



DFB-AKADEMIE



TALENTFÖRDERUNG

DFB-TRAININGSDIALOG

# BOLZPLATZMENTALITÄT FÖRDERN

Vom Straßenfußball für das Training lernen

# VOM BOLZPLATZ INS TRAINING



„Komm heim, wenn es dunkel wird!“, „Drei Ecken, ein Elfer!“, „Letzter Mann hält!“ – Sätze aus längst vergangenen Zeiten, die allen Älteren vermutlich bekannt vorkommen und einem ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Gleich nach der Schule den Ball geschnappt und ab auf den Bolzplatz.

In dieser Spiel- und Lebenswelt sind viele aufgewachsen und haben unzählige Stunden mit freiem Spiel, massenhaften Torabschlüssen, regelmäßig aufgeschürften Knien und zerrissenen Hosen erlebt. Ob Tennisball, Teppichstange oder Garagentor – alles wurde zum Spielfeld umfunktioniert und genutzt. Das heißt aber nicht, dass früher alles besser war. Nein, früher war vieles einfach anders.

**„Die Idee ist es, lernfördernde  
Prinzipien des Bolzplatzes clever in  
unser Training, egal ob am Stützpunkt  
oder im Verein, zu übertragen!“**

Alle Fußballbegeisterten wünschen sich Spieler\*innen, die mutig 1-gegen-1-Situationen suchen, einen Wettkampf für sich und das Team gewinnen wollen und jede Torchance des gegnerischen Teams mit Einsatz und Willen letztlich noch verhindern. Kreative Lösungen „unter Druck“ enger Räume finden, eigenständig und selbstverantwortlich Entscheidungen treffen, der Fantasie für neue Spiele und Wettbewerbe Raum geben – Wo finden sich im heutigen (Trainings-)Alltag unserer Kinder diese Möglichkeiten? Ehrlicherweise sind diese nur selten zu finden. Aus gut gemeinten Gründen (Zeitmangel, Effektivität, ...) ist das Training von der ersten bis zur letzten Minute von den Trainer\*innen durchgeplant und strukturiert. Alle Trainingsformen werden permanent verbal gecoacht oder für Coachinghinweise unterbrochen.

Lassen sich aber unter diesem Blickwinkel nicht die positiven Aspekte des freien Spiels auf dem Bolzplatz in das heutige Training im Verein übertragen? Ja, es ist möglich!

Unser neuer DFB-Trainingsdialog mit dem Schwerpunkt **„Vom Bolzplatz ins Training“** oder auch **„Vom Straßenfußball für das Training lernen“** nimmt sich genau dieser topaktuellen Thematik an und verbindet das Beste aus zwei Welten: freies, unangeleitetes Spielen und Sammeln von wertvollen fußballerischen Erfahrungen in einem passenden, entwicklungsbegleitenden und geschützten Umfeld.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Wiederentdecken der Spielwelt aus der eigenen Kindheit,  
Euer

**DAMIR DUGANDZIC**  
Sportlicher Leiter des DFB-Talentförderprogramms



# INHALT

## 01

**DAS ZIEL: BOLZPLATZMENTALITÄT** 4

**VOM STRASSENFUSSBALL FÜR DAS  
VEREINSTRAINING LERNEN** 6

## 02

**DIE PRAXIS: KLEINE SPIELFORMEN** 8

**SPIELE (FAST) WIE AUF DEM BOLZPLATZ** 10  
Tore erzielen 12  
Tore vorbereiten 14  
Ball behaupten 16

## 03

**TIPPS UND IMPULSE: STRASSENFUSSBALL 2.0** 18

**DIE BESTEN TRAINER\*INNEN-POSITIONEN** 20

**MOTIVATIONSTURBO „KLEINE FUSSBALLTURNIERE“** 22

**TEAMEINTEILUNG – GANZ ANDERS** 24

**MOTIVATIONSSKILLS – EINZELN** 26

**MOTIVATIONSSKILLS – ZU ZWEIT** 28

**MOTIVATIONSSKILLS – ZU DRITT** 30

**MOTIVATIONSSKILLS – FÜR GRÖßERE GRUPPEN** 32

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund e.V.

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

**KOORDINATION MIT DFB-AKADEMIE:**

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer

**INHALTLICHE MITARBEIT:**

Thomas Sinz, Michael Urbansky, Björn Rädcl, Per Michelssen,  
Markus Schmid, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Damir Dugandzic

**REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:**

Norbert Vieth, Thomas Impekoven, Dennis Schunke

**GRAFISCHES KONZEPT:**

Strichpunkt Design

**GESTALTUNG:**

philippka GmbH & Co. KG

**FOTOS:**

Deutscher Fußball-Bund e. V., Imago, Nils Eden



Im früheren Straßenfußball spielten Kinder selbstorganisiert so, wie sie es wollten. Dieses freie Fußballspielen müssen wir den Jungen und Mädchen im Vereinsfußball wieder ermöglichen. So erleben sie die Faszination des Fußballspiels so wie früher auf dem Bolzplatz. Gleichzeitig ist das der beste Weg zu spielstarken, kreativen Fußballer\*innen!

## 01

## DAS ZIEL

# BOLZPLATZ- MENTALITÄT



Auch in recht heterogenen Lerngruppen des Vereins- und Stützpunkttrainings lernen die Spieler\*innen permanent voneinander!

## ZENTRALE FORDERUNGEN

FREIE FUSSBALLSPIELE IM TRAINING UND AN ZUSÄTZLICHEN SPIELNACHMITTAGEN ANBIETEN!

BEWUSST DIE ROLLE VON SPIELORGANISATOR\*INNEN AUSÜBEN!

ALS TRAINER\*IN NICHT ALLES IM DETAIL VORGEBEN!

DIE KINDER DAZU ANIMIEREN, AUCH AUSSERHALB DES TRAININGS ZU KICKEN!



Der Ansatz: Lerneffekte des Bolzplatzes mit Organisation bzw. Abläufen des Vereinstrainings koppeln!

### FASZINATION FUSSBALLSPIELEN

Der Kinderfußball boomt in den meisten Regionen unseres Landes. Kinder sind auch heutzutage noch vom Spielen mit dem „runden Leder“ fasziniert. Das Spielerlebnis fesselt und lockt Jungen und Mädchen dorthin, wo sie Fußball spielen können.

Früher sammelten die Kinder diese Fußballerlebnisse irgendwo auf Straßen, Wiesen, Hinterhöfen, Bolzplätzen oder im Stadtpark. Wo auch immer ein wenig Platz war, versammelten sich fußballbegeisterte Kids. Mit viel Fantasie wurden je nach Situation spontan immer neue, pfiffige Regeln für diese kleinen Fußballspiele festgelegt. Dann spielten Groß und Klein bunt gemischt, mit verschiedensten Teamgrößen stundenlang mit großer Begeisterung.

Spielen, kämpfen, lachen (und gelegentlich auch streiten) – das war der „Straßenfußball“, das tägliche Training der jungen Fußballer und Fußballerinnen früherer Tage. In diesen „kleinen Spielen“ lernten sie für den späteren „großen“ Fußball. Nach heutigem Wissen war das das beste und intensivste Training für diese Generationen.

Nichts ist jedoch so wie es war! So hat sich dieses selbstorganisierte Spielen der Kinder stark reduziert und stattdessen in den Vereinsfußball verlagert. Statt unwiederbringlich vergangenen Zeiten nachzutruern, sollten wir vorhandene Chancen erkennen und ergreifen. Denn was spricht dagegen, wichtige Merkmale des Straßenfußballs in unser Vereinstraining mit Kindern zu übertragen, um letztlich diese **Ziele** zu erreichen:

- **SPIELERLEBNISSE:** Spaß und Begeisterung am Fußball
- **SPIELKREATIVITÄT:** Viele Chancen, mutig etwas auszuprobieren
- **SPIELAKTIVITÄT:** Gleichberechtigte Ausbildung aller(!) Kinder
- **SPIELMOTIVATION:** Faszination für ein lebenslanges Fußballspielen

**„Die Erfolgsschlüssel im Kinderbereich waren schon immer Beteiligung, Aktion, Spaß und Begeisterung für den Fußball. Das müssen wir heutzutage stärker als je zuvor in jeder Sekunde von Training und Spiel beherzigen und sicherstellen!“**

**MARKUS HIRTE**  
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderung

## DER WEG

# VOM STRASSENFUSSBALL FÜR DAS VEREINSTRAINING LERNEN

## BOLZPLATZ

1

FREIES UND UNGESTÖRTES SPIELEN

2

VIELE VARIATIONEN KLEINER FUSSBALLSPIELE

3

EIGENE SPIELREGELN JE NACH SITUATION

4

KEINE SCHIEDSRICHTER\*INNEN

5

PERMANENTE WETTBEWERBE – VIELE TORABSCHLÜSSE!

### VON DEN BOLZPLATZPRINZIPIEN PROFITIEREN

Der Bolzplatz ist ein Ort ungeschriebener Gesetze. Es geht zwar vorrangig um die Freude am „Kicken“, dennoch sind jederzeit Spielprinzipien präsent, die für die fußballerische Entwicklung junger Spieler\*innen große Potenziale besitzen.

So ist der permanente Wettspielgedanke („Gewinnen und Verlieren“) zu nennen, der eine hohe Intensität garantiert und die Zielstrebigkeit des\*der Einzelnen bzw. des Teams fördert und fordert.

Ganz frei von Hinweisen eines Trainers oder einer Trainerin müssen sich die Kids dabei in unerschöpflichen Varianten an Bolzplatzspielen jeweils eigene Lösungswege erschließen und können viel Kreativität entwickeln.

Gleichzeitig sind die Bolzplatzspiele zum größten Teil an eine Torschuss-Aktion gekoppelt. Ganz egal, ob mit oder ohne Torhüter\*in gespielt wird, ist zielstrebig in Richtung Tor zu kombinieren und mutig abzuschließen.

Da in den Spielformen kein\*e Spieler\*in einer festen Position zugeteilt ist, sammeln alle viele Erfahrungen in kurzer Zeit.

Getreu dem Motto „Jede\*r greift an, jede\*r verteidigt“ ergeben sich somit viele verschiedene Aufgaben und Möglichkeiten für alle Spieler\*innen.

