

Hinweise zum Kopfballtraining

Aktuelle Spielanalysen zeigen, dass Luftduelle sowohl im Angriff, als auch in der Verteidigung für den Spielerfolg immer wichtiger werden. Dennoch vernachlässigt eigentlich jeder [Trainer](#) die Schulung des Kopfballspiels. Wenn überhaupt etwas im Kopfballspiel „trainiert“ wird, dann nur sporadisch. Daher sollte bereits im Verlauf eines langfristig angelegten Trainingsprozesses mit Kindern und Jugendlichen herausgebildet werden. Der Wettkampf selber stellt an alle Spieler (vor allem in Seniorenbereich) neben einem möglichst hohen Niveau der technischen Grundlagen noch andere Forderungen im Bereich des Kopfballspiels. Sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung müssen die Spieler neben technischen auch taktische, physische, psychische und konditionelle Fähigkeiten mitbringen, um im Laufduell erfolgreich bestehen zu können. Große Spieler (von der Körpergröße her) bringen mit Sicherheit bereits bessere Voraussetzungen mit. Allerdings kann eine mangelnde Körpergröße durch eine gute Sprungkraft ausgeglichen werden. Bei schwächeren Spielern spielen taktische und psychische Merkmale eine große Rolle.

konditionelle Eigenschaften für das Kopfballspiel

- gute Sprungkraft
- gute Ausdauer- und Schnelligkeitsausdauergrundlagen
- gute Reaktion bzw. gutes Reaktionsvermögen
- Aktionsschnelligkeit
- gute koordinative Fähigkeiten (Gewandtheit und Geschicklichkeit)

taktische Fähigkeiten für das

Kopfballsport

- gutes Stellungsspiel
- vorausschauendes Erkennen von Situationen
- erfolgreiche Zweikämpfe (mit möglichst wenig Foulspielen)
- gezielte Kopfstöße (unter Druck in Angriff und Verteidigung)
- Einschätzen der Flugbahn des Balles

psychische Merkmale

- Risikobereitschaft
- Durchsetzungsvermögen
- Zielstrebigkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Mut