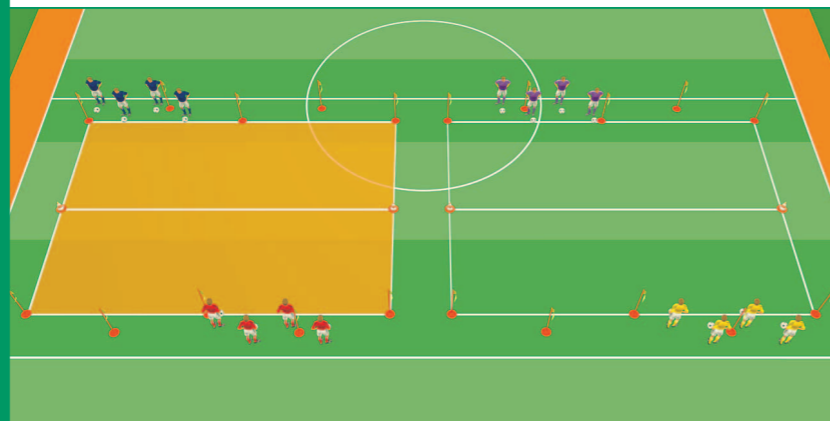
#### Organisation - Aufgabe 1

- Die Spieler beider Gruppen verteilen sich mit je einem Ball frei im Feld
- Auf eine gleichmäßige Verteilung achten!

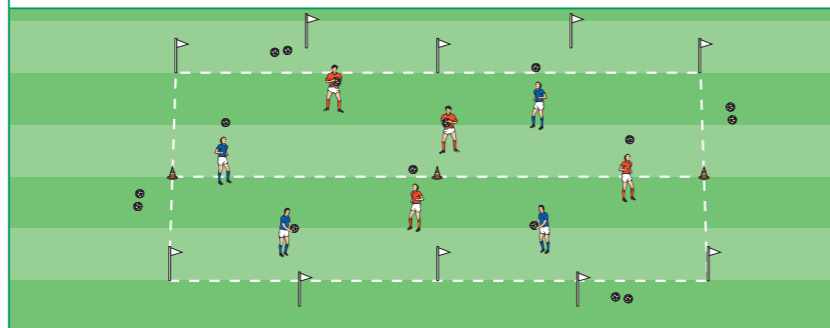
#### Organisation - Aufgabe 2

- Die Spieler der 1. Gruppe verteilen sich als Zuwerfer gleichmäßig im ganzen Feld!
- Die Spieler der 2. Gruppe bewegen sich im Feld und laufen jeweils freie Zuwerfer für eine Aktion an

### AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B

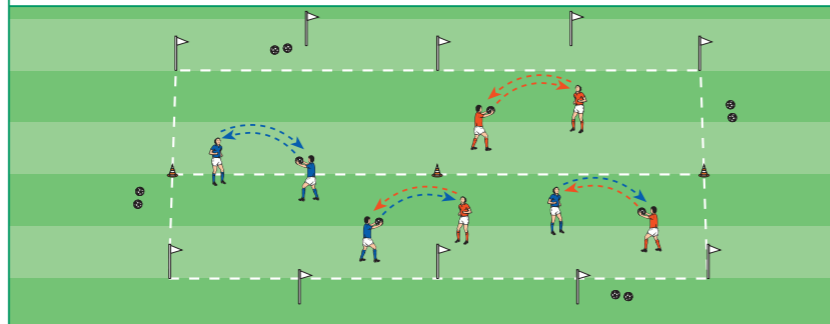


### GRUPPEN A/B



#### Koordinative Aufgaben mit Ball

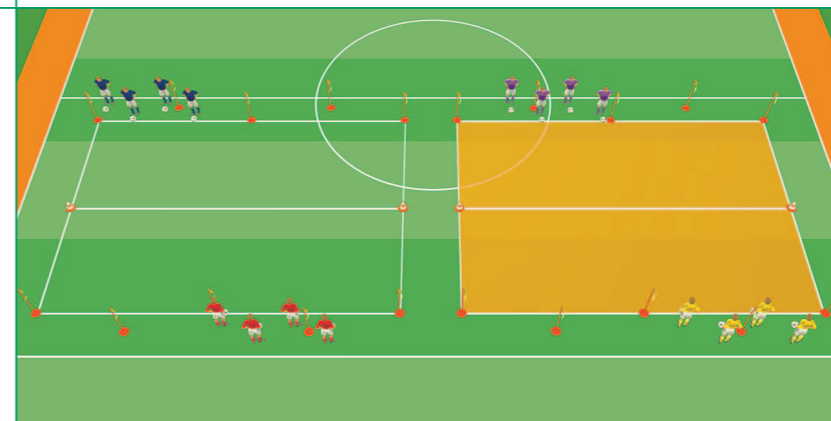
Die Spieler beider Gruppe verteilen sich mit je einem Ball im Feld und erfüllen auf Anweisung des Trainers verschiedene Koordinationsaufgaben.



