

1. Kopfball

Kopfball aus dem Stand		Das ist wichtig <ul style="list-style-type: none"> • Beobachte genau die Flugkurve des Balles! • Hole zum Kopfstoß durch Rücken- spannung 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Lege Deinen Oberkörper nach hinten, um eine Bogen- spannung 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!
Kopfball nach beidbeinigem Absprung		Das ist wichtig <ul style="list-style-type: none"> • Beobachte genau die Flugkurve des Balles! • Hole durch Bogen- spannung 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Stoße knie- bis hüfthoch gespeilte 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!