



TALENTFÖRDERUNG



DFB-TRAININGSDIALOG 4

# GESCHWITZT – GELACHT – GELERNT

Vom Stadion aufs Kleinfeld mit 3-gegen-3-Variationen

# KLEINE SPIELFORMEN ALS BASIS JEDES TRAININGS



In den neuen Wettspiel-Formaten des Kinderfußballs sind alle Kids in jeder Situation am Spiel beteiligt. Niemand muss lange unbeteiligt auf den Ball warten. Alle spielen gleichzeitig und haben gleiche Spielzeiten, weil es keine Ersatzspieler\*innen und längere Pausen gibt.

So können alle Kinder jedes Wochenende mitspielen, niemand muss zuhause bleiben. Zudem kann sich jedes Team bedenkenlos zu einem Spielevant anmelden – egal ob dann drei oder 20 Kinder Zeit haben. Das schafft Flexibilität für die Trainer\*innen und die Familien.

Gleichzeitig soll diese grundsätzliche Philosophie des Kinderfußballs nicht nur in den Wettspielen, sondern in jedem Training (oder besser in jeder „Spiele-Einheit“) erkennbar sein. Und exakt für diese spielorientierten Ausbildung unserer jungen Spieler\*innen liefern die aktuellen „Trainingsdialoge“ viele hilfreiche und praxiserprobte Ideen.

So widmete sich unser Trainingsdialog aus dem Frühjahr dem Schwerpunkt der 4-gegen-4-Spielformen. Wie bei vielen guten „Spielfilmen“ üblich, möchten wir dieses Format fortsetzen. Dabei greifen wir die angefangene Story auf und vertiefen sie. Beide Folgen ergänzen sich damit perfekt.

## **„Lasst die Kinder spielen! Kleine Spielformen sind der Kern und die Basis jedes Trainings!“**

Die Trainingskriterien „Geschwitzt, gelacht, gelernt – Intensität, Freude und Wiederholung für jedes Kind und jede Position“ werden weiterverfolgt und am Beispiel von kleinsten Spielformen praxisorientiert aufbereitet: noch häufigere Ballkontakte, schnellere Spielfortsetzungen, dynamischere Umschaltmomente, zusätzliche persönliche Duelle und Abschlussaktionen für jedes Kind. Das bedeutet spielendes Lernen!

Eingebunden in die „Trainingsphilosophie Deutschland“ mit einer Rezeptur von Trainingsformen zeigen wir den Weg auf, wie sich relevante Kompetenzen für das große Spiel im Kleinen umsetzen lassen. Unabhängig vom Ausgangsniveau sind alle Spielformen direkt anwendbar und sorgen für eine hohe Netto-Spielzeit für jedes Kind. In der Kombination der Vorschläge aus beiden „Trainingsdialogen“ lässt sich somit für jedes Kind eine herausfordernde, abwechslungsreiche und mitreißende Lernumgebung schaffen.

Damit das Spiel durch Spielen gelernt wird! Viel Freude beim Testen und Erproben!

Euer Damir



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



# INHALT

**VORÜBERLEGUNGEN  
FÜR EIN GUTES TRAINING** Seite 4

**ALLES AUF EINEN BLICK** Seite 6

**SPIELE AUF 2 TORE** Seite 8

**SPIELE AUF 1 TOR** Seite 10

**SPIELE IM FUNINO-FELD** Seite 12



## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

**INHALTLICHE MITARBEIT:**

**REDAKTION:**

**GRAFISCHES KONZEPT:**

**GESTALTUNG:**

**FOTOS:**

Deutscher Fußball-Bund e. V.

Hannes Wolf, Damir Dugandzic

Thomas Impekoven

Dennis Schunke

Strichpunkt Design

philippka GmbH & Co. KG

Deutscher Fußball-Bund e. V., Nils Eden

## ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE

# VORÜBERLEGUNGEN FÜR EIN GUTES TRAINING

Was müssen Kinder und Jugendliche trainieren, um sich bestmöglich zu entwickeln (als Persönlichkeit, technisch und körperlich)? Welche Art zu trainieren macht so viel Freude, dass junge Menschen ihre Liebe zum Fußball spielen erhalten? Sind die Trainingsformen auf allen Plätzen in Deutschland umsetzbar?