### CHANCEN FÜR DAS VEREINSTRAINING ERKENNEN

Spielerische Qualitäten vieler Welt- und Europameister\*innen in der langen Erfolgshistorie unserer Nationalteams haben einen identischen Ursprung in eben diesem stundenlangen, freien Kicken im Freundeskreis.

Was spricht also dagegen, sich an dieser offensichtlich enorm lernfördernden „Bolzplatzwelt“ zu orientieren und einzelne „Methodische Qualitäts- und Erfolgsfaktoren“ in das Vereinstraining zu transferieren?

Der Trainer bzw. die Trainerin nimmt sich hierbei bewusst zurück. Trainer\*innen sind zwar mit Begeisterung und Hilfsbereitschaft dabei, fördern und organisieren aber vor allem das freie und ungestörte Fußballspielen in kleinen Teams. Damit haben sie die Hauptaufgabe als Spielorganisator\*innen und -begleiter\*innen bereits erfüllt.





„Trainer\*innen im Kinder- und Jugendfußball haben vor allem die Aufgabe, die Freude und Spontaneität am Fußballspielen durch viele Spiele zu fördern. Dieses Prinzip gilt für die komplette Ausbildung, lediglich werden die Spielaufgaben in höheren Altersklassen zielorientierter ausgesucht und begleitet!“

ULRIKE BALLWEG  
Leiterin DFB-Talentförderung weiblich

## VEREINSTRAINING

**1****TRAINER\*INNEN ALS SPIELBEOBACHTER\*INNEN****2****SPIELORGANISATION UND -IMPULSE NUR(!) ZU BEGINN****3****IDEEN/EIGENE REGELN DER KINDER FÖRDERN!****4****SPIELFORTSETZUNGEN SELBST REGELN LASSEN!****5****SIEGERMENTALITÄT FÖRDERN – TURNIERE PLANEN!**

In der Übersicht:  
Prinzipien des  
Bolzplatzes und  
Folgerungen für  
das Training im  
Verein

Alle Spiel-Variationen  
möglichst mit Toren und  
Abschlussaktionen koppeln!



## 02

Der Straßenfußball von früher bekommt im Verein von heute eine neue „Heimat“! Das relativ einfache Rezept dazu ist: Im Fußballtraining viele kleine Spiel-Varianten organisieren, die zentrale Qualitätsmerkmale der „Bolzplatzwelt“ aufgreifen und auf diesem Wege viele Spielererlebnisse und Lernchancen garantieren!

## DIE PRAXIS

# KLEINE SPIELFORMEN



**1\_ In kleinen Spiel-Variationen sind permanent, mutig und zielorientiert 1-gegen-1-Situationen zu bestreiten!**

### ZENTRALE FORDERUNGEN

**DIE KINDER FREI SPIELEN LASSEN – WENIG EINGREIFEN!**

**VIELE SPIELAKTIONEN FÜR JEDES KIND GARANTIEREN!**

**KLEINE FELDER NEBENEINANDER AUFBAUEN, SODASS ALLE IN KLEINEN TEAMS SPIELEN!**

**UNTERSCHIEDLICHE TORE BILDEN – DAS MOTTO „BALL ZUM UND INS TOR“ STETS BEACHTEN!**





2

3

2\_Viele Aktionen (= Lernchancen) für jede\*n sicherstellen!

3\_Der Trainer bzw. die Trainerin ist begeistert dabei und hilft bei Bedarf. Ansonsten nimmt er\*sie sich aber bewusst zurück!

**„Wenig Organisation, schneller Start intensiver Spielaktionen sowie ein ausgeprägter Wettspielgedanke sind Vorteile des Bolzplatzes. An diesen Prinzipien können und müssen wir uns auch beim Vereinstraining orientieren!“**

THOMAS SINZ  
DFB-Stützpunktkoordinator

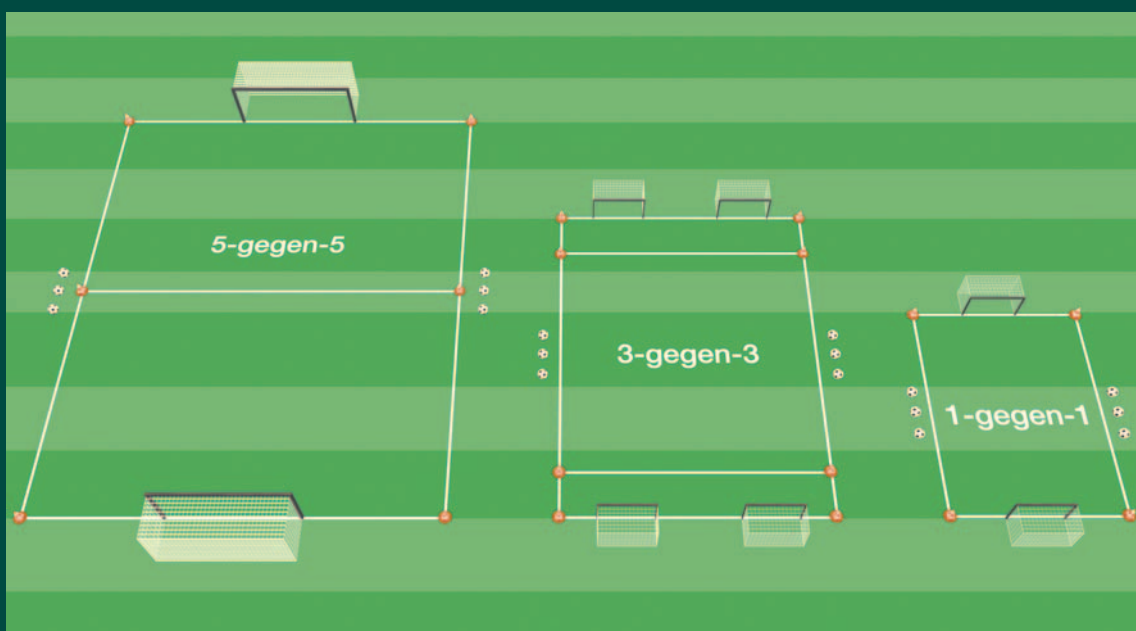


## DIE METHODE

# SPIELE (FAST)

## WIE AUF DEM BOLZPLATZ

Mithilfe einer effizienten Organisationsstruktur laufen Spiel-Varianten vom 1 gegen 1 bis 5 gegen 5 ab, die alle Qualitätsmerkmale der „Straßenfußball- und Bolzplatzwelt“ repräsentieren. Die Spielenden sind dabei jederzeit die Hauptakteur\*innen! Das freie, Spielen ist die Devise, das Coachen der Trainer\*innen stört da nur!



### ES WERDEN BENÖTIGT:

- 18 Spielende (16 Feldspieler\*innen und 2 Torhüter\*innen)
- 30 Hütchen und 15 Markierungsteller
- Zwei 5-Meter-Tore, 6 Mini-/Stangentore
- 2 Sets Trainingsleibchen, 18 Bälle

### FELDERGRÖSSE:

- **Spielfeld 5:5:** ca. 35m Tiefe auf 28m Breite
- **Spielfeld 3:3:** ca. 24m Tiefe auf 18m Breite
- **Spielfeld 1:1:** ca. 16m auf 12m Breite

**HINWEISE:** Die Spielfeldgröße je nach Alter, Können und Schwerpunkt flexibel anpassen! – Balldepots an beiden Seiten der Felder mittig einrichten!



„Die zentrale Herausforderung ist: Wie schaffen wir es, zentrale Merkmale und Lernschlüssel des Bolzplatzes wie das freie Spielen, permanente Torschüsse oder Eigeninitiative mit einem effizienten und strukturierten Vereinstraining zusammenzubringen?!“

THOMAS IMPEKOVEN  
DFB-Stützpunktkoordinator

## ABLAUF JE TRAININGSBLOCK

2 TEAMS ZU JE 9 SPIELENDEN  
EINTEILEN (8 + 1) – MÖGLICHKEITEN  
AUF SEITEN 24/25!

DIE SPIELER\*INNEN VERTEILEN  
SICH DANN JE TEAM SELBST(!)  
AUF DIE 3 FELDER

DIE ABLÄUFE UND REGELN AUF DEN  
3 FELDERN VOM 1-1 BIS 5-5 JEWEIFS  
KURZ ERKLÄREN

DURCHGANG 1 (4 MINUTEN):  
DANACH VERTEILEN SICH DIE  
SPIELER\*INNEN NEU

DURCHGANG 2 (4 MINUTEN):  
DANACH VERTEILEN SICH DIE  
SPIELER\*INNEN NEU

DURCHGANG 3 (4 MINUTEN):  
DANACH FREUDVOLLER ABSCHLUSS



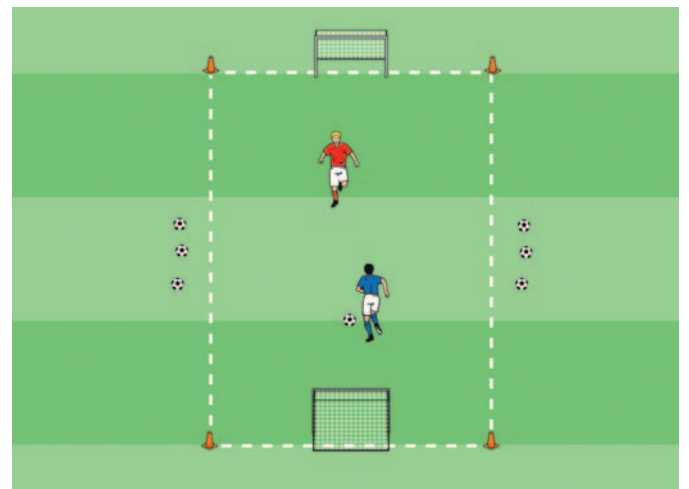


## TRAININGSBLOCK 1

## TORE ERZIELEN

## NICHT ZÖGERN – SCHIESSEN!

- So schnell wie möglich den Weg nach vorne vor das Tor des gegnerischen Teams suchen!
- Konsequente Torabschlüsse, wenn sich eine Chance dazu bietet!
- Beidfüßige Abschlüsse links/rechts!
- So scharf und so genau wie möglich schießen!
- **Trainingstipp:** Schnelle Torabschlüsse durch Sonderwertungen provozieren, z. B. „2 Punkte für direkt erzielte Treffer!“