#### Kopfball-Übungen mit koordinativen Zusatzaufgaben

Die Kopfballspieler bewegen sich im Feld und starten im geeigneten Moment mit einem freien Zuwerfer eine Aktion!

### AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



### ABLAUF/VARIATIONEN

## AUFGABE 1

#### Mögliche Variationen der Aufgaben

- Prellen des Balles in der Bewegung mit vielen Variationen
- Die Spieler werfen den Ball in die Höhe - klatschen in die Hände, drehen sich auf der Stelle usw. - und fangen den Ball auf
- Einen Ball in der Bewegung hochwerfen, in der Höhe 1 x köpfen und wieder auffangen
- Jonglier-Variationen mit dem Ball am Fuß (+ koordinative Aufgaben zwischendurch)

## AUFGABE 2

#### Mögliche Variationen der Aufgaben

- Die Kopfball-Spieler müssen aus unterschiedlichen Positionen bzw. nach Bewegungsaufgaben zum jeweiligen Zuwerfer zurückköpfen wie z.B.:
  - aus dem Sitzen/aus dem Kniestand
  - aus dem Liegestütz
  - nach einer Rolle vorwärts
  - nach Aufrichten aus Bauch-/Rückenlage
- Kurze Übungsphasen von je 30 Sekunden pro Variation mit jeweils sofortigem Wechsel beider Gruppen!

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Mit interessanten, vielseitigen Aufgaben am Ball starten!

- Nur wer sicher und kreativ den rollenden, springenden... Ball in allen Situationen beherrscht, wird sich elegante und variable Fußball-Techniken aneignen können!
- Koordinative und vielseitige Aufgaben mit Ball in (fast) jedes Training einbauen!



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!



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





# AUFBAU DES HAUPTTEILS

## METHODISCHE BAUSTEINE

<b>AUFGABE 1</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div>  <b>4 gegen 4: Handball-Kopfball-Variation I</b>	<b>AUFGABE 2</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsform</div>  <b>Mögliche Zusatzregeln/-aufgaben</b>	<b>AUFGABE 3</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div>  <b>4 gegen 4: Handball-Kopfball-Variation II</b>	<b>AUFGABE 4</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsform</div>  <b>Mögliche Zusatzregeln/-aufgaben</b>
--	--	---	--

### 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

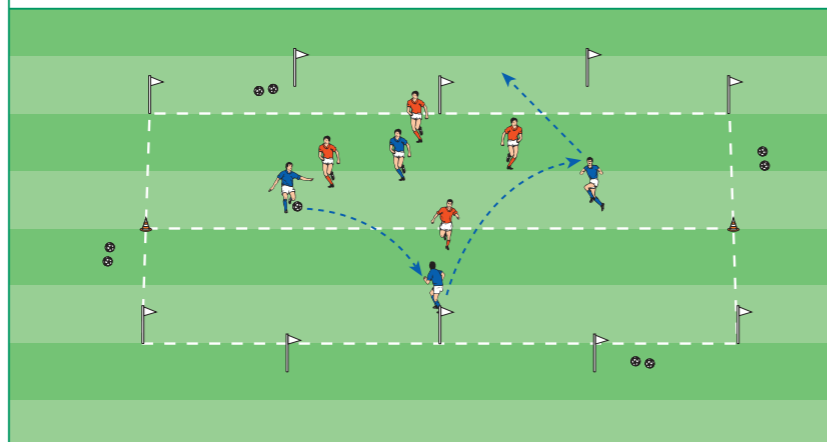
#### Organisation - Aufgabe 1

- Jedem Team eine breite Grundlinie des Feldes zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

