

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [10]

Rubrik: Fussball : "Wir köpfeln"

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fussball: «Wir köpfeln»

Hans Rüeegsegger, Magglingen. Zeichnungen: Wolfgang Weiss, Magglingen

Einführung

Gibt es einen gesunden, rechten Buben, der nicht seine Freude hätte am Köpfeln? Ich weiss keinen. Kaum, dass er nur einen Ball sieht — gleich welcher Art, Form oder Grösse — fällt ihn doch sogleich die Lust an, ihn auf dem Kopf tänzeln zu lassen. Zu zweit zählt man begeistert, wie oft das Leder von Kopf zu Kopf hin und her hüpfet, bis es zu Boden fällt. Zu dritt oder viert endlich wandert es über den Köpfen im Kreis herum, mal gut, mal weniger willig dem Bemühen der Spieler gehorchend. — Das «Köpfeln» ist jedoch nicht nur eine mutwillige Spielerei, sondern im Fussballwettstreit der Parteien muss der Ball aus dem Stand wie im Sprung genau in alle Richtungen gelenkt werden können, einmal sanft und kurz, dann wieder hart und weit. Der Kopfstoss des Verteidigers z. B. muss wuchtig sein, um den Ball weit aus der Gefahrenzone hinauszubefördern, derjenige des Stürmers scharf und plaziert, so dem Torhüter ein erfolgreiches Parieren des Geschosses verwehrend. Ein guter Kopfballspieler ist also nicht unbedingt der, der seinen Ball 100 mal und mehr auf seiner Stirne zu jonglieren vermag, sondern weit eher der, welcher im Wettspiel, wenn es die Situation erfordert, mit der Kraft und der Zielsicherheit seines Stosses entscheidend zum Siege seines Teams beitragen kann. Unser kleiner technischer Lehrgang möchte gerade diese «Antriebskraft» entwickeln, die bei den meisten unserer Fussballer nicht vorhanden oder zu wenig ausgenützt wird. Aus dieser Zielsetzung heraus ergibt sich folgende methodische Aufbaureihe:

Zweckübungen ohne Ball

Kräftigung der drei Komponenten der «Antriebskraft»: Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur.



Abb. 1

Nackenziehkampf, Schrittstellung, Griff um den steifgehaltenen Nacken des Partners, der über eine Grenzlinie zu ziehen ist.

— dasselbe, aber beide Partner fassen Nackengriff. Wer ist der Stärkere?



Abb. 2

Bankschiebekampf. Kopf gegen Schulter. Gegner über eine Grenzlinie schieben. Hände bleiben immer auf dem Boden!



Abb. 3

Steifer Mann. Flechtgriff um den Nacken des Partners. Heben und Senken des «steifen Mannes».



Abb. 4

Schwere Last. Flechtgriff um den Nacken des stehenden Partners. Dieser hebt und senkt die schwere Last des steifen Mannes.



Abb. 5

Brücke. — Rückenlage, Fusssohle dicht am Gesäss, Arme vor der Brust verschränkt. Erheben zur Brücke (weiche Unterlage).

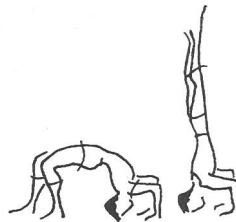


Abb. 6

Kopfstand—Brücke. Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Kopf im Nacken fixieren (steifmachen), Beine grätschen.

(Beim Anlernen leistet Partner Hilfe, indem er den Arm unter das Kreuz des Uebenden schiebt, sobald die Fallbewegung beginnt.)

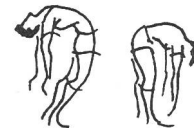


Abb. 7

Rumpfschwung vorwärts. Schritt — oder Grätschstellung, auch aus leichtem Lauf heraus: aus langsam ausholendem Rückbeugen ruckhaftes Vorschnellen des Rumpfes.



Abb. 8

Dasselbe mit Partner in der Bank. Im Reitsitz die Beine zwischen die Arme des Partners schieben. Aus der Rumpfrückbeuge heraus schwingvolles Aufrichten und Vorschnellen des Oberkörpers.



Abb. 9

Dasselbe im Hüftsitz. Aus dem Hüftsitz langsames Rückbeugen. Auf Zuruf des Partners ruckhaftes Rumpfheben zum Hüftsitz.

