

HEADIS – EINE TRENDSPORTART IM FUßBALL

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Im Jahr 2008 wurden nur 4 Turniere mit insgesamt 243 Spieler durchgeführt. Bis 2012 stieg die Zahl der Turnierspieler auf 768 bei 11 organisierten Turnieren. Von 2008 bis 2013 vergrößerte sich die geschätzte Anzahl der aktiven Headis-Spieler von 700 auf über 6000. Der große Anstieg der Bekanntheit von Headis lässt sich zudem an den Google-Suchergebnissen verdeutlichen. 2008 wurden dem Nutzer lediglich 12.400 Ergebnisse angezeigt, wenn der Begriff Headis gesucht wurde. Bis 2012 stieg diese Zahl auf bereits 117.000 an. Aktuell werden sowohl bundesweit, als auch international Weltcups durchgeführt. Bereits mehrere Vereine aus dem professionellen Fußball sind auf Headis aufmerksam geworden und haben den Trendsport in ihrem Training getestet und sich positiv über dessen Auswirkungen auf das Kopfballsport geäußert. Headis steht zudem für ein sehr hohes Maß an Respekt und Fairness gegenüber dem jeweiligen Kontrahenten.

SPORTWISSENSCHAFTLICHE SICHT AUF HEADIS

Im Headis finden 7 verschiedene grundlegende Spieltechniken ihre Anwendung (Sicherheitsball, Angriffsball, Volley, Abwehrball, Stoppball, Angabe und Return). Die Bruttospielzeit pro Match beträgt $6:37,5 \pm 1:43,8$ Minuten. Zudem ist Headis ein schnelles Spiel mit wenigen Pausen, sodass sich eine intervallförmige Belastungsstruktur mit azyklischen Bewegungen ergibt. Kurze Phasen mit hoher Belastung ($4 \pm 2,3$ Sekunden) wechseln sich mit Erholungsphasen ab. Die Belastung ist von Spielbeginn an hoch und vergleichbar mit Badminton. Obwohl die Gesamtspielzeit des Headis kürzer ist als bei vergleichbaren Rückschlagspielen, steigt die Herzfrequenz der Spieler deutlich höher.

RISIKEN UND VERLETZUNGEN

Die Energiebereitstellung befindet sich im aeroben alaktaziden Bereich, daher entsteht keine Übersäuerung der Muskeln. Es besteht lediglich eine geringe Verletzungsgefahr im Halswirbelsäulen-Bereich und aufgrund des weichen Balles keine Kopfschmerzgefahr. Nur selten treten Kollisionen des Kopfes mit der Platte auf, die allerdings meistens nur zu leichten Prellungen führen. Häufiger entstehen Schürfwunden und Prellungen am Oberschenkel oder Knie durch das Springen auf die Platte bei der Volleyabnahme. Daraus folgt, dass Headis als ein sehr risiko- und verletzungsarmer Sport zu bezeichnen ist.

TESTVERFAHREN

Dem Kopfballsport im Fußball wird eine immer größer werdende Wichtigkeit zugesprochen. So steigt die Anzahl der Kopfballtore im Anschluss an Flanken und Standardarten von Jahr zu Jahr weiter an und entscheidet Spiele. Aus diesem Grund wurde durch folgendes Testverfahren erforscht, ob Headis als Trainingselement im Fußball zur Verbesserung des Kopfballsports empfehlenswert ist.

Insgesamt 11 Spieler der U15 und U16 mit einem Durchschnittsalter von 15,08 Jahren des 1. FC Kaiserslautern absolvierten 5 Wochen lang jeweils einmal pro Woche ein 30-minütiges Headis-Training, das aus 10 Minuten Technikübungen und 20 Minuten Wettkampfsport bestand. Pro Trainingseinheit absolvierten die Spieler durchschnittlich 628 Kopfbälle. Die wöchentlichen Übungseinheiten orientierten sich dabei an den verschiedenen Grundtechniken des Headis und steigerten im Verlaufe den Schwierigkeitsgrad.

Vor und nach diesen 5 Wochen wurden jeweils 3 verschiedene Tests zur Überprüfung der Kopfballgenauigkeit und -Härte durchgeführt. Beim ersten Test köpften die Spieler einen frontal zugeworfenen Ball 10 Mal zurück in die Arme des Werfers, welcher anschließend anhand von Genauigkeit und Härte anhand verschiedener Kriterien bewertet wurde. Im nächsten Schritt mussten die Spieler ebenfalls 10 Mal einen seitlich

zugeworfenen Ball von rechts und von links in einem 90° Winkel in die Arme einer weiteren Person köpfen. Beim letzten Test sollten die Spieler aus dem Lauf einen seitlich zugeworfenen Ball in einen bestimmten Bereich des Tores köpfen. Der Ball wurde dabei 5 Mal von jeder Seite zugeworfen. Welchen Bereich sie treffen sollten, wurde ihnen mit Hilfe eines akustischen Signals beim Anlaufen mitgeteilt.

ERGEBNISSE DER STUDIE

Nach nur 5 Wochen Headis-Training konnte bereits eine Verbesserung der Kopfballgenauigkeit um 32,6% bei einem geraden zum Mitspieler geköpften Pass erreicht werden. Die Kopfballhärte steigerte sich bei dieser Art des Kopfballs durch Headis nicht. Bei der seitlichen Spieleröffnung mit dem Kopf allerdings erhöhte sich die Kopfballhärte um 19,1% und auch die Genauigkeit um 22,5%. Beim abschließenden Offensivkopfball verbesserten sich die Probanden zwar nicht so stark, wie in der Spieleröffnung, aber erreichten trotzdem Werte von 12,6% in der Kopfballgenauigkeit. Diese Verbesserungen sind auf die hohe Wiederholungsrate des Kopfballs im Headis zurück zu führen. Außerdem lernen die Fußballer beim Headis die genauere Platzierung des Balles, das Verhalten des Gegners und des Mitspielers zu beobachten, die Flugbahn einzuschätzen und verbessern ihr peripheres Sehen. Zudem hat der Trendsport den Vorteil eine schnelle Gewöhnung an das Kopfballspiel zu ermöglichen und lindert damit die Angst der Spieler vor dem Ball. Außerdem entstehen im Headis keine Überlastungen und der Sport sorgt für eine hohe antizipatorische Schulung. Die schnellen Erfolgserlebnisse im Wettspiel steigern zudem die Motivation der Spieler. Headis ist somit optimal für das Winterhalbjahr in der Halle und als Aufwärmprogramm im regulären Trainingsprogramm geeignet.