



KOPFBALLPENDEL



Die konstante Flugkurve des Balles erleichtert es, sich auf den korrekten Bewegungsablauf zu konzentrieren!

Das Training am Kopfballpendel

Das Kopfballpendel findet in der heutigen Trainingspraxis kaum Berücksichtigung. Dies ist umso verwunderlicher, weil es sich hierbei um ein äußerst effektives Trainingshilfsgerät handelt. Darum sollten möglichst alle Sportanlagen mit diesem Gerät ausgestattet sein.

Gerade im Anfängerbereich erweist sich das Kopfballpendel als äußerst hilfreich. Sowohl bei der Schulung des Kopfballspiels als auch beim Erlernen bzw. Verbessern der Stoßarten und der Ballkontrolle leistet es wertvolle Dienste. Denn anders als zugeworfene/zugespielte Bälle kehrt der Pendelball immer wieder an seinen Ausgangspunkt zurück und erleichtert Anfängern das Üben enorm.



Das Training am Pendel ermöglicht ein großes und attraktives Übungsrepertoire für verschiedene Lernziele!

Der Einsatz des Kopfballpendels hängt vor allem von Standort und Art ab: Steht das Pendel abseits vom eigentlichen Trainingsplatz und „beengt“, so kann es zum Einzeltraining herangezogen werden. Steht es dagegen auf einer größeren Freifläche oder ist idealerweise ein Doppelpendel vorhanden, bietet es sich an, das Training für eine Kleingruppe zu organisieren und die Übungen am Pendel mit Anschlussaktionen zu kombinieren.

Der Ball muss für jeden Übenden individuell nach Größe und Könnensstufe eingestellt werden, um ein effektives Training sicherzustellen. Die korrekte Einstellung der Ballhöhe (Foto links) wird in der jeweiligen Könnensstufe beschrieben.



Das Erlernen der verschiedenen Kopfballtechniken ist nicht einfach. Aber auch hier macht Übung - möglichst am Kopfballpendel - den Meister. Dank der konstanten Flugkurve erleichtert das Pendel ein intensives Kopfballtraining.

INFO

Hinweise für das Training am Kopfball-Pendel

Den Pendelball für jeden Übenden individuell nach aktuellem Können und Größe einstellen, um optimale Trainingseffekte zu erzielen!



Korrekte Bewegungsabläufe bei einer Pendel-Übung möglichst vormachen!



Die Aufgaben stets dem aktuellen Können bzw. individuellen Stärken/Schwächen beim Kopfballspiel anpassen!



Neue Pendel-Aufgaben benötigen eine gewisse Anlaufzeit. Nach einer Phase des Ausprobierens mit Korrekturen und präzisen Tipps helfen!



Die Organisation des Einzel- oder Kleingruppen-Training am Pendel kreativ mit dem sonstigen Team-Training verknüpfen, so dass eine bestmögliche Trainingseffizienz erreicht wird!



Das Training am Pendel mit Anschluss-Übungen und -Aktionen kombinieren! Das fördert gleichermaßen Motivation und Flexibilität der Talente!



Auf eine angemessene Belastung achten! Das Pendel-Training bringt nur optimale Lerneffekte, wenn die Talente die Aufgaben voll konzentriert und dynamisch absolvieren! Zwischendurch aktive Pausen einbauen!

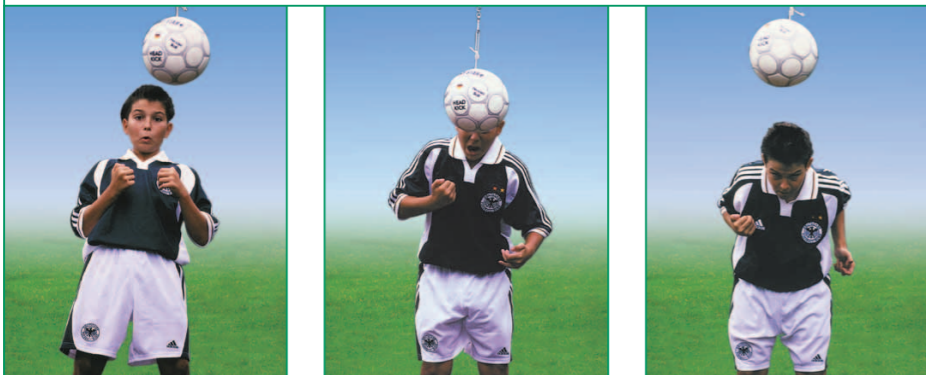




Könnensstufe 1 bis 6

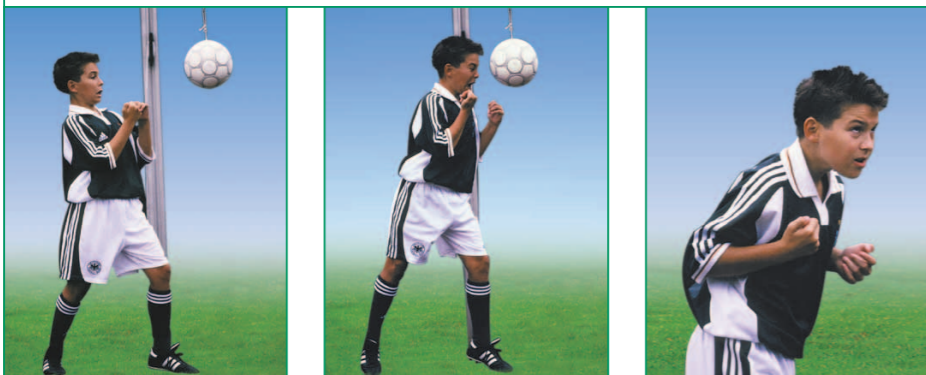
Die Bedeutung des Kopfballspiels hat in den letzten Jahren in Defensive wie Offensive zugenommen. Der Anteil an Kopfballtreffern ist so hoch wie nie zuvor! Das Erlernen der Kopfballtechniken ist aber nicht ganz einfach. Umso wichtiger ist ihre regelmäßige Berücksichtigung im Training!