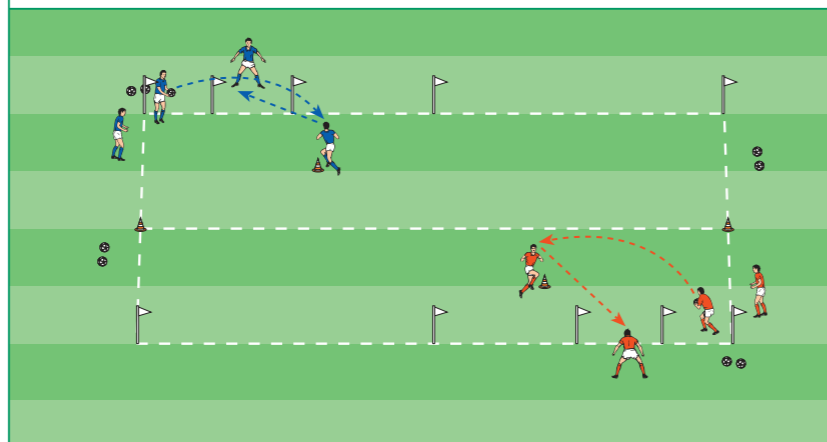
#### Organisation - Aufgabe 2

- Auf jeder Grundlinie ein Stangentor von 3 Metern Breite aufbauen - das Tor hat dabei einen Abstand von 3 Metern zum Eckpunkt
- Jedem Team ein Tor zuteilen
- Ein Spieler pro Gruppe postiert sich als Zuwerfer neben dem Tor, die anderen warten als Kopfballspieler zunächst an der Mittellinie

### GRUPPEN A/B



**Handball-Kopfball-Spiel im 4 gegen 4: Zuspiele aus der Hand**  
Die Teams spielen sich per Spannstoß/Dropkick aus der Hand zu. Aufgabe ist es, mit einer Kopfball-Kopfball-Aktion zu treffen!



**Präzise Kopfball-Abschlüsse auf ein Tor**  
Jeweils ein Spieler muss einen von der Grundlinie zugeworfenen Ball präzise auf ein 3 Meter breites Stangentor köpfen.



#### Ziele/Schwerpunkte

- Sicheres, effizientes und situationsgemäßes Anwenden von Kopfball-Variationen in zunächst leichteren, dann schwereren (unter größerem Gegnerdruck) Situationen:
  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!

### ABLAUF/VARIATIONEN

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

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

- 4 gegen 4 über die breiteren Grundlinien des Feldes.
- Beide Teams spielen sich ausschließlich per Spannstoß/Dropkick aus der Hand zu.
- Ein direktes Attackieren des Gegners ist nicht erlaubt!
- Mit dem Ball in der Hand dürfen die Spieler höchstens 3 Schritte laufen.
- Treffer sind nur mit einer Kopfball-Kopfball-Aktion möglich, d.h., auch die Vorlage zum Kopfball-Abschluss muss per Kopf erfolgen!
- Variation: Abschlüsse auf das Stangentor hinter der Grundlinie.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten



**Wichtig: Den Ball anschauen, um schnell zu reagieren!**

- 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, umläuft im Bogen eine Markierung in der Mitte und köpft einen von der Grundlinie zugeworfenen Ball aus dem Anlauf auf das Tor.
- **Variation 1:** Gleicher Ablauf, aber aus dem Anlauf und Sprung köpfen.
- **Variation 2:** Ein 2. Stangentor auf der Grundlinie einbauen: Kopfball-Treffer bei diesem Tor aus dem Sprung mit Körperdrehung = 2 Punkte.
- **Variation 3:** Wettbewerb der beiden Gruppen: Welches Team erreicht in 5 Minuten die meisten Kopfballtore?



**Bewegungsabläufe der Kopfball-Techniken vormachen!**

- Schwerpunkt bei dieser Aufgabe: präzises Köpfen aus dem Anlauf - dabei nicht abstoppen, sondern kurz weiterlaufen!
- Die Größe der Tore flexibel der Spielstärke anpassen - genug Torerfolge sicherstellen!
- Die Spieler aktiv am Lernprozess beteiligen!



