



TALENTFÖRDERUNG



DFB-TRAININGSDIALOG

SPIELEN AUF MEHREREN FELDERN

Für alles gewappnet

ENTWICKLUNG UND ERFOLG SIND MÖGLICH, WENN GELEGENHEIT AUF VORBEREITUNG TRIFFT!



Liebe Coaches,
wer kennt nicht diese Situationen: Du hast deine Einheit vorbereitet und kurz vor Trainingsbeginn flattern noch ein paar Absagen rein und du musst mit einer ungeraden Spieler*innenanzahl umgehen. Oder eine andere Mannschaft trainiert parallel zu dir und es steht wie aus dem Nichts nur ein halber Platz zur Verfügung. Oder statt zwei Torhütern hast du nur noch einen. Wie können wir kurzfristig und flexibel auf solche unvorhergesehenen Ereignisse reagieren und trotzdem mit Freude, Intensität und vielen Wiederholungen komplex trainieren?

„Unsere kompletten Trainingseinheiten ermöglichen es dir, für alle Zahlenverhältnisse und Raumsituationen gewappnet zu sein.“

Dabei hilft dir dieser Trainingsdialog – das „Schweizer Taschenmesser“ für die Trainingsplanung. Unsere kompletten Trainingseinheiten ermöglichen es dir, für alle Zahlenverhältnisse und Raumsituationen gewappnet zu sein. Der ausgeklügelte Platzaufbau lässt dir als Trainer*in trotzdem alle Freiheiten und erhöht automatisch die Spiel- und Trainingszeit deiner Spieler*innen. Und der Clou: Du kannst eine Menge Zeit sparen, wenn alle Trainer*innen deines Vereins diesen Aufbau nutzen. Das erste Team baut auf und die letzte Gruppe baut ab! Damit wird „Flexibilität“ zu deinem zweiten Vornamen und die Trainingsphilosophie Deutschland findet spielerisch Einzug in dein Training und deinen Verein.

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Euer Damir



DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter des DFB-Talentförderprogramms



INHALT

01

DAS ZIEL

Lachen, Lernen und Schwitzen
auf mehreren Feldern

04

02

DIE PRAXIS

Intensität, Freude und Lernen
auf mehreren Feldern

06

Demonstrationseinheit

08

Muster-Trainingseinheit 1

18

Muster-Trainingseinheit 2

26

Muster-Trainingseinheit 3

34

Muster-Trainingseinheit 4

42

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Deutscher Fußball-Bund e. V.

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Hannes Wolf, Damir Dugandzic, Thomas Impekoven

INHALTLICHE MITARBEIT:

Thomas Sinz, Benjamin Skalnik, Tom Samson, Christoph Weber,
Björn Rädels, Per Michelssen, Johannes Danner

REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

Norbert Vieth, Dennis Schunke

GRAFISCHES KONZEPT:

Strichpunkt Design

GESTALTUNG:

philippka GmbH & Co. KG

FOTOS:

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

01

DAS ZIEL

LACHEN, LERNEN UND SCHWITZEN AUF MEHREREN FELDERN

Das effiziente Organisieren des Trainings ist ein zentraler Erfolgsschlüssel für ein motivierendes, intensives Lernen. Umso wichtiger ist es, reibungslose Abläufe zu planen! Vor allem das Training mit größeren Gruppen und/oder der kurzfristige Ausfall eingeplanter Spieler*innen kurz vor Trainingsstart sind dabei „typische“ Herausforderungen. Das Trainieren auf parallelen Feldern ist hier ein funktionierender Lösungsansatz!



In kleinen Spielvariationen sind permanent mutige und zielorientierte 1-gegen-1-Situationen zu bestreiten!

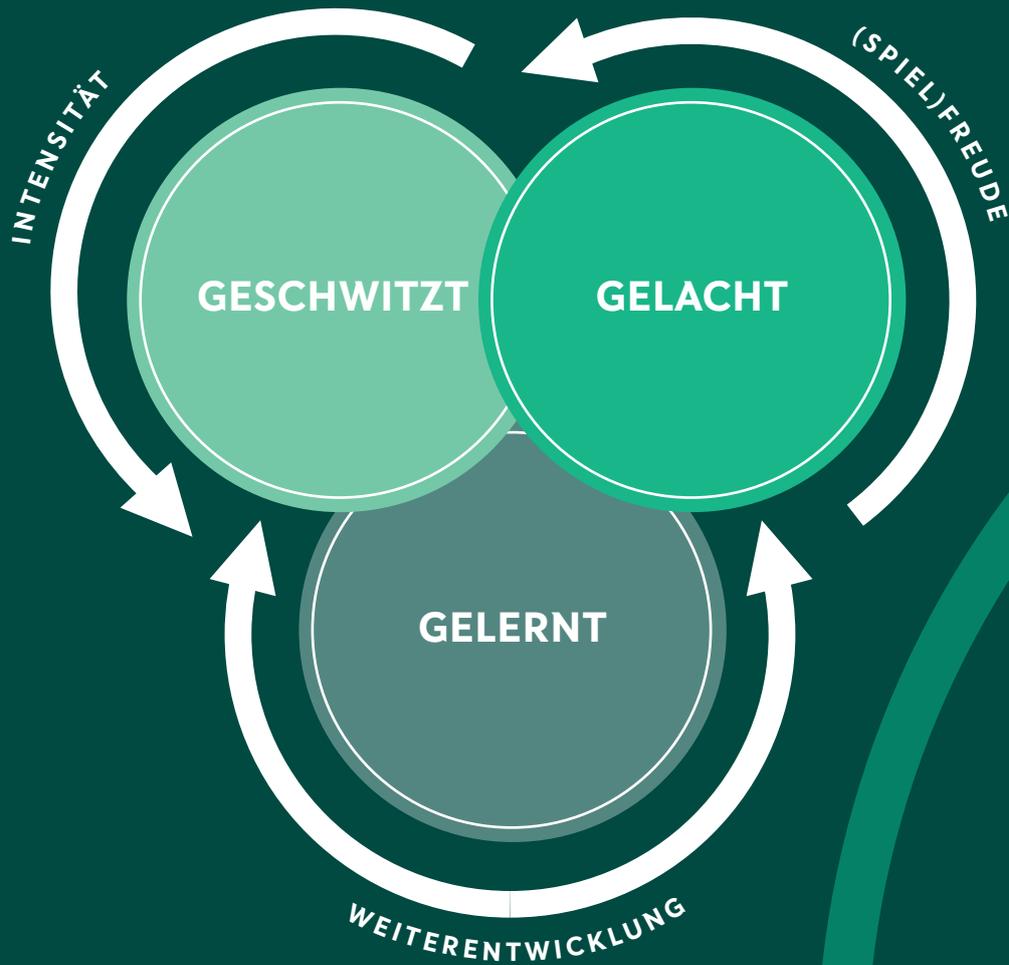
ZIELE

SPIELERLEBNISSE: SPASS UND BEGEISTERUNG AM FUSSBALLSPIELEN

SPIELAKTIVITÄT: VIELE AKTIONEN (= LERNCHANCEN) FÜR ALLE

SPIELKOMPETENZ: EFFIZIENTES LÖSEN AUCH SCHWIERIGER SITUATIONEN

SPIELKREATIVITÄT: ORIGINELLE AKTIONEN UND LÖSUNGEN



Die kleinen Fußballspiele um
motivierende, aktionsreiche
Aufwärmspiele erweitern!

„Kleine Fußballspiele in vielen
Variationen sind der beste Weg
zu spielstarken, kreativen
Fußballer*innen und zu einer
lebenslangen Begeisterung für
unser tolles Spiel!“

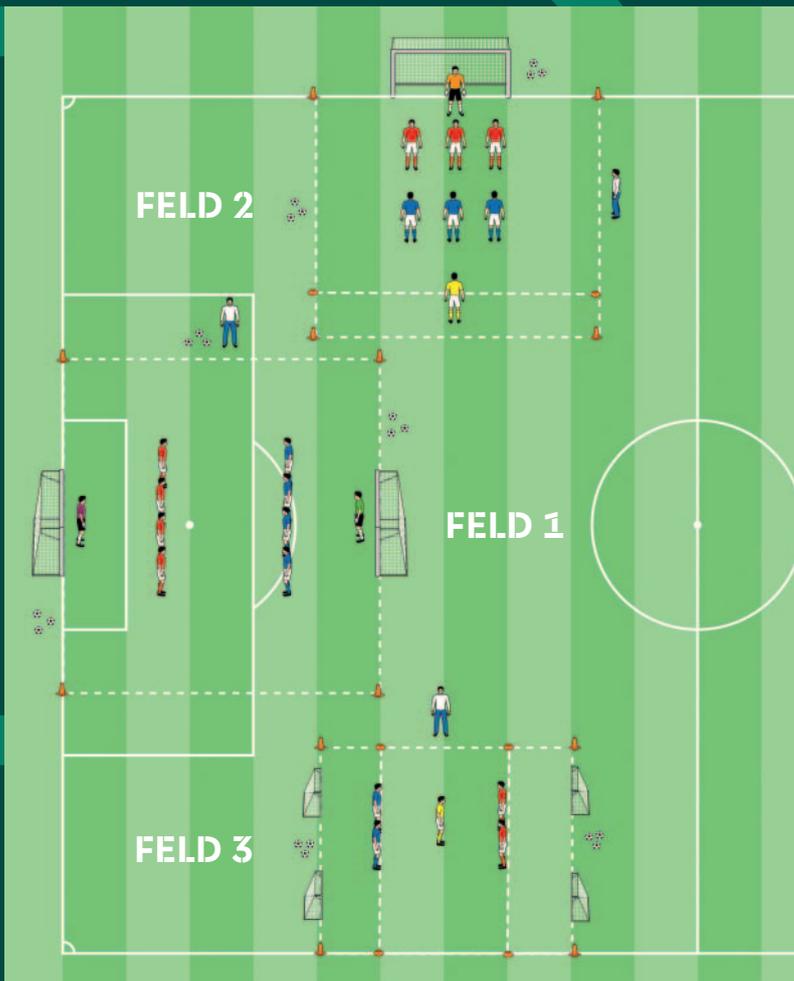
THOMAS IMPEKOVEN
DFB-Stützpunktkoordinator Rheinland



02 DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

INTENSITÄT, FREUDE UND LERNEN AUF MEHREREN FELDERN

EINHEITLICHE ORGANISATION DER PRAXIS



FELD 1:
SPIELE AUF 2 TORE

FELD 2:
SPIELE AUF 1 TOR

FELD 3:
SPIELE IM FUNINO-FELD

- Die 3 Felder können je nach Platzgröße auch nebeneinander aufgebaut werden.
- Dadurch sind die Wege kurz und auch ein*e Trainer*in kann alle Felder leichter überschaun.
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
Feld 1: ca. 30 x 25 Meter
Feld 2: ca. 25 x 20 Meter
Feld 3: ca. 20 x 15 Meter



„Mit diesem Trainingsdialog sind wir für alles gewappnet, weil wir mit den Felderanzahlen und den verschiedenen Toren auf alle Konstellationen an Feldspielern und Torhütern reagieren können. Wir sind äußerst flexibel und bilden die Realität auf den Spielfeldern im Amateurbereich ab.“

THOMAS IMPEKOVEN
DFB-Stützpunktkoordinator Rheinland

UNSERE PRINZIPIEN FÜR DIESE EINHEIT

1 GANZHEITLICH TRAINIEREN!

Mittels der Spielformen werden die Basistechniken Dribbling, Passspiel und Torschuss trainiert. Durch die kleinen Felder und die kleinen Teams sind alle Kinder permanent an defensiven und offensiven Aktionen beteiligt!

2 NETTOSPIELZEIT MAXIMIEREN!

In allen Trainingsformen sind alle Kinder in jedem Moment in Bewegung und Teil der Spielsituation. Damit wiederholen sich viele Lernsituationen. Die Intensität nimmt zu, Erfolgserlebnisse und Freude sind garantiert!

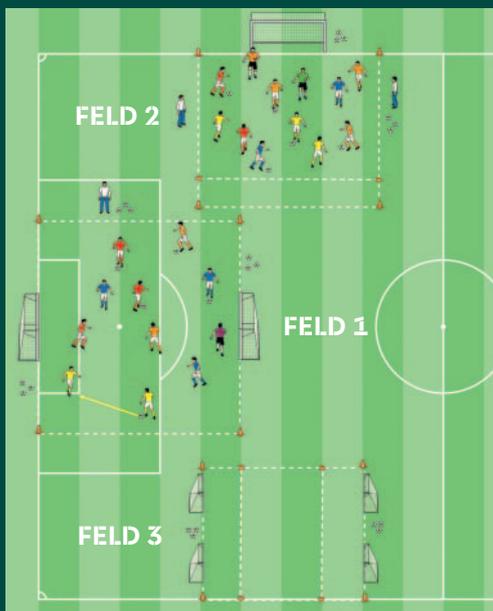
3 EXAKT PLANEN – FLEXIBEL REAGIEREN!

3 parallele Felder mit unterschiedlichen Teamgrößen bedeuten immer neue Spielsituationen und -anforderungen. Gleichzeitig macht es diese Organisation für die Trainer*innen leichter, flexibel zu reagieren.

4 TEAMÜBERGREIFEND AUFBAUEN!

In der Praxis eines Vereins kann dieser Trainingsaufbau von Team zu Team übernommen werden, wenn sie nacheinander trainieren. Er muss lediglich in Details an die Altersklasse angepasst werden. Das spart Zeit und Platz!

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

DIE DEMONSTRATIONSEINHEIT
IM ÜBERBLICK**WARM-UP**

Schwerpunkte: Passspiel & Ballkontrolle
Zeit: 15 Minuten

**SPIELBLOCK I**

Schwerpunkt: Überzahlsituation lösen
Zeit: 30 Minuten



Die individuelle Cleverness und Robustheit im direkten 1 gegen 1 ist die Basis für ein erfolgreiches Zusammenspiel!

STRUKTUR UND INHALTE

WARM-UP: BALLSCHULE MIT
VIELEN BALLAKTIONEN FÜR JEDEN

SPIELBLOCK I: SPIELVARIATIONEN VOM
1 GEGEN 1 BIS 4 GEGEN 4

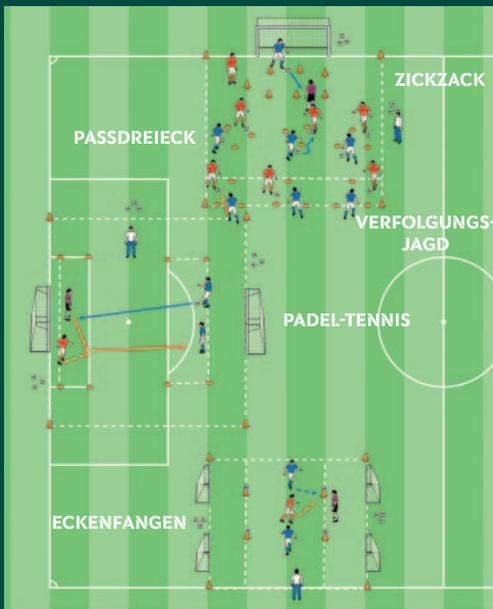
TECHNIKBLOCK: VIELE WIEDERHOLUNGEN
ALLER RELEVANTER FUSSBALLELEMENTE

SPIELBLOCK II: SPIELVARIATIONEN VOM
1 GEGEN 1 BIS 4 GEGEN 4

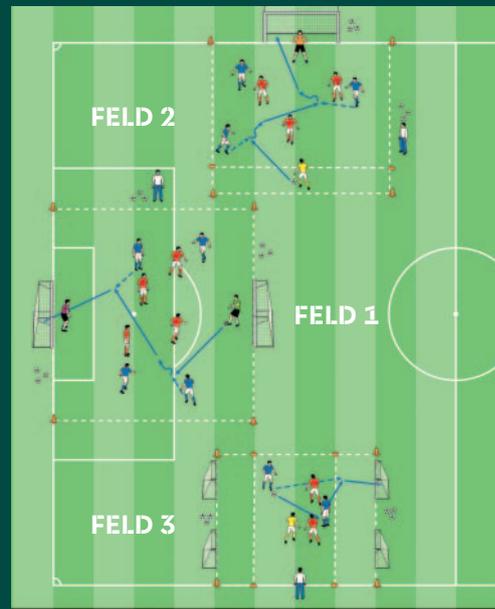


„Ich baue die Felder einmal auf und nutze sie über die gesamte Trainingszeit beziehungsweise sogar über den ganzen Trainingstag. Auch der nächste Coach kann darin seine Inhalte mit seiner Mannschaft schulen. Der letzte Trainer, der dann abends vom Platz geht, baut die Felder mit seinen Spielern ab. So profitieren alle.“

TOM SAMSON
DFB-Stützpunktkoordinator Bayern Nord



TECHNIKBLOCK
Schwerpunkte: Dribbling & Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK II
Schwerpunkt: Überzahlsituationen lösen
Zeit: 15 Minuten

Eigeninitiative und Kommunikation der Spieler*innen durch gezielte Impulse fördern und fordern!

