



# Nachwuchsleistungszentrum FC Ingolstadt 04

## BDFL Fortbildung 16.10.17



**SCHWARZROTELEIDENSCHAFT**

*Roland Reichel*



Ich wünsche Euch allen einen  
wunderschönen und  
interessanten



Montag Nachmittag mit  
möglichst viel konstruktiven  
Hinweisen für MICH.....😊



**20 – 30 % aller Tore sind Kopfballtore  
=> 1/5 bis 1/3**

**Dieser Prozentsatz erhöht sich noch auf  
35-50 Prozent, wenn nur die Tore zur  
Statistik zählen, die bei Gleichstand, oder  
einem Tor Unterschied fallen**



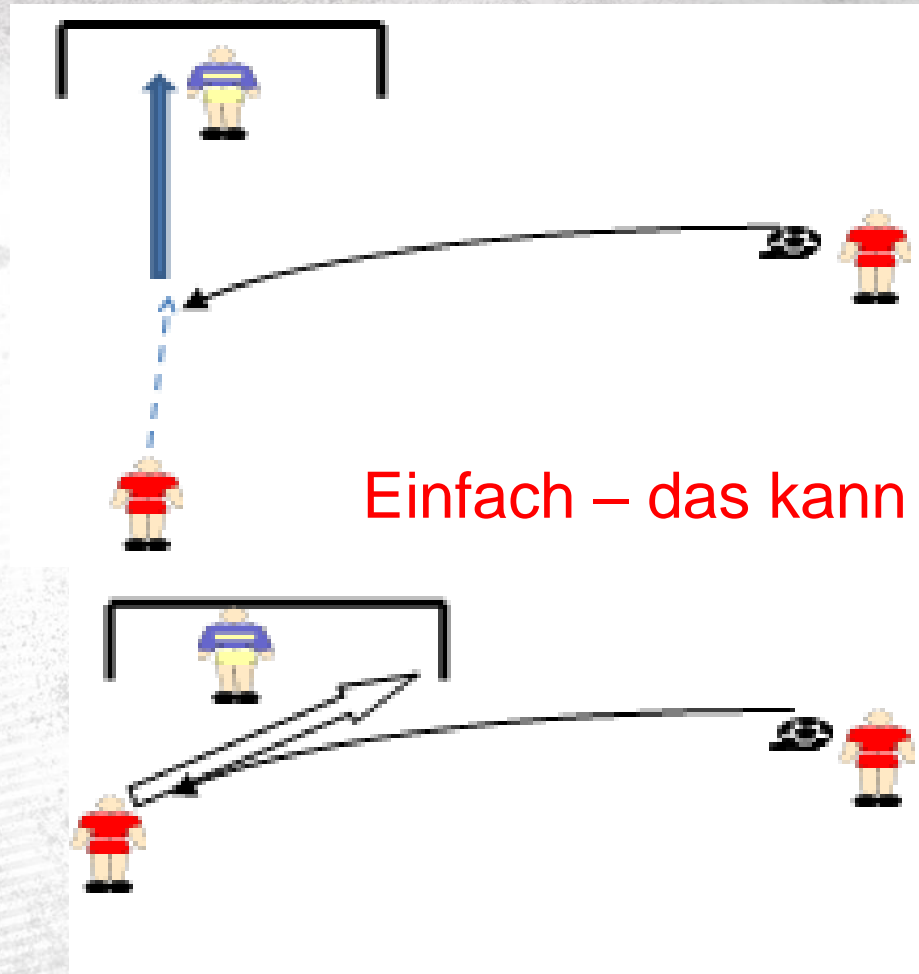
Meine Erkenntnis aus 25 Jahren

Talentförderung:

...gaaaanz wenig deutsche Toptalente  
und Profis beherrschen die Technik des  
**Drehkopfstoßes**