## TORE ERZIELEN IM 1 GEGEN 1

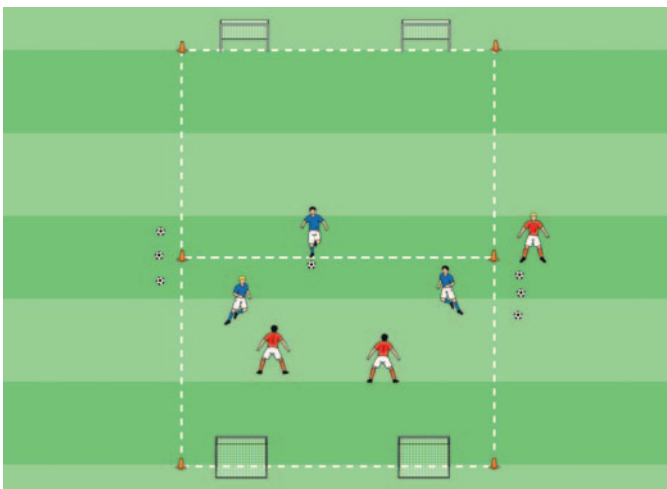
**Organisation und Ablauf**

- Zu Beginn jeder neuen Aktion dribbelt der\*die jeweilige Angreifer\*in auf den\*die Gegner\*in zu, der\*die aktiv stellt.
- Ziel: Schnelle Treffer beim Minitor!
- Mit einer Konterchance nach Erobern des Balles!
- Zwischendurch selbst(!) die Angreifer\*innen-Aufgabe tauschen!
- Bei einem Seitenaus eindribbeln.
- Spielzeit: 4 Minuten – zwischendurch legen die Spielenden selbstständig(!) kurze Pausen ein!

**Tipps und Variationen**

- **Tip:** Auf eine geeignete Feldgröße achten – das Feld vor allem nicht zu groß abmessen!
- **Tip:** Ersatzbälle auch neben/hinter den Minitoren bereitlegen!
- **Variation:** „Beinschüsse“ ebenfalls als „Tor“ werten!
- **Variation:** Nach einem Treffer bleibt der\*die erfolgreiche Angreifer\*in am Ball und startet ein neues 1 gegen 1.

Gekonnt herausgespielte und erfolgreich verwertete Torchancen machen die Faszination des Fußballs aus. So macht auch jedes Kind die Begeisterung für den Fußball zunächst an persönlichen Erfolgserlebnissen fest: „Wie viele Tore habe ich heute erzielt?“ Die zentrale Frage ist somit: Wie oft kommt ein Kind zum Torschuss? In allen Spiel-Variationen des Bolzplatzes waren viele Torschuss-Situationen für alle garantiert. Denn das „Tore erzielen!“ war DAS Prinzip des Bolzplatzes!



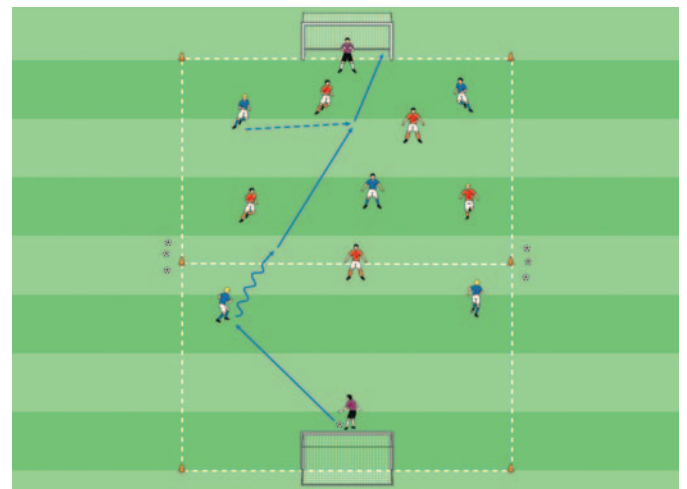
## TORE ERZIELEN IM 3 GEGEN 2

### Organisation und Ablauf

- Die Teams nummerieren sich selbstständig durch.
- Jede Aktion startet mit einer 3-gegen-2-Situation vom angreifenden Team Blau auf die beiden Minitorre.
- Von Rot muss dazu immer 1 Spieler\*in (in Folge der Nummerierung) an der Mittellinie außerhalb des Feldes warten.
- Gewinnt Rot den Ball, hat das Team zusammen mit dem\*der 3. Spieler\*in eine Konterchance auf die Minitorre gegenüber.
- Nach 3 Aktionen wechselt das Angriffsrecht zu Rot.

### Tipps und Variationen

- **Tipp:** Nach einem Treffer des angreifenden Teams passt der\*die Wechselspieler\*in zum eigenen Team und startet ein 3 gegen 2 auf die Minitorre gegenüber.
- **Tipp:** Auf eine geeignete Feldgröße achten!
- **Variation:** Team (Paar) Rot muss zunächst einen Pass untereinander spielen, bevor es einen Konter zusammen mit dem\*der 3. Spieler\*in starten darf.



## TORE ERZIELEN IM 5 GEGEN 5

### Organisation und Ablauf

- 5 + Torhüter\*in gegen 5 + Torhüter\*in auf das 5 Meter-Tor des gegnerischen Teams.
- Ziel: Schnelle Treffer aus dem freien Zusammenspiel und/oder einer Einzelaktion!
- Tore sind nur aus der Angriffshälfte möglich!
- **Zusätzliche Torwertung 1:** Treffer per Direktschuss doppelt werten.
- **Zusätzliche Torwertung 2:** Treffer per Volleyschuss fünffach werten.

### Tipps und Variationen

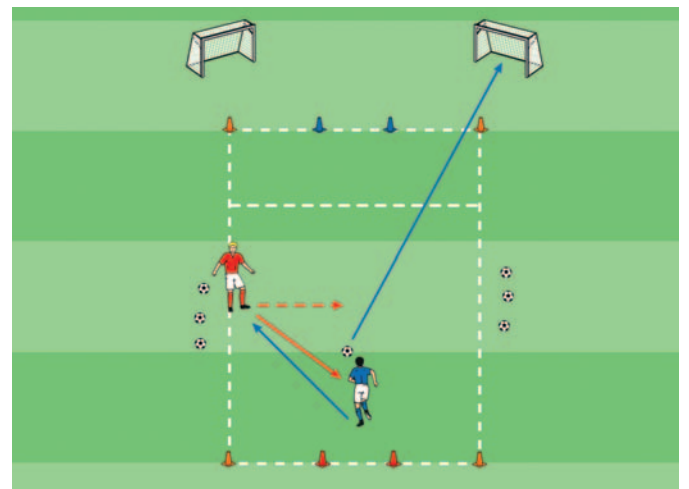
- **Tipp:** Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!
- **Tipp:** Auf eine geeignete Feldgröße achten – das Feld vor allem nicht zu groß abmessen!
- **Variation:** 4 + 1 Wechselspieler\*in gegen 4 + 1 Wechselspieler\*in im Feld.
- **Variation:** Treffer bestimmter Spieler\*innen dreifach werten.

## TRAININGSBLOCK 2

## TORE VORBEREITEN

## ABSCHLÜSSE SICHER VORBEREITEN!

- Mit mutigen Einzelaktionen Torabschlüsse vorbereiten!
- Sicher zusammenspielen, um zielgerichtet zum Abschluss zu kommen!
- Weiträumig zusammenspielen, um Lücken zu schaffen bzw. dem\*der Mitspieler\*in am Ball Aktionsraum zu lassen!
- Nochmals abspielen, wenn der\*die Mitspieler\*in eine erfolversprechendere Abschlussmöglichkeit hat, z. B. einen besseren Schusswinkel!



## TORE VORBEREITEN IM 1 GEGEN 1

## Organisation und Ablauf

- Auf einer Seite wie in der Abb. 2 Minitorre kurz hinter den Eckpunkten des Feldes diagonal aufstellen und eine Abschlusslinie markieren.
- Zusätzlich auf jeder Grundlinie ein etwa 1,5 Meter breites Hütchentor aufbauen.
- Jede Aktion startet mit einem Pass des\*der Angreifer\*in Blau auf Rot, der\*die direkt klatschen lässt.
- Nun muss Blau in ein Minitorr passen oder durch das blaue Hütchentor dribbeln!
- Mit einem Konter für Rot auf das Hütchentor gegenüber!

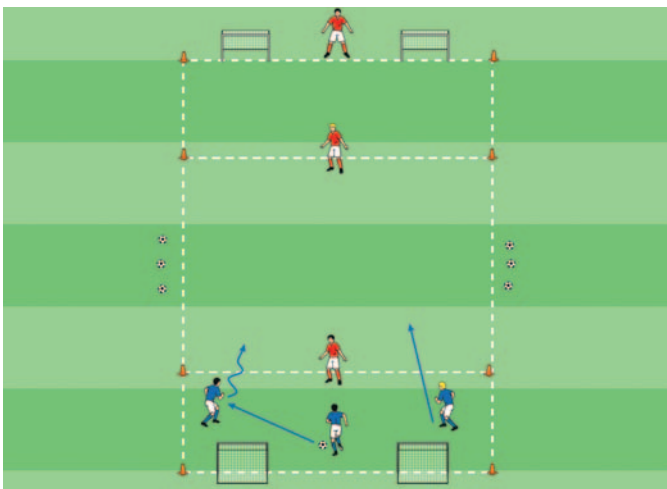
## Tipps und Variationen

- **Tipp:** Zwischendurch selbst(!) die Angreifer\*innen-Aufgabe tauschen! Alternative: Wechsel direkt nach jeder Aktion.
- **Variation:** Erfolgreiche Dribblings durch das Hütchentor doppelt werten!
- **Variation:** Die Aktion startet direkt mit dem 1. Ballkontakt des\*der Angreifer\*in Blau.
- **Variation:** Verteidiger\*in Rot positioniert sich zu Beginn zentral auf der markierten Linie.