Könnensstufe 1



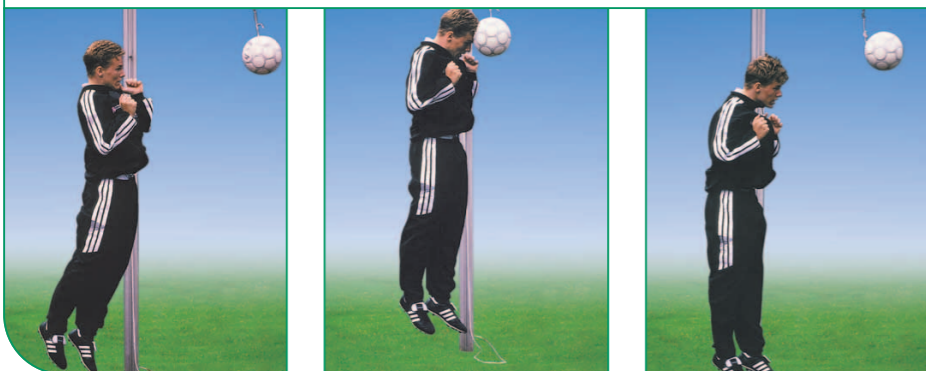
Den Ball in Kopfhöhe aufhängen, so dass der Spieler in leichter Grätschstellung die Mitte des Balls mit der Nasenspitze berührt. Aus dem Stand geradeaus köpfen.

Könnensstufe 2



Ballhöhe: Wie Könnensstufe 1. Aus dem Stand mit Richtungsänderungen köpfen.

Könnensstufe 3

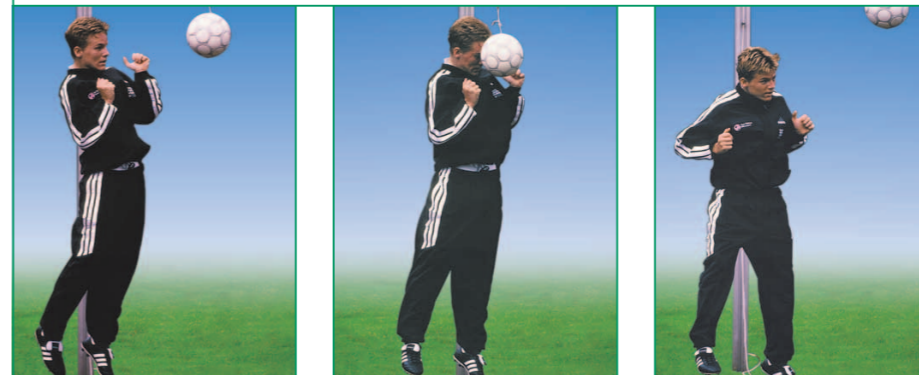


Den Ball so über Kopfhöhe aufhängen, dass er mit gebeugten Armen gehalten werden kann. Gerade Kopfstöße nach beidbeinigem Absprung ohne Anlauf.



Der Kopfballpendel bietet die Möglichkeit, das Kopfballspiel intensiv zu trainieren. Aufgrund der konstanten Flugkurve sind häufige Wiederholungen möglich. Das Training ist als Einzeltraining oder für eine Kleingruppe zu organisieren und lässt sich einfach mit Anschlussaktionen kombinieren.

Könnensstufe 4



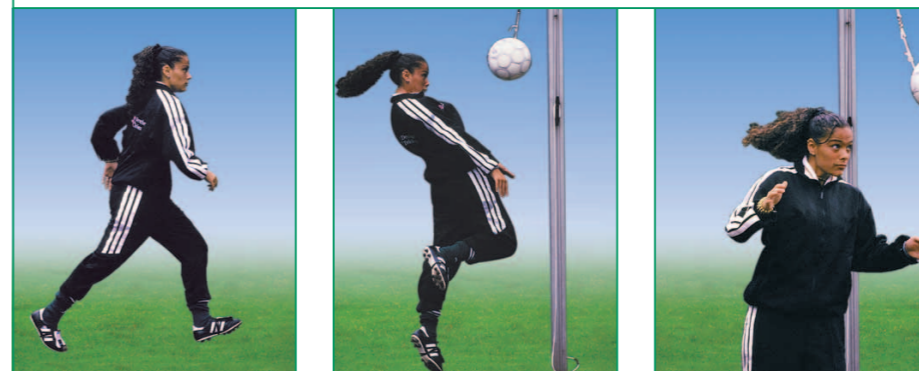
Ballhöhe: Wie Könnensstufe 3. Kopfstöße mit Richtungswechsel nach einem beidbeinigen Absprung - kein Anlauf.

Könnensstufe 5



Den Ball so über Kopfhöhe aufhängen, dass er mit gestreckten Armen gehalten werden kann. Gerade Kopfstöße nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung. Hinweis: Die Armhaltung ist auf diesem Foto nicht optimal. Besser: Siehe Könnensstufe 4.

Könnensstufe 6



Ballhöhe: Wie Könnensstufe 5. Kopfstöße mit Richtungswechsel nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung. Hinweis: Auch hier ist die Armhaltung nicht optimal. Besser: Siehe Könnensstufe 4.

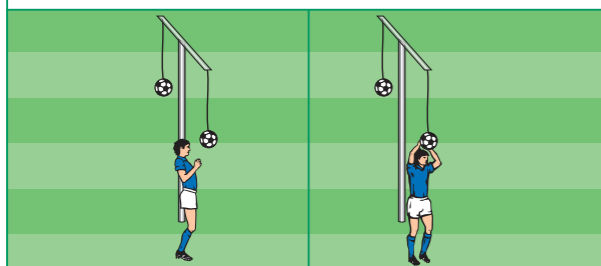


Könnensstufe 1: Übungsbeispiele

Organisation: Der Ball sollte so hoch hängen, dass der Spieler in leichter Grätschstellung die Mitte des Balls mit der Nasenspitze berühren kann.