ZENTRALE FORDERUNGEN

FÖRDERN DER SPIELKOMPETENZ DURCH VARIANTENREICHE (KLEINE) SPIELFORMEN

FREUDE: BEGEISTERUNG FÜR DAS TRAINING DURCH VIELE AKTIONEN UND BALLKONTAKTE

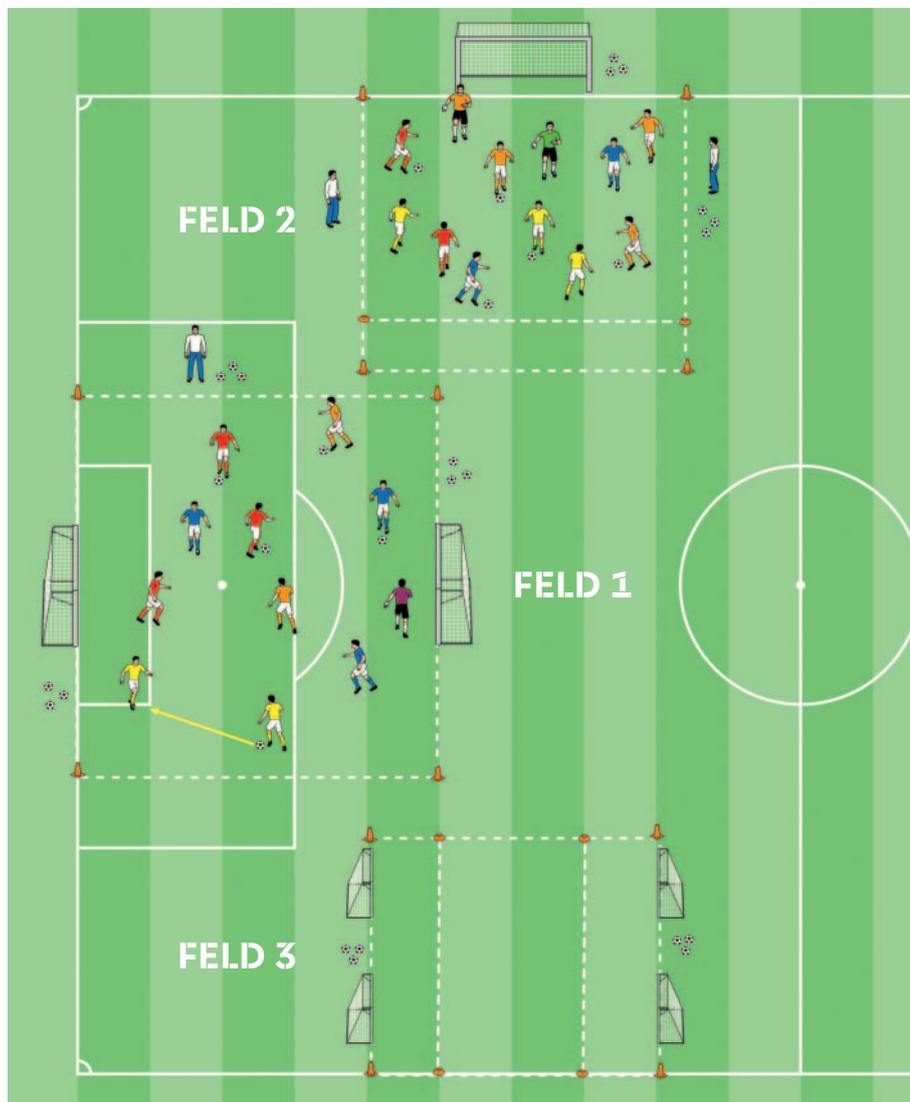
INTENSITÄT: KONSTANT HOHE NETTOSPIELZEIT PRO SPIELER*IN BEI JEDEM(!) TRAINING

WIEDERHOLUNG: VIELE AKTIONEN (= LERN- UND ERFOLGSCHANCEN) FÜR JEDEN



DEMONSTRATIONSEINHEIT

WARM-UP

SCHWERPUNKTE: PASSEN
UND BALLKONTROLLE

Organisation

- Die Spieler*innen in 4 Teams unterteilen und gleichmäßig auf 2 verschiedene Felder verteilen.
- Die einzelnen Teams mit verschiedenfarbigen Leibchen kenntlich machen.
- In jedem Team hat etwa die Hälfte der Spieler*innen je einen Ball.

Ablauf

- **Aufgabe 1:** Aus dem Dribbeln heraus frei im eigenen Team kombinieren.
- **Aufgabe 2:** Aus dem Dribbeln nur zu Spieler*innen der anderen Teams passen.
- **Aufgabe 3:** Aus dem Dribbeln nur zu Spieler*innen eines anderen Teams passen, von dem nicht zuvor das Anspiel erfolgte.

Hinweise zum Training

- Für das Warm-Up bereits idealerweise die Techniken einplanen, die schwerpunktmäßig zur Lösung der anschließenden Spielblöcke benötigt werden!
- Von Beginn an auf konzentrierte Abläufe achten!
- Die Anforderungen der Aufgaben schrittweise steigern!

Bereits in der Einstimmungsphase darauf achten, dass für alle Spieler*innen viele Ballkontakte garantiert sind. Bei variantenreichen Einzelaufgaben einer „Ball-schule“ ist das bereits sichergestellt. Bei Zuspielaufgaben kleine Gruppen bilden und eventuell auf verschiedene Felder verteilen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Geschicklichkeit am und mit dem Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Ausprobieren und Anwenden aller Basistechniken (Dribbeln, Passen, ...)
- Beidfüßigkeit bei allen Technikabläufen
- Spaß und Motivation durch zusätzliche Einzel- und Teamwettbewerbe
- Kopplung der Abläufe durch kognitive Zusatzaufgaben (z. B. optische Signale)

FREIE EINSTIMMUNGSPHASE



Praxis-Tipp: Vor offiziellem Trainingsbeginn Spieler*innen die Möglichkeit zum freien Einspielen schaffen: einzeln oder auch in kleinen Gruppen!

Effekt: ballsichere, kreative und initiative Spieler*innen

LETZTE ABSTIMMUNGEN



Praxis-Tipp: Kurz vor dem Trainingsstart auf Basis einer sorgfältigen Trainingsplanung letzte Details im Trainer-Team abstimmen!

Effekt: flexibles Reagieren und exakte Aufgabenteilung

STEUERUNGSMITTEL „AUFGABEN“



Praxis-Tipp: Jedes Aufwärmprogramm mit Ball planen und Schritt für Schritt die Fußballtechniken fördern. Je nach Qualität der Abläufe die Aufgaben anpassen!

Effekt: ballsichere, technisch versierte Spieler*innen

DYNAMIK UND PRÄZISION

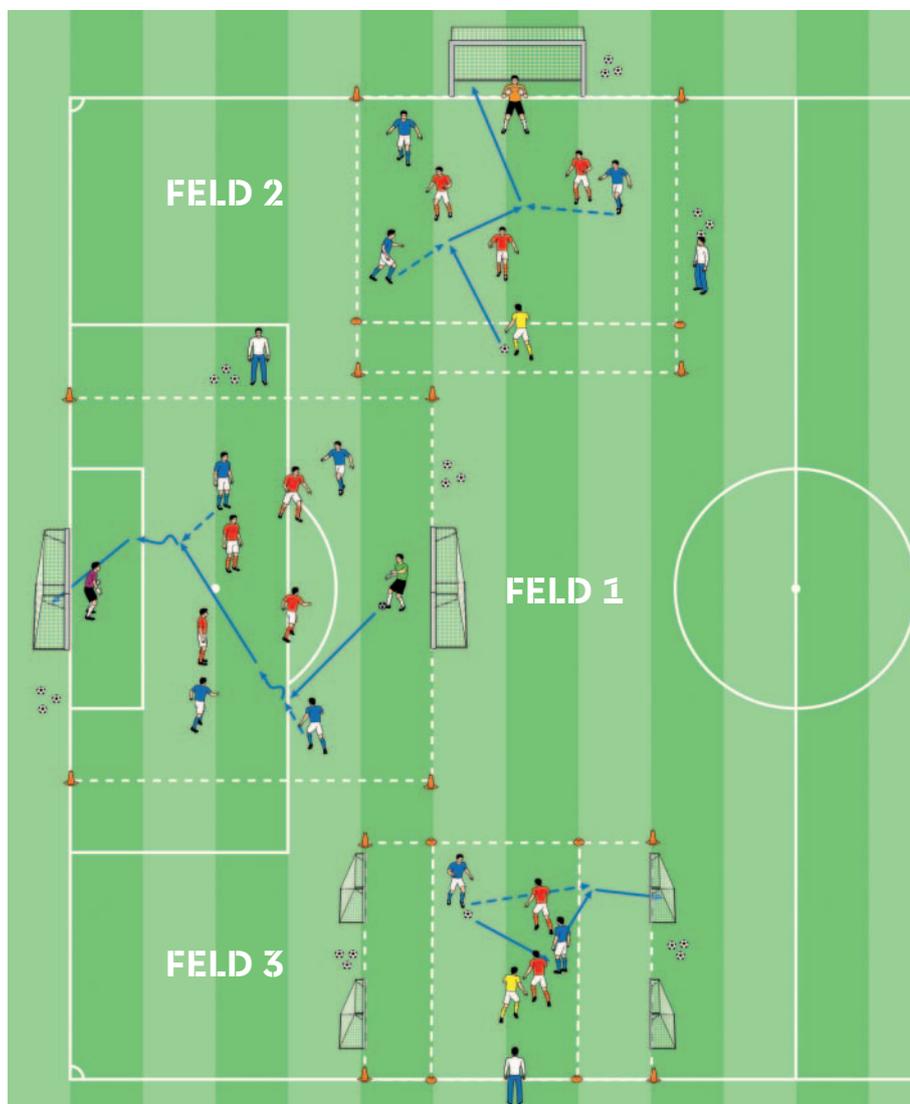


Praxis-Tipp: Die Spieler*innen vorab über die Funktion des Aufwärmens und die Bedeutung präziser und dynamischer Techniken zur Lösung von Spielsituationen informieren!

Effekt: konzentrierte, engagierte, überzeugte Spieler*innen

DEMONSTRATIONSEINHEIT

SPIELBLOCK I



Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung, eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren. Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

ÜBERZAHLSPIELE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 gegen 4 plus 2 Torhüter*innen als Überzahlspieler*innen

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

3 gegen 3 plus 1 neutraler Spieler*innen in der Zone gegenüber dem Tor

Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Zuspiel zum Neutralen.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

2 gegen 2 plus 1 neutrale*r Spieler*in

Treffer bei den beiden Minitoren sind nur aus der Angriffszone möglich.

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Trainer*innen können in den Feldern 2 und 3 gegebenenfalls als neutrale Anspieler agieren, falls die Größe der Trainingsgruppe das erforderlich macht!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!
- Die vorhandene Trainingsfläche und vorhandene Tore (Minitore, 5-Meter-Tore, Stangentore) ausschöpfen!

Schwerpunkte der Überzahlspiele

- Sicher zusammenspielen, um Torabschlüsse zielorientiert vorzubereiten!
- Weiträumig zusammenspielen, um Lücken zu schaffen!
- Abspielmöglichkeiten in Tiefe und Breite schaffen!
- Durch getimtes Starten in die Tiefe Steilpässe fordern!
- Stets die Aktionen der Mitspieler im Blick haben, um sich darauf abzustimmen!

INTENSITÄTSSTEUERUNG



Praxis-Tipp: Alle Spielvariationen und -aufgaben so organisieren und steuern, dass intensive, dynamische Aktionen garantiert sind!

Effekt: aktionsschnelle, mutige, „fitted“ Spieler*innen

POSITIVES BEGLEITEN



Praxis-Tipp: Die Aktionen genau beobachten und positiv begleiten nach dem Motto: „Immer alles geben! Aktiv sein! Gerade wenn es schwer wird, die Initiative ergreifen!“

Effekt: mental und körperlich starke Spieler*innen

STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“



Praxis-Tipp: Mit der Größe des Spielraums lassen sich Zeit- und Gegnerdruck, aber auch die Laufdistanzen und die Intensität innerhalb der Spielvariationen beeinflussen!

Effekt: spielerisches Fördern fußballspezifischer Fitness

HERAUSFORDERNDE AUFGABEN

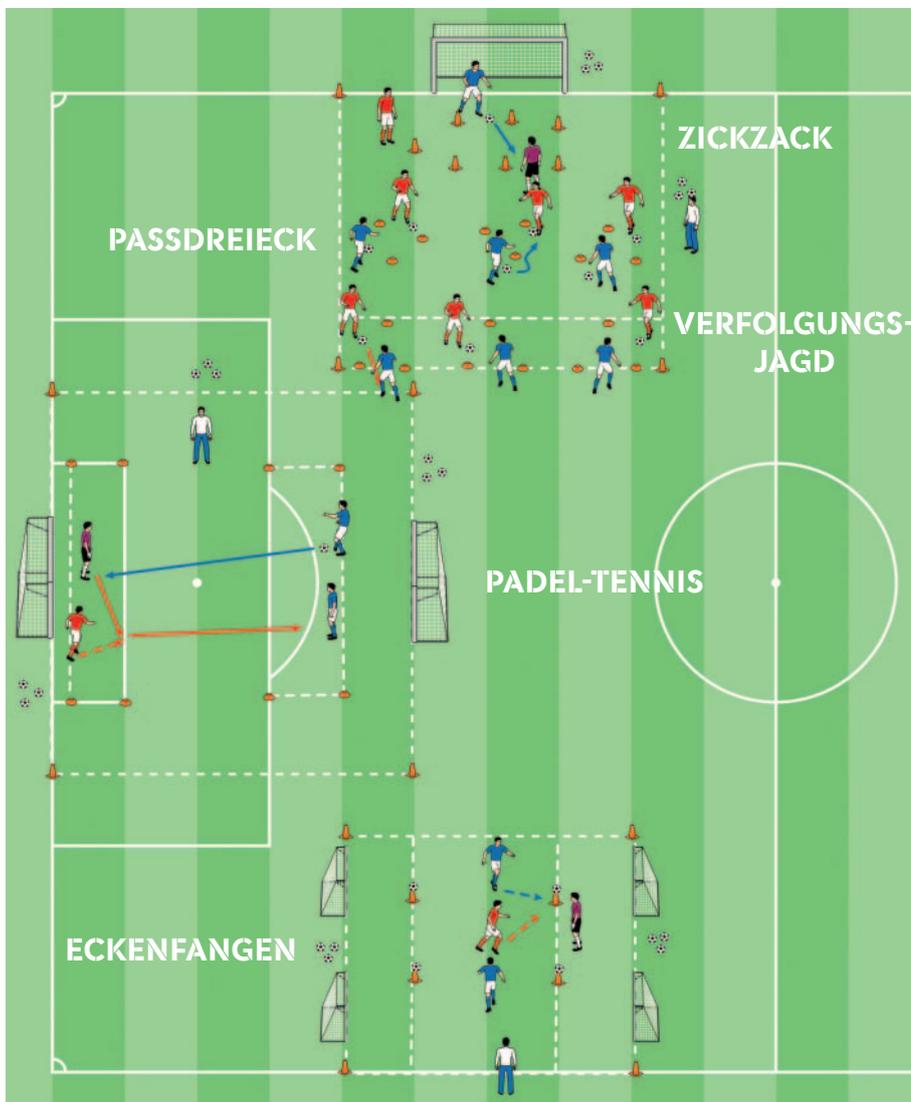


Praxis-Tipp: Die Spieler*innen regelmäßig vor herausfordernde Aufgaben stellen und Spielinitiative einfordern! Erfolgserlebnisse machen sie stark!

Effekt: willensstarke, selbstbewusste Spieler*innen

DEMONSTRATIONSEINHEIT

TECHNIKBLOCK



TECHNIKSPIELE

Organisation – Ablauf

- Auf dem Feld verschiedene Stationen mit motivierenden „Technikspielen“ aufbauen.
- Dabei so weit wie möglich die Organisation (z. B. Tore, Markierungen) der Spielblöcke verwenden.
- Die Spieler*innen auf die Stationen verteilen.

Hinweise zum Training

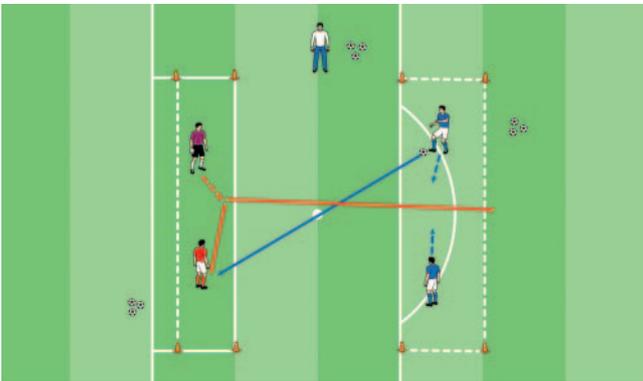
- Je regelmäßiger kleine Technikspiele in das Training eingebaut werden und je besser Spieler*innen die Abläufe kennen, desto intensiver können sie beim Aufbau der Stationen helfen.
- Das spart Zeit und fördert die Motivation sowie die Eigeninitiative.
- Alternative: Für die Technikspiele jeweils kleine Handzettel (mit Grafiken) anfertigen, laminieren und als Aufbauhilfe an die Spieler*innen verteilen bzw. vorab über Messenger-Dienste online zusenden.
- Die Technikspiele eignen sich auch für zusätzliche Fußball-Treffs im Freundeskreis.
- Zusätzliche Spielideen erfragen und mit allen im Training durchspielen.

Pfiffige Spielregeln umfassen in der freien Spielwelt nicht nur kleine Fußballspiele. Für sich selbst, aber auch für kleine Gruppen mit Freunden kreierte die Kids „Technikspiele“. Fast alle Aufgaben waren in kleine Wettbewerbe verpackt. Auch diese Technikspiele liefern tolle Impulse für das heutige Vereinstraining!

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Technikaufgaben als kleine Einzel-, Gruppen- und Teamwettbewerbe
- Spannende Leistungsvergleiche untereinander als bester „Motivationsmotor“
- Wettbewerbe unter Berücksichtigung aller Basistechniken
- Impulse für das zusätzliche Üben und „Wetteifern“ im Freundeskreis

PADEL-TENNIS



Organisation: 2 Felder mit einer Zwischenzone markieren. Jedem Feld 2 Spieler*innen (= 1 Team) zuteilen.

Ablauf: Jedes Team versucht, über die hintere Linie des Gegners zu passen. Jede*r hat dabei nur 1 Ballkontakt.

ECKENFANGEN



Organisation: Ein Viereck markieren: 3 Spieler*innen außen und 1 aufstellen; alle mit Ball.

Ablauf: Der/die Innenspieler*in versucht, ein Eckhütchen zu berühren, die anderen versuchen, ihn abzuklatschen.