**Kleine Spiel-Variationen auf Tore fördern und fordern nicht nur häufige Torabschlüsse. Die Kids lernen logischerweise „ganz nebenbei“ durch mutige Einzelaktionen bzw. clevere Kombinationen diese Torschuss-Situationen vorzubereiten.**

**Gerade auf dem Bolzplatz müssen die Kinder individuelle Aktionen dabei stets flexibel auf das aktuelle Können, auf Stärken und Schwächen der Mitspielenden, auf die Spielumgebung usw. abstimmen. Denn alle diese Spieleinflüsse können sich in der „unberechenbaren Bolzplatzwelt“ jederzeit ändern!**



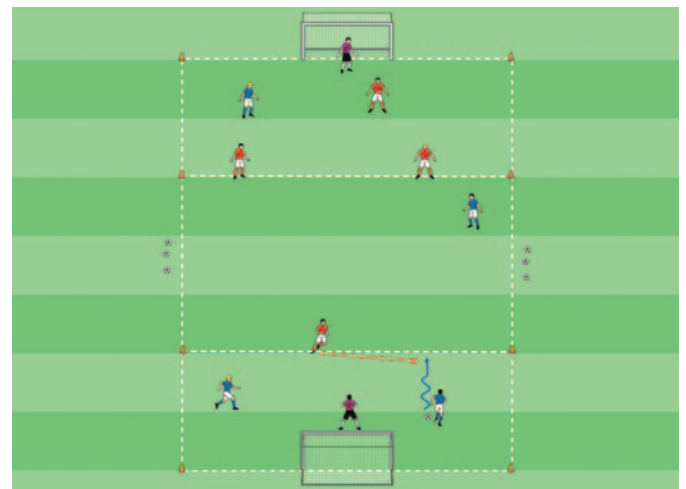
### TORE VORBEREITEN IM 3 GEGEN 3

#### Organisation und Ablauf

- Auf jeder Seite vor den Minotoren jeweils eine Torzone von etwa 6 Metern Tiefe markieren.
- Die Verteidiger\*innen von Rot postieren sich wie in der Abb. zunächst auf je einer Querlinie.
- Die 3 Angreifer\*innen von Blau starten jede Aktion von der eigenen Grundlinie aus und müssen in den Zonen jeweils aus dem 3 gegen 1 in die nächste Zone dribbeln(!) bzw. schließlich in eines der beiden Minitore treffen.
- Erobert eine\*r von Rot den Ball, dürfen sofort alle(!) im 3 gegen 3 auf die Minitore gegenüber kontern!

#### Tipps und Variationen

- **Tipps:** In der ersten Zone darf Rot mit dem 1. Kontakt der Angreifer\*innen aktiv werden, bei den nächsten Zonen mit Eindringen eines Spielers bzw. einer Spielerin von Blau in die jeweilige Zone.
- **Tipps:** Das Feld gleichmäßig in Drittel aufteilen!
- **Variation:** Ausschließlich die Verteidiger\*innen von Rot, die bis zum Ballgewinn aktiv waren, dürfen kontern!
- **Variation:** Verteidiger\*innen verbleiben nach dem 1 gegen 3 nicht in der jeweiligen Zone, sondern setzen aktiv nach!



### TORE VORBEREITEN IM 5 GEGEN 5

#### Organisation und Ablauf

- Vor beiden 5-Meter-Toren jeweils eine Torzone von etwa 10 Metern Tiefe markieren.
- Die Verteidiger\*innen von Rot postieren sich wie in der Abb. zunächst auf je einer Querlinie bzw. in der Zone vor dem eigenen Tor. Die Angreifer\*innen von Blau verteilen sich wie in der Abb. auf die einzelnen Zonen.
- 2 Angreifer\*innen von Blau müssen zuerst aus dem 2 gegen 1 in die Mittelzone kommen, um im Anschluss aus dem 3 gegen 2 ein Zuspiel in die Torzone vorzubereiten.
- 2 gegen 1 bis zum Torabschluss in der Angriffszone!

#### Tipps und Variationen

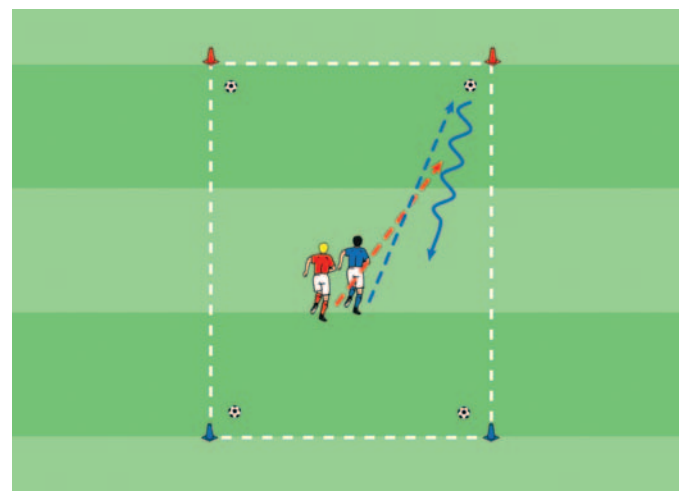
- **Tipps:** Erobert eine\*r von Rot den Ball, dürfen sofort alle(!) im freien Spiel 5 gegen 5 auf das Tor gegenüber kontern.
- **Tipps:** Jeweils 1 Spieler\*in pro Team setzt wechselweise für eine Aktion aus – selbstständiges Ein-/Auswechseln!
- **Variation:** Verteidiger\*innen verbleiben nach einer Aktion nicht in der jeweiligen Zone, sondern setzen aktiv nach!
- **Variation:** Nach Pass in die Torzone darf kein\*e Angreifer\*in nachrücken: 1 gegen 1 bis zum schnellen(!) Abschluss.

## TRAININGSBLOCK 3

## BALL BEHAUPTEN

## ANSPIELPUNKTE SCHAFFEN!

- Das Sichern des Balles ist letztlich immer auf das Vorbereiten von schnellen, zielgerichteten Torangriffen ausgerichtet!
- Beim 1 gegen 1 zunächst den Ball mit dem Körper sichern, sich jedoch frontal zum\*zur Gegner\*in drehen, sobald sich eine Chance bietet!
- Für Mitspielende am Ball stets Abspielmöglichkeiten in Breite und Tiefe schaffen!
- Beim 3 gegen 3/5 gegen 5: Mit plötzlichen Spielverlagerungen Aktionsräume schaffen!



## BALL BEHAUPTEN IM 1 GEGEN 1

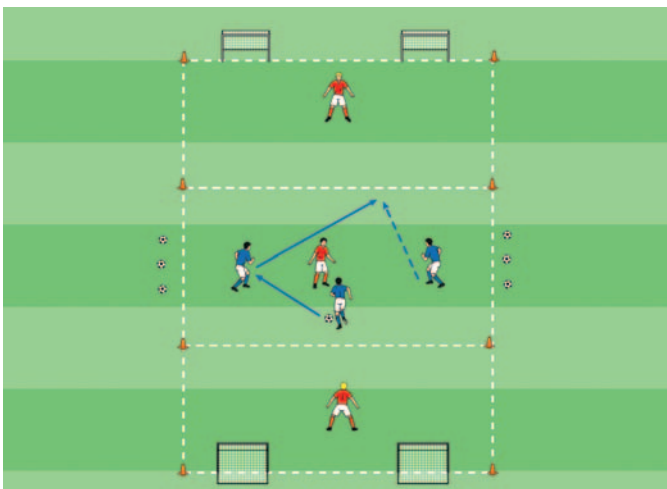
## Organisation und Ablauf

- 4 Bälle auf die Eckpunkte des Feldes verteilen.
- Blau ist zunächst Angreifer\*in und läuft aus der Mitte einen beliebigen Ball an – sein\*e Gegner\*in folgt in kurzer Distanz.
- Nun muss Blau im 1 gegen 1 über die Grundlinie gegenüber dribbeln und läuft danach einen neuen Ball an usw.
- Erobert Rot den Ball, kontert er\*sie im 1 gegen 1 über die andere Linie und läuft als neue\*r Angreifer\*in einen Ball an usw.!
- Sind alle Bälle „verarbeitet“, folgt nach einer Pause der nächste Durchlauf – nun ist Rot zunächst Angreifer\*in.

## Tipps und Variationen

- **Tipp:** Falls die Angreifer\*innen direkt in den Ecken attackiert werden und keine Chance zum „Aufdrehen“ haben, einen freien ersten Kontakt zulassen!
- **Tipp:** Wegen der hohen Belastung möglicherweise nur 3 Bälle in die Ecken verteilen.
- **Variation:** „Beinschüsse“ ebenfalls als „Tor“ werten!
- **Variation:** Auf der Grundlinie ein kleineres Zieltor für die Dribblings markieren.

„Wer den Ball hat, kontrolliert das Spiel!“ – längere Ballpassagen haben dabei stets das Ziel, das Spiel von hinten heraus aufzubauen, den Defensivblock des gegnerischen Teams „in Bewegung zu bringen“ und zu destabilisieren, um letztlich zum Torabschluss zu kommen. Clevere und spielstarke Teams befreien sich zudem aus jeder Drucksituation, wenn das gegnerische Team attackiert und „den Ball jagt“. Im „Mini-Format“ treten diese typischen Situationen des Fußballs unterschiedlich ausgeprägt bei allen Bolzplatz-Variationen auf.