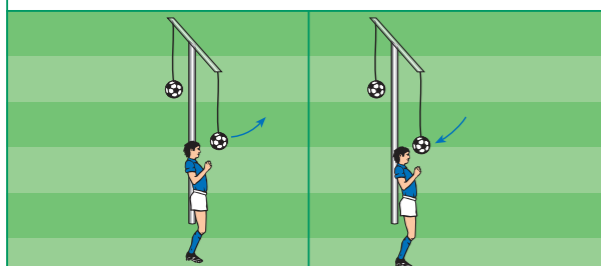
Ausführung: Nach einer Ausholbewegung den Ball mit der Stirn nach vorne stoßen. Den Ball im Zentrum treffen.

Einzeltraining 1



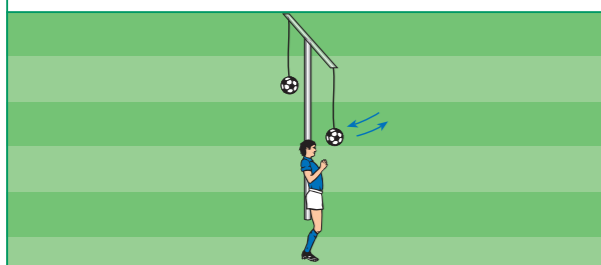
Den ruhenden Ball nach vorne köpfen und beim Zurückschwingen mit den Händen anhalten. Häufig wiederholen!

Einzeltraining 2



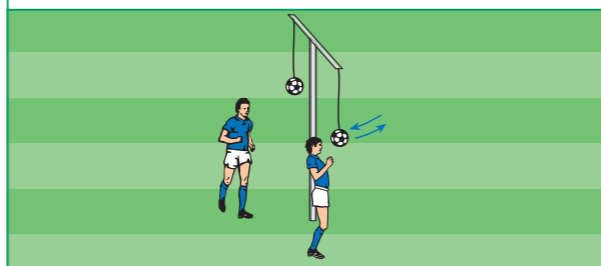
Wie Übung 1, nun aber den zurückpendelnden Ball mit dem Kopf anhalten (mit dem Kopf „abholen“).

Einzeltraining 3



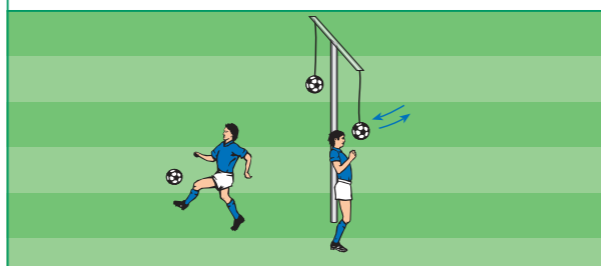
Wie Übung 1, aber ohne Anhalten des Balls direkt weiterköpfen.

Partnerübung 1



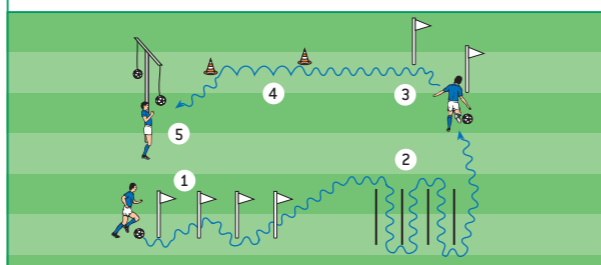
A köpft drei- bis fünfmal und geht zur Seite. B lässt einmal durchschwingen und absolviert dieselbe Übung.

Partnerübung 2



A köpft. B jongliert nach Vorgabe: Spann-Oberschenkel-Kopf-Kopf-Oberschenkel-Spann

Kleingruppe



Maximal drei Spieler durchlaufen den „Technik-Parcours“: 1) Im Slalom dribbeln 2) Schnelle Fußarbeit 3) Finten 4) Jonglierstrecke 5) Pendel.

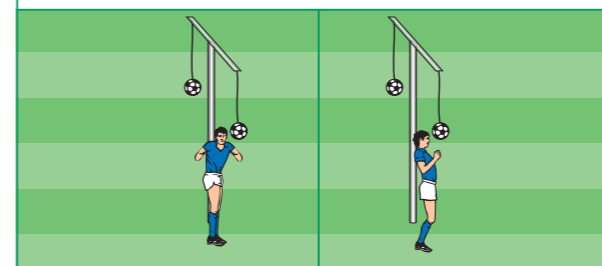


Könnensstufe 2: Übungsbeispiele

Organisation: Siehe Könnensstufe 1.

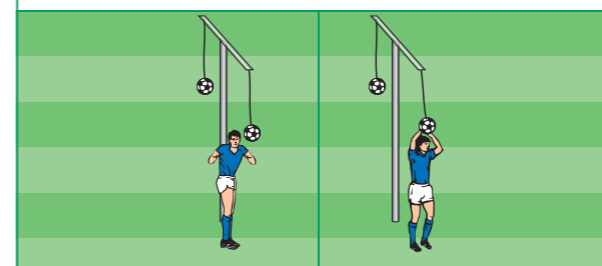
Ausführung: Wie bei Könnensstufe 1, nur jetzt den Oberkörper beim Treffen des Balls in die gewünschte Spielrichtung drehen.

Einzeltraining 1



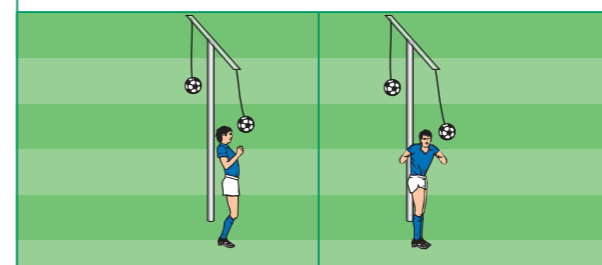
Mit Richtungswechsel köpfen und den zurückpendelnden Ball mit dem Kopf stoppen (abfedern!).