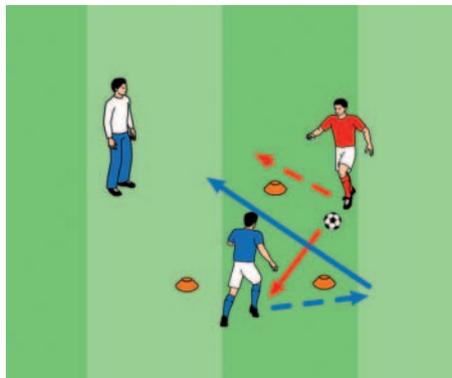
VERFOLGUNGSJAGD



Organisation: Ein Dreieck markieren – 2 Spieler*innen mit je 1 Ball am Fuß.

Ablauf: Der/die Jäger*in versucht, den/die andere*n zu berühren – Wechsel.

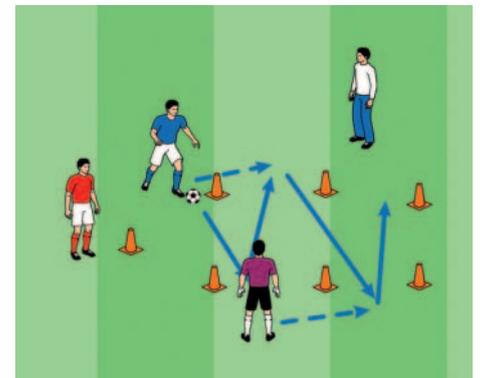
PASSDREIECK



Organisation: Ein Dreieck markieren – 2 Spieler*innen mit 1 Ball.

Ablauf: Sie passen sich mit 2 Kontakten durch ein immer neues Dreieckstor zu.

ZICKZACK

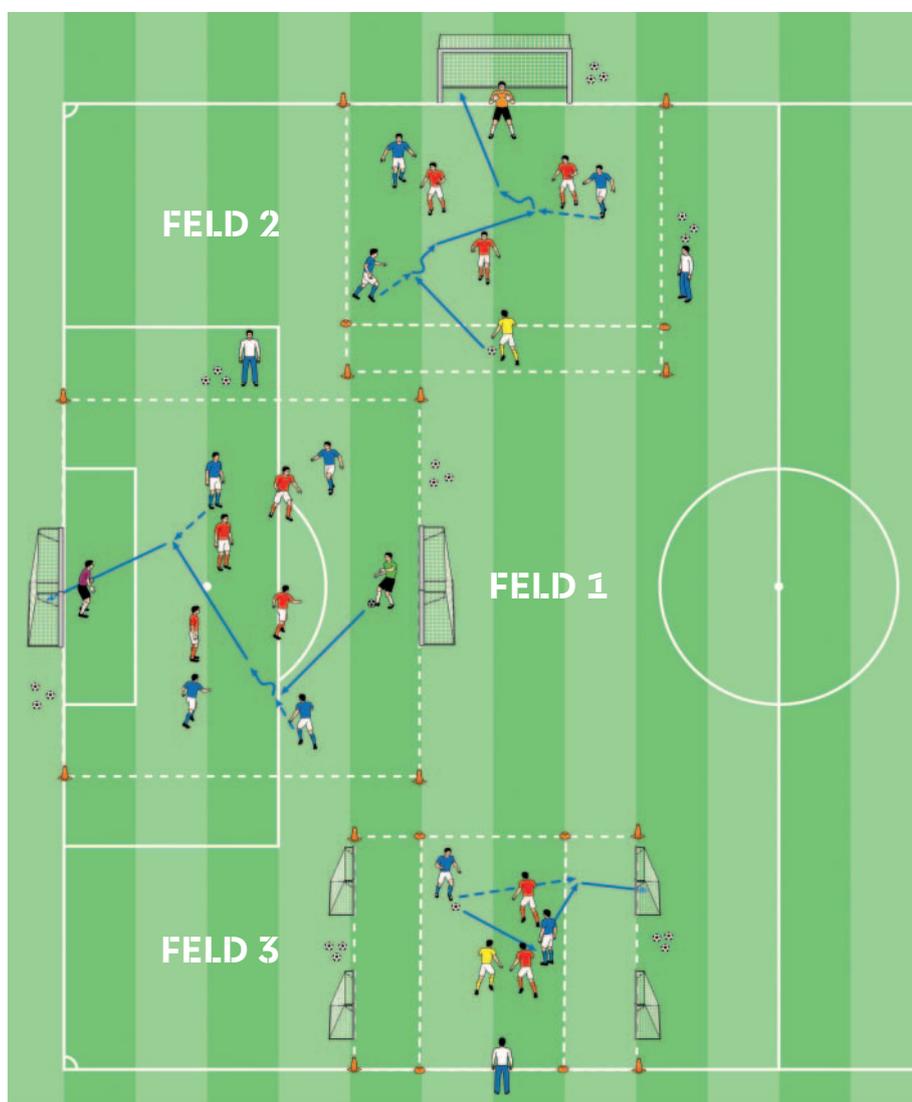


Organisation: Parcours gemäß Abb., 2 Spieler mit 1 Ball, einer pausiert.

Ablauf: Im Wechsel vertikal bzw. diagonal durch den Parcours passen; nur direkt.

DEMONSTRATIONSEINHEIT

SPIELBLOCK II



ÜBERZAHLSPIELE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 gegen 4 mit Torhüter*innen als Überzahlspieler*innen

Jetzt zusätzlich: Treffer sind nur per Direktschuss möglich.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

3 gegen 3 plus 1 Neutrale*r in der Zone gegenüber dem Tor

Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Zuspiel zum/zur Neutralen.

Jetzt zusätzlich: Mit 2 Pflichtkontakten für alle Spieler*innen

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

2-gegen-2 plus 1 Neutrale*r

Treffer bei den beiden Minitoren des Gegners sind nur aus der Angriffszone möglich.

Jetzt zusätzlich: Mit Abseits! Die Angriffszone ist gleichzeitig die Abseitslinie.

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!

Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

Schwerpunkte der Überzahlspiele

- Sicher zusammenspielen, um Torabschlüsse zielorientiert vorzubereiten!
- Weiträumig zusammenspielen, um Lücken zu schaffen!
- Abspielmöglichkeiten in Tiefe und Breite schaffen!
- Durch getimtes Starten in die Tiefe Steilpässe fordern!
- Stets die Aktionen der Mitspieler im Blick haben, um sich darauf abzustimmen!

FÖRDERN DER SPIELINTENSITÄT



Praxis-Tipp: Die Spieler*innen müssen sich in vielen kleinen Spielformen behaupten – das spornt an und es kommt automatisch zu der nötigen Spielintensität!

Effekt: durchsetzungsstarke Spieler*innen

STEUERUNGSMITTEL „NEUE BÄLLE“



Praxis-Tipp: Der Trainer legt sich immer ein Balldepot bereit. Bei Spielunterbrechungen, Seiten- oder Toraus passt er direkt einen neuen Ball ins Feld!

Effekt: keine Spielpausen - maximales Lernen

PERMANENTE DUELLE



Praxis-Tipp: Direkte Duelle mit einem oder sogar zwei Gegnern haben enormen Aufforderungscharakter. Solche Situationen im Training permanent schaffen!

Effekt: risikofreudige, selbstbewusste Spieler*innen

VIELE TORSCHUSS-SITUATIONEN



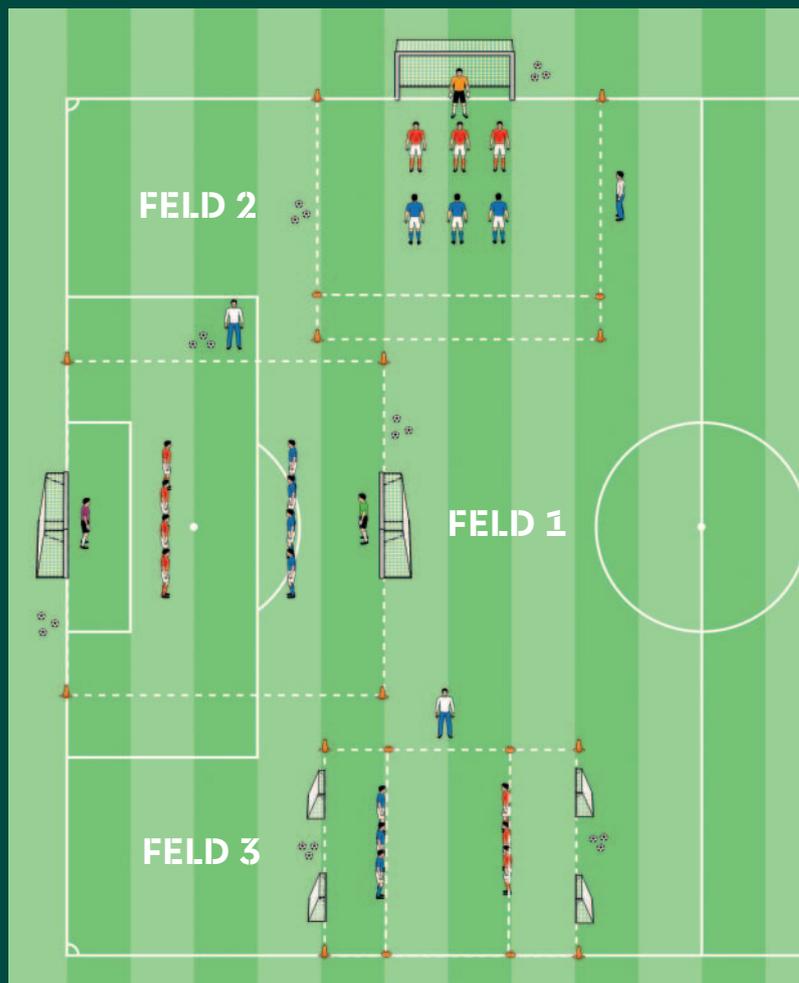
Praxis-Tipp: Torschüsse in allen Variationen begeistern zu jeder Zeit! Sie machen die Faszination des Fußballs aus. (Fast) jede Spielform mit einem Abschluss verbinden!

Effekt: aktionsschnelle, mutige, begeisterte Spieler*innen

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

MUSTER-TRAININGSEINHEIT
AUF MEHREREN FELDERN 1

DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK



FELD 1:
SPIELE AUF 2 TORE

FELD 2:
SPIELE AUF 1 TOR

FELD 3:
SPIELE IM FUNINO-FELD

- Die 3 Felder können je nach Platzgröße auch nebeneinander aufgebaut werden.
- Dadurch sind die Wege kurz und auch ein*e Trainer*in kann alle Felder leichter überschauen.
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
Feld 1: ca. 30 x 25 Meter
Feld 2: ca. 25 x 20 Meter
Feld 3: ca. 20 x 15 Meter



„Ganzheitlich trainieren bedeutet, alle Facetten des Fußballspiels abzubilden. Über Spielformen vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4, mit oder ohne Anspieler, in Gleichzahl, in Überzahl oder in Unterzahl. Es ist möglich, alle Anforderungen abzubilden und dadurch einen ganzheitlichen Fokus zu setzen.“

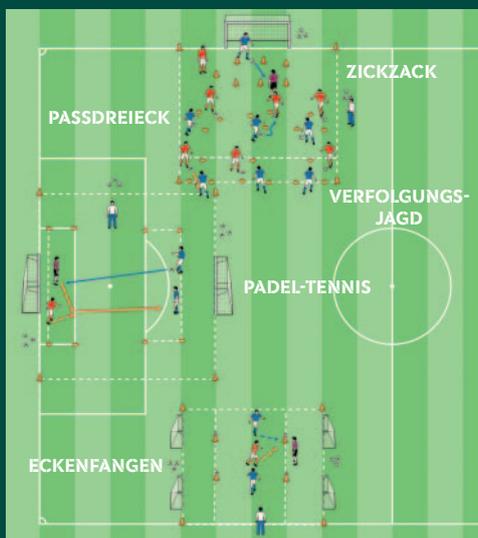
CHRISTOPH WEBER
DFB-Stützpunktkoordinator Bayern West



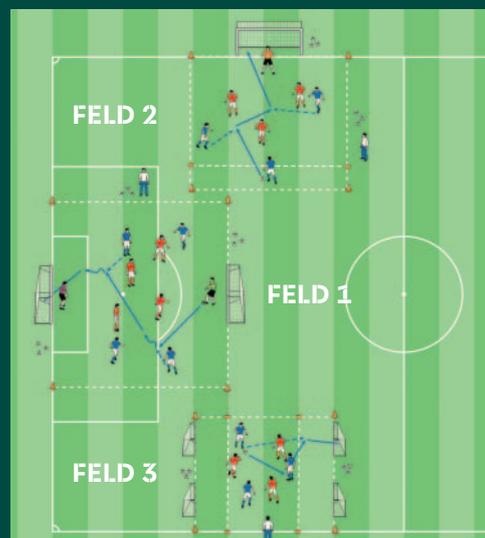
WARM-UP
Schwerpunkt: Fintieren
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK I
Schwerpunkt: Gleichzahlsituationen lösen
Zeit: 30 Min. (5 x 4, 2 Minuten Pause)



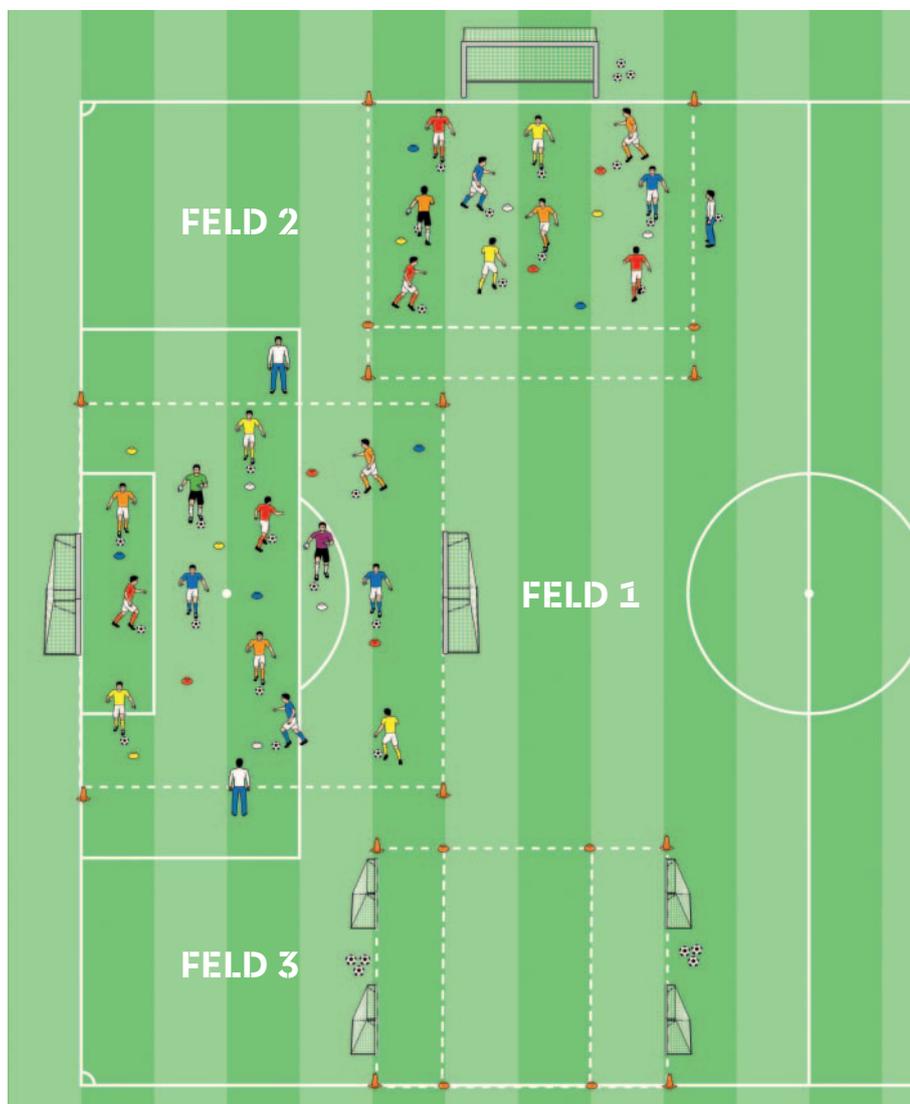
TECHNIKBLOCK
Schwerpunkte: Dribbling & Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK II
Schwerpunkt: Gleichzahlsituationen lösen
Zeit: 30 Min. (5 x 4, 2 Minuten Pause)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 1

WARM-UP

SCHWERPUNKT:
FINTIEREN

Organisation

- Alle Spieler*innen dribbeln im markierten Feld.
- Innerhalb des Feldes verschiedenfarbige Hindernisse (Hütchen, Teller, Pylonen) frei verteilen.

Ablauf

- **Aufgabe 1:** Die Spieler*innen legen für sich(!) für jede Hütchenfarbe eine eigene Finte oder eine eigene Richtungswechsel-Bewegung fest. Sie dribbeln regelmäßig ein Hindernis an und fintieren wie zuvor festgelegt.
- **Aufgabe 2:** Die Spieler*innen müssen im Wechsel von Hindernis zu Hindernis mit beiden Füßen fintieren.
- **Aufgabe 3:** Wettbewerb – wer schafft in 30 Sekunden die betreffenden Finten an allen Hütchenfarben?
- **Aufgabe 4:** Fangspiel – die Torhüter*innen haben keinen Ball und versuchen, die Bälle der dribbelnden Mitspieler*innen aus dem Feld zu kicken.

Hinweise zum Training

- Für das Warm-Up idealerweise die Techniken einplanen, die schwerpunktmäßig zur Lösung der anschließenden Spielblöcke benötigt werden!
- Von Beginn an auf konzentrierte Abläufe achten!
- Die Anforderungen schrittweise steigern!