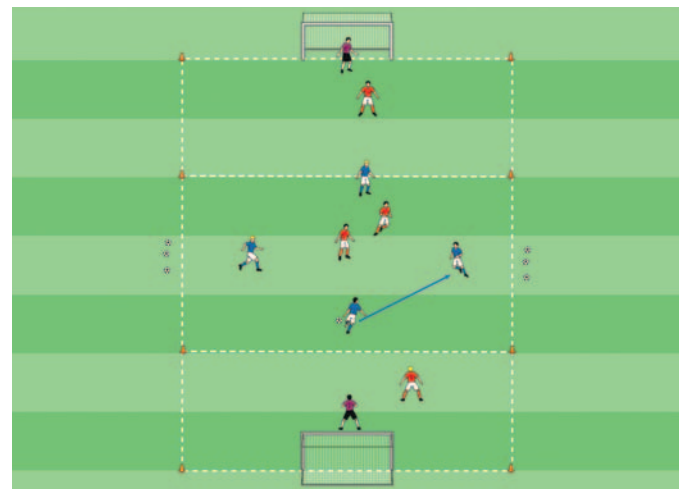
### BALL BEHAUPTEN IM 3 GEGEN 3

#### Organisation und Ablauf

- Das Feld dritteln.
- Die Aktionen starten jeweils mit einem 3 gegen 1 in der Mittelzone, die beiden übrigen Spieler\*innen von Rot postieren sich in je einer Außenzone.
- Sobald Blau in der Mitte 5 Ballkontakte in Serie schafft, darf bei einem der 4 Minitore ein Treffer erzielt werden. Alle Spieler\*innen von Rot verhindern das im 3 gegen 3.
- Erobert der\*die Spieler\*in von Rot bereits in der Mitte den Ball, passt er\*sie zu einem\*einer Mitspieler\*in in eine Außenzone: 3 gegen 3 auf die beiden Minitore gegenüber.

#### Tipps und Variationen

- **Tipp:** Die Aufgaben/Rollen der Teams nach jeder Aktion bzw. nach 5 Aktionen tauschen.
- **Tipp:** Die Mittelzone zum Sichern des Balles je nach Können verkleinern bzw. vergrößern.
- **Variation:** „Pflichtkontakte“ für das Sichern des Balles in der Mittelzone vorgeben.
- **Variation:** Höchstens 2 (3) Ballkontakte beim 3 gegen 1 erlauben.



### BALL BEHAUPTEN IM 5 GEGEN 5

#### Organisation und Ablauf

- Das Feld dritteln.
- Die Aktionen starten jeweils mit einem 4 gegen 2 in der Mittelzone, die beiden übrigen Spieler\*innen von Rot postieren sich in je einer Außenzone.
- Sobald Blau in der Mitte 5 Ballkontakte in Folge erreicht, darf das Team bei einem 5-Meter-Tor abschließen. Alle Spieler\*innen von Rot verhindern das im 4 gegen 4.
- Erobern die Spieler\*innen von Rot bereits in der Mitte den Ball, passen sie zu einem\*einer Mitspieler\*in in einer Außenzone: 4 gegen 4 auf das 5-Meter-Tor gegenüber.

#### Tipps und Variationen

- **Tipp:** Jeweils 1 Spieler\*in pro Team setzt wechselweise für eine Aktion aus – selbstständiges Ein-/Auswechseln!
- **Tipp:** Die Mittelzone zum Sichern des Balles je nach Können verkleinern bzw. vergrößern.
- **Tipp:** Das erfolgreiche Team agiert bei der nächsten Aktion jeweils als Angreifer\*in und startet das 4 gegen 2.
- **Variation:** „Pflichtkontakte“ bzw. maximal erlaubte Ballkontakte für das 4 gegen 2 in der Mitte vorgeben.



## 03

Der Bolzplatz war und ist der Ort ungeschriebener Gesetze. Die Freude am freien, ungestörten Kicken dominiert und bestimmt diese spezielle Welt der Kinder und Jugendlichen. Dennoch lassen sich viele Impulse für das organisierte Trainieren im Verein herausfiltern, die das Fußball-Lernen auch hier positiv beeinflussen können!

## TIPPS UND IMPULSE

STRASSEN-  
FUSSBALL 2.0

1\_Der permanente Wettspielgedanke muss auch das Vereinstraining bestimmen! Siegermentalität fördern!

## ZUSÄTZLICHE IMPULSE

IDEALE TRAINER\*INNEN-POSITIONEN FÜR DAS BEGLEITEN VON SPIELGRUPPEN

FUSSBALL-TURNIER-VARIANTEN ALS IDEALES TOOL FÜR EIN „SPIELE-TRAINING“

ALTERNATIVEN FÜR EINE SCHNELLE, AUTONOME UND KREATIVE TEAM-EINTEILUNG

PRAXISIDEEN FÜR EIN BOLZPLATZ-COMEBACK IM FREUNDKREIS



2

3

**2\_ Geeignete Bolzplätze gibt es an vielen Orten auch heutzutage! Die Kinder müssen diese Spielgelegenheiten als Aufforderung begreifen!**

**3\_ Direkte 1-gegen-1-Situationen sind Kern des Bolzplatzes, aber auch der Spiel-Angebote im Verein!**

**„Die Rückbesinnung auf eigene Erlebnisse und Erinnerungen auf dem Bolzplatz liefert auch im Trainer\*innen-Kreis viel Stoff für einen intensiven, kreativen Austausch!“**

**DAMIR DUGANDZIC,**  
Sportlicher Leiter des  
DFB-Talentförderprogramms





## TRAININGSTIPP

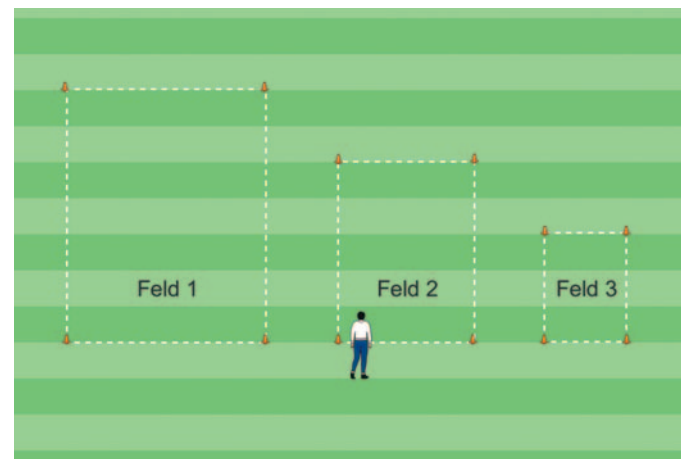
## DIE BESTEN TRAINER\*INNEN-POSITIONEN

## ORIENTIERUNGSPUNKTE FÜR EINE IDEALE POSITION

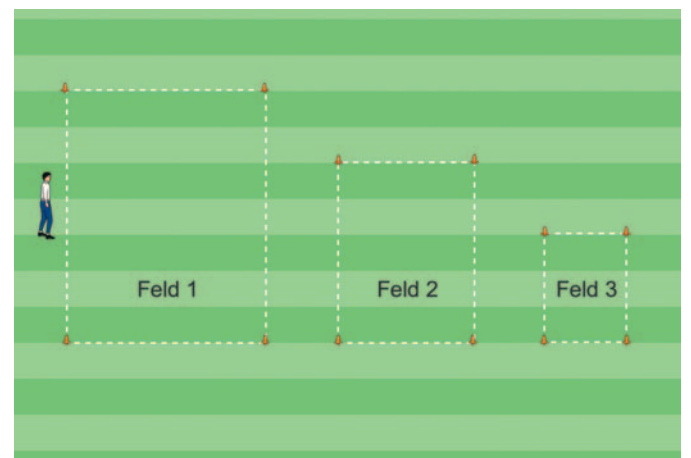
- Alle Spieler\*innen gleichzeitig (oder mit einem leichten Blickwechsel) im „Beobachtungsfenster“
- Kurze Wege zu jedem Spielfeld
- Unkomplizierte bzw. ungehinderte verbale/nonverbale Kommunikationswege im Trainer\*innen-Team
- Kürzere Distanzen zu Spielgruppen, die vermutlich eine intensivere Begleitung benötigen



## 1 TRAINER\*IN UND 3 FELDER



Diese Positionierung ist ideal: Einerseits hat der Trainer bzw. die Trainerin alle Felder/Spieler\*innen im Blick, andererseits hat er\*sie „kurze Wege“, um schnell helfen zu können.

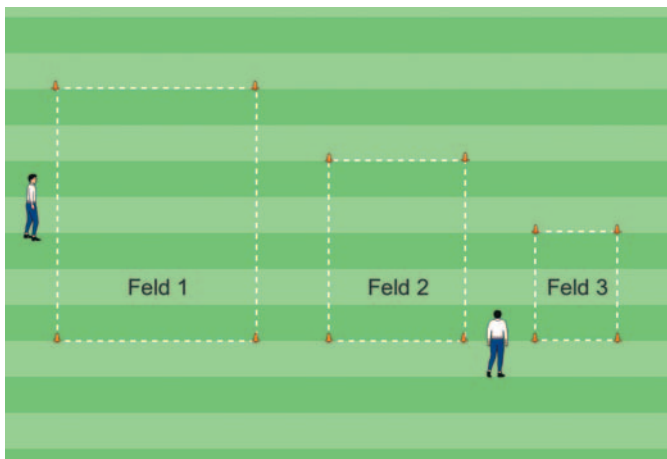


Hier kann sich der Trainer bzw. die Trainerin vor allem auf die „große“ Spielform konzentrieren – Einblicke und Eingreifen bei den übrigen Feldern fallen jedoch schwerer.



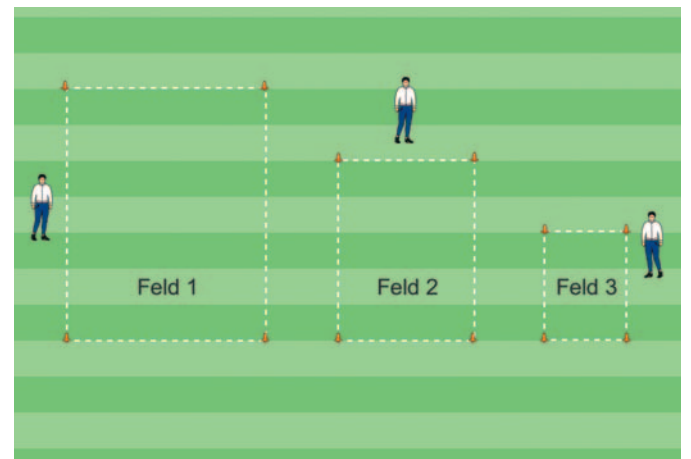
Das Coachen im Team mit 2 oder 3 Trainer\*innen bei 3 parallel aufgebauten Feldern ist umso wirkungsvoller, je abgestimmter und ziel-orientierter sich die Einzelnen aufstellen.  
Diese Positionierung muss einerseits sicherstellen, alle Spielenden jederzeit im Blick zu haben und andererseits schnell eingreifen und helfen zu können.  
Eine „clevere“ Position ist in der normalen Vereinssituation umso wichtiger, da meistens ein Trainer bzw. eine Trainerin alleine eine große Trainingsgruppe zu beobachten und zu leiten hat.