**„Die eine Aufgabe der Jugendtrainer\*innen:  
Das Ziel des Trainings ist es, die individuelle  
Qualität bestmöglich zu entwickeln.“**

HANNES WOLF  
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung

## ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

### FREUDE

... durch wettbewerbsbetonte Spielformen,  
die viele Erfolgserlebnisse ermöglichen.

### INTENSITÄT

... durch permanente Aktivität aller Spieler\*innen.

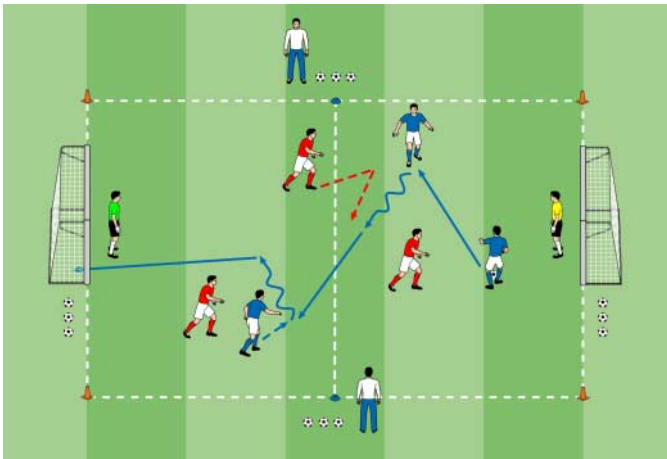
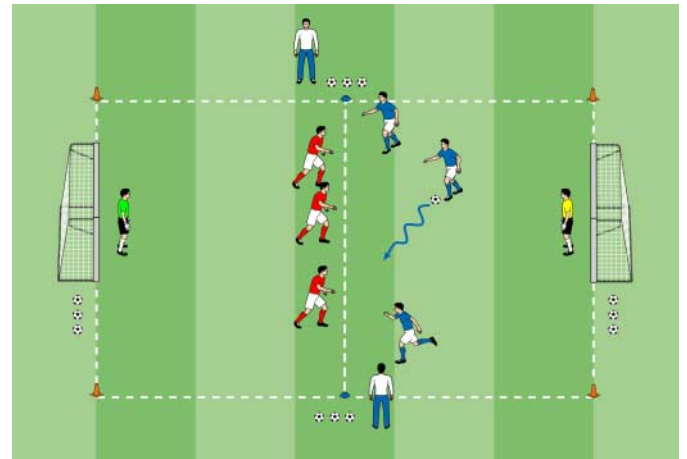
### WIEDERHOLUNG

... durch geringe Spieler\*innenanzahlen und hoher  
Netto-Spielzeit auf kleinen Feldern.