Bereits in der Einstimmungsphase darauf achten, dass für alle Spieler*innen viele Ballkontakte garantiert sind. Bei variantenreichen Einzelaufgaben einer „Ball-schule“ ist das bereits sichergestellt. Bei Zuspielaufgaben kleine Gruppen bilden und eventuell auf verschiedene Felder verteilen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Geschicklichkeit am und mit dem Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Ausprobieren und Anwenden aller Basistechniken (Dribbeln, Passen, ...)
- Beidfüßigkeit bei allen Technikabläufen
- Spaß und Motivation durch zusätzliche Einzel- und Teamwettbewerbe
- Kopplung der Abläufe durch kognitive Zusatzaufgaben (z. B. optische Signale)
- Zusätzlicher Einbau eines (reduzierten) Gegnerdrucks durch „Störspieler*innen“



TRAININGSHILFSMITTEL

- Auch für das Aufwärmen die einzelnen Spiel- und Übungsräume klar markieren! Das erleichtert allen Spieler*innen die Orientierung!
- Gleichzeitig haben auch die Trainer*innen eine bessere Übersicht über die Gruppe!
- Mit der Größe der markierten Spiel- und Übungsräume lassen sich die Aufgaben erleichtern und erschweren!
- Hindernisse im Raum simulieren, z. B. beim Finten-Training, Gegner*innen!

KREATIVE AKTIONEN

- Auch beim Aufwärmen nicht alle Abläufe bis ins letzte Detail vorgeben!
- In einzelnen Phasen die Spieler*innen bewusst zu freien, individuellen Aktionen animieren wie z. B. das Ausprobieren bevorzugter Finten!
- Zusätzlich die Spieler*innen regelmäßig nach eigenen Übungsideen fragen und sie in das Trainingsprogramm integrieren!

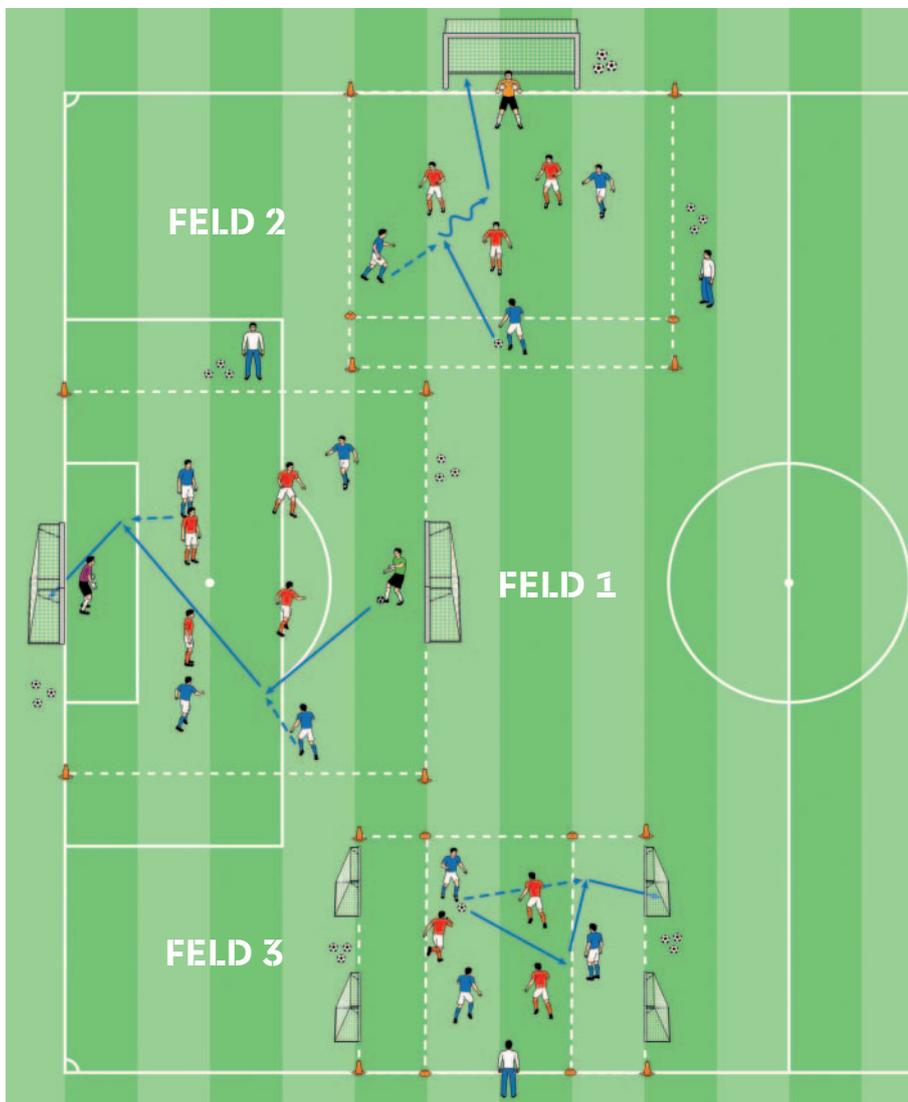


LEICHTER GEGNERDRUCK

- In der 1. Phase des Aufwärmprogramms können die Spieler*innen vorgegebene Technikabläufe ungestört ausprobieren und „einschleifen“!
- Je nach Qualität der Aktionen und Können zusätzliche Gegner einbauen, die die Abläufe stören und Bälle erobern!
- Diese Abläufe sind spielnäher und fordern und fördern u.a. die Spielübersicht, das Erkennen freier Spielräume und das flexible Anpassen der Aktionen am Ball!

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 1

SPIELBLOCK I



GLEICHZAHLSPIELE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhüter*innen

Pro Angriff darf der/die eigene Torhüter*in nur 1-mal einbezogen werden.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

3 gegen 3 plus mit einer Zone gegenüber dem Tor

Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Dribbling in die Zone.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

3 gegen 3 auf die beiden Minitor des Gegners

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!
- Die vorhandene Trainingsfläche und vorhandene Tore (Minitor, 5 Meter-Tore, Stangentore) ausschöpfen!

Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

Schwerpunkte der Gleichzahlspiele

- Weiträumig zusammenspielen, um Lücken zu schaffen!
- Abspielmöglichkeiten in Tiefe und Breite schaffen!
- Durch Positionswechsel/Hinterlaufen Überzahlsituationen herstellen!
- Durch getimtes Starten in die Tiefe Steilpässe fordern!
- Mit Dribblings Gegner binden und das Freispielen eines Mitspielers vorbereiten!



STEUERUNGSMITTEL „BALLDEPOT“

- Rund um das Spielfeld, insbesondere in und an den Toren Bälle bereitlegen, mit denen bei Ausball sofort weitergespielt werden kann!
- Unnötige Spielpausen durch das zeitaufwendige Wiederholen der Bälle lassen sich somit vermeiden – Trainingsintensität und -effizienz sind garantiert!
- Zusätzlich oder alternativ können Trainer*innen durch das schnelle Einspielen neuer Bälle bei möglichen Spielunterbrechungen gegensteuern!

FOKUS „TORABSCHLÜSSE“

- Torschüsse in allen Variationen begeistern die Kids!
- Torabschlüsse machen die Faszination des Fußballs aus und sind die Highlights aller Aktionen!
- Alle Spielvariationen der „Trainingsphilosophie Deutschland“ garantieren deshalb viele Torschussaktionen/Erfolgslebnisse für alle!



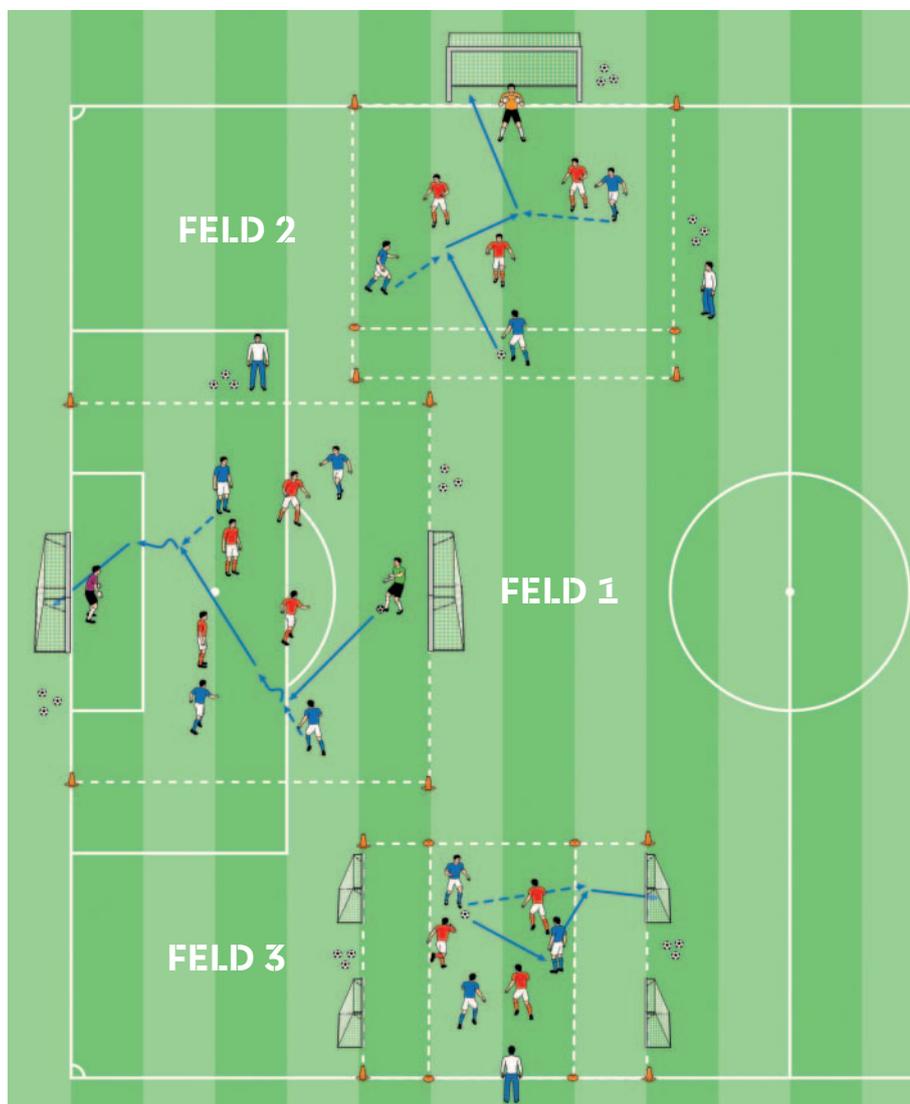
MUTIGE 1-GEGEN-1-AKTIONEN

- Selbstbewusste und zielstrebige Einzelaktionen gegen einen Gegner fördern und fordern!
- Nach Überspielen des Gegners nicht zögern, sondern konsequent abschließen!

Im Anschluss folgt
Technikblock
(Seiten 14/15)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 1

SPIELBLOCK II



Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

GLEICHZAHLSPIELE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhüter*innen

Pro Angriff darf der/die eigene Torhüter*in nur 1-mal einbezogen werden.

Jetzt zusätzlich: Alle Spieler*innen müssen mit mindestens 2 Pflichtkontakten agieren.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

3 gegen 3 plus Torhüter*in mit einer Zone gegenüber dem Tor

Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Dribbling in die Zone.

Jetzt zusätzlich: Treffer sind nur per Direktschuss möglich.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

3 gegen 3 auf die beiden Minitore des Gegners

Jetzt zusätzlich: Mit Abseits! Die Angriffszone ist gleichzeitig die Abseitslinie.

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!
- Die vorhandene Trainingsfläche und vorhandene Tore (Minitore, 5 Meter-Tore, Stangentore) ausschöpfen!

Schwerpunkte der Gleichzahlspiele

- Weiträumig zusammenspielen, um Lücken zu schaffen!
- Abspielmöglichkeiten in Tiefe und Breite schaffen!
- Durch Positionswechsel/Hinterlaufen Überzahlsituationen herstellen!
- Durch getimtes Starten in die Tiefe Steilpässe fordern!
- Mit Dribblings Gegner binden und das Freispiel eines Mitspielers vorbereiten!



1 GEGEN 1 = KERN JEDER SPIELFORM

- Alle Spielvarianten der „Trainingsphilosophie Deutschland“ provozieren permanente 1-gegen-1-Situationen!
- Die Spieler*innen müssen sich geschickt behaupten – und das im stetigen Wechsel zwischen Defensive und Offensive!
- Mit jedem 1 gegen 1 lernen sie dazu, „speichern“ erfolgreiche taktische Kniffe und werden selbstbewusster!
- Direkte Vergleiche mit einem Gegner bzw. einer Gegnerin garantieren Freude und Motivation!

ABSCHLÜSSE VORBEREITEN

- Falls sich die Chance bietet, mit mutigen Einzelaktionen Torabschlüsse vorbereiten!
- Als Alternative, sicher zusammenspielen, um zielgerichtet zum Abschluss zu kommen!
- Weiträumig zusammenspielen, um Lücken zu schaffen bzw. Mitspieler*innen am Ball Aktionsraum zu lassen!



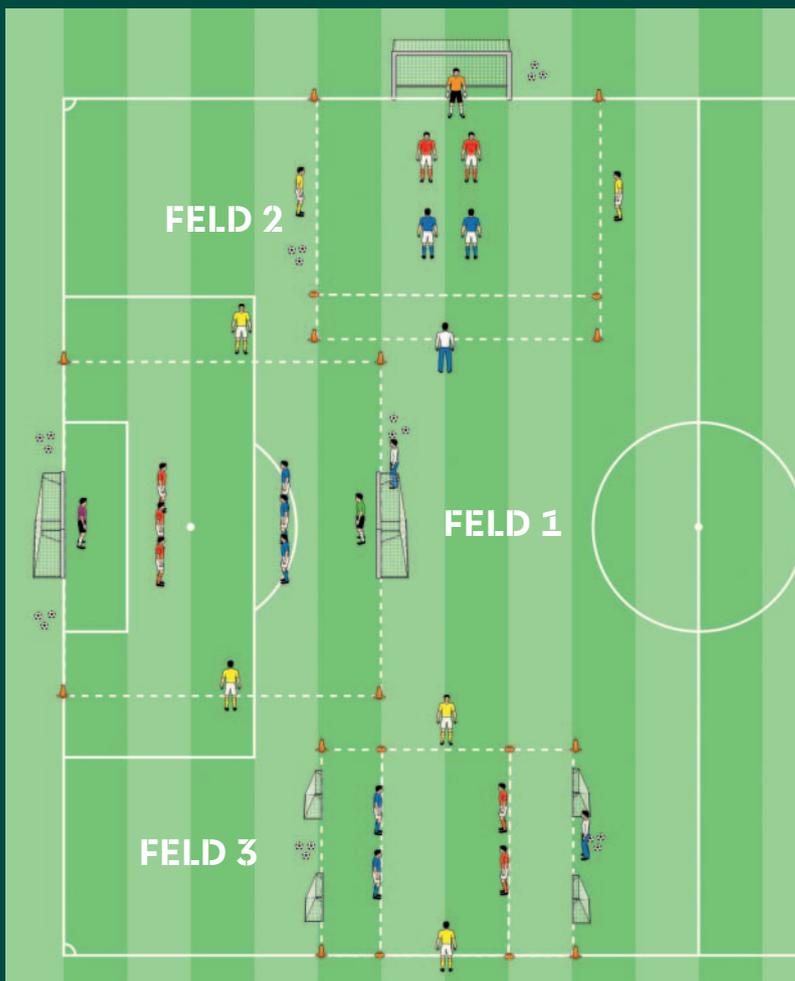
NICHT ZÖGERN – SCHIESSEN!

- So schnell wie möglich den Weg nach vorn vor das Tor des Gegners 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!