Einzeltraining 2



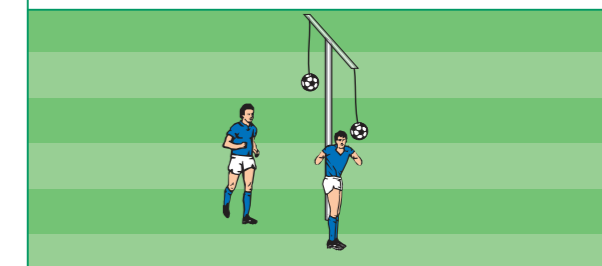
Zunächst geradeaus, dann mit Richtungswechsel köpfen und den zurückpendelnden Ball mit den Händen anhalten.

Einzeltraining 3



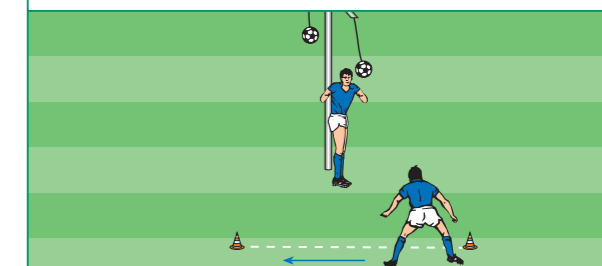
In folgender Reihenfolge hintereinander köpfen: geradeaus - nach rechts - geradeaus - nach links. Danach mit den Händen anhalten.

Partnerübung 1



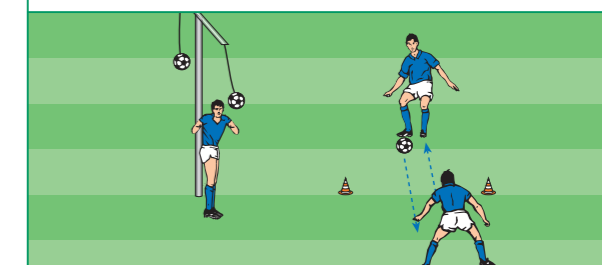
Wie Einzeltraining 3, jetzt aber wechseln sich A und B nach jedem Durchgang ab. Beim Wechsel den Ball einmal durchschwingen lassen.

Partnerübung 2



A bewegt sich auf einer 5 Meter langen Linie nach rechts und links. B versucht, jeweils in die Richtung von A zu köpfen.

Kleingruppe



A köpft direkt in vorgegebener Reihenfolge: Siehe Einzeltraining 3. B und C passen sich im Direktspiel durch ein Hütchentor zu.



Könnensstufe 3: Übungsbeispiele

Organisation: Den Ball so über Kopfhöhe aufhängen, dass er mit gebeugten Armen gehalten werden kann.

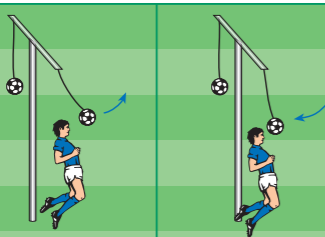
Ausführung: Gerade Kopfstöße nach beidbeinigem Absprung ohne Anlauf

Einzeltraining 1



Nach beidbeinigem Absprung geradeaus köpfen und den zurückpendelnden Ball mit den Händen anhalten.

Einzeltraining 2



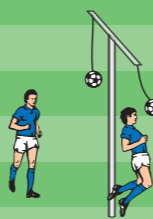
Wie Einzeltraining 1, jetzt aber erneut abspringen und den zurückpendelnden Ball mit dem Kopf stoppen.

Einzeltraining 3



Geradeaus köpfen, hüpfend auf den zurückpendelnden Ball warten und direkt weiterköpfen.

Partnerübung 1



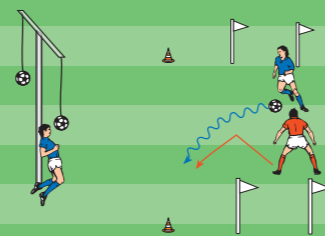
Wie Einzeltraining 3, nun wechseln sich die Partner nach drei bis fünf Kopfstößen ab. Beim Wechsel den Ball einmal durchschwingen lassen.

Partnerübung 2



A steht unter dem ruhenden Ball und ist passiv. B köpft wie in Einzeltraining 3 beschrieben.

Kleingruppe



A köpft zweimal, läuft dem Ball nach, lässt einmal durchschwingen und köpft in die andere Richtung. B und C spielen 1 gegen 1 auf zwei kleine Tore.

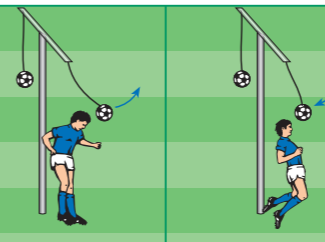


Könnensstufe 4: Übungsbeispiele

Organisation: Siehe Könnensstufe 3.

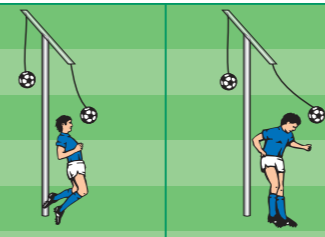
Ausführung: Kopfstöße mit Richtungswechsel nach beidbeinigem Absprung ohne Anlauf

Einzeltraining 1



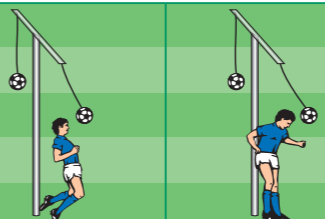
Nach beidbeinigem Absprung durch eine Drehung im Oberkörper zur Seite köpfen und den zurückpendelnden Ball mit dem Kopf stoppen.

Einzeltraining 2



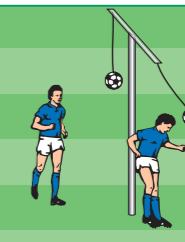
Zunächst im Sprung geradeaus, dann den zurückschwingenden Ball mit Richtungswechsel köpfen und den nächsten mit den Händen anhalten.

Einzeltraining 3



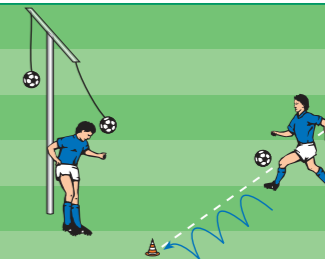
Nach beidbeinigem Absprung in vorgegebener Reihenfolge köpfen: geradeaus - nach rechts - geradeaus - nach links - mit den Händen anhalten.