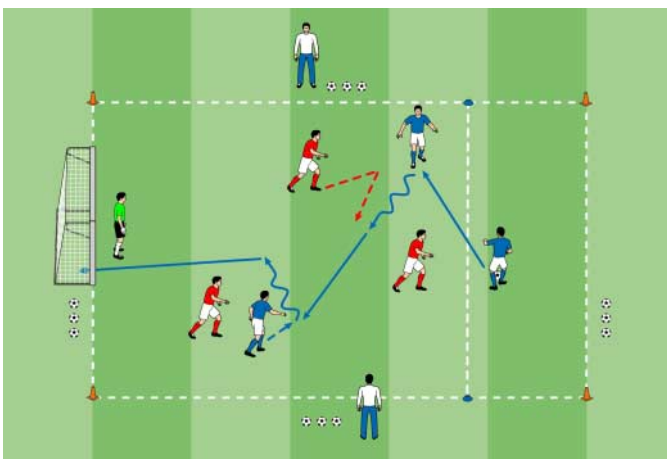
## VORSCHAU

## ALLES AUF EINEN BLICK

## SPIELE AUF 2 TORE

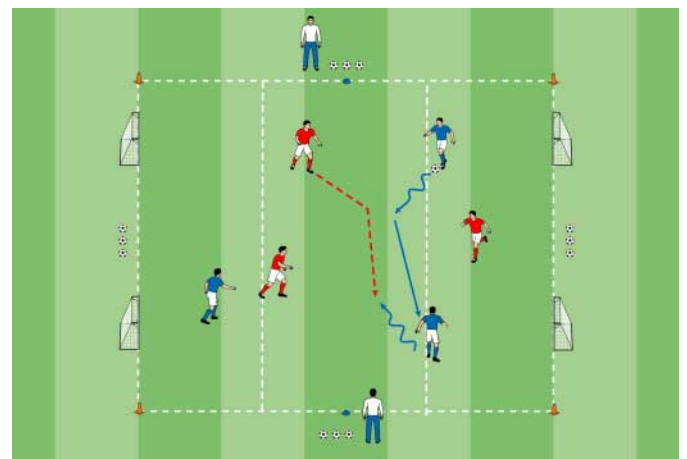
3 GEGEN 3  
PLUS TORHÜTER3 GEGEN 3  
AUF DER LINIE PLUS TORHÜTER

## SPIELE AUF 1 TOR

3 GEGEN 3  
MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT

## SPIELE IM FUNINO-FELD

3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD

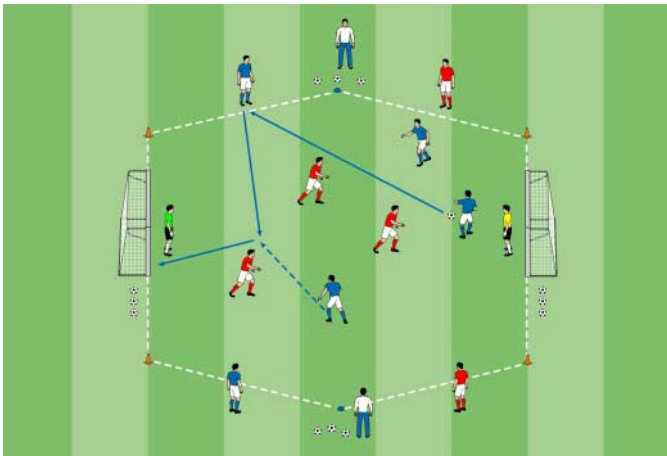




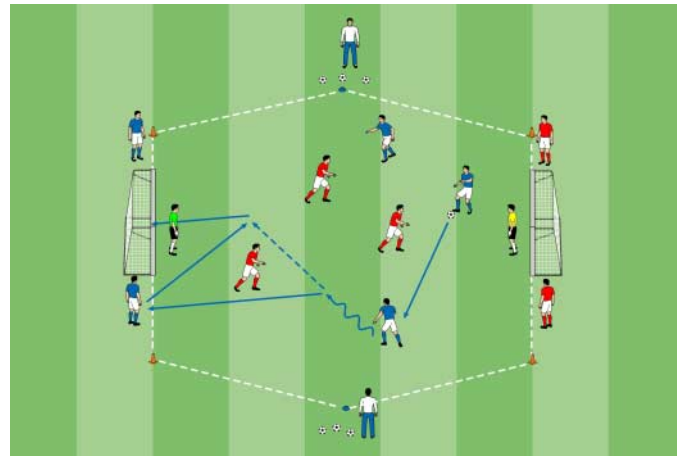
**„48 Minuten Mindest-Nettospielzeit pro Spieler\*in in diesen kleinen Spielformen pro Woche sind der Kern des Trainings in allen Alters- und Leistungsklassen des Kinder- und Jugendfußballs!“**

HANNES WOLF  
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung

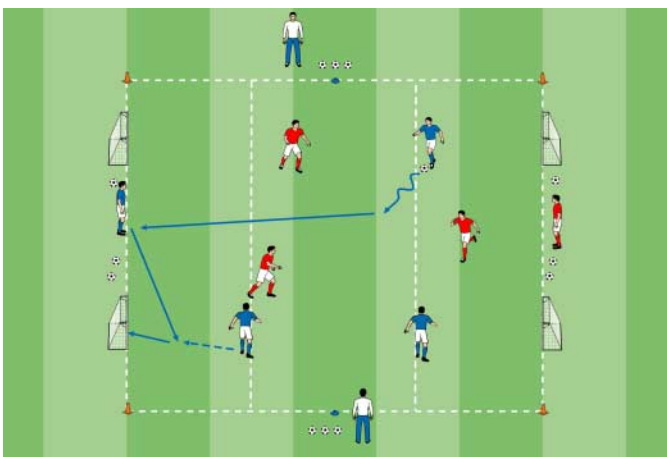
### 3 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2 IN DER DIAGONALEN