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

MUSTER-TRAININGSEINHEIT AUF MEHREREN FELDERN 2

DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK



FELD 1:
SPIELE AUF 2 TORE

FELD 2:
SPIELE AUF 1 TOR

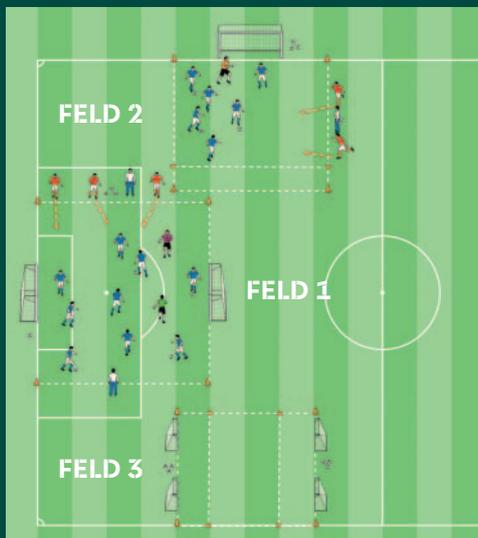
FELD 3:
SPIELE IM FUNINO-FELD

- Die 3 Felder können je nach Platzgröße auch nebeneinander aufgebaut werden
- Dadurch sind die Wege kurz und auch ein*e Trainer*in kann alle Felder leichter überschauen
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
Feld 1: ca. 30 x 25 Meter
Feld 2: ca. 25 x 20 Meter
Feld 3: ca. 20 x 15 Meter



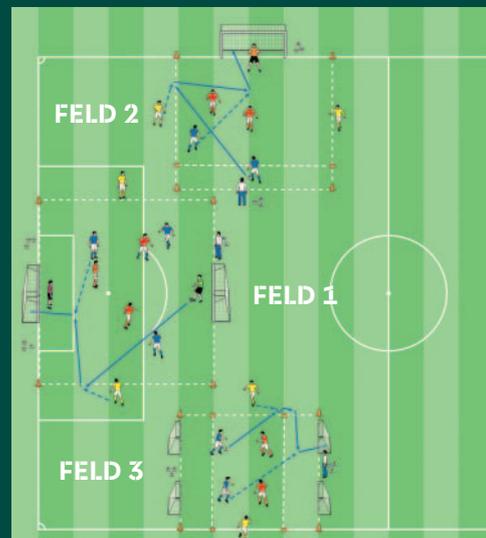
„Die kleinen Spielformen machen sehr viel Spaß. Wir haben eine hohe Netto-Spielzeit, viele Wiederholungen, eine hohe Intensität und vor allem sehr viel Freude bei allen Talenten, weil sie häufig am Ball sind und auf viele Aktionen kommen.“

BENJAMIN SKALNIK
DFB-Stützpunktkoordinator Niederrhein



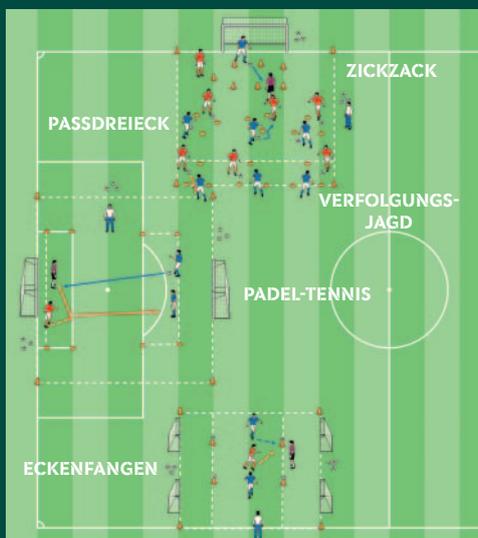
WARM-UP

Schwerpunkte: Dribbling und Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK I

Schwerpunkt: breite Anspielpunkte
Zeit: 30 Minuten (5 x 4, 2 Minuten Pause)



TECHNIKBLOCK

Schwerpunkte: Dribbling & Passspiel
Zeit: 15 Minuten

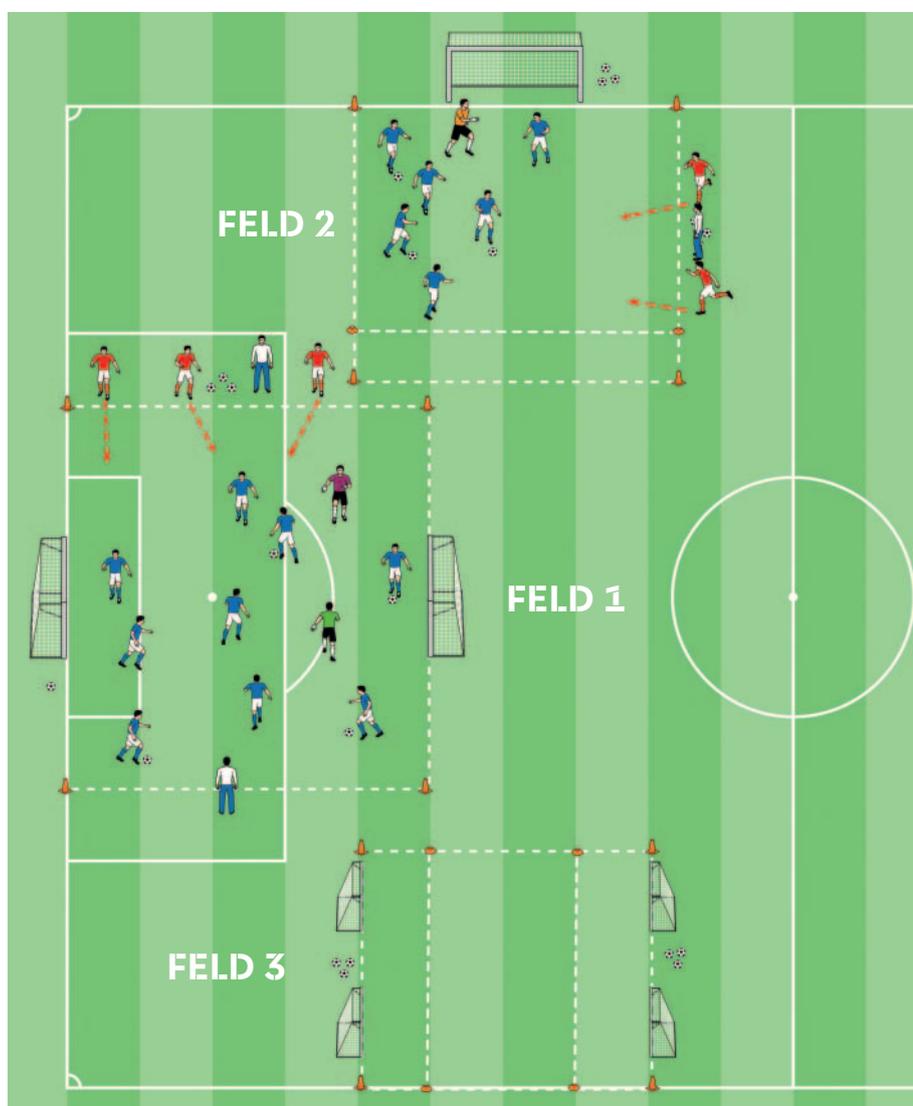


SPIELBLOCK II

Schwerpunkt: breite Anspielpunkte
Zeit: 30 Minuten (5 x 4, 2 Minuten Pause)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 2

WARM-UP

SCHWERPUNKTE:
DRIBBLING UND PASSEN

Organisation

- In einem markierten Feld bewegen sich die Hälfte der Spieler*innen mit Ball, die andere Hälfte ohne.
- 3 Spieler*innen (hier in Rot) als Fänger*innen bestimmen.
- Auf Signal starten alle Fänger*innen gleichzeitig ins Feld, um möglichst viele Spieler*innen abzuschlagen.

Ablauf

- **Aufgabe 1:** Es dürfen nur Spieler*innen gefangen werden, die keinen Ball am Fuß haben.
- **Aufgabe 2:** Die Torhüter*innen dürfen auch so angespielt werden, dass sie den Ball fangen und mit der Hand weiterleiten können.
- **Aufgabe 3:** Wer gefangen wird, übernimmt zusätzlich die Fänger-Rolle.
- **Aufgabe 4:** Wettbewerb: Gefangene Spieler*innen scheiden aus. Welches Fänger-Team fängt am schnellsten alle Spieler*innen?

Hinweise zum Training

- Die Fänger*innen regelmäßig nach jeder Aufgabe wechseln.
- Von Beginn an auf konzentrierte Abläufe achten!
- Die Anforderungen der Aufgaben schrittweise steigern!

Bereits in der Einstimmungsphase darauf achten, dass für alle Spieler*innen viele Ballkontakte garantiert sind. Bei variantenreichen Einzelaufgaben einer „Ball-schule“ ist das bereits sichergestellt. Bei Zuspielaufgaben kleine Gruppen bilden und eventuell auf verschiedene Felder verteilen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Geschicklichkeit am und mit dem Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Ausprobieren und Anwenden aller Basistechniken (Dribbeln, Passen, ...)
- Beidfüßigkeit bei allen Technik-Abläufen
- Spaß und Motivation durch zusätzliche Einzel- und Teamwettbewerbe
- Variantenreiche Fangspiele mit und ohne Ball



REGELMÄSSIGE BALLSCHULE

- Jede Aktivierungsphase muss so viele individuelle Ballkontakte wie möglich sicherstellen!
- Jede Einspielphase bringt die Kids weiter, macht sie sicherer und kreativer am Ball!
- Monotonie vermeiden, regelmäßig neue Aufgaben und Bewegungsimpulse mit Ball vermitteln!
- Die Kinder aktiv einbinden – im Idealfall sind sie mit eigenen Ideen und Vorschlägen die Initiatoren des Warm-Ups!
- Zusätzlich die Kids zum Eigentaining animieren!

LERNFAKTOR „STÖRER“

- In der 1. Phase des Aufwärmprogramms Technik-Abläufe ungestört ausprobieren und damit Sicherheit gewinnen!
- Je nach Können der Spieler*innen im weiteren Verlauf zusätzliche Gegner einbauen, die die Abläufe stören!
- Das ist spielechter und fördert u.a. die Spielübersicht, das Erkennen freier Spielräume und das flexible Anpassen der Aktionen am Ball!

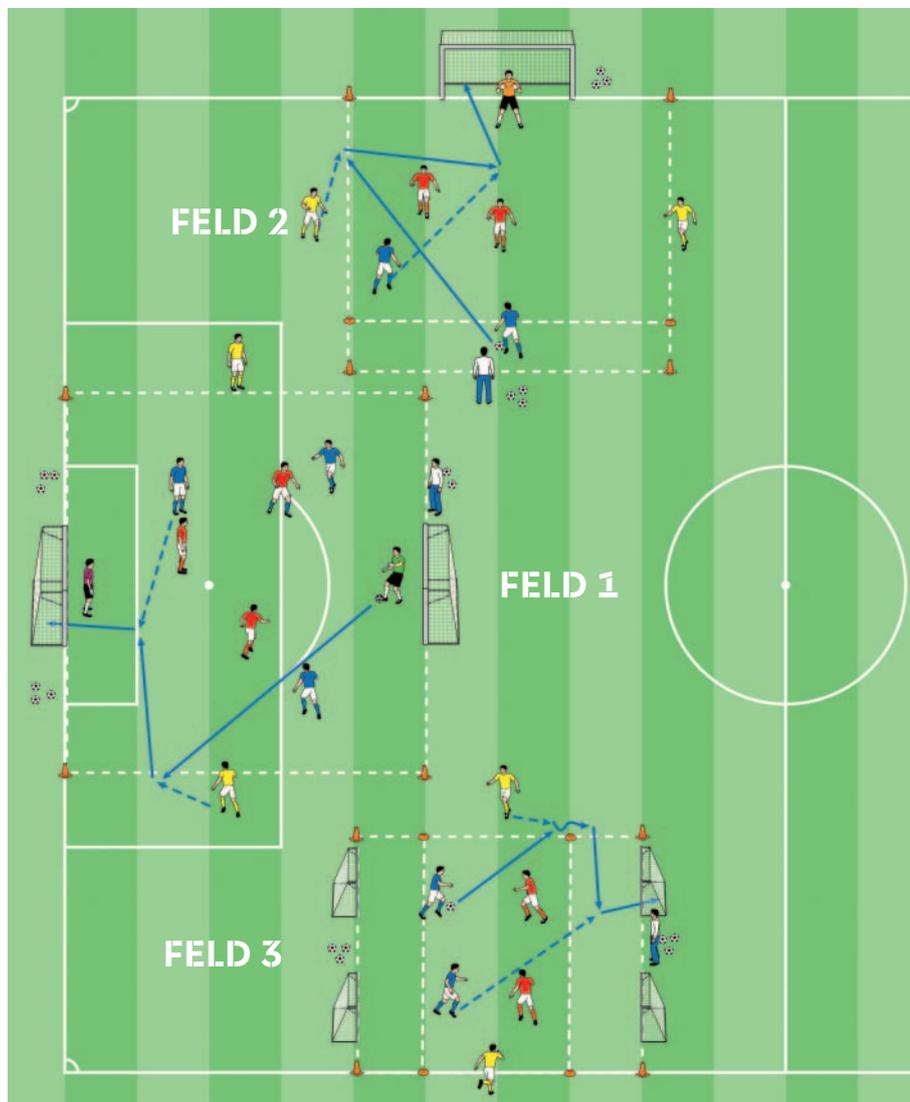


MOTIVATIONSFAKTOR „STÖRER“

- Alle Aufgaben mit Ball lassen sich durch kleine Wettbewerbe („Wer kann öfter ...?“) attraktiver und herausfordernder für die Kids herüberbringen!
- Aufgaben mit „Störspieler*innen“ sind eine weitere Möglichkeit, die Motivation zu steigern!
- Mit der Größe der Störgruppe lässt sich gleichzeitig der Gegnerdruck und somit die Schwere der Technikaufgabe steuern!

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 2

SPIELBLOCK I

SPIELE MIT ANSPIEL-
PUNKTEN IN DER BREITE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

3 gegen 3 auf die beiden Tore mit Torhüter*innen plus jeweils 1 neutrale*r Anspieler*in auf jedem Flügel

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

2 gegen 2 plus Torhüter*in mit einer Zone gegenüber dem Tor plus jeweils 1 neutrale*r Anspieler*in auf jedem Flügel

Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Dribbling in die Zone.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

2 gegen 2 plus jeweils 1 neutrale*r Anspieler*in auf jedem Flügel auf die beiden Minitorre des Gegners

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!
- Die vorhandene Trainingsfläche und vorhandene Tore (Minitorre, 5 Meter-Tore, Stangentore) ausschöpfen!

Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung, eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

Schwerpunkte der Spielvarianten mit Anspielpunkten in der Breite

- Vor allem breitflächig zusammenspielen, um im Zentrum Lücken zu schaffen!
- Durch getimtes Starten vor das Tor Zuspiele der Neutralen fordern!
- Dynamisch in die Zuspiele von außen hineinstarten und mutig abschließen!
- Mitspieler*innen beobachten und abgestimmt vor das Tor starten!
- Eine Anspielmöglichkeit im Rückraum schaffen, wenn kein Torangriff möglich ist!



STEUERUNGSMITTEL „ANSPIELER“

- Mit den Anspielern an den Seiten ergibt sich eine Überzahlsituation für die Ballbesitzer.
- Der gezielte Einsatz der Anspieler*innen sorgt für viele Pässe in das Zentrum vor das Tor, die zielstrebig abzuschließen sind.
- Als Anspieler*in gilt es, stets spielbereit zu sein, die eigene Position dem Geschehen auf dem Feld anzupassen und sich anspielbar zu machen.

ZIEL: SPIELERISCHE QUALITÄTEN

- Sicherheit am Ball auch unter großem Zeit-, Raum- und Gegnerdruck
- Spielintelligente Lösungen
- Variable und aktionsschnelle Lösungen



SICHERHEIT UND „RISIKO“

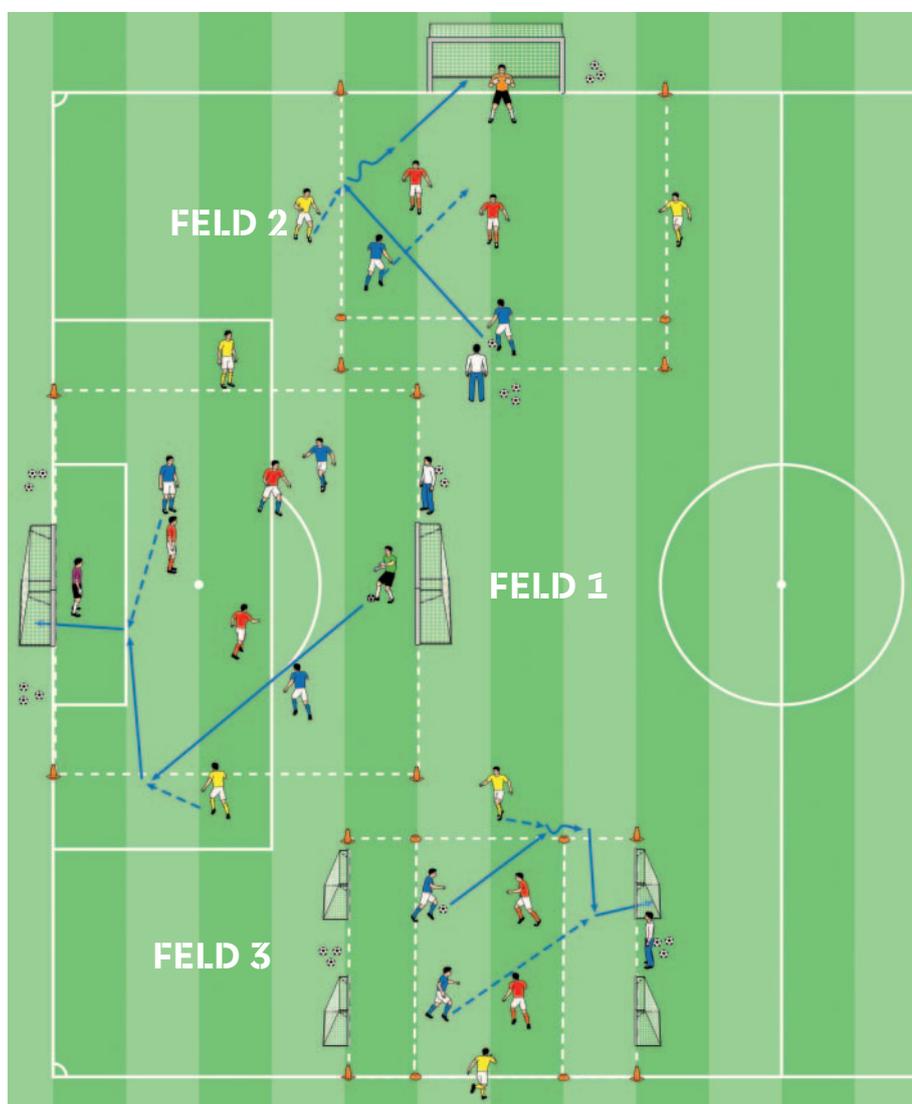
- Sicherheit: Mit dem Zuspiel zu einem/einer Anspieler*in ist der Ballbesitz zunächst gesichert, da die Verteidiger*innen diesen nicht attackieren dürfen.
- Risiko: Genau dieser Moment ist das Zeichen, ins „Risiko“ zu gehen und die abschlussrelevanten Positionen vor dem Tor konsequent anzulaufen.



Im Anschluss folgt
Technikblock
(Seiten 14/15)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 2

SPIELBLOCK II



Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung, eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

SPIELE MIT ANSPIELPUNKTEN IN DER BREITE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen.
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.
- Bei allen Varianten haben die Neutralen maximal 2 Kontakte in Folge.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

3 gegen 3 auf die beiden Tore mit Torhüter*innen plus jeweils 1 neutrale*r Anspieler*in auf jedem Flügel

Jetzt zusätzlich: Die neutralen Anspielpunkte dürfen nach einem Zuspiel selbst ins Feld dribbeln und z. B. abschließen.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

2 gegen 2 plus mit einer Zone gegenüber dem Tor plus jeweils 1 neutrale*r Anspieler*in auf jedem Flügel

Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Dribbling in die Zone.

Jetzt zusätzlich: Treffer sind nur nach Vorlage von außen möglich.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

2 gegen 2 plus jeweils 1 neutrale*r Anspieler*in auf jedem Flügel auf die beiden Mini-tore des Gegners

Jetzt zusätzlich: Treffer sind nur per Direktschuss möglich.

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!