## 2 TRAINER\*INNEN UND 3 FELDER

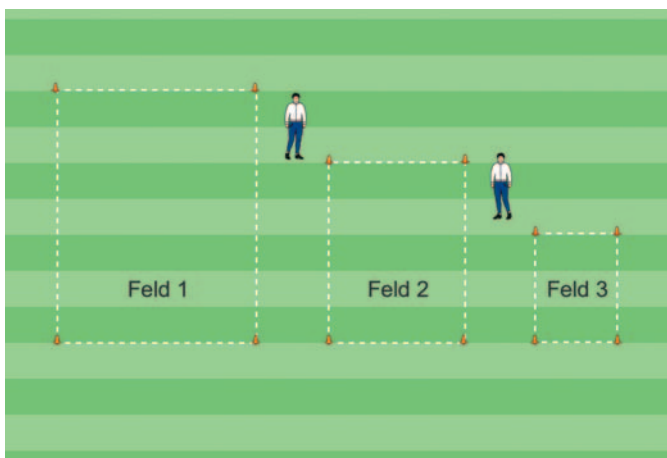


Hier haben sich die Trainer\*innen zielorientiert aufgeteilt: Trainer\*in A coacht die „große“ Spielform in Feld 1, Trainer\*in B begleitet parallel die Abläufe der Felder 2/3.

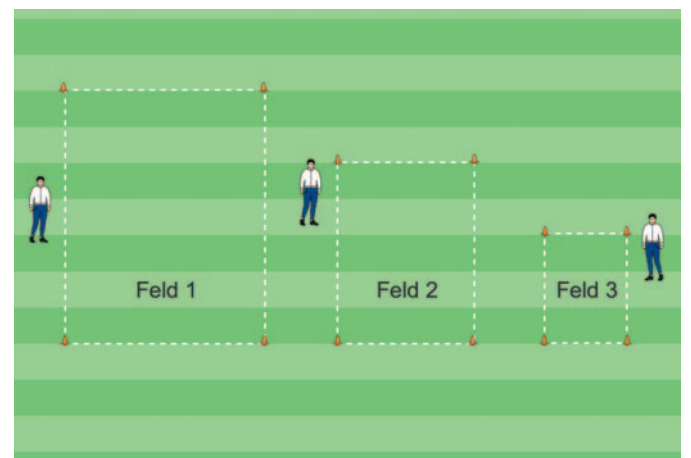
## 3 TRAINER\*INNEN UND 3 FELDER



Diese Positionierung der 3 Trainer\*innen ist optimal. Sie haben nicht nur ein Feld/eine Spielform im direkten Fokus, sondern können untereinander kommunizieren.



Hier positionieren sich die beiden Trainer\*innen so, dass sie jeweils 2 Felder jederzeit überblicken und hier schnell organisatorisch/inhaltlich helfen können.



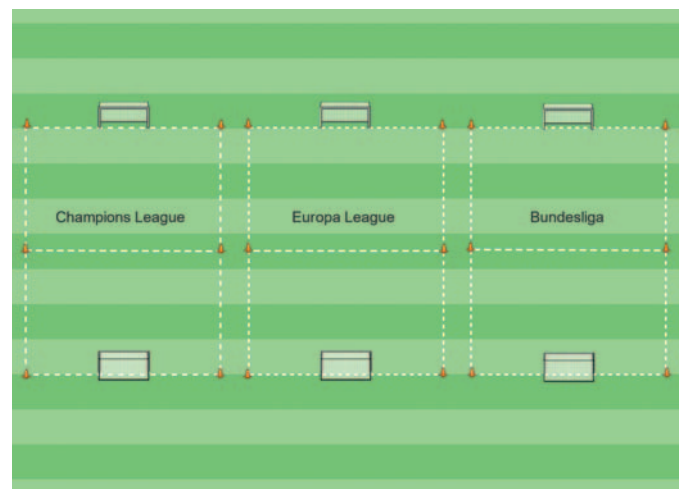
Eine klare Zuteilung der Felder/Abläufe ist auch hier ersichtlich. Jedoch fällt die Kommunikation wegen begrenzter Blickverbindungen etwas schwerer.

## TRAININGSIMPULS

# MOTIVATIONSTURBO „KLEINE FUSSBALLTURNIERE“

## ORGANISATORISCHE FRAGEN VOR EINEM TURNIER

- Wie viele Kinder sind voraussichtlich beim Training dabei?
- Wie viele Teams bis zu einer maximalen Teamgröße von 5 Spielenden lassen sich so bilden?
- Welcher Trainingsraum zum parallelen Aufbau der Spielfelder ist verfügbar?
- Wie viel Zeit ist für das Turnier einzuplanen?
- Welche Tore/Tor-Markierungen können genutzt werden?



## CHAMPIONS LEAGUE

### Organisation und Ablauf

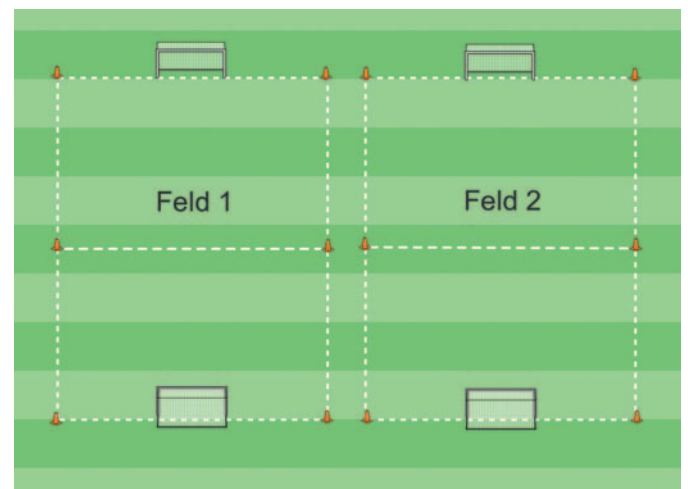
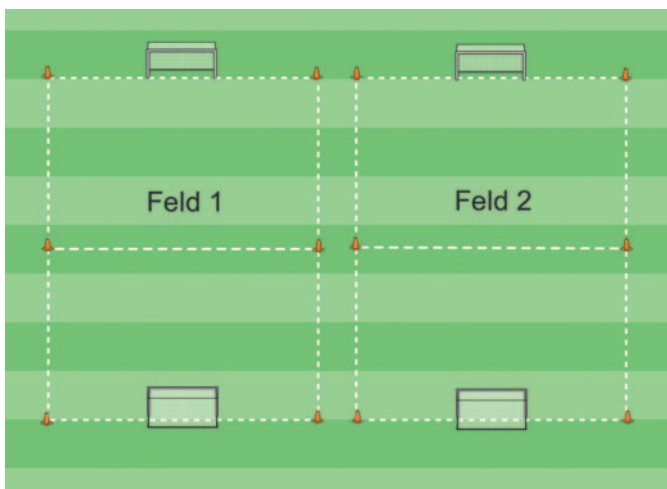
- Gleichwertige Teams (2 gegen 2 bis 5 gegen 5) bilden und für die 1. Spielrunde auf die Felder (hier 3) verteilen.
- Alle Spiele gleichzeitig an- und abpfeifen. Steht es bei Abpfiff unentschieden, hat das Team gewonnen, das das letzte Tor geschossen hat.
- Das Team, das gewonnen hat, steigt nach jeder Runde auf. Das Team, das verloren hat, steigt ab und wechselt zum „niedrigeren“ Feld.
- Welches Team ist nach 4 bis 7 Runden Champions-League-Sieger\*in?

## RUNDEN-TURNIER

### Organisation und Ablauf

- Je nach Trainingsgruppen-Größe Felder für ein 2 gegen 2 bis 5 gegen 5 aufbauen.
- Nach einem vorgefertigten Turnierplan spielt jedes Team ein Mal gegen jedes andere Team.
- Der Trainer bzw. die Trainerin notiert nach jeder Runde die Resultate. Die abschließende Tabelle weist letztlich den\*die verdiente\*n Turniersieger\*in aus!

Wegen der Bedeutung kleiner Fußballspiele sollten Kinder und Jugendliche komplette Einheiten ausschließlich Fußball spielen. Je nach aktueller Situation, Spielstärke, Interessen der Spieler\*innen und organisatorischen Vorgaben eignen sich unterschiedliche Turniervarianten und Ablaufpläne. Damit lassen sich übersichtliche, freudvolle und lernintensive Spielerlebnisse herstellen. Zusätzlich fördern und fordern gerade diese Turnierformen soziale Aspekte wie faires Miteinander und Teamgeist!



## WELTMEISTERSCHAFT

### Organisation und Ablauf

- Gleichwertige Teams (2 gegen 2 bis 5 gegen 5) bilden.
- Orientiert am Modus von Weltmeisterschaften läuft zuerst eine Gruppenphase ab, die über die Qualifikation für das Finale bzw. das Platzierungsspiel bestimmt.
- **Runde 1:** Feld 1: A gegen B, Feld 2: C gegen D
- **Runde 2:** Feld 1: A gegen C, Feld 2: B gegen D
- **Runde 3:** Feld 1: A gegen D, Feld 2: B gegen C
- **Spiel um Platz 3:** 3. gegen 4. der Gruppenphase
- **Finale:** 1. gegen 2. der Gruppenphase

## JEDE\*R GEGEN JEDE\*N

### Organisation und Ablauf

- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder aufbauen.
- Hier läuft beispielhaft für 16 Spielende auf 2 Feldern jeweils ein 4 gegen 4 auf Tore ab.
- Die 16 Spieler\*innen bekommen vor Turnierstart eine Nummer zugeteilt. Der Trainer bzw. die Trainerin hat im Vorfeld wechselnde Team-Zusammenstellungen vorbereitet und teilt diese vor jeder Runde per Zuruf der Nummern mit.
- Der Trainer bzw. die Trainerin notiert nach jeder Runde für die Spieler\*innen die Punkte: Sieg = 10 Punkte, Unentschieden = 5 Punkte, Je Treffer = 1 Punkt

## SCHWEIZER MODELL

### Organisation und Ablauf

- Dieses Turnierformat bietet sich vor allem für größere Trainingsgruppen mit vielen Teams an.
- Felder/Teamgrößen so anlegen, dass alle aktiv sind. Die Begegnungen der 1. Runde frei einteilen.
- Die anschließende Tabelle bestimmt die kommenden Paarungen, da jeweils die beiden Rangnächsten gegeneinander spielen.