Partnerübung 1



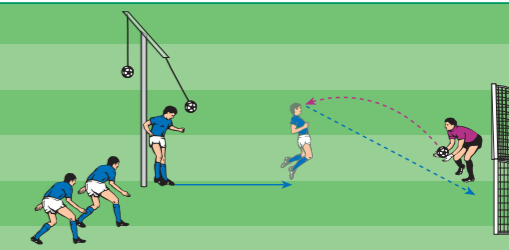
Wie Einzeltraining 3, nun aber den Ball nicht anhalten, sondern durchschwingen lassen und mit dem Partner abwechseln.

Partnerübung 2



A jongliert und bewegt sich dabei auf einer markierten Linie. B versucht, Richtung A zu köpfen.

Kleingruppe



A köpft geradeaus und zur Seite, läuft dann auf das Tor zu und versucht, einen vom Torhüter zu geworfenen Ball ins Tor zu köpfen.

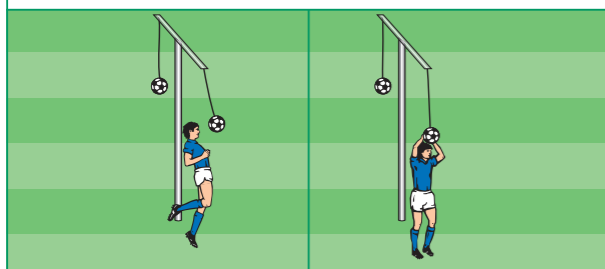


Könnensstufe 5: Übungsbeispiele

Organisation: Den Ball so über Kopfhöhe aufhängen, dass er mit gestreckten Armen gehalten werden kann.

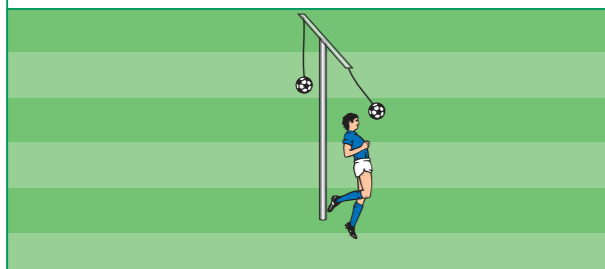
Ausführung: Gerade Kopfstöße nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung

Einzeltraining 1



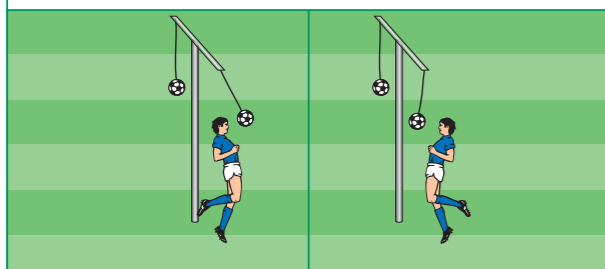
Nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung geradeaus köpfen und den Ball mit den Händen anhalten.

Einzeltraining 2



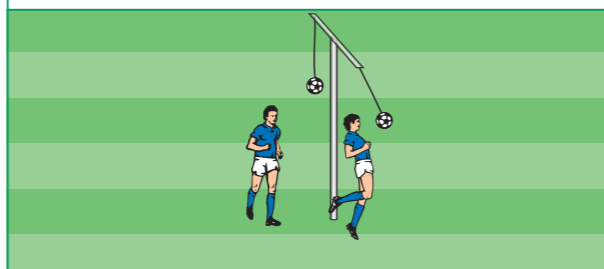
Wie Einzeltraining 1, den Ball jetzt aber durchschwingen lassen, anlaufen und erneut köpfen.

Einzeltraining 3



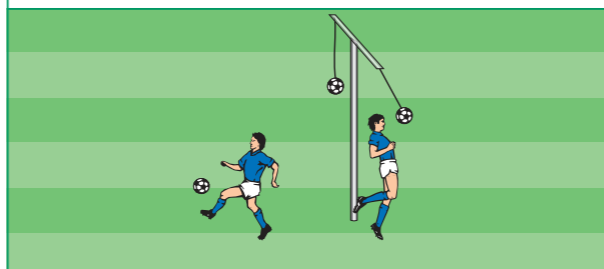
Wie beschrieben köpfen, zur anderen Seite laufen, den Ball einmal durchschwingen lassen und in die andere Richtung köpfen.

Partnerübung 1



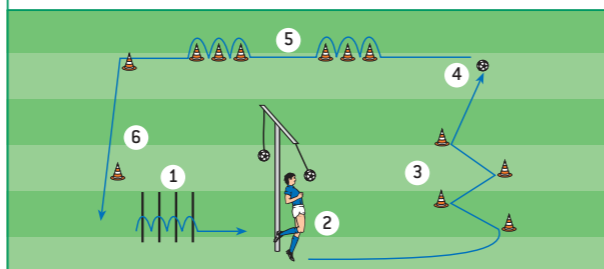
Wie Einzeltraining 3, nun aber nach drei/vier Aktionen mit dem Partner abwechseln.

Partnerübung 2



Wie Partnerübung 1, jetzt jongliert der Partner aber in der Nähe des Pendels.

Kleingruppe



Maximal drei Spieler gleichzeitig im Parcours:
1) Skippings 2) Pendel 3) Side-steps 4) Schnelle Fußballarbeit 5) Einbeinsprünge links/rechts 6) Gehen

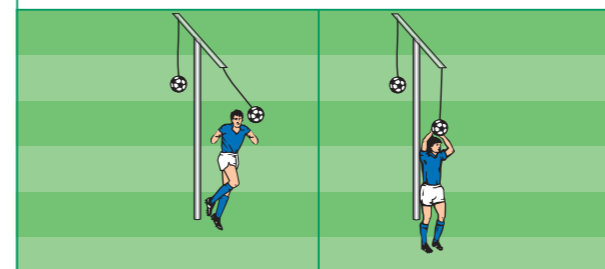


Könnensstufe 6: Übungsbeispiele

Organisation: Siehe Könnensstufe 5.