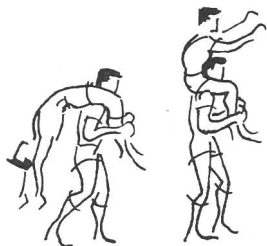


Abb. 10

Dasselbe aus dem Schultersitz. Wiederum Betonung des Rumpfhebens. Beachte: Die Uebungen 7 bis 10 sind gleichzeitig Zweckübungen für den Einwurf (Out). Diese Gymnastik ohne Gerät müsste nun noch ergänzt werden durch das moderne sog. «Krafttraining», d. h. der Arbeit mit Gewichten oder deren Ersatzgerät, dem Veloschlauch. Dieses Krafttraining wird in einer späteren Nummer Gegenstand einer ausführlichen Betrachtung sein.

des Rumpfes und Stoss auf den Ball.



Abb. 13

Dasselbe aus dem Kniestand.

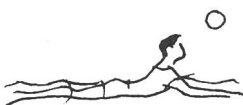


Abb. 14

Dasselbe aus der Bauchlage. Beachte: Das Zuspiel des Mitspielers kann ersetzt werden durch den sogenannten Pendelball. An der Schnürung des Balles wird eine Schnur befestigt, deren Ende von einem Partner gehalten wird, oder das um einen geeigneten Baumast gewickelt wird. Auf den in gewünschter Höhe hin und her pendelnden Ball können nun beliebig viele Kopfstösse ausgeführt werden. Unsere Fussballclubs verfügen noch über wesentlich kunstvoller eingerichtete Pendel, die man auch «Fussballgalgen» zu nennen pflegt.

Fuss. Arme zur Gleichgewichtserhaltung leicht ausgebreitet. Der Kopf wird in den Nacken genommen, Stirnfläche etwas parallel zum Boden. Der Stoss auf den Ball erfolgt aus der Federung der Gelenke heraus (Fuss-Knie-Hüftgelenk). Körper stets unter den Ball schieben.

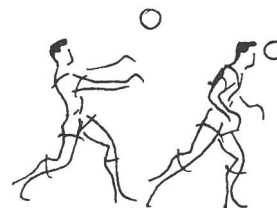


Abb. 16

Kopfstoss im Stand aus Schritt- oder Grätschstellung: Der Spieler steht immer frontal zur Anflugrichtung des Balles. Beim Anflug beginnt bereits die Ausholbewegung. Dabei wird der Oberkörper nach hinten genommen in eine sog. Bogenspannung, aus der heraus er nach vorn schnell, sobald der Ball in Reichweite herangekommen ist. Die Streckung des hinteren, belasteten Beines vervollständigt den Gesamteinsatz des Körpers. Bauch-, Brust- und Nackenmuskeln sind gestrafft. Rumpf, Hals und Kopf wirken wie ein grosser Hebel, wodurch grosse Kraft auf den Ball übertragen wird.

Zweckübungen mit Ball



Abb. 11

Im Moment des Ballzuspiels durch einen Mitspieler erfolgt ein ruckartiges Aufrichten des Oberkörpers, wobei der Ball mit der Stirnfläche voll getroffen werden soll.



Abb. 12

Dasselbe im Sitz. Aus leichter Rumpfbeuge heraus vorschnellen

Kopfstoss aus dem Stand

Als vorbereitende Uebung zum kräftigen Stoss vorwärts diene das Vertrautwerden, das «Einswerden» mit dem Gerät. Das wollen wir mit dem «Jonglieren» erreichen.



Abb. 15

Aufrechte Körperhaltung, Knie leicht gebeugt und federnd. Gewicht eher auf dem hinteren

Kopfstoss aus dem Sprung



Abb. 17

Dieser Kopfstoss setzt sich aus der Sprung- und der Stossbewegung zusammen. Der Absprung erfolgt meist aus einer Bewegung heraus. Dabei begünstigt das Schwungbein das Steigen, indem es gebeugt angehoben wird. Der Oberkörper biegt sich kurz vor

Erreichung der Sprunghöhe zurück (Bogenspannung) und im Augenblick, wo der Kopf des Spielers über dem Ball ist, wird der Kopfstoss durch plötzliches Vorschnellen des Oberkörpers ausgeführt. Bewegungsablauf im übrigen wie beim Standstoss.