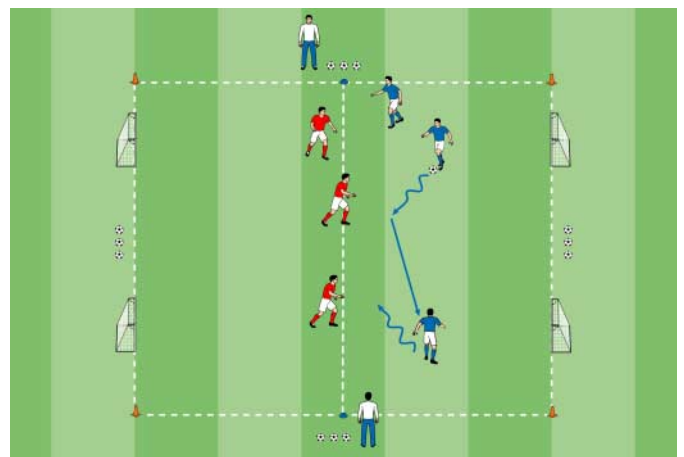
### 3 GEGEN 3 PLUS TORHÜTER MIT ANSPIELERN NEBEN DEM TOR



### 3 PLUS 1 GEGEN 3 PLUS 1 IM FUNINO-FELD

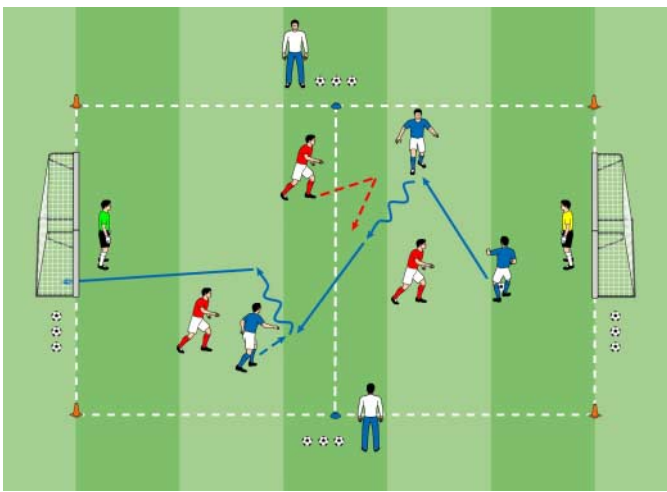


### 3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD PLUS MITTELLINIE VERTEIDIGEN



## TRAININGSPRAXIS

## SPIELE AUF 2 TORE

**3 GEGEN 3  
PLUS TORHÜTER****Organisation und Ablauf**

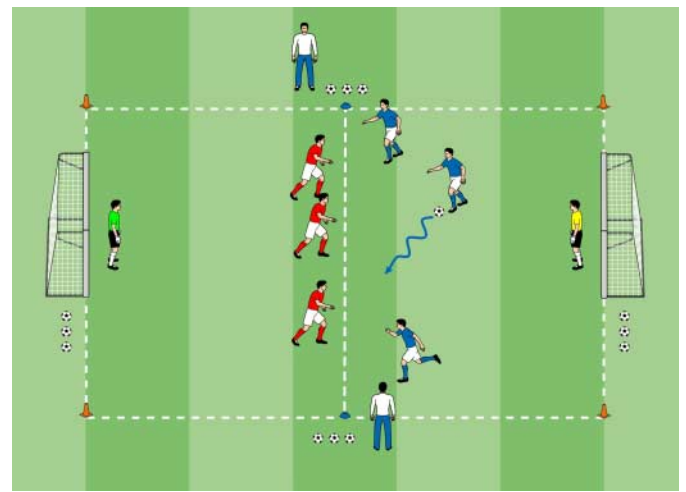
- Ein Feld mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhüter\*innen markieren.
- 2 Dreier-Teams bilden.
- freies Spiel 3 gegen 3 plus Torhüter\*innen
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

**Variation**

- Die Ballbesitzer\*innen dürfen ihre Torhüter\*innen nur einmal pro Angriff anspielen.

