



Technische Bewegungsabläufe und Coachingpunkte

Kopfball

- **Stabilität**
 - Stand auf dem Vorderfuss
 - Die Eigene Position so verändern, dass der Ball immer optimal getroffen werden kann.
 - Im Moment des Kopfballs ein Bein vor das andere setzen (besseres Gleichgewicht und mehr Druck hinter dem Ball)

- **Körperhaltung**
 - Oberkörper nach hinten gebeugt
 - Arme auf Höhe der Schultern und die Hände auf Höhe des Gesichts
 - Kopf und Oberkörper in einer Linie und stabil
 - Die Nackenmuskulatur ist angespannt
 - Im Moment des Kopfballs schnellert der Oberkörper nach vorne. Die Arme helfen, um besser ausbalancieren zu können.
 - Den Ball mit der Stirn treffen
 - Die Augen sind geöffnet

Anmerkungen:

- Einen für das Alter der Spieler geeigneten Ball verwenden
- Zu Beginn Kopfbälle aus dem Stand ausführen.
- Sobald der Bewegungsablauf beherrscht wird können Sprünge und Rotationen eingebaut werden.
- Köpfe den Ball gegen den Boden (Aufsetzer)
- Attackiere den Ball im richtigen Moment.
- Bei hohen Bällen springe auf einem Bein ab, wenn du Anlauf nehmen kannst. Du erreichst so mehr Höhe.
- Übe auch Kopfbälle aus dem Stand (beidbeinig)
- Übe vielseitig (z.B. auch Kopfballverlängerung)

Koordination:

Gleichgewicht:

Position der Füße

Rhythmus:

Oberkörperbewegung gut timen