Schwerpunkte der Spielvarianten mit Anspielpunkten in der Breite

- Vor allem breitflächig zusammenspielen, um im Zentrum Lücken zu schaffen!
- Durch getimtes Starten vor das Tor Zuspiele der Neutralen fordern!
- Dynamisch in die Zuspiele von außen hineinstarten und mutig abschließen!
- Mitspieler beobachten und abgestimmt vor das Tor starten!
- Eine Anspielmöglichkeit im Rückraum schaffen, wenn kein Torangriff möglich ist!



FOKUS VERTEIDIGER*INNEN

- Die Verteidiger*innen haben Gegenspieler*innen im Feld und müssen darüber hinaus den Pass zum/zur Anspieler*in unterbinden.
- Positionierung und Wahrnehmung haben bei Spielformen mit seitlichen Anspieler*innen eine hohe Bedeutung. Zunächst gilt es, das Zentrum zu schließen und den Gegner vom Tor wegzuhalten.
- Den/die Gegenspieler*in bereits beim Passempfang stören!

ZUSAMMENSPIEL ÜBER AUSSEN

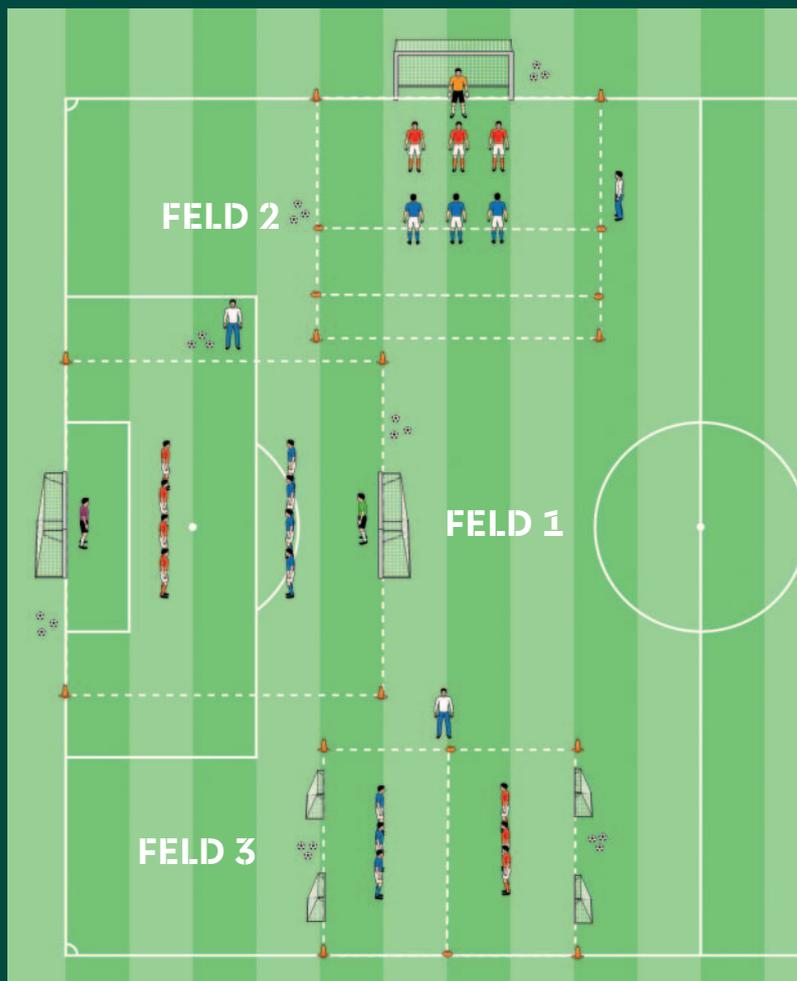
- Durch ein sicheres Passspiel den Gegner zum Verschieben bewegen und freie Räume gezielt nutzen!
- Pässe lautstark einfordern!
- Den Raum in der Tiefe immer wieder anlaufen und dem/der Außenspieler*in Optionen zum Pass geben!



TREFFER NUR PER DIREKTSCHUSS

- Die Möglichkeit zum Torabschluss schnellstmöglich und konsequent ausnutzen!
- Eine freie Schussbahn für den/die Mitspieler*in durch einen öffnenden Pass oder ein Dribbling erzeugen!
- Vor dem Abschluss die Position des Torhüters bzw. der Torhüterin beobachten, um die Entscheidung, in welche Ecke geschossen wird, besser abzuwägen!

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

**MUSTER-TRAININGSEINHEIT
AUF MEHREREN FELDERN 3****DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK**

FELD 1:
SPIELE AUF 2 TORE

FELD 2:
SPIELE AUF 1 TOR

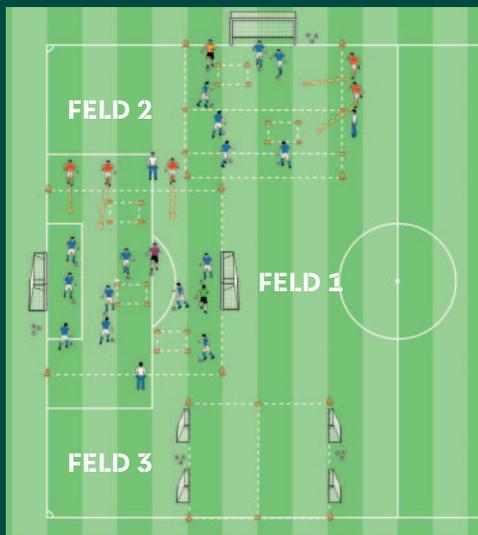
FELD 3:
SPIELE IM FUNINO-FELD

- Die 3 Felder können je nach Platzgröße auch nebeneinander aufgebaut werden.
- Dadurch sind die Wege kurz und auch ein*e Trainer*in kann alle Felder leichter überschauen.
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
Feld 1: ca. 30 x 25 Meter
Feld 2: ca. 25 x 20 Meter
Feld 3: ca. 20 x 15 Meter

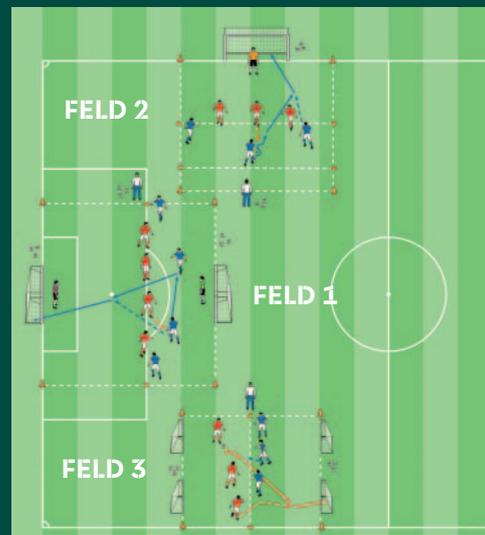


„Durch die variable Trainingsorganisation gelingt es uns, flexibel auf sämtliche externen Faktoren einzugehen. So schaffen wir es, das Training zu individualisieren und den Fokus auf die einzelnen Spieler*innen zu legen. In den verschiedenen Feldern können alle Talente ganzheitlich geschult werden.“

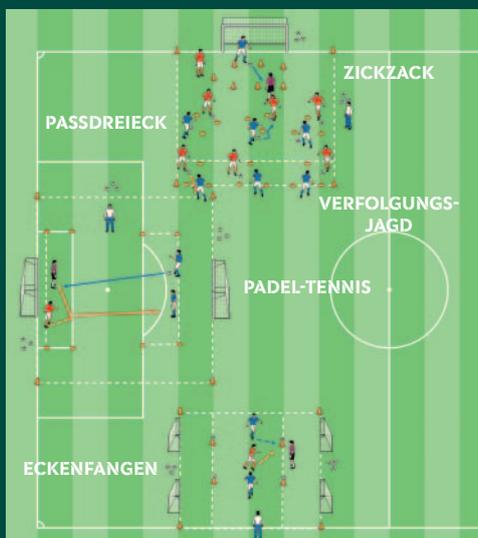
THOMAS SINZ
DFB-Stützpunktkoordinator Württemberg Süd



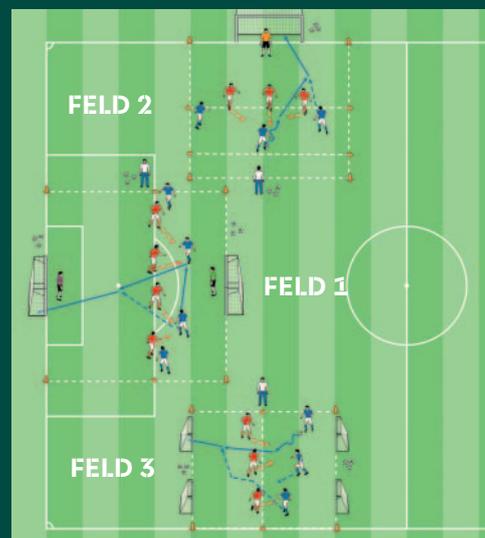
WARM-UP
Schwerpunkt: Dribbling
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK I
Schwerpunkt: Linien bespielen/verteidigen
Zeit: 30 Minuten (5 x 4, 2 Minuten Pause)



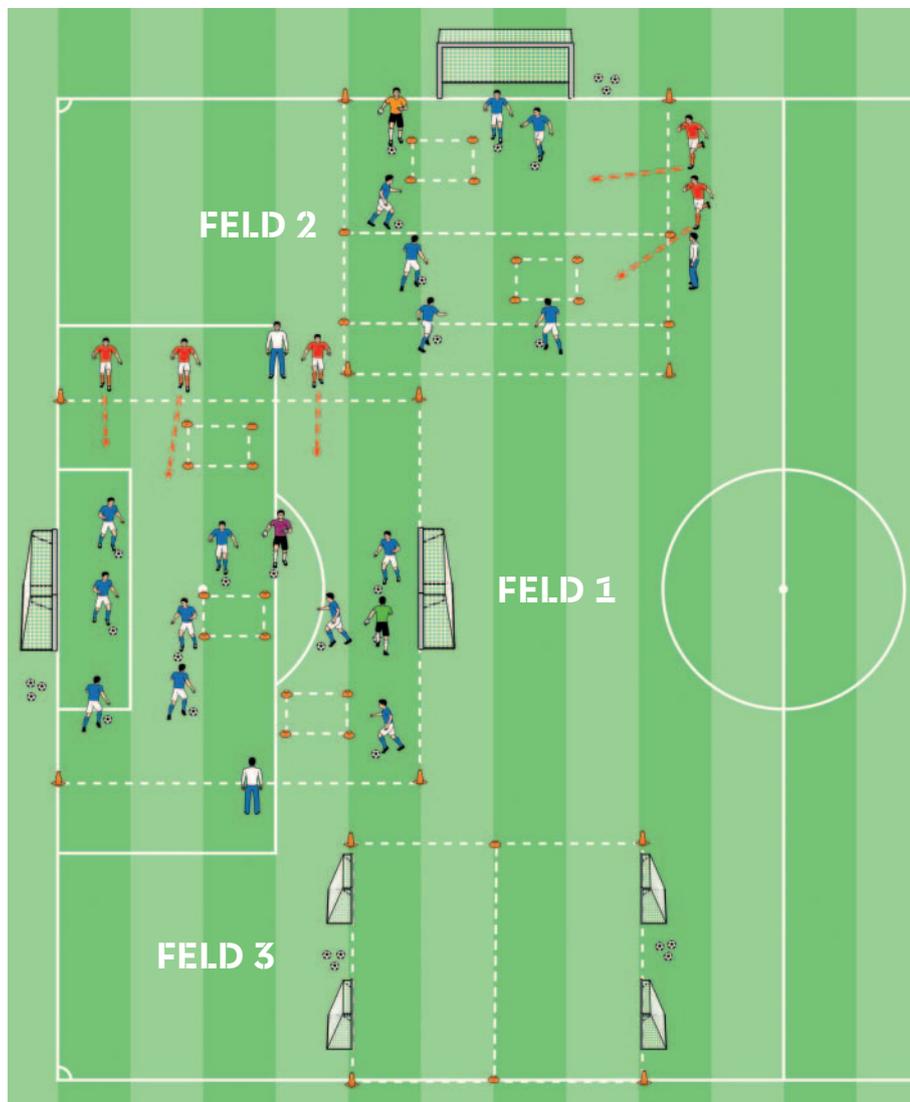
TECHNIKBLOCK
Schwerpunkte: Dribbling & Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK II
Schwerpunkt: Linien bespielen/verteidigen
Zeit: 30 Minuten (5 x 4, 2 Minuten Pause)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 3

WARM-UP

**SCHWERPUNKT:
DRIBBLING****Organisation**

- In einem markierten Feld mit Zonen bewegt sich die Mehrzahl der Spieler*innen mit Ball am Fuß.
- 3 bzw. 2 Spieler*innen (hier in Rot) als Fänger*innen bestimmen.
- Auf Signal starten alle Fänger*innen gleichzeitig ins Feld, um möglichst viele Mitspieler*innen abzuschlagen.
- In den Zonen dürfen die Spieler*innen nicht gefangen werden. Allerdings dürfen immer nur maximal 3 bzw. 2 Spieler*innen in den Zonen sein. Kommt ein*e Spieler*in 3 bzw. 4 dazu, verlassen alle die Zone.

Ablauf

- **Aufgabe 1:** Wer gefangen wird, übernimmt zusätzlich die Fänger-Rolle.
- **Aufgabe 2:** Den Dribbelfuß vorgeben.
- **Aufgabe 3:** Die Fänger*innen haben ebenfalls einen Ball am Fuß.
- **Aufgabe 4:** Wettbewerb – gefangene Spieler*innen scheiden aus. Welches Fänger-Team fängt am schnellsten alle Spieler*innen?

Hinweise zum Training

- Die Fänger*innen regelmäßig nach jeder Aufgabe wechseln.
- Von Beginn an auf konzentrierte Abläufe achten!
- Die Anforderungen schrittweise steigern!

Bereits in der Einstimmungsphase darauf achten, dass für alle Spieler*innen viele Ballkontakte garantiert sind. Bei variantenreichen Einzelaufgaben einer „Ball-schule“ ist das bereits sichergestellt. Bei Dribbelaufgaben kleine Gruppen bilden und eventuell auf verschiedene Felder verteilen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Geschicklichkeit am und mit dem Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Ausprobieren und Anwenden aller Basistechniken (Dribbeln, Passen, ...)
- Beidfüßigkeit bei allen Technikabläufen
- Spaß und Motivation durch zusätzliche Einzel- und Teamwettbewerbe
- Kopplung der Abläufe durch kognitive Zusatzaufgaben (z. B. optische Signale)



FOKUS „FANGSPIELE“

- Fangspiele stehen für ein vielseitiges Schnelligkeitstraining: Neben der Reaktions- und Antrittsschnelligkeit wird vor allem die Handlungsschnelligkeit geschult.
- Fangspiele sind Wettbewerbe mit hohem konditionellen Anspruch – daher ausreichend Pausen einplanen.

SPIELERISCHE QUALITÄTEN STEIGERN

- Sicherheit am Ball auch unter großem Zeit-, Raum- und Gegnerdruck
- Spielintelligente Lösungen finden
- Variable und aktionsschnelle Lösungen
- Beidfüßigkeit schulen



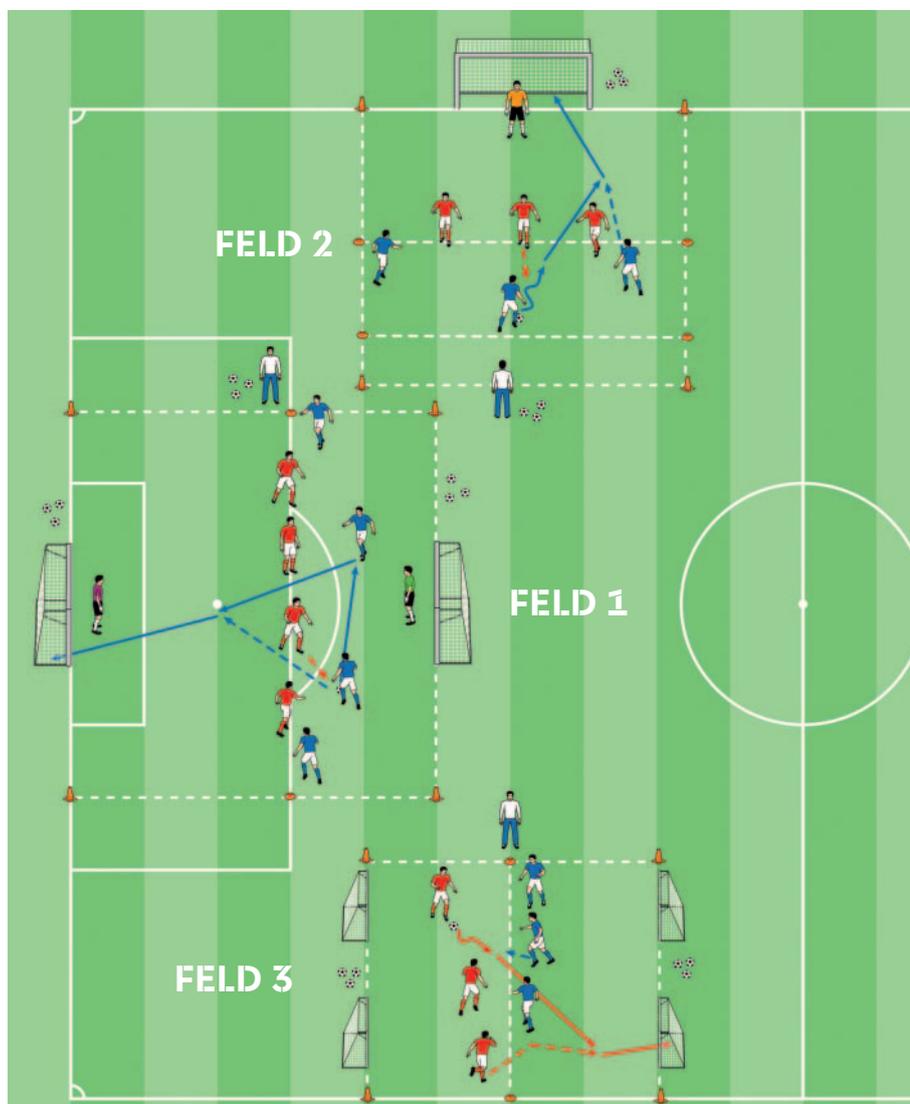
KREATIVITÄT ERMÖGLICHEN

- Auch beim Aufwärmen nicht alle Abläufe bis ins letzte Detail vorgeben!
- In einzelnen Phasen die Spieler*innen bewusst zu freien, individuellen Aktionen animieren wie z. B. das Ausprobieren bevorzugter Finten!
- Zusätzlich Spieler*innen regelmäßig nach eigenen Übungsideen fragen und sie in das Trainingsprogramm integrieren!