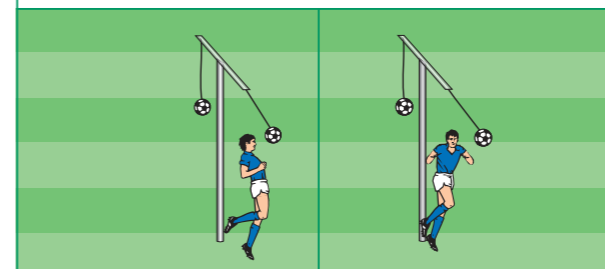
Ausführung: Kopfstöße mit Richtungswechsel nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung

Einzeltraining 1



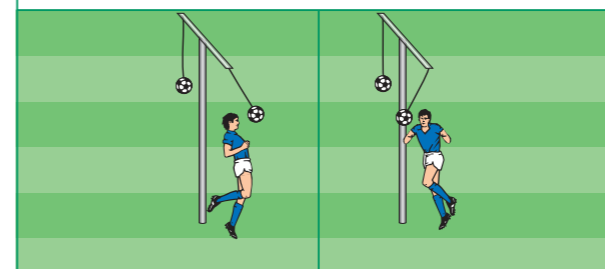
Den Ball nach kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung durch eine Oberkörperdrehung zur Seite köpfen und mit den Händen wieder anhalten.

Einzeltraining 2



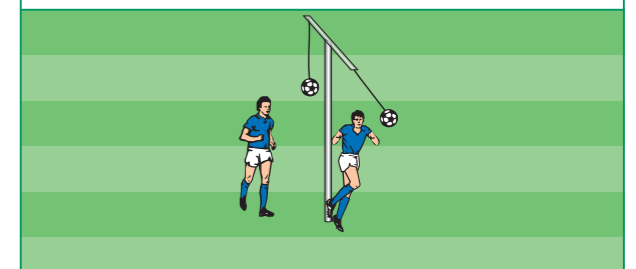
Nach jeweiligem kurzen Anlauf und einbeinigem Absprung geradeaus, nach links, geradeaus und nach rechts köpfen.

Einzeltraining 3



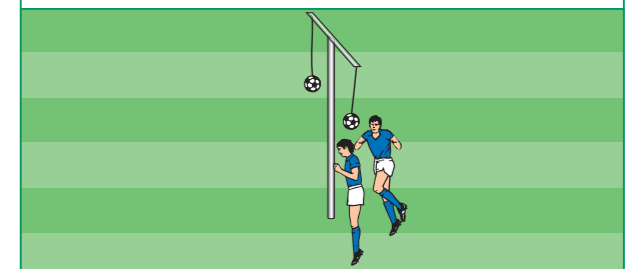
Geradeaus köpfen, durchlaufen und dann einen Kopfstoß mit Richtungsänderung ausführen. Erneut durchlaufen und den Ablauf wiederholen.

Partnerübung 1



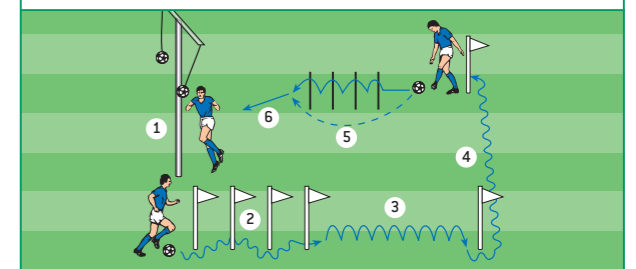
Wie Einzeltraining 3, jetzt aber wechseln sich die Partner nach drei/vier Durchläufen ab.

Partnerübung 2



A köpft wie schon beschrieben. B fungiert als teilaktiver Gegner.

Kleingruppe



Drei Spieler gleichzeitig im Parcours: 1) Pendel 2) Slalom-Dribbling 3) Jonglierstrecke 4) Schnelle Fußballarbeit 5) Vorbeispielen/Skippings 6) Gehen

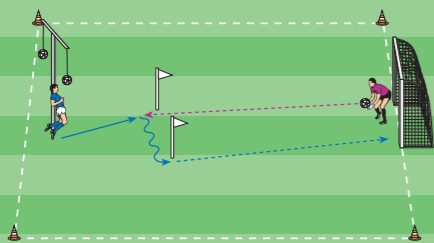


Pendel – Komplexübungen

Pendel + Technik + Torschuss:

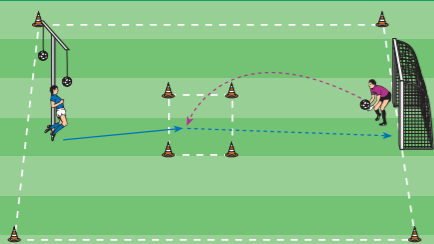
Im Anschluss an eine seiner Altersstufe entsprechenden Übungsform am Kopfballpendel führt der Trainierende eine technische Zusatzaufgabe durch und schließt diese Komplexübung mit Torschuss ab.

Übung 1



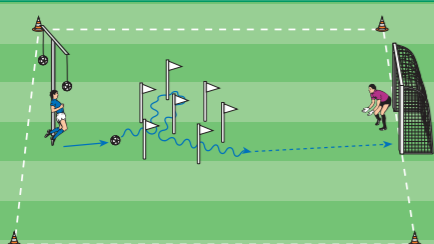
Das flache Zuspiel des Torhüters zur Seite verarbeiten und abschließen: zur linken und rechten Seite agieren!

Übung 2



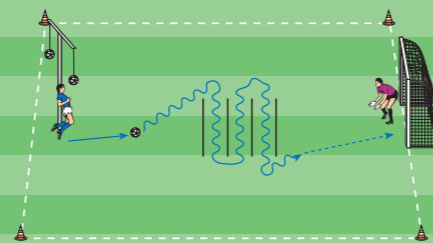
Innerhalb des markierten Feldes den hohen Zuwurf verarbeiten und schnell zum Abschluss kommen: links und rechts.

