



# KINDER- UND JUGENDTRAINING

EINE ANLEITUNG FÜR SPIELFORMEN IM KINDER- UND JUGENDTRAINING

*TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND*



# ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

- Freude
- Intensität
- Wiederholung



# TRAININGSPHILOSOPHIE

Freude

Intensität

Wiederholung

jede\*r  
Spieler\*in

jede  
Position

**Trainingsphilosophie  
Deutschland**

Entwicklung individueller  
Qualität

Beste  
Trainingseinheit

Nettospielzeit  
Entwicklungsplayer\*in

Basis Trainingsformen  
1v1 – 4v4

Gleichzahl

Gleichzahl  
mit  
Anspielern

Über-/  
Unterzahl

Linie  
verteidigen  
/ bespielen

15' Warm-up  
30' Spielblock  
15' Technikblock  
30' Spielblock

U 8 – U 16  
min 48 Minuten  
pro Woche

U 17 - X  
min 32 Minuten  
pro Woche



# ANZAHL DER AKTIONEN 3 VS 3 VARIANTEN VS 7 VS 7 VARIANTEN IM LAUFE DER JUGEND

32 Minuten netto pro Spieler	Ballaktionen	Fußballspezifische Entscheidungen	Zweikämpfe	Torschüsse
<b>1 Trainingseinheit:</b> 3 vs 3 Varianten	200	200	100	25
7 vs 7 Varianten	50	50	30	5
<b>10 Trainingseinheiten:</b> 3 vs 3 Varianten	2000	2000	1000	250
7 vs 7 Varianten	500	500	300	50
<b>100 Trainingseinheiten:</b> 3 vs 3 Varianten	20 000	20 000	10 000	2500
7 vs 7 Varianten	5000	5000	3000	500
<b>1000 Trainingseinheiten:</b> 3 vs 3 Varianten	200 000	200 000	200 000	25 000
7 vs 7 Varianten	50 000	50 000	30 000	5000



## BEZUGSPUNKTE EINES JUGENDTRAINERS

„Wie lange spielt man 4 vs 4 pro Woche?“

- Nettospielzeit pro Spieler
- Abrufen vs Entwickeln
- Wer orientiert sich an wem? „don`t look up“
- „Rondoisierung und Taktisierung des Nachwuchsfußballs“
- Was ist schwerer zu lernen? Dribbeln oder Passen?



Immer wenn wir uns für einen Trainingsinhalt entscheiden, entscheiden wir uns gegen einen Trainingsinhalt!

**“Was trainieren wir heute nicht”?**



# DIE BESTE TRAININGSEINHEIT

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
10 – 15 Minuten (Aufwärmen)	- Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling und Finten Üben	<b>Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten</b> , um Technik zu entwickeln
<b>3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler</b> (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	<b>1 vs 1 bis 4 vs 4</b> Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielkompetenz und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Zweikämpfe/ Technik	- Trainingsformen zum Thema: (Positionstechnik, Dribbling, Flugbälle, Torschuss, Flanken)	<b>Viele Wiederholungen</b> von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen
<b>3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler</b> (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	<b>1 vs 1 bis 4 vs 4</b> Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch /Spielkompetenz und Freude am Fußball)



# EXEMPLARISCHE TRAININGSEINHEIT FÜR 3 VS 3 VARIANTEN

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jedes Kind mit einem Ball</li> <li>- Dribbling, und Finten Üben</li> <li>+ <b>Fangenspiele</b> mit und ohne Ball</li> </ul>	<b>Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten</b> , um Technik zu entwickeln/ <b>Spielfähigkeit</b> erarbeiten
<b>4 – 5 x 3 Minuten</b> (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Technik in hoher Wiederholung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball:</b> Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss</li> <li>+ <b>Wettrennspele</b> mit und ohne Ball</li> </ul>	Wiederholungen von <b>relevanten Fußballaktionen</b> ermöglichen und <b>wenig Standzeiten</b> zulassen/ <b>Spielfähigkeit</b> erarbeiten
<b>4 – 5 x 3 Minuten</b> (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)





# COACHING

**Coaching:** direktes Umschalten organisieren (neuer Ball/ „shot clock“) und mit der **Stimme** begleiten

=> „alle greifen gemeinsam an und alle verteidigen gemeinsam“