## 6ER-TURNIER

### Organisation und Ablauf

- 6 möglichst gleich starke Teams einteilen und 3 Spielfelder nebeneinander aufbauen.
- Nach einem Spiel wechseln alle Teams in gleicher Richtung ein Feld weiter, nur ein Team bleibt das komplette Turnier hindurch auf demselben Feld.
- Der Trainer notiert die Resultate: Welches Team ist nach 5 Runden der Turniersieger?



## TRAININGSTIPP

TEAMEINTEILUNG –  
GANZ ANDERS

In den allermeisten Fällen teilt der Trainer bzw. die Trainerin im Training die Teams ein. Dabei orientiert er \*sie sich am Trainingsschwerpunkt, am Können oder auch an Spieler\*innen-Positionen. Alternativ existieren verschiedene praktikable Möglichkeiten der Team-Einteilung!



## 01

## KLEINE SPIELE

- Eine beliebtes, schnell und einfach anwendbares Spiel ist **SCHNICK-SCHNACK-SCHNUCK** mit „Stein, Schere und Papier“
- Je 2 Spieler\*innen treten gegeneinander an. Gewinner\*innen bzw. Verlierer\*innen bilden jeweils ein Team
- Darüber hinaus existieren viele weitere Varianten kleiner „Verlierer\*innen-Gewinner\*innen-Wettstreite“ – hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!

## 02

## EINTEILUNG NACH GEBURTSDATUM

- In einem Trainingskader von zwei Jahrgängen kann das Alter einzelner Spieler\*innen stark voneinander abweichen
- Mit dieser Variante lassen sich altersmäßig relativ homogene Gruppen/Teams bilden
- Dazu stellen sich alle Spielenden zunächst in einer Reihe nach Geburtsdatum auf
- Nach der Reihe und im Wechsel ordnen sie sich dann jeweils einem Team zu
- Effekt: zwei altersmäßig in etwa gleiche Gruppen/Teams





### Ziele alternativer, weniger trainer\*innendominierter Team-Einteilungen

- Eigeninitiative der Spieler\*innen von Trainingsbeginn an
- Heterogene Team-Einteilungen weg von üblichen fußballorientierten Faktoren
- Neue Team-Konstellationen – besseres Kennenlernen untereinander
- Zusätzliche Spaßmomente speziell bei „Kleinen Spielen“
- Kreativität beim Finden zusätzlicher Varianten der Team-Einteilung



04

04

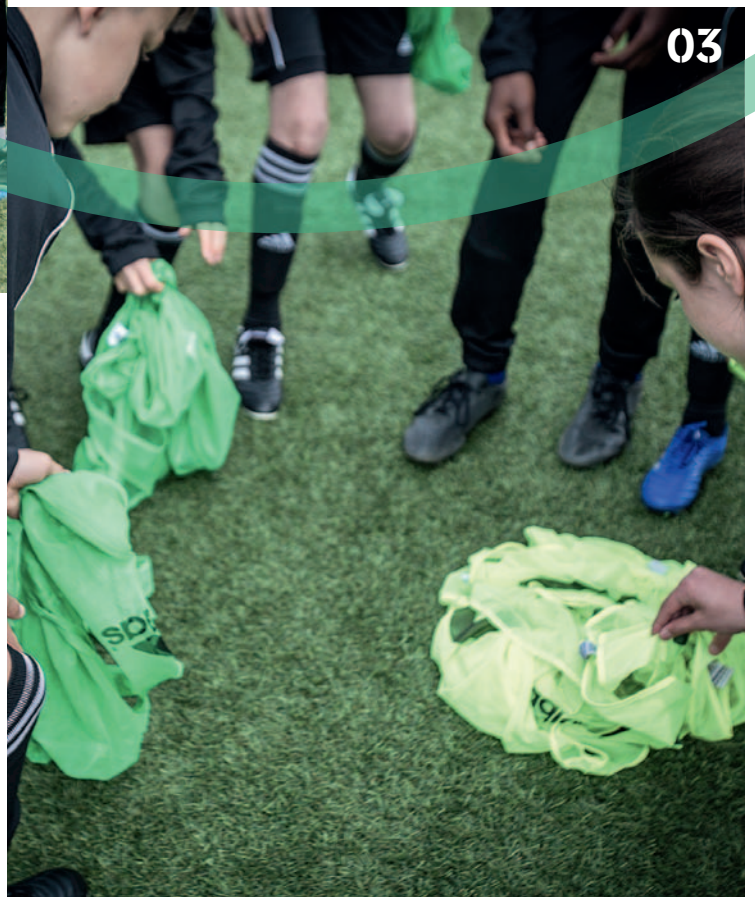
### EINTEILUNG NACH KÖRPERGRÖSSE

- Mit dieser Variante lassen sich leicht die extremen Unterschiede an Größe und Gewicht speziell in der Altersklasse der C-Jugend ausgleichen!
- Dazu stellen sich alle Spielenden zunächst in einer Reihe nach der Größe auf
- Nach der Reihe und im Wechsel ordnen sie sich dann jeweils einem Team zu
- Effekt: zwei körpergrößenmäßig in etwa gleiche Gruppen/Teams

03

### FREIE EINTEILUNG

- Diese Variante kombiniert die Faktoren „zufällig“ und „eigenständig“
- Dazu stellen sich alle Spielenden zunächst komplett frei in einer Reihe auf
- Anschließend dürfen sie sich wechselweise und frei(!) ein Leibchen aus den beiden zuvor bereitgelegten, farblich unterschiedlichen Sets greifen
- **Alternative:** Um das Maximum an Eigeninitiative umzusetzen, dürfen sich die Spielenden vollkommen autonom in zwei Gruppen einteilen!



03

## IMPULSE FÜR DAS SELBSTLERNEN DER TALENTE

MOTIVATIONSSKILLS –  
EINZELN

## VEREINSTRAINING ALS IMPULS

- Beim Vereinstraining alle „Technik-Aufgaben“ in kleine Einzel-, Gruppen- und/oder Team-Wettbewerbe verpacken!
- Diese spannenden Leistungsvergleiche untereinander sind der beste „Motivationsmotor“!
- Wettbewerbe so variieren/anpassen, dass alle Kinder regelmäßig individuelle Stärken einbringen und präsentieren können!
- „Technik“-Wettbewerbe aus dem Training auch als Impulse für das Spielen/Üben außerhalb des Vereins vermitteln! Animieren und motivieren!



## FLUGBÄLLE ÜBER DIE TORLINIE



**Aufgabe:** Tore erzielen! Dazu aus unterschiedlicher Distanz Flugbälle über(!) die Torlinie spielen!  
**Tipp:** Punkte-Wettbewerbe organisieren!

## EFFETBÄLLE INS TOR



**Aufgabe:** 4 Bälle von der Seite mit kurzer Distanz zur Grundlinie per Effet-/Flugball über(!) die Torlinie spielen!



In der freien Spiel- und Bewegungswelt früherer Zeiten eigneten sich die Kinder ganz von alleine eine enorme Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit an. Phantasievolle, pfliffige Spielregeln umfassten dabei in erster Linie kleine Fußballspiele mit dem Ziel „Tore schießen – Tore verhindern“. Damit aber nicht genug: Für sich selbst, aber auch für kleine Gruppen mit Freunden kreierten die Kinder immer neue „Technik-Aufgaben“. (Fast) alle Aufgaben waren dabei in kleine Wettbewerbe verpackt – erst das sorgte für die nötige Spannung!

## LATTENSCHIESSEN



**Aufgabe:** Die Torlatte treffen! Dazu aus immer größerer Distanz Flugbälle gegen die Torlatte spielen!  
**Tipp:** Punkte-Wettbewerbe organisieren!

## JONGLIEREN UND VOLLEY INS TOR



**Aufgabe:** An Markern mit verschiedener Distanz zum Tor jonglieren und volley über(!) die Torlinie spielen!  
**Tipp:** Punkte-Wettbewerbe organisieren!

## 2-BÄLLE-PASSEN



**Aufgabe:** 2 Bälle im Wechsel jeweils zwei Mal gegen eine Wand spielen. Dazwischen eine Markierung im Rücken (immer mit Blick zu den Bällen) umlaufen.

## RING-JONGLIEREN



**Aufgabe:** Einen Ball innerhalb eines Ringes (eines Reifens...) jonglieren. Immer mit beiden Füßen im Ring bleiben. Mit verschiedenen Jonglier-Variationen!

## IMPULSE FÜR DAS SELBSTLERNEN DER TALENTE

MOTIVATIONSSKILLS –  
ZU ZWEIT

## „PANKEN“ IM 1 GEGEN 1

**Aufgabe:** Zwei 5-Meter-Tore in einer Distanz von etwa 30 Metern gegenüber aufbauen. 5 Meter vor beiden Toren eine Linie markieren. Die Spieler\*innen schießen wechselseitig auf das Tor des gegnerischen Teams: 1x vorlegen und vor(!) der Mittellinie abschließen. Als „Torhüter\*in“ dürfen sie nur vor der 5-Meter-Linie agieren und nicht die Hände einsetzen.

**Tipp:** Wettbewerbe, z. B. „Wer erzielt in 5 Minuten die meisten Tore?“  
Für Könner\*innen: Aus dem Jonglieren volley auf das Tor des gegnerischen Teams schießen.

## KOPFBALL-DUELL



**Aufgabe:** 2 Tore in kurzem Abstand zueinander markieren. Den Ball selbst anwerfen und beim anderen Tor per Kopfball treffen. Der\*die andere Spieler\*in ist jeweils Torhüter\*in.