Übung 3



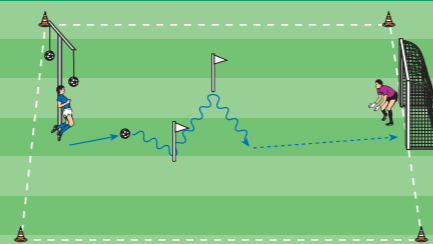
Mit vielen Ballkontakten und schneller Fuarbeit durch den Stangenwald dribbeln und abschließen.

Übung 4



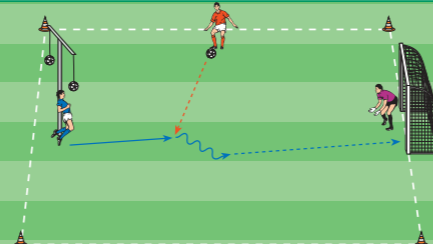
Im Slalom zwischen den Stangen hindurchdribbeln und abschließen. Nach Vorgaben durch den Slalom dribbeln.

Übung 5



Vor Stange 1 einen Schuss antausurf und den Ball zur Seite mitnehmen. Vor Stange 2 mit links übersteigen, rechts vorbeidribbeln und schießen.

Übung 6



Das Zuspiel nach vorne mitnehmen und abschließen: flache/hohe Zuspiele.

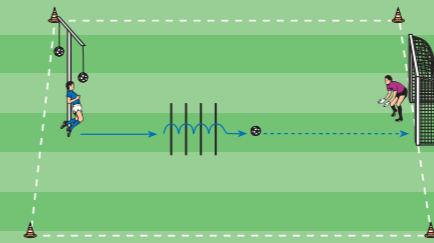


Pendel – Komplexübungen

Pendel + Koordination + Torschuss:

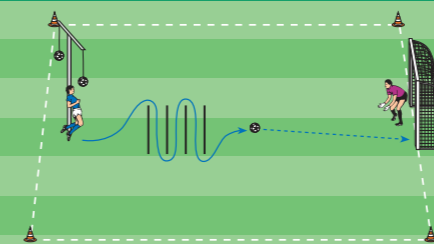
Die folgenden Komplexübungen setzen sich aus einer der Altersstufe entsprechenden Übungsform am Pendel, einer koordinativen Zusatzaufgabe und einem Torschuss zusammen.

Übung 1



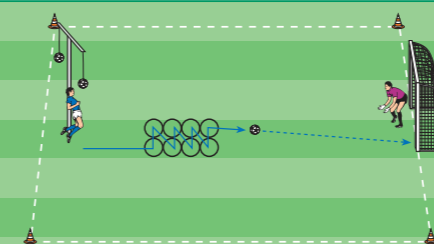
ber die Stangen laufen und schießen: pro Stangenzwischenraum ein Bodenkontakt oder zwei Bodenkontakte

Übung 2



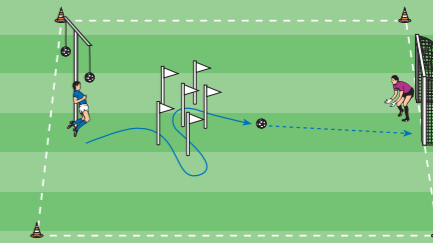
Im Slalom mit schnellen Side-steps durch die Stangen laufen und abschließen.

Übung 3



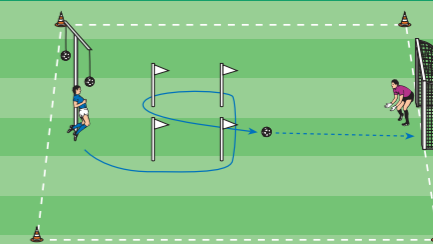
Die Reifendoppelreihe mit jeweils einem Bodenkontakt pro Reifen berlaufen und auf das Tor schießen.

Übung 4



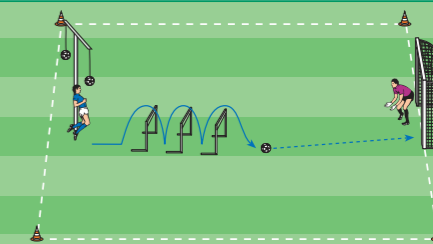
Den Stangenwald mit schnellen kurzen Schritten und Krperauschungen durchlaufen und abschließen.

Übung 5



Das markierte (Stangen-)Feld mit unterschiedlichen Laufformen umrunden und auf das Tor schießen: Kniehebe-, Hopselauf, rückwärts u.a.

Übung 6



Mit Schlussstrngen die Hürden berspringen und abschließen. Alternative: die Hürden im Wechsel berspringen/durchkriechen.

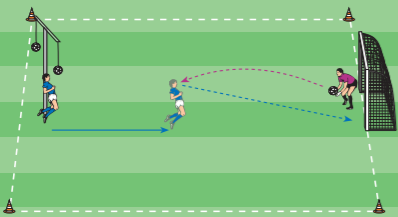


Pendel – Komplexübungen

Pendel + Kopfball:

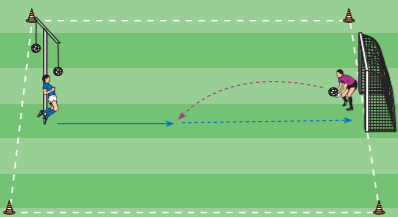
Ziel dieser Komplexübungen ist es, das Kopfballtraining zu intensivieren, indem auf die Pendelübung eine weitere Kopfballaktion folgt. Als Trainer darauf achten, dass die Zwürfe präzise sind!

Übung 1



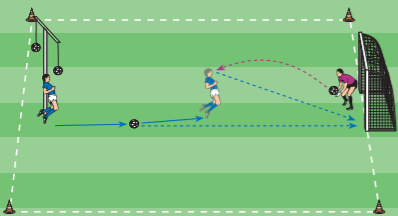
Der Torwart wirft den Ball hoch zu. Der Spieler versucht per Kopfstoß, ein Tor zu erzielen.