Gerader Kopfstoß – **Drehkopfstoß**

Videos



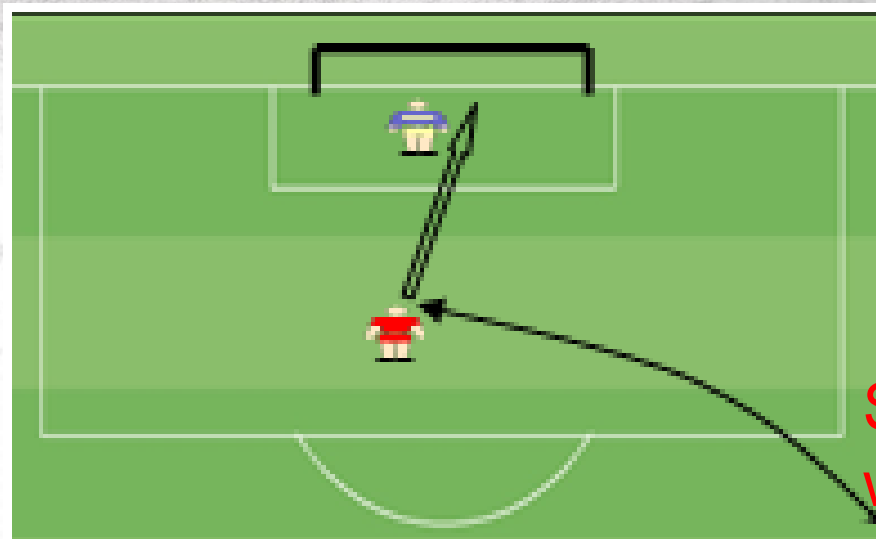
Einfach – das kann (fast) jeder !!

Situation

Gerader Kopfstoß

- geradliniges Einlaufen  
und gerades Köpfen in  
Laufrichtung

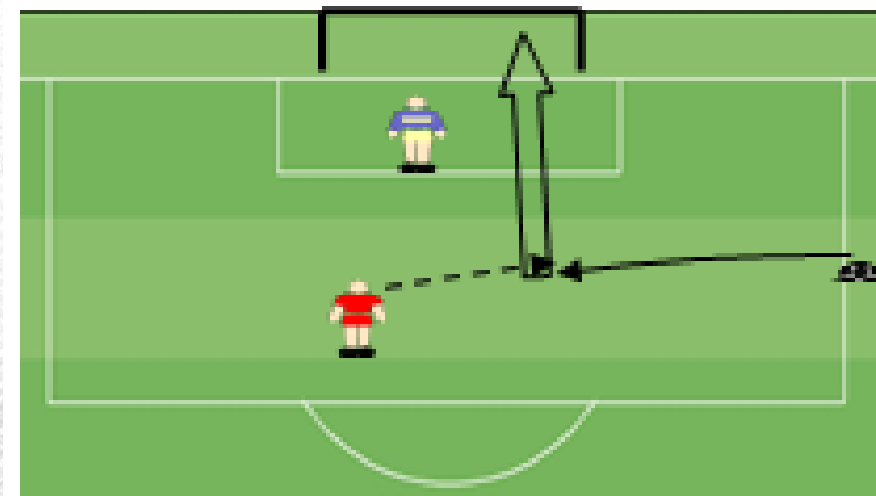
- Flanke über Tormitte  
hinweg in den hinteren Teil  
des Tores; Stürmer köpft  
gegen die Laufrichtung des  
TW – “dorthin wo er  
herkommt“



Situation:  
Drehkopfstoß

Köpfen beim Flanken  
aus dem Halbfeld

Schwierig – können selbst nur  
wenige Profis



Anlaufen des ersten  
Pfostens relativ parallel  
zur Torauslinie,  
Entgegengehen der  
Flanke



## Mögliche Gründe für diese Schwäche beim Erlernen und Perfektionieren ??

- Diese Technik erlernt sich nicht im freien Spiel
- Im vorpuberalen Alter (bestes Lernalter) spielt die Technik keine Rolle für den Wettspielerfolg => kein Trainingsinhalt
- Der Trainer kann die (Dreh-) Kopfstoßtechnik selber nicht – ANGST !!
- Die Wiederholungszahl im Training ist zu gering (Trainingshäufigkeit – und Tr.form !!!)
- Nach dem Erlernen sind die gewählten Trainingsformen nicht wettspielnah



- Ballmaterial
- Geworfenen Bälle
- Lockerer Innenspann
- Mit oder/und ohne TW
- Winkel des Anlaufs
- Winkel des Ballwurfes/Zuspiels
- Kniestand !!!
- Absprungbein
- Wohin mit dem Ballwurf
- Reißverschluss - Übungen
- Wettspielnah durch Gegenspieler mit Aktionsnachteil
- Usw....





....vielen Dank meine Herren  
☺ .....und jetzt kritisches  
Betrachten der Praxis....