**Hinweis**

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer\*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

**3 GEGEN 3  
AUF DER LINIE PLUS TORHÜTER****Organisation und Ablauf**

- Ein Feld mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhüter\*innen markieren und 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3 plus Torhüter\*innen: Die Ballbesitzer\*innen erzielen 1 Punkt, wenn sie mit einem Pass oder Dribbling über die Mittellinie kombinieren.
- Der „Mittellinienpunkt“ gilt nur einmal pro Angriff.
- 30 Sekunden freies Spiel nach jedem Ballbesitzwechsel
- Einen zweiten Punkt erhält das Team für jeden Treffer.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

**Hinweis**

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer\*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

Hier als 4-gegen-4-Variante  
im Video

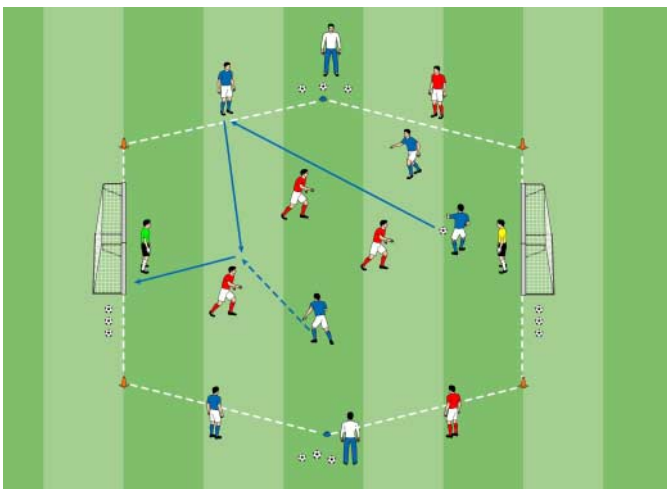
Hier als 4-gegen-4-Variante  
im Video





**„In mehreren Feldern können alle Spieler\*innen gleichzeitig in Bewegung sein!“**

PETER HERMANN  
Trainer-Legende



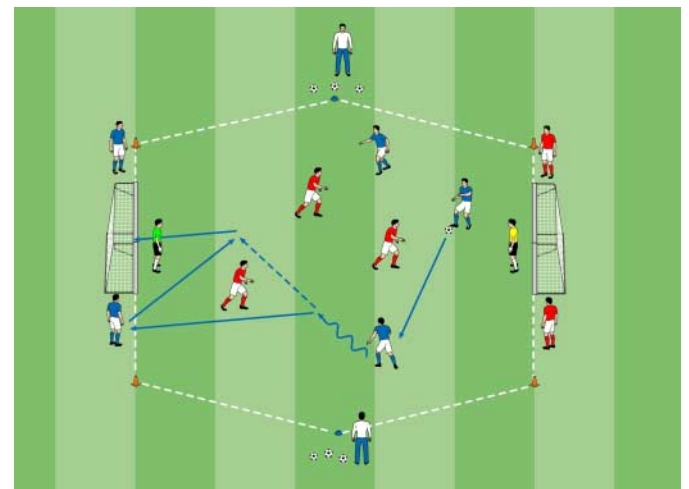
### 3 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2 IN DER DIAGONALEN

#### Organisation und Ablauf

- Ein Sechseck mit 2 Toren mit Torhüter\*innen markieren.
- 2 Fünfer-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- 3 plus 2 gegen 3 plus 2: Die Außenspieler\*innen können, müssen aber nicht in den Angriff einbezogen werden.
- Die Außenspieler\*innen dürfen sich auf ihrer Linie frei bewegen, spielen direkt oder haben 2 Ballkontakte.
- Treffer über die Außenspieler\*innen zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

#### Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer\*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.



### 3 GEGEN 3 PLUS TORHÜTER MIT ANSPIELERN NEBEN DEM TOR

#### Organisation und Ablauf

- Ein Sechseck mit 2 Toren mit Torhüter\*innen markieren.
- 2 Fünfer-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- 3 plus 2 gegen 3 plus 2: Die tiefen Anspieler\*innen können, müssen aber nicht in den Angriff einbezogen werden.
- Die Anspieler\*innen dürfen sich auf ihrer Linie frei bewegen, spielen direkt oder haben 2. Ballkontakte.
- Treffer über die Anspieler\*innen zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

#### Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer\*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.