Übung 2



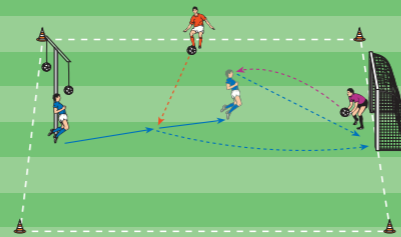
Der Torwart wirft den Ball halbhoch zu. Der Spieler versucht per Flugkopfball, ein Tor zu erzielen.

Übung 3



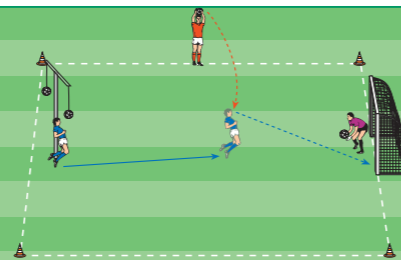
Zunächst einen Torschuss mit dem bereitliegenden Ball ausführen, und anschließend den Zuwurf des Torhüters (2. Ball) per Kopfball verwerten.

Übung 4



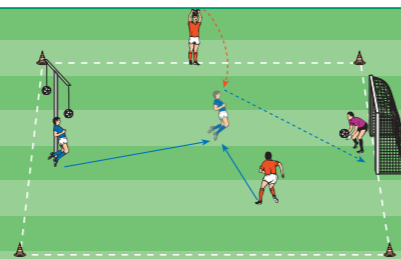
Zunächst das seitliche Anspiel direkt verwerten und danach auf Zuwurf des Torhüters auf das Tor köpfen.

Übung 5



Versuchen, den Einwurf/die Flanke direkt ins Tor zu köpfen.

Übung 6



Versuchen, den Einwurf/die Flanke trotz Gegenspielers ins Tor zu köpfen.

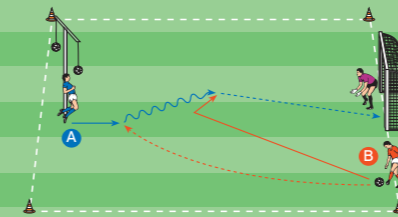


Pendel – Komplexübungen

Pendel + Zweikampfsituation:

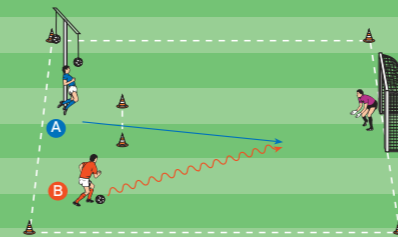
Hier schließen sich an die Kopfballpendelübung verschiedene Zweikampfsituationen an. Auf diese Weise lässt sich das Kopfballpendeltraining in das Training mit einer Kleingruppe einbinden.

Übung 1



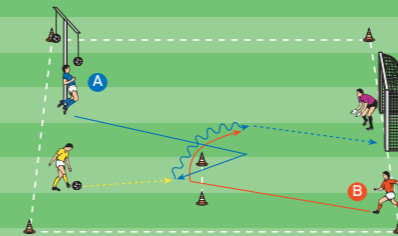
A soll den Flugball von B sofort in den Lauf mitnehmen. B läuft seinem Zuspiel nach und stellt A. Es kommt zur frontalen 1 gegen 1-Situation.

Übung 2



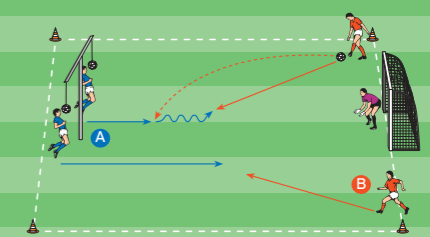
Passiert A die Linie zwischen den Hütchen, beginnt B, Richtung Tor zu dribbeln. A versucht, von der Seite einen Torabschluss von B zu verhindern.

Übung 3



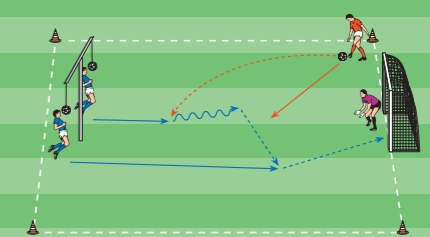
A läuft von hinten durch das Hütchentor und wird angespielt. B läuft ebenfalls zum Hütchentor und stellt A. Die rückwärtige Zweikampfsituation beginnt.

Übung 4



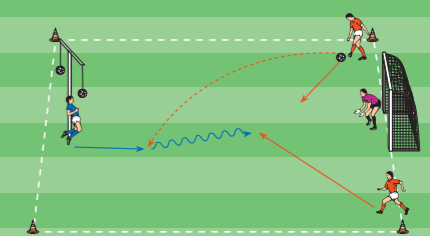
Mannschaft A wird hoch angespielt und damit zum angreifenden Team. Mannschaft B läuft dem Flugball nach und stellt die Angreifer: 2 gegen 2 auf das Tor.

Übung 5



Der Verteidiger spielt einen Flugball zu einem der Angreifer und stellt diesen. Die Angreifer sollen im 2 gegen 1 ein Tor erzielen.

Übung 6



Der Angreifer wird hoch angespielt und versucht, gegen die beiden Verteidiger ein Tor zu erzielen.



Zusammenfassung: Eigentaining

INFO

Leitlinien für das Eigentaining der Talente

1	Talente müssen vermittelt werden, wie wichtig es ist, nicht nur ein Training „abzuspulen“, sondern stets bewusst und aktiv zu trainieren und zu lernen!
2	Aktives und bewusstes Training setzt klare und erreichbare Ziele voraus! Diese Ziele sind mit dem Trainer gemeinsam festzulegen!
3	Dass aktive Lernen und Trainieren zum Erreichen der Ziele reicht weit über das Vereins- und Stützpunkttraining hinaus!
4	Jedes Talent hat vielfältige Möglichkeiten, an sich zu arbeiten und sich permanent zu verbessern!
5	Eine positive „Fußballverrücktheit“, Leistungswille und Selbstkritik sind die unverzichtbare Basis für spätere Spitzenleistungen!
6	Der Trainer kann Impulse und Anregungen für das sportliche Weiterkommen geben, letztlich kommt es aber auf das Talent selber an!

