



TALENTFÖRDERUNG



DFB-TRAININGSDIALOG

# SPIELE AUF 1 TOR

Kleine Räume, große Wirkung

# WENIG PLATZ, VIEL SPASS!



Liebe Coaches,

der Trainingsdialog 6 ist das „Klapphandy“ der Trainingsplanung. Wenig Material und begrenzte Platzverhältnisse können euch nichts mehr anhaben. Auch unter widrigen Umständen könnt ihr realistische Spielsituationen simulieren, die offensive und defensive Spielweise aller Spielerinnen und Spieler trainieren. Außerdem ist Mitdenken gefragt; wer nach einem Ballbesitzwechsel nicht schnell im Kopf umschalten kann, schaut hinterher. Doch diese Trainingsformen auf ein Tor sind nicht nur „aus der Not geboren“. Vielmehr sind sie ein mächtiges Werkzeug für jedes Training und ein Schlüsselement in der Ausbildung von Fußballspielenden. Oder habt ihr nicht selbst früher in der Kindheit auf dem Bolzplatz oder Schulhof mit Freunden auf ein Tor gezockt?

**„Spielformen mit Wettkampfcharakter sind die Grundlage für Freude, Intensität und Wiederholungen. Alles möglich – mit Spielen auf 1 Tor!“**

Unsere kompletten Trainingseinheiten helfen jedem. Egal, ob gerade die ersten Schritte als Coach gemacht werden oder ihr bereits erfahrene Trainer\*innen seid: Hier finden sich wertvolle Anregungen und praktische Ratschläge, um eure Spieler\*innen auf das nächste Level zu bringen.

Jede Trainingsform ist darauf ausgelegt, das Spielverständnis zu vertiefen, die Intensität hoch zu halten und die Freude am Fußball spürbar zu machen.

Damit findet ein weiterer Baustein der *Trainingsphilosophie Deutschland* spielerisch Einzug in euer Training und euren Verein.

Keine Angst vorm Ausprobieren und Wiederholen!  
Euer Damir

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



# INHALT

## 01

### DAS ZIEL

Lachen, Lernen und Schwitzen mit  
Spielen auf 1 Tor

04

## 02

### DIE PRAXIS

Intensität, Freude und Lernen	06
Neue Ideen für Feld 3 gefällig?	08
Demonstrationseinheit	10
Torhüter*innenorientierte Ballschule	14
Muster-Trainingseinheit 1	22
Muster-Trainingseinheit 2	28
Muster-Trainingseinheit 3	34
Zwischenblock: Wandspiele	40

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

**INHALTLICHE MITARBEIT:**

**REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:**

**GRAFISCHES KONZEPT:**

**GESTALTUNG:**

**FOTOS:**

Deutscher Fußball-Bund e. V.

Hannes Wolf, Damir Dugandzic, Thomas Impekoven

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

Norbert Vieth, Niklas