Die Trainingsform im Video



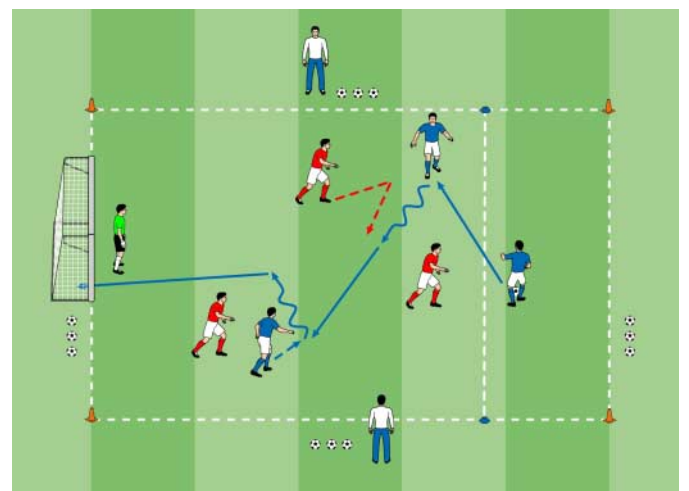
Hier als 4-gegen-4-Variante  
im Video

## TRAININGSPRAXIS

## SPIELE AUF 1 TOR

**„Für jedes Kind und jede Position zählen Freude, Intensität und Wiederholung!“**

**HANNES WOLF**  
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung



### 3 GEGEN 3 MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT

#### Organisation und Ablauf

- Ein Feld mit „Wechselzone“ und 1 Tor mit Torhüter\*in markieren und 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3: Die Angreifer\*innen spielen auf das Tor mit Torhüter\*in.
- Erobern die Verteidiger\*innen den Ball und dribbeln oder passen in die Wechselzone, erhalten sie das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter\*in.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

#### Hinweis

- Das Feld bei Bedarf spiegeln und die Wechselzone doppelt nutzen, um auch bei wenig Raum zweimal 3 gegen 3 spielen zu können.



**Die Trainingsform im Video**



TALENTFÖRDERUNG

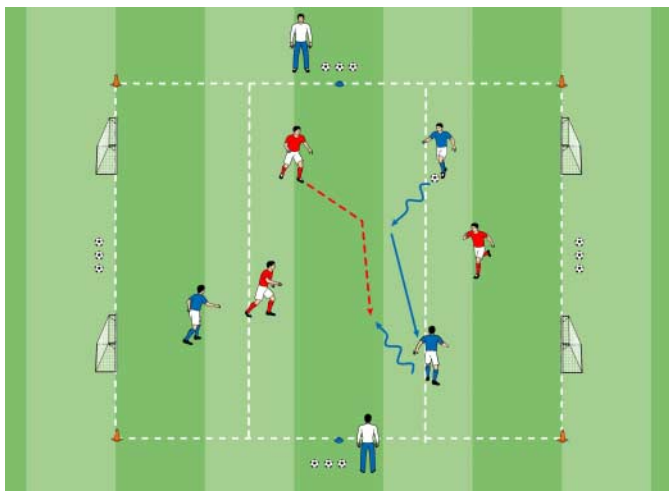
# STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



**W**ir haben viele begabte Nachwuchsfußballer\*innen in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. Solch eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement eines starken Partners bauen!



## TRAININGSPRAXIS

SPIELE  
IM FUNINO-FELD

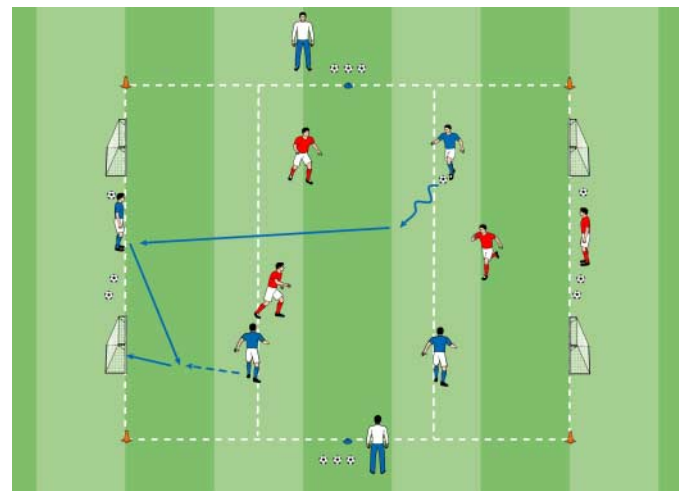
## 3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD

**Organisation und Ablauf**

- Ein Spielfeld in 3 Zonen unterteilen.
- Die Mittelzone ist größer als die beiden Endzonen.
- Je 2 Minitore gegenüber aufstellen.
- 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3 im gesamten Feld: Treffer können auf beide Minitore erzielt werden.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

**Variationen**

- Tore zählen nur aus den Endzonen heraus.
- „Shotclock“ für eine noch höhere Intensität: Jeder Angriff darf maximal 10 bis 12 Sekunden dauern.

3 PLUS 1 GEGEN 3 PLUS 1  
IM FUNINO-FELD**Organisation**

- Ein Spielfeld in 3 Zonen unterteilen.
- Die Mittelzone ist größer als die beiden Endzonen.
- Je 2 Minitore gegenüber aufstellen.
- 2 Vierer-Teams bilden und gemäß Abbildung aufstellen.

**Ablauf**

- 3 plus 1 gegen 3 plus 1
- Die tiefen Anspieler\*innen bewegen sich frei zwischen den Toren, spielen direkt oder haben 2 Ballkontakte.
- Treffer über die tiefen Anspieler\*innen zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen



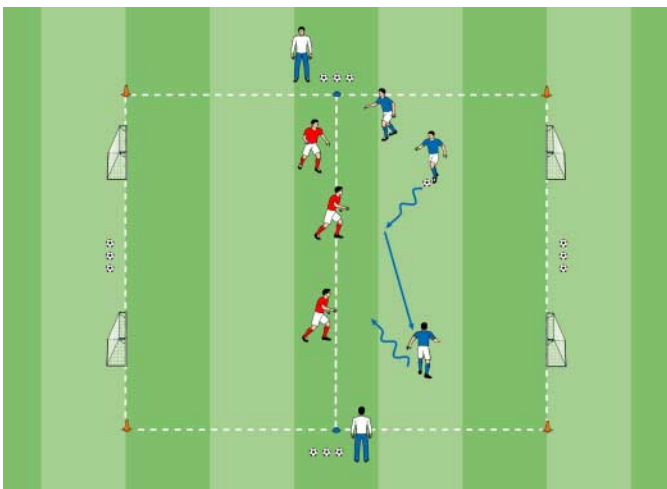
Die Trainingsform im Video



Die Trainingsform im Video

**„Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten,  
um Technik zu entwickeln und Spielfähigkeit  
zu erlangen!“**

**HANNES WOLF**  
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung



### 3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD PLUS MITTELLINIE VERTEIDIGEN

#### Organisation und Ablauf

- Ein Spielfeld mit Mittellinie und 4 Miniretoren markieren.
- 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3: Die Ballbesitzer\*innen erzielen 1 Punkt, wenn sie es schaffen, mit einem Pass oder Dribbling über die Mittellinie zu kombinieren.
- Der „Mittellinienpunkt“ gilt nur einmal pro Angriff.
- Einen zweiten Punkt erhält das Team für jeden Treffer.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler\*innen

#### Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer\*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

**Die Trainingsform im Video**

## NOCH MEHR FÜR EUCH ...

Das vollständige Video von Hannes Wolf und Peter Hermann zum Kinder- und Jugendtraining inklusive weiterer Trainingsformen und einer exemplarischen Trainingseinheit findet ihr hier:

Das Video von Hannes Wolf und Hermann Gerland mit vielen 4-gegen-4-Variationen zum Kinder- und Jugendtraining inklusive weiterer Trainingsformen und einer exemplarischen Trainingseinheit findet ihr hier:





**TALENTFÖRDERUNG**

**DEUTSCHER FUSSBALL-BUND E. V. • KENNEDYALLEE 274 • 60528 FRANKFURT/MAIN  
WEITERE INFORMATIONEN UNTER: [WWW.DFB.DE](http://WWW.DFB.DE)**