MUSTER-TRAININGSEINHEIT 3

SPIELBLOCK I



Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung, eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

SPIELE MIT BESPIELEN/
VERTEIDIGEN EINER LINIE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 gegen 4 mit Abseits ab der Strafraumlinie
Nur ein*e Verteidiger*in darf aus der Formation vorrücken und Druck auf den Ball ausüben. Nach dem Durchbruch über die Strafraumlinie für 30 Sekunden oder bis zum nächsten Torabschluss frei spielen.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

3 gegen 3 mit Abseits ab der Mittellinie
Nur ein*e Verteidiger*in darf aus der Formation vorrücken und Druck auf den Ball ausüben. Nach dem Durchbruch über die Mittellinie für 30 Sekunden oder bis zum nächsten Torabschluss frei spielen.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

3 gegen 3 mit Abseits ab der Mittellinie
Nur ein*e Verteidiger*in darf aus der Formation vorrücken und Druck auf den Ball ausüben. Nach dem Durchbruch über die Mittellinie für 30 Sekunden oder bis zum nächsten Torabschluss frei spielen.

Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Felder möglichst bereits vor dem Start des Trainings aufbauen!

Schwerpunkte der Spielvarianten mit Bespielen/Verteidigen einer Linie

- Die Abseitslinie bewusst nutzen und mit der Höhe spielen!
- Gemeinsam die Linie verteidigen: Situativ rückt ein*e Spieler*in vor, die anderen sichern das Zentrum!
- Aktiv tiefe Räume anlaufen und -dribbeln und dadurch die Kette bewegen.
- Schnittstellen schließen!



COACHINGPUNKTE DEFENSIVE

- Verschieben
- Übergeben/Übernehmen
- Kommunikation
- Timing beim Anlaufen
- „Abwehrdreieck“

COACHINGPUNKTE OFFENSIVE

- Gegenspieler binden
- Freie Räume gezielt anlaufen
- Mit Abseits „spielen“
- Tiefenläufe
- Zuspiele in die Schnittstelle



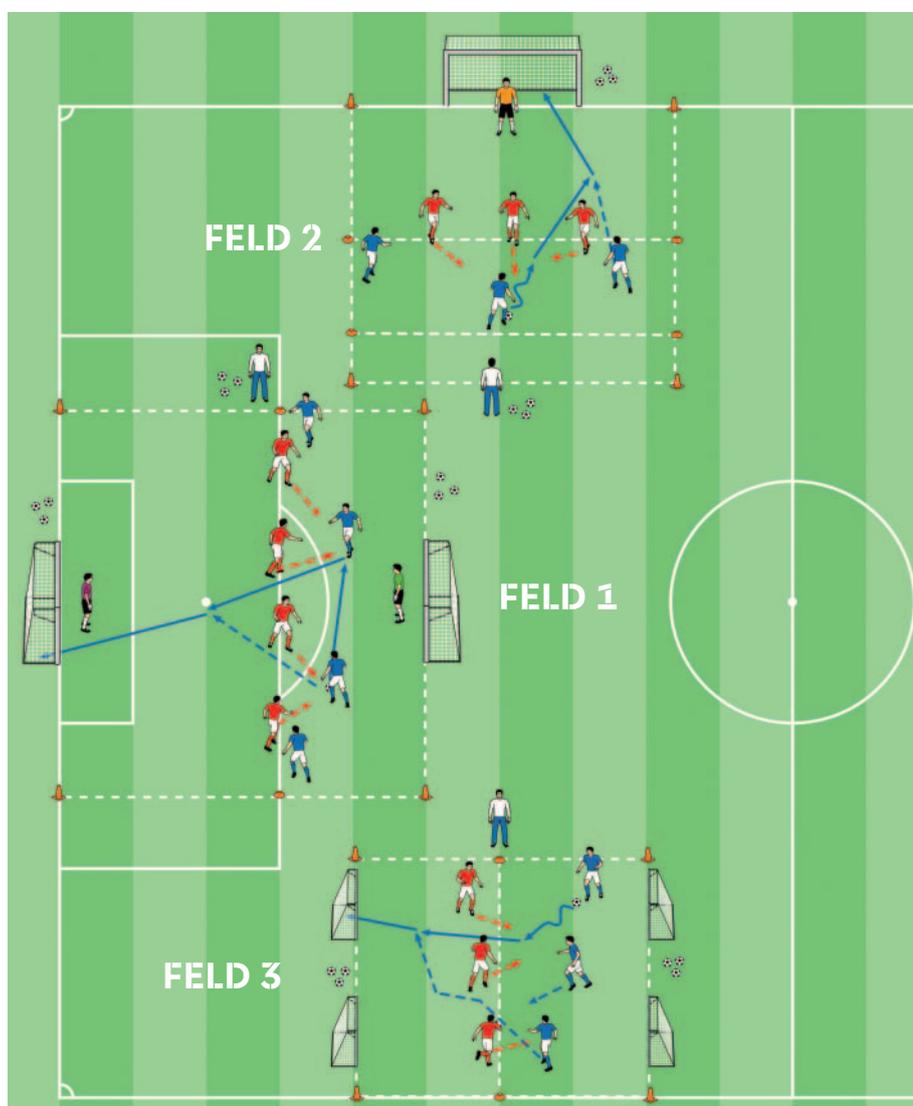
SPIEL IN DIE SCHNITTSTELLE

- Die Gegner aus der Formation locken, um sie bestenfalls auseinander UND vom Tor wegziehen!
- Das Zuspiel so in den Lauf des Mitspielers bzw. der Mitspielerin spielen, dass er/sie möglichst direkt mit dem ersten Kontakt abschließen kann.

Im Anschluss folgt
Technikblock
(Seiten 14/15)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 3

SPIELBLOCK II



Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung, eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

SPIELE MIT BESPIELEN/
VERTEIDIGEN EINER LINIE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 gegen 4 mit Abseits ab der Strafraumlinie
Nach dem Durchbruch über die Strafraumlinie für 30 Sekunden oder bis zum nächsten Torabschluss frei spielen.

Jetzt zusätzlich: Alle Spieler*innen dürfen vorrücken.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

3 gegen 3 mit Abseits ab der Mittellinie
Nach dem Durchbruch über die Mittellinie für 30 Sekunden oder bis zum nächsten Torabschluss frei spielen.

Jetzt zusätzlich: Alle Spieler*innen dürfen vorrücken.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

3 gegen 3 mit Abseits ab der Mittellinie
Nach dem Durchbruch über die Mittellinie für 30 Sekunden oder bis zum nächsten Torabschluss frei spielen.

Jetzt zusätzlich: Alle Spieler*innen dürfen vorrücken.

Hinweise zum Training

- Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler*innen, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv- als auch in Defensivaktionen gefordert sind.
- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!

Schwerpunkte der Spielvarianten mit Bespielen/Verteidigen einer Linie

- Die Abseitslinie bewusst nutzen und mit der Höhe spielen!
- Gemeinsam die Linie verteidigen: Situativ rückt ein*e Spieler*in vor, die anderen sichern das Zentrum!
- Aktiv tiefe Räume anlaufen und -dribbeln und dadurch die Kette bewegen.
- Schnittstellen schließen!

**VORGEHEN IN DER DEFENSIVE**

- Den/die Ballbesitzer*in abgestimmt unter Druck setzen!
- Die Mitspieler*innen lautstark mit kurzen und prägnanten Kommandos steuern!
- Niemals abschalten, sondern die Mitspieler*innen unterstützen und Lücken im Verbund schnell schließen.
- Auch im freien Spiel stets die Ordnung bewahren!
- Die Torhüter*innen steuern die Vorderleute!

VORGEHEN IN DER OFFENSIVE

- Die Abwehr mit sicherem Flachpassspiel in Bewegung bringen!
- Andribbeln, eine*n Verteidiger*in aus dem Verbund herausziehen und die Lücke dahinter bespielen!
- Sobald sich Raum in der Tiefe ergibt, diesen bespielen und zielstrebig zum Abschluss kommen!

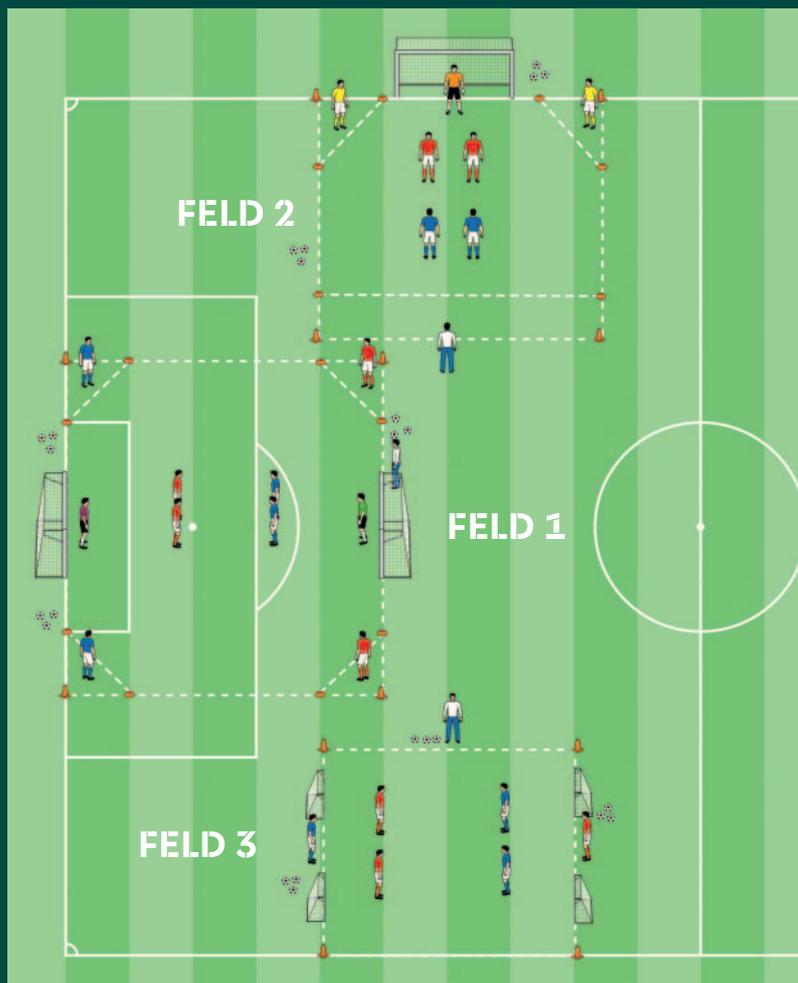
**ENTSCHLOSSEN INS 1 GEGEN 1**

- Selbstbewusste und zielstrebige Einzelaktionen gegen einen Gegner fördern und fordern!
- Nach Überspielen des Gegners nicht zögern, sondern konsequent abschließen!
- Nicht „grätschen“, sondern stets standhaft bleiben, um den/die Ballbesitzer*in unter Druck setzen können!
- Den Körper einsetzen, ohne Foul zu spielen!

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

MUSTER-TRAININGSEINHEIT AUF MEHREREN FELDERN 4

DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK



FELD 1:
SPIELE AUF 2 TORE

FELD 2:
SPIELE AUF 1 TOR

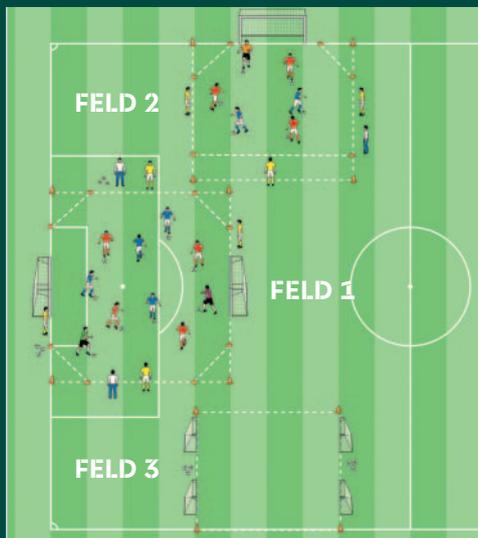
FELD 3:
SPIELE IM FUNINO-FELD

- Die 3 Felder können je nach Platzgröße auch nebeneinander aufgebaut werden.
- Dadurch sind die Wege kurz und auch ein*e Trainer*in kann alle Felder leichter überschauen.
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
Feld 1: ca. 30 x 25 Meter
Feld 2: ca. 25 x 20 Meter
Feld 3: ca. 20 x 15 Meter

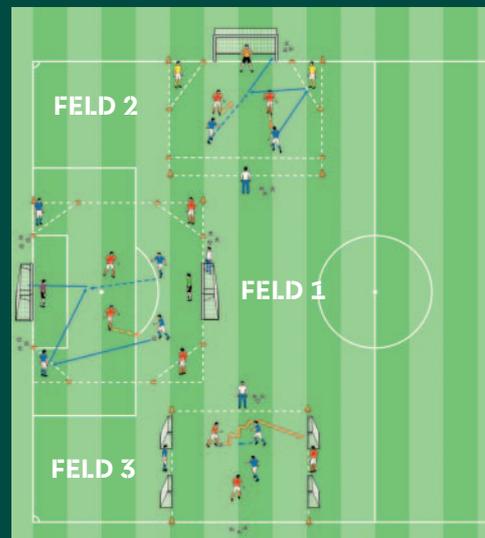


„Durch den Aufbau mit mehreren Feldern, den wir bei diesem Trainingsdialog haben, maximieren wir automatisch die Nettospielzeit, weil jedes Kind ständig in Bewegung ist und kaum Pausenzeiten hat. Zudem können wir sehr gut mit Balldepots arbeiten, um die Spielzeit und die Intensität hochzuhalten.“

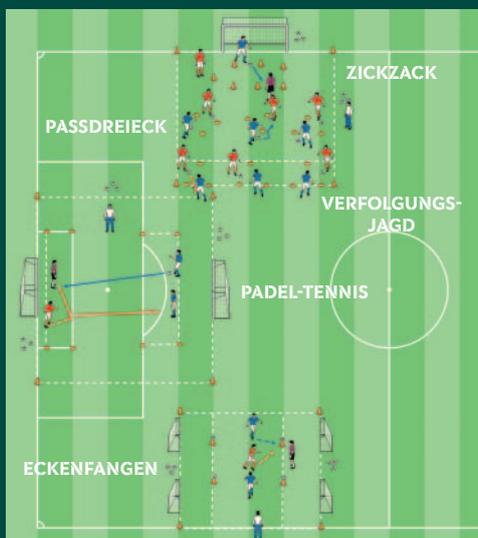
PER MICHELSEN
DFB-Stützpunktkoordinator Niedersachsen Nordost



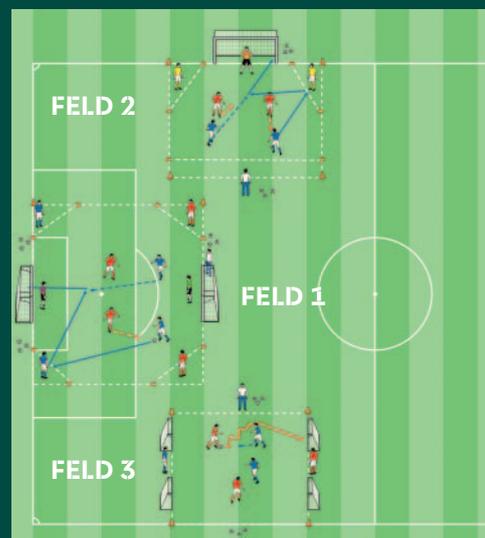
WARM-UP
Schwerpunkt: Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK I
Schwerpunkt: Anspiele in der Tiefe finden
Zeit: 30 Minuten (5 x 4, 2 Minuten Pause)



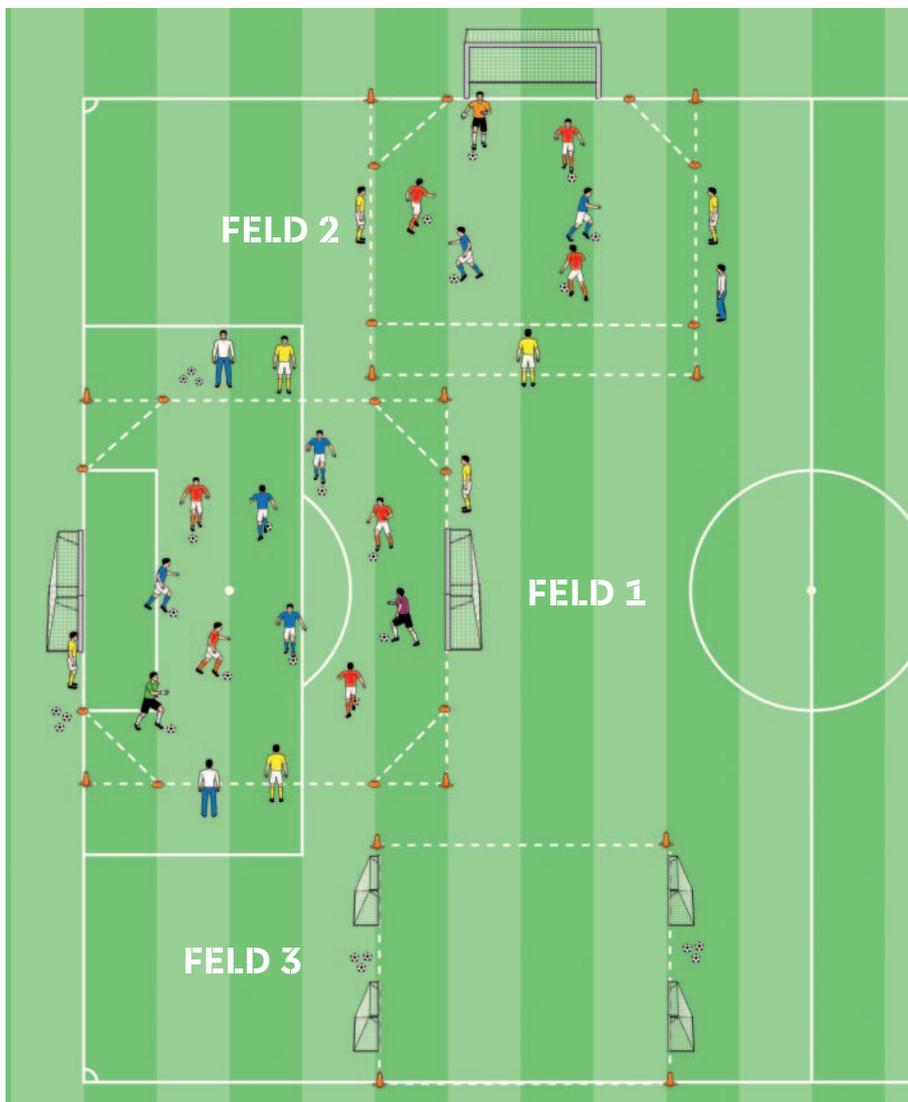
TECHNIKBLOCK
Schwerpunkte: Dribbling & Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK II
Schwerpunkt: Anspiele in der Tiefe finden
Zeit: 30 Minuten (5 x 4, 2 Minuten Pause)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 4

WARM-UP

SCHWERPUNKTE:
PASSSPIEL

Organisation

- Die Spieler*innen in 3 Teams unter- und gleichmäßig auf 2 Felder verteilen.
- Ein Team außerhalb ohne Ball aufstellen.
- Die Spieler*innen im Feld haben jeweils 1 Ball.