**Tipp:** Die Distanz der Tore variieren!

## SCHUSS-DUELL



**Aufgabe:** A postiert sich als Angreifer\*in mit Ball vor Tor und markierter Schusszone, B im Tor. A schießt nacheinander mit 4 Torschuss-Varianten aus der Zone ab – dann Wechsel!

**Tipp:** Die Schussdistanz zum Tor anpassen!



Nur wer über das Vereinstraining hinaus regelmäßig in der Freundesgruppe spielt und mit dem Ball „trainiert“, hat die Chance, ambitioniertere fußballerische Ziele zu erreichen. Mit Blick auf die eingegrenzte Spiel- und Bewegungswelt heutiger Kinder hilft es aber nicht, dieser Zeit „nostalgisch nachzutruern“. Stattdessen müssen Trainer\*innen im „offiziellen“ Training für maximale Spielerlebnisse sorgen. Der Verein kann zusätzlich teamübergreifende, freiwillige Spieltreffs einrichten. Und Spieler\*innen mit interessanten Praxis-Impulsen für zuhause versorgen!



### JONGLIER-RENNEN

**Aufgabe:** Eine Jonglierstrecke von etwa 15 Metern Länge markieren. A und B stellen sich jeweils mit Ball nebeneinander auf der Startlinie auf. Auf Signal versuchen beide, im Vorwärtsjonglieren die Ziellinie zu überlaufen. Fällt der Ball zwischendurch zu Boden, muss er zunächst wieder hochjongliert werden. Wer ist schneller?

**Tipp:** Die Jonglier-Aufgaben (z. B. nur bis Kniehöhe) und -Strecke variieren (z. B. von unterschiedlicher Länge, mit Kurven, mit Hindernissen).

### GRABEN-FUSSBALL



**Aufgabe:** 2 Felder gegenüber mit einem „Graben“ in der Mitte markieren. Aus dem Jonglieren über den „Graben“ in das Feld des gegnerischen Teams spielen.

**Tipp:** Verschiedene Fußballtennis-Regeln praktizieren!

### MINI-FUSSBALL-TENNIS



**Aufgabe:** Ein kleines(!) Feld mit Hindernis in der Mitte (z. B. 2 Mini-Tore, eine Bank...) aufbauen. Aus dem Jonglieren in die Hälfte des gegnerischen Teams spielen – Punkte gewinnen! **Tipp:** Erlaubte Ball-/Bodenkontakte je nach Können!



## IMPULSE FÜR DAS SELBSTLERNEN DER TALENTE

MOTIVATIONSSKILLS –  
ZU DRITT

## „KÖNIGSBALL“

**Aufgabe:** 3 Spieler\*innen (A, B, C) postieren sich in festgelegter Folge an einer Startlinie vor einer markierten Wandfläche (etwa 7 Meter breit). Sie müssen nacheinander immer direkt(!) den Abpraller wieder gegen die Zielfläche spielen.

Wer das nicht schafft, scheidet aus. Die beiden anderen bestreiten das Finale! Wer hat zum Schluss gewonnen?

**Tipp:** Die Breite/Höhe der Wandfläche dem Können anpassen!

Gegebenenfalls auch mit 2 erlaubten Ballkontakten in Folge spielen!

## 100-PUNKTE-TORSCHUSS



**Aufgabe:** A schießt ab einer Linie aus dem Jonglieren volley auf das Tor von B. Jeder Treffer ergibt so viele Punkte wie Jonglierkontakte zuvor. Fällt der Ball vorher zu Boden = 0 Punkte! Aufgabenwechsel. Wer hat zuerst 100 Punkte?

## KOPFBALL-WETTKAMPF-RUNDLAUF



**Aufgabe:** 2 Tore in kurzem Abstand zueinander aufbauen. A und B in je einem Tor, C neben dem Tor von A. A wirft sich den Ball an, köpft auf das Tor gegenüber und startet nach. B köpft direkt auf das Tor von C, der\*die ins Tor gerückt ist usw.

Die Corona-Krise hat eindrucksvoll dokumentiert, welche Chancen in digitalen Tools für die direkte, intensive Kommunikation mit allen Spieler\*innen stecken. Nur vermisst niemand die zermürbenden Spiel- und Trainingspausen in dieser Zeit. Andererseits können viele Ideen, Trainingsimpulse und Kommunikationskanäle aus dieser „Hometraining-Phase“ durchaus weiter als zusätzliche Angebote zum Live-Training dienen!



### „ELFMETERKÖNIG“

**Aufgabe:** 3 Spieler\*innen (A, B, C) vor einem Tor. Zunächst wird ermittelt (z. B. durch Schnick-Schnack-Schnuck), wer zum Start ins Tor muss.

Die beiden anderen einigen sich darauf, wer zuerst schießen darf. Geschossen wird vom Elfmeterpunkt.

Zu Beginn haben alle 5 „Leben“, für jedes Gegentor wird eines abgezogen. Wer bleibt am Ende übrig?

**Tipp:** Verschiedene Möglichkeiten für Wechsel auf der Torhüter\*innen-Position.

1. Nur wenn der\*die Schütz\*in nicht trifft.
2. Nach jedem Schuss in fester Folge.

### FLUGBALL-ZIELSPIEL



**Aufgabe:** 3 Felder in Dreiecksform zueinander markieren – je 1 Spieler\*in in jedem Feld. Jeder Volley-Flugball in ein anderes Feld = 1 Punkt. Wer erreicht zuerst 5/10 Punkte? Die Felder verkleinern bzw. das Schussbein vorgeben!

### TOR-WÄCHTER\*IN



**Aufgabe:** A/B durchspielen möglichst oft ein Hütchentor in der Mitte (pro Durchschuss = 1 Punkt). C versucht, das als „Tor-Wächter\*in“ zu verhindern. Wechsel nach je 10 Pässen. Wer erreicht die meisten Punkte?



## IMPULSE FÜR DAS SELBSTLERNEN DER TALENTE

MOTIVATIONSSKILLS –  
FÜR GRÖßERE GRUPPEN

## „HOCHHAUSPUTTEN“

**Aufgabe:** Spieler\*in A im Tor, 3 Spieler\*innen (B, C, D) vor dem Torraum. B, C und D spielen sich zunächst aus dem Jonglieren hoch zu, bis eine\*r von außerhalb des Torraums volley in das Tor schießt. Keine Selbstvorlagen! Hält der\*die Torhüter\*in bzw. trifft der Ball nicht das Tor, wechselt der\*die Schütz\*in direkt ins Tor. A nimmt sich einen neuen Ball und wirft von einem Torpfosten für eine neue Aktion zu usw.

**Tipp:** Mit Punktwertung – jede\*r hat zunächst 5 Punkte: Punktabzug bei einem Gegentreffer als Torhüter\*in.

## „PANKEN“ IM 2 GEGEN 2



**Aufgabe:** 2 Tore etwa 30 Meter gegenüber: 2 Spieler\*innen (A/B) in jeder Hälfte. A im Tor, B davor. Torschüsse auf das Tor des gegnerischen Teams: A spielt dazu nach erfolgreicher Torhüter\*innen-Aktion kurz zu B, der\*die zum Direktschuss von A vorlegt usw.

## TEAM-KOPFBALL-SPIEL



**Aufgabe:** 2 Vierer-Teams vor einem Tor. Der\*die 1. Spieler\*in von Team A wirft sich den Ball an, köpft auf das Tor (mit dem\*der 1. Spieler\*in von Team B als Torhüter\*in) und sprintet ins Tor. Der\*die 2. Spieler\*in von B schießt nun per Kopfball ab usw.



Einerseits müssen Trainer\*innen ambitionierte Fußball-Kids mit interessanten Ideen für das zusätzliche Spielen, Üben und „Batteln“ zuhause begeistern und animieren. Andererseits bleibt es stets das Ziel, mit diesen Impulsen die Fantasie und Eigeninitiative der Kinder anzuregen. Auch das lässt sich zusätzlich fördern, indem die Kinder z. B. im Training regelmäßig eigene Spielideen zeigen und mit den anderen durchspielen können.



### „SCHNELLER 16ER“

**Aufgabe:** Spieler\*in A im Tor, 3 Spieler\*innen (B, C, D) in festgelegter Folge vor dem Strafraum. Ziel ist es, von außerhalb des Strafraums direkt in das Tor zu treffen. Dazu rollt/spielt der\*die jeweilige Torhüter\*in dem nächsten Schützen dosiert(!) zum Direktschuss zu. Bei einem Gegentreffer bleibt der\*die jeweilige Torhüter\*in im Tor, ansonsten startet der\*die Schütz\*in blitzschnell seinem\*ihrem Ball nach und wird neue\*r Torhüter\*in.  
**Tipp:** Mit Punktwertung – jede\*r hat zunächst 5 Punkte: Punktabzug bei einem Gegentreffer als Torhüter\*in.

### TORSCHUSS-SIEGER\*INNEN



**Aufgabe:** A im Tor, 3 weitere Spieler\*innen (B/C/D) an einer Schusslinie. B legt sich den Ball mit dem 1. Kontakt vor, schließt mit dem 2. Kontakt ab und sprintet direkt ins Tor. Sofort startet der\*die nächste Spieler\*in mit dem Torschuss usw.

### TEAM-ZIEL-PASSEN



**Aufgabe:** Vor einer Wand für jedes Team eine Zielfläche und eine Linie markieren. Beide Teams passen wechselseitig gegen die Trefffläche, dass der Ball über die Linie zurückprallt. Wer schafft zuerst 10 (15) Treffer?



DFB-AKADEMIE

# STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



TALENTFÖRDERUNG

## UND JETZT BIST DU GEFRAGT!

Sende uns  
Deine Trainingsformen  
mit Deinen Gedanken  
bis zum

**01.08.2022**

an  
[Talentfoerderung@dfb.de](mailto:Talentfoerderung@dfb.de)



Nutze dazu gerne das  
kostenlose Grafikprogramm  
unter [www.ft-graphics.fussballtraining.com](http://www.ft-graphics.fussballtraining.com)