Abb. 18

Dazu 2 Aufbauübungen:
Ein Partner hält den Ball hoch über den Kopf, indem er ihn auf der Seite nur ganz leicht festhält. In seinem Rücken springt nun der Spieler hoch und köpft ihm den Ball, wie oben beschrieben, aus den Händen weg. Dasselbe aus 2—3 Schritt Anlauf.

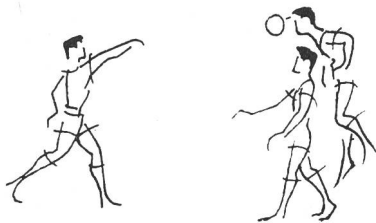


Abb. 19

Eine Übungsgruppe von 3 Spielern. Der Kopfstoss wird nun auf den von der Hand über den Kopf eines sich passiv verhaltenden Gegners zugespielten Ball ausgeführt. Zuerst aus dem Hüpfen an Ort, dann aus 2—3 Schritt Anlauf. Dasselbe, aber der Gegner greift nun aktiv ins Geschehen ein und versucht ebenfalls, den Ball mit Kopfstoss zu erreichen. Es entwickelt sich daraus ein Kopfballduell. Beachte: Die Übungen 16 bis 19 können auch am Pendel eingeschliffen werden.

Einige Übungs- und Spielformen

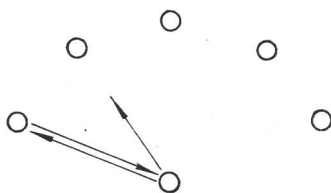


Abb. 20

Kopfball im Halbkreis (oder Kreis). Ein Spieler in der Mitte

des Halbkreises köpft den Ball der Reihe nach seinen Aussenleuten zu und diese in gleicher Weise zurück. Der letzte Spieler köpft den Ball in die Luft und fängt ihn — in die Mitte laufend — mit den Händen. Der bisherige Mittelspieler schliesst am rechten Flügel des Halbkreises an.

Wettbewerb zwischen 2 bis 3 Gruppen. Es siegt die Gruppe, deren 1. Spieler zuerst wieder vor dem Halbkreis steht.

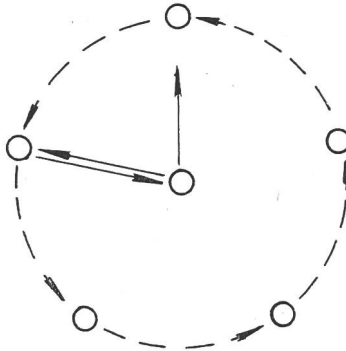


Abb. 21

«Karussell». Im Kreis bewegen sich die Aussenpieler rund um den Mittelspieler herum. Nach einiger Zeit Richtung wechseln. Spielablauf wie bei Übung 20.

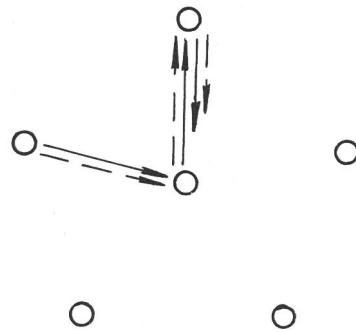


Abb. 22

Köpfeln im Kreis mit Platzwechsel. Der erste Aussenpieler köpft den Ball zum Mittelspieler und läuft sofort zur Kreismitte. Der Mittelspieler bedient den nächsten Aussenpieler und läuft sofort aus der Mitte weg, wie es Abb. 22 veranschaulicht. Diese Übungsform verlangt schon beträchtliches technisches Können.

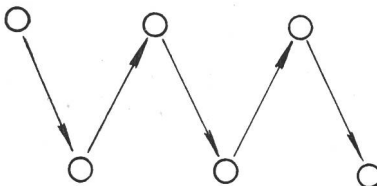


Abb. 23

Köpfeln im Zickzack. Der Ball läuft, wie es Abb. 23 zeigt, im

Zickzack von Kopf zu Kopf. Der letzte Spieler lenkt den Ball wieder in die Gegenrichtung. — Auch als Wettbewerb zwischen Gruppen.



Abb. 24

Kopf-Pendelstafette. Jeder Spieler köpft den Ball, läuft ans Ende der gegenüberstehenden Kolonne und schliesst dort wieder an.

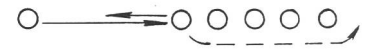


Abb. 25

Ablöse-Staffel. Ein Spieler vor jeder Gruppe. Der Ball wird hin und zurück geköpft. Die Gruppenspieler schliessen am Ende der Kolonne wieder an. Wenn alle bedient sind, löst der nächstfolgende den Einzelspieler ab.