## TECHNIK-TRAINING

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT - KÖPFEN

## 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
- Schulung der Spielschnelligkeit und des schnellen Umschaltens

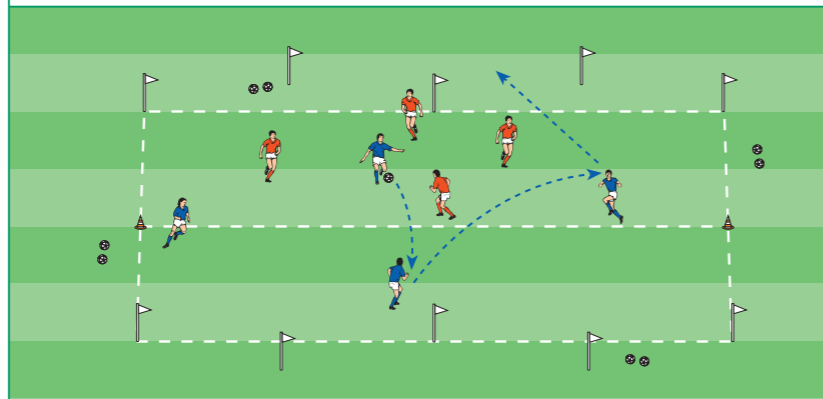
## Organisation - Aufgabe 1

- Jedem Team zunächst eine Grund- bzw-Seitenlinie als Torlinie zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

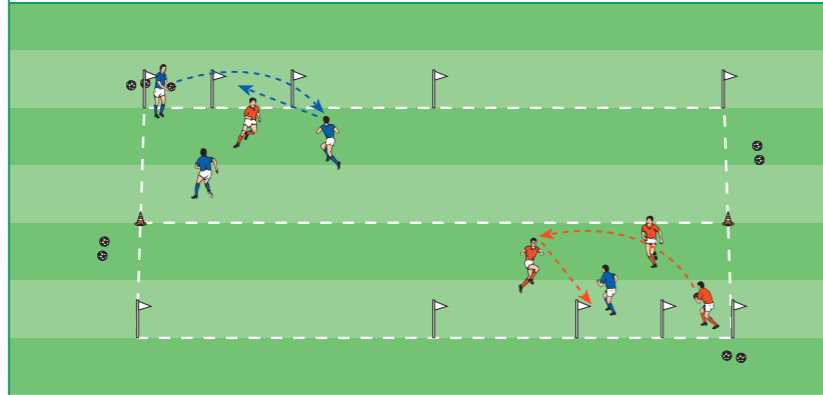
## Organisation - Aufgabe 2

- Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe 2
- Nur postieren sich vor jedem Stangentor nun 2 Angreifer und 1 Gegner der anderen Gruppe

## GRUPPEN A/B

**Handball-Kopfball-Spiel im 4 gegen 4: Zuspiele aus der Hand**

Die Teams spielen sich per Spannstoß/Dropkick aus der Hand zu. Aufgabe ist es, mit einer Kopfball-Kopfball-Aktion zu treffen!

**Kopfball-Abschlüsse auf ein Tor aus dem 2 gegen 1**

2 Angreifer müssen unter Gegnerdruck aus dem 2 gegen 1 per Kopfball abschließen! Ein Mitspieler wirft dazu von der Grundlinie zu.

## ABSCHLUSS

## 20 MINUTEN

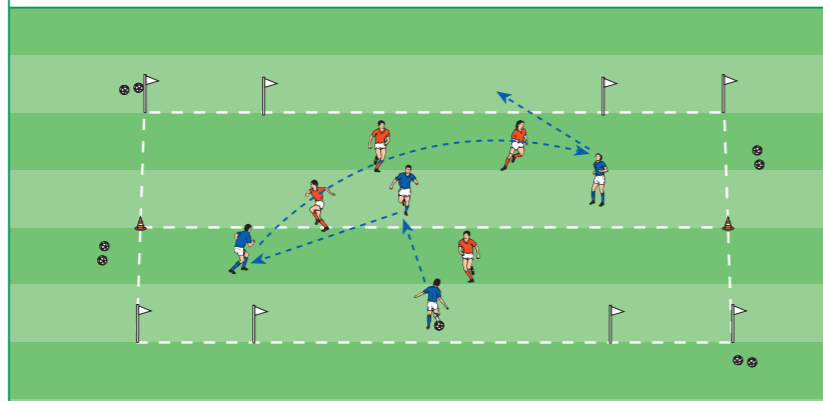
## Ziele und Inhalte

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

## Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem Feld
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben

## GRUPPEN A/B

**4 gegen 4-Turnier**

Zum Abschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden“ einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.