...und mir bitte Rückmeldung  
geben, was zu verbessern  
wäre

*Roland* ☺

(RR@fcingolstadt.de)



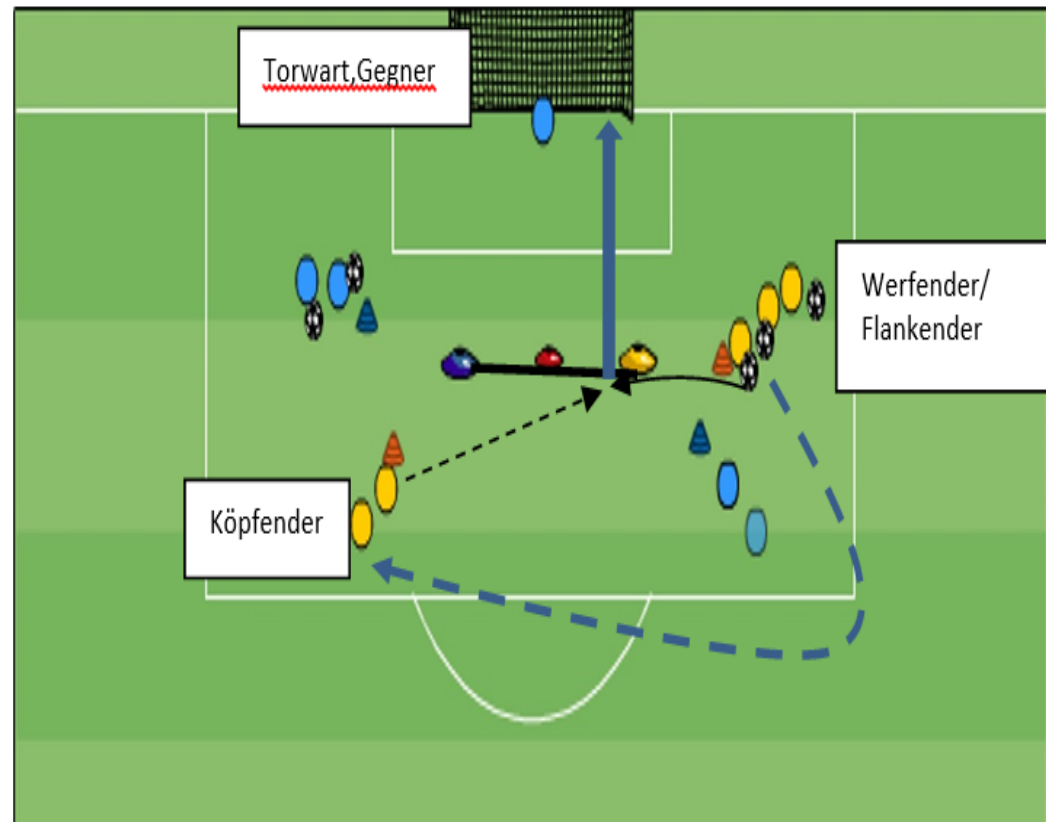
# Praxis

## Reißverschluss Einfachaktion mit Wettkampf aufs Tor.

Der Köpfende läuft ein und bekommt vor der Abschlusslinie den Ball zugeworfen und köpft aufs Tor. Dieses wird von einem Spieler des Gegners gehütet. Nach seinem Kopfball wird der Köpfende sofort Torwart bei der folgenden Aktion der Gegenseite. So kommt es zum permanenten Abwechseln der Abschlussaktion.

Wichtig:

- Abschlusslinie zwecks Wettkampf
- Vorher klar vorgeben bei welchem Zwischenstand die Seiten gewechselt werden und bei welchem Stand es dann einen Sieger gibt