Ablauf

- **Aufgabe 1:** Positionswechsel: Aus dem Dribbling heraus nach außen passen und die Position und Aufgabe tauschen.
- **Aufgabe 2:** Positionswechsel mit Doppelpass: Aus dem Dribbling heraus nach außen passen, einen Doppelpass spielen und die Positionen und Aufgaben tauschen.
- **Aufgabe 3:** Positionswechsel „über den Dritten“ (nur die Hälfte der Spieler*innen hat Bälle): Aus dem Dribbling heraus nach außen passen, der/die Außen spielt zu einem/einer Spieler*in der anderen Mannschaft nach innen und läuft nach. Der/die erste Passgeber*in wechselt nach außen.

Hinweise zum Training

- Für das Warm-Up bereits idealerweise die Techniken einplanen, die schwerpunktmäßig zur Lösung der anschließenden Spielblöcke benötigt werden!
- Von Beginn an auf konzentrierte Abläufe achten!
- Die Anforderungen der Aufgaben schrittweise steigern!

Bereits in der Einstimmungsphase darauf achten, dass für alle Spieler*innen viele Ballkontakte garantiert sind. Bei variantenreichen Einzelaufgaben einer „Ball-schule“ ist das bereits sichergestellt. Bei Zuspielaufgaben kleine Gruppen bilden und eventuell auf verschiedene Felder verteilen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Geschicklichkeit am und mit dem Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Ausprobieren und Anwenden aller Basistechniken (Dribbeln, Passen, ...)
- Beidfüßigkeit bei allen Technikabläufen
- Spaß und Motivation durch zusätzliche Einzel- und Teamwettbewerbe
- Kopplung der Abläufe durch kognitive Zusatzaufgaben (z. B. optische Signale)

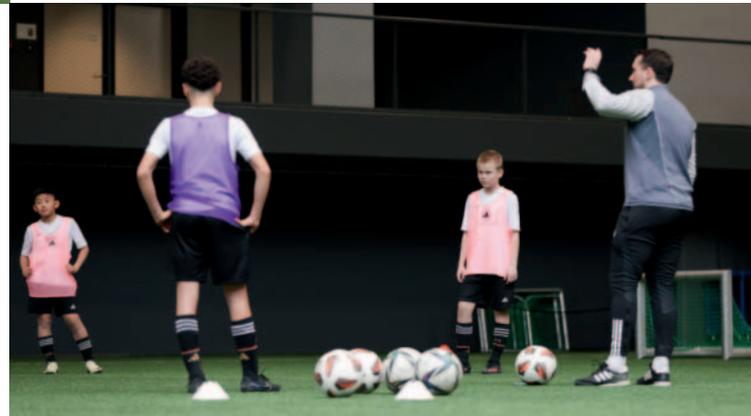


ORGANISATORISCHE FRAGEN

- Wie viele Kinder sind voraussichtlich beim Training dabei?
- Wie viele Teams lassen sich bilden?
- Welcher Trainingsraum ist verfügbar?
- Wie viel Trainingszeit ist der Mannschaft gegeben?
- Welche Materialien können genutzt werden?

TRAININGSHILFSMITTEL

- Auch für das Aufwärmen die einzelnen Spiel- und Übungsräume klar markieren! Das erleichtert allen Spieler*innen die Orientierung!
- Gleichzeitig haben auch die Trainer*innen eine bessere Übersicht über die Trainingsgruppe!
- Mit der Größe der markierten Spiel- und Übungsräume lassen sich die Aufgaben erleichtern und erschweren!

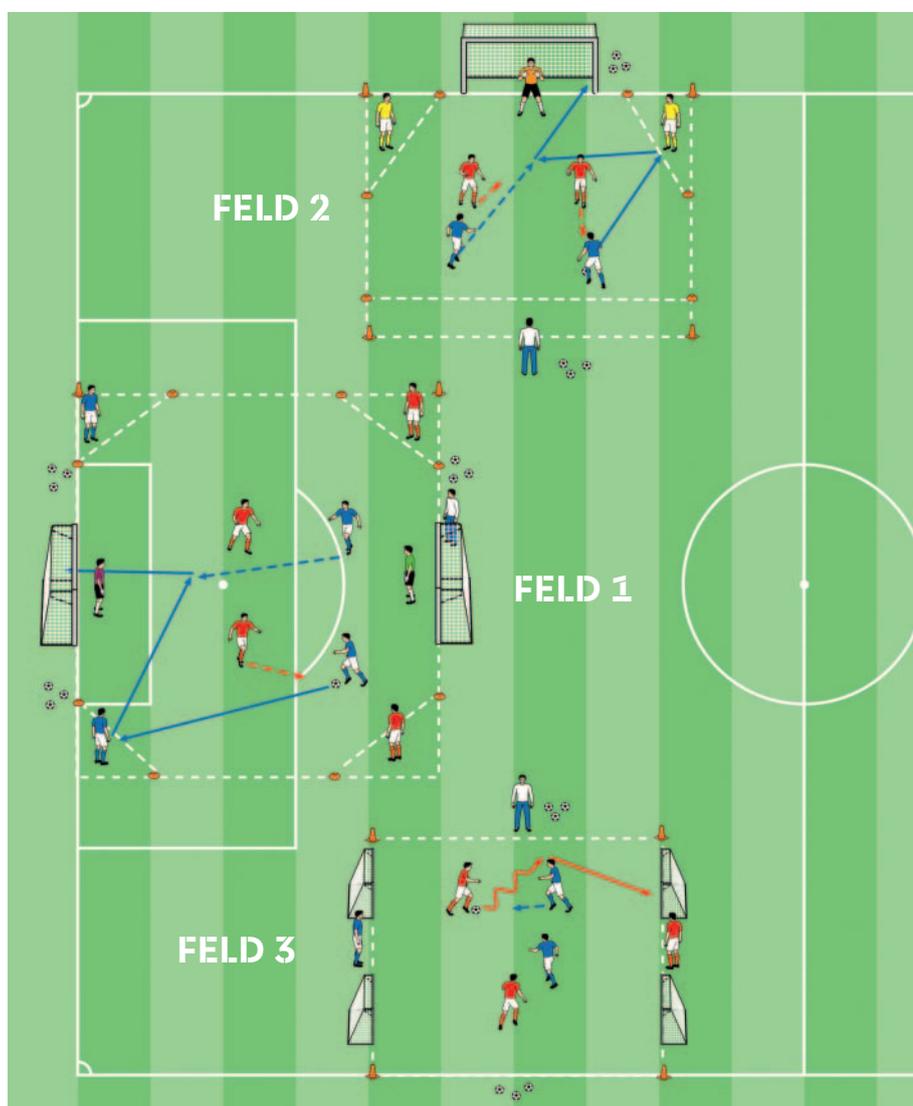


KREATIVE AKTIONEN

- Auch beim Aufwärmen nicht alle Abläufe bis ins letzte Detail vorgeben!
- In einzelnen Phasen die Spieler*innen zu freien, individuellen Aktionen animieren wie z. B. das Ausprobieren bevorzugter Kombinationsmuster!
- Zusätzlich die Spieler*innen regelmäßig nach eigenen Übungsideen fragen und sie in das Trainingsprogramm integrieren!

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 4

SPIELBLOCK I

SPIELE MIT ANSPIEL-
PUNKTEN IN DER TIEFE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.
- Bei allen Varianten haben die Außenspieler*innen maximal 2 Kontakte.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

2 gegen 2 mit je 2 tiefen Anspieler*innen

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

2 gegen 2 mit 2 neutralen Anspieler*innen

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

2 gegen 2 mit je 1 tiefen Anspieler*in

Hinweise zum Training

- Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler*innen, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv- als auch in Defensivaktionen gefordert sind.
- Der Schwerpunkt ist in allen Feldern identisch: Es geht darum, tiefe Anspiele zu finden und danach zielstrebig zum Abschluss zu kommen.
- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!

Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung, eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

Schwerpunkte der Spielvarianten mit Anspielern in der Tiefe

- Sicher zusammenspielen, um Torabschlüsse zielorientiert vorzubereiten!
- Abspielmöglichkeiten in Tiefe und Breite schaffen!
- Stets die Aktionen der Mitspieler*innen im Blick haben, um sich darauf abzustimmen!
- Dem Pass zu einem/einer Anspieler*in nachgehen und direkt wieder anbieten!
- Chancen zum Torabschluss zielstrebig nutzen!



TRAINER*INNENPOSITION

- Alle Spiele*innen sind gleichzeitig (oder mit einem leichten Blickwechsel) im Beobachtungsfenster!
- Kurze Wege zu jedem Spielfeld!
- Unkomplizierte bzw. ungehinderte verbale und non-verbale Kommunikationswege im Trainer*innen-team!
- Kürzere Distanzen zu Spielgruppen, die eine intensivere Begleitung benötigen!

NICHT ZÖGERN – SCHIESSEN

- So schnell wie möglich den Weg tief vor das gegnerische Tor suchen!
- Konsequent abschließen, wenn sich die Chance dazu bietet!
- Beidfüßige Abschlüsse!
- So scharf und so genau wie möglich passen und schießen!



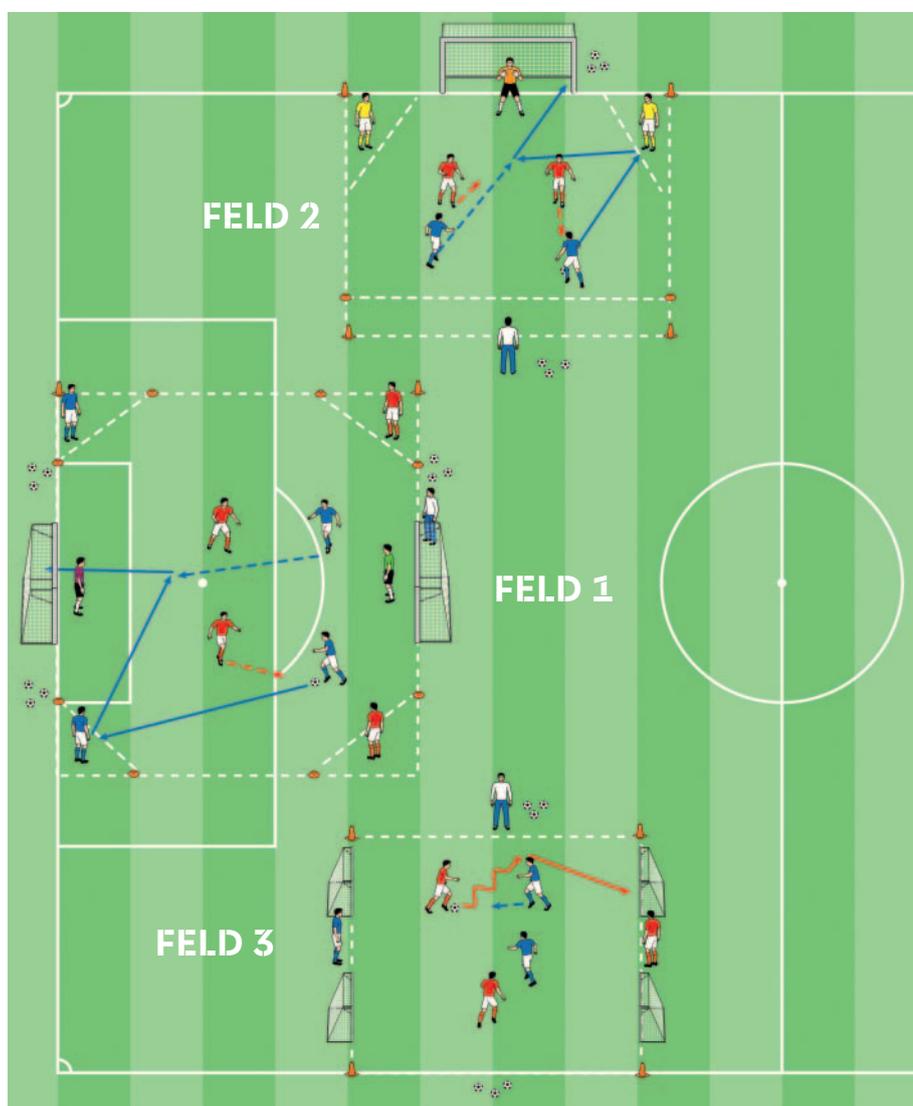
INTENSITÄT

- Intensive und aktionsreiche kleine Fußballspiele sind das beste „Konditionstraining“!
- Das Spieltempo und die Komplexität der Abläufe müssen jedoch immer auch kontrollierte Lösungen zulassen.

Im Anschluss folgt
Technikblock
(Seiten 14/15)

MUSTER-TRAININGSEINHEIT 4

SPIELBLOCK II



Intensive Spielaktionen für jeden sind durch kleine Fußballspiele garantiert. Es ist aber die größte Herausforderung eben diese Spielformen mit kleinen Teams auch für größere Trainingsgruppen zu organisieren! Ein Spielfeld reicht dafür nicht aus – der flexible Aufbau paralleler Felder ist unverzichtbar!

SPIELE MIT ANSPIEL-
PUNKTEN IN DER TIEFE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf wechseln die Spieler*innen in ein anderes Feld.
- Bei allen Varianten haben die Außenspieler*innen maximal 2 Kontakte

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

2 gegen 2 mit je 2 tiefen Anspieler*innen
Jetzt zusätzlich: Tore per Direktabnahme zählen dreifach.

Feld 2: Spiel auf 1 Tor

2 gegen 2 mit 2 neutralen Anspieler*innen
Jetzt zusätzlich: Tore zählen nur nach einem Zuspiel eines/einer Neutralen.

Feld 3: Spiel im Funino-Feld

2 gegen 2 mit je 1 tiefen Anspieler*in
Jetzt zusätzlich: Der/die tiefe Anspieler*in hat 2 Ballkontakte und darf nicht zum Passgeber zurückspielen.

Hinweise zum Training

- Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler*innen, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv- als auch in Defensivaktionen gefordert sind.
- Der Schwerpunkt ist in allen Feldern identisch: Es geht darum, tiefe Anspiele zu finden und danach zielstrebig zum Abschluss zu kommen.
- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!

Schwerpunkte der Spielvarianten mit Anspielern in der Tiefe

- Sicher zusammenspielen, um Torabschlüsse zielorientiert vorzubereiten!
- Abspielmöglichkeiten in Tiefe und Breite schaffen!
- Stets die Aktionen der Mitspieler*innen im Blick haben, um sich darauf abzustimmen!
- Dem Pass zu einem/einer Anspieler*in nachgehen und direkt wieder anbieten!
- Chancen zum Torabschluss zielstrebig nutzen!



VORTEILE „KLEINER“ SPIELFORMEN

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielaufgaben
- Schnelles Erfassen und Lösen sich plötzlich verändernder Spielsituationen
- Blitzartiger Wechsel zwischen Offensive und Defensive
- Stetiger Wechsel zwischen Einzelaktionen und Kombinationen
- Spielübersicht, Spiel- und Risikofreude, Kreativität

ZUSAMMENSPIEL MIT DEN AUSSEN

- Durch ein sicheres Passspiel den Gegner zum Verschieben bewegen und freie Räume gezielt nutzen!
- Pässe lautstark einfordern!
- Den Raum in der Tiefe immer wieder bespielen und dem/der Außenspieler*in danach Optionen zum Pass bieten!



STEUERUNGSMITTEL „BALLDEPOT“

- Rund um das Spielfeld, insbesondere in und an den Toren Bälle bereitlegen, mit denen bei Ausball sofort weitergespielt werden kann!
- Unnötige Spielpausen durch das zeitaufwendige Wiederholen der Bälle lassen sich somit vermeiden - Trainingsintensität und -effizienz sind garantiert!
- Zusätzlich oder alternativ können Trainer*innen durch das schnelle Einspielen neuer Bälle bei möglichen Spielunterbrechnungen gegensteuern!



TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



Wir 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!