## TECHNIK-TRAINING

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT - KÖPFEN

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 3

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

- 4 gegen 4 als Handball-Kopfball-Spiel - im Wechsel über die Grundlinien bzw. die schmaleren Seitenlinie des Feldes.
- Der Trainer bestimmt durch ein Signal den Wechsel des Ziels und des Torabschlusses.
- **Spiel über die Grundlinien:** Treffer nur mit einer Kopfball-Kopfball-Aktion, d.h., auch die Vorlage zum Kopfball-Abschluss muss per Kopf erfolgen!
- **Spiel über die Seitenlinien:** Treffer sind nur per Kopf nach Zuspiel per Spann oder Dropkick aus der Hand erlaubt!
- Spielzeit: maximal 5 Minuten



**Gegen einen störenden Gegner mutig den Kopfball suchen!**

## AUFGABE 4

**Ablauf der Kopfball-Übung**

- **Basis-Ablauf:** Vor jedem Stangentor müssen 2 Angreifer unter Druck eines Gegners auf das Tor köpfen. Dazu laufen sich beide Angreifer abgestimmt frei (z.B. Kreuzen), um den zugeworfenen Ball aus einer aussichtsreichen Situation zu köpfen!
- **Variation 1:** Wettbewerb der beiden Gruppen - welches Team schafft bei 10 Aktionen die meisten Kopfballtreffer?
- **Variation 2:** Kopfball-Abschlüsse aus dem 1 gegen 1 vor dem Tor - ein Spieler des Gegners postiert sich dabei als Ballholder hinter dem Tor!



**Die Übungsanforderungen schrittweise steigern!**

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

- Die Anforderungen der Aufgaben Schritt für Schritt steigern!
- Hier sind die Kopfballspieler weiter im Vorteil - müssen aber unter Störeinfluss eines Gegners die erlernten Kopfball-Techniken anwenden!
- Die Aufgaben und Positionen der Spieler im festen Rhythmus wechseln!

## ABLAUF/VARIATIONEN

## TURNIER-MODUS

## AUFGABE 1

**Ablauf des Turniers mit Variationen des 4 gegen 4**

- Gleicher Spielablauf in beiden Feldern!
- Jedem Team eine Grundlinie mit 2 Stangentoren auf den Seiten zuteilen!
- Die Teams können aus dem 4 gegen 4 zu verschiedenen Abschlüssen mit jeweils anderer Punktwertung kommen!
- **1 Punkt:** Dribbling über die Grundlinie des Gegners
- **2 Punkte:** Pass durch eines der beiden Tore des Gegners
- **3 Punkte:** Kopfball über die Linie nach hohem Zuspiel eines Mitspielers



**Auch beim Abschluss-Spiel das Kopfballspiel betonen!**

- **Turnier-Runde 1:** Feld 1: Team A - B  
Feld 2: Team C - D
- **Turnier-Runde 2:** Feld 1: Team A - C  
Feld 2: Team B - D
- **Turnier-Runde 3:** Feld 1: Team A - D  
Feld 2: Team B - C



## Zusammenfassung: Technik-Training

### INFO

#### Grundtechniken und Methodik-Bausteine im Überblick

<b>1</b>	<b>Dribbeln zum Sichern des Balles</b> Basis-Spielformen - Aufwärmen - Einfache/komplexe Übungsformen - Mini-Spielformen
<b>2</b>	<b>Dribbeln zum Auspielen eines Gegners</b> Basis-Spielformen - Aufwärmen - Einfache/komplexe Übungsformen - Mini-Spielformen
<b>3</b>	<b>Passen als Basis des Kombinationsspiels</b> Basis-Spielformen - Aufwärmen - Einfache/komplexe Übungsformen - Mini-Spielformen
<b>4</b>	<b>Variable und präzise Torschüsse</b> Basis-Spielformen - Aufwärmen - Einfache/komplexe Übungsformen - Mini-Spielformen
<b>5</b>	<b>Flexible Ballkontrolle</b> Basis-Spielformen - Aufwärmen - Einfache/komplexe Übungsformen - Mini-Spielformen
<b>6</b>	<b>Kopfball in Defensive und Offensive</b> Basis-Spielformen - Aufwärmen - Einfache/komplexe Übungsformen - Mini-Spielformen