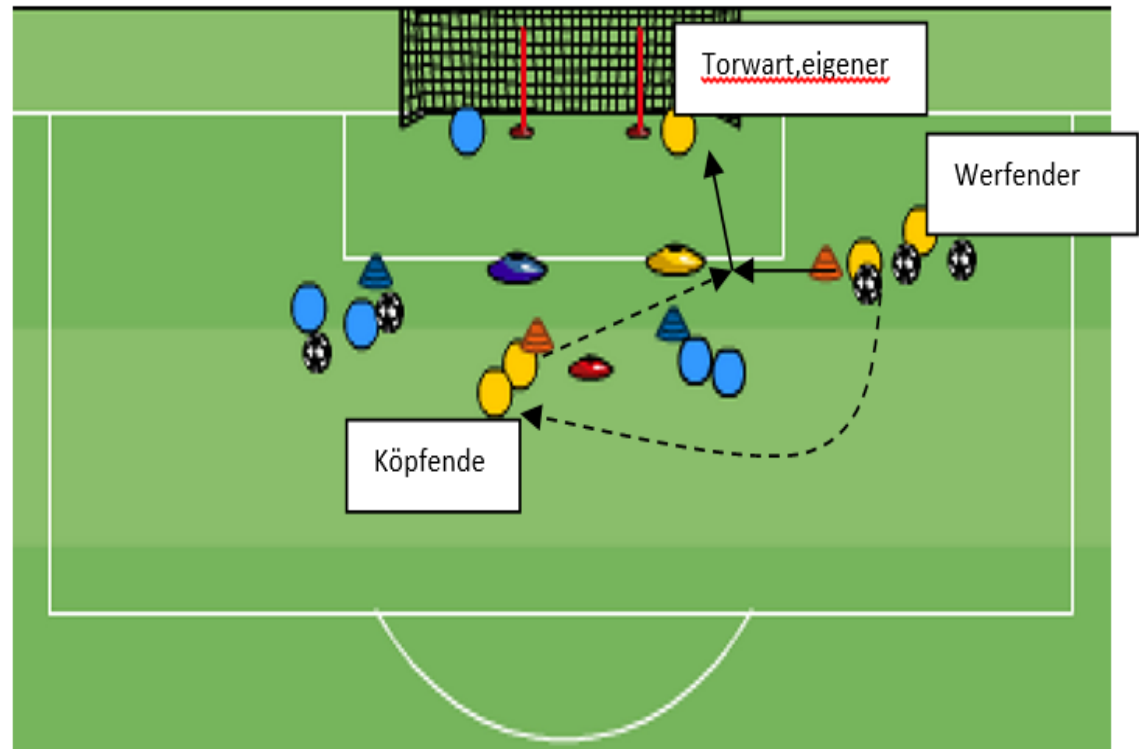


### Kleiner Reißverschluss ohne Wettkampf aufs Tor.

Der Köpfende läuft bis über das Orientierungshütchen an (um „Drehen“ zu müssen!!) und bekommt aus kurzer Distanz den Ball, maximal in Kopfhöhe, zugeworfen. Der Zuwurf erfolgt von unten. Im Drehkopfstoß köpft der Spieler den Ball (mit Druck) dem Torwart in die Hände.

Ständiger Rundlauf: Köpfender wird Torwart, Torwart wird Werfender und Werfender wird Köpfender. Dieser läuft „außen herum“. Das heißt, er läuft hinter den Köpfenden des Gegners vorbei

Diese wenig intensive 1. Stufe der Reißverschlussübungen, kann schon im 2. Teil des Erwärmens (nach Tonisierung) eingesetzt werden. Der Lauf vom Werfenden zum Köpfenden kann mit leichten Übungen aus dem Lauf ABC oder mit anderen koordinativen Vorgaben vollzogen werden. Die andere Seite läuft analog und völlig unabhängig.





### 1:1 Flankenverwertung mit Aktionsvorsprung Stürmer – kurzer Pfosten -

Ablauf:

Der Stürmer sucht sich eines der beiden Hütchen, berührt es, und geht dann in die Gegenrichtung zum kurzen Pfosten.

Der Verteidiger reagiert auf den Lauf des Angreifers und läuft „sein“ Hütchen an (gleiche Seite wie Angreifer). Dann startet er zum Verteidigen ebenfalls auf den kurzen Pfosten.

Die Flügelspieler auf den beiden Seiten müssen aufpassen, welche Hütchenseite vom Angreifer angelaufen wird, um zu wissen, wer von beiden Flankengeber oder Abschließender wird.

Nach der Flankenaktion der einen Seite, kommt von der anderen Seite, nach einer (vorgegebenen) **Finte ein Innendribbling des Flügelspielers mit Torabschluss**

Im Idealfall kommt nun die andere Mannschaft an die Reihe und agiert identisch.

Blau spielt im Wettkampf gegen gelb





## 2:2 Flankenverwertung mit Aktionsvorsprung Stürmer und 10er – kurzer Pfosten, langer Pfosten von einer Seite

Ablauf:

- Der Flügelspieler legt sich den Ball ein paar Meter zum Flanken vor.
- 9 und 10 im Zentrum müssen nun für sich entscheiden, wann genau sie ihre Freilauffinte starten. Der jeweilige Gegenspieler muss diese zum eigenen Hütchen mitgehen.