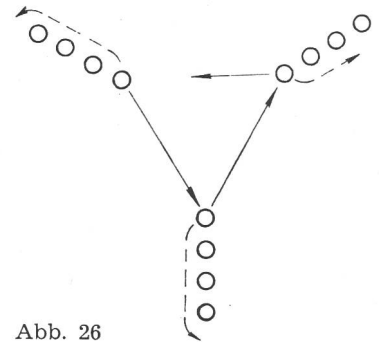


Abb. 26

Drei-Gruppenstaffel. Der Ball wird von Gruppe zu Gruppe gespielt. Nach dem Kopfstoss schliesst jeder Spieler am Ende der eigenen Reihe wieder an. Dasselbe, aber nach dem Zuspiel wechselt jeder Spieler ans Ende der Kolonne, der er den Ball zugeköpft hat.

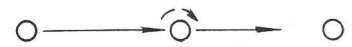


Abb. 27

Rückwärtsköpfeln. Zwei Aussenpieler, ein Mittelspieler. Den aus der Hand des einen Partners zugespielten Ball köpft der Mittelspieler rückwärts zum andern Partner, dreht sich dann um und köpft den sofort wieder zugeworfenen Ball rückwärts zum Ausgangspunkt. Abwechselungsweise wird jeder Gruppenspieler als «Rückwärtsköpfler» eingesetzt.

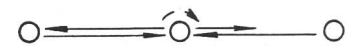


Abb. 28

Gleiche Formation wie bei

Nummer 27. Jetzt haben beide Aussenspieler einen Ball, den sie abwechselungsweise dem Mittelspieler zuwerfen, der ihn mit Kopfstoss wieder zurückbefördert. Der eine Partner wirft seinen Ball sprunghoch, der andere auf Kopfhöhe, so dass der Mittelspieler neben den Drehbewegungen noch abwechselungsweise Kopfstösse aus dem Stand und Sprung auszuführen hat.

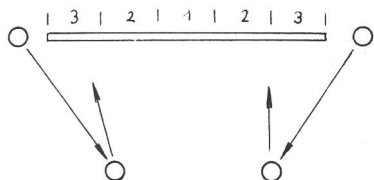


Abb. 29

Torschuss mit dem Kopf. Das Fussballtor ist in Felder von 1, 2 und 3 Punkten eingeteilt. Neben jeder Torecke steht ein Mann als

Ballwerfer. 2 Gruppen von Spielern im Abstand von ca. 20 m, Front Tor. Der gut zuge-worfene Ball muss nun aus Anlauf mit Kopfstoss ins Tor spediert werden. Die Torecke zählt 3 Punkte, die Tormitte jedoch nur einen Punkt (da steht ja der Goali!) Wer ist der grösste Punktesammler, der beste Kopftor-Schütze?

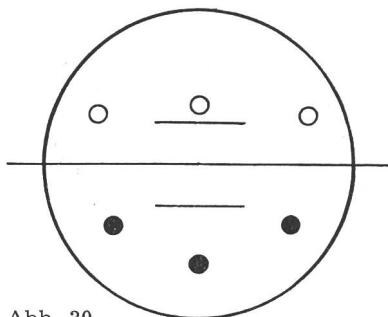


Abb. 30

Kopfball-Tennis. Spielfeld: Kreis

von 6 m Durchmesser, in der Mitte getrennt durch ein Netz oder eine Schnur, gespannt in 2 m Höhe vom Boden. (Das Spielfeld kann auch quadratisch angelegt sein, mit 3—6 m Seitenlänge). Anschlaglinie 1 m vor dem Netz. 2 Gruppen zu je 3 Spielern stehen sich gegenüber. Der Ball wird von der Anschlaglinie mit Kopfstoss ins gegnerische Feld gespielt, und die Parteien köpfeln nun so lange hin und zurück, bis der Ball zu Boden fällt, was Fehler bedeutet. Gezählt wird nach Tischtennisregeln. Bei Servicewechsel vertauschen auch die Spieler innerhalb der Gruppe ihre Plätze.

* * *

Beachte: Bei den Uebungen 20 bis 28 soll die Zuspielentfernung nicht mehr als 5—6 m betragen; bei Uebung 29 ca. 10 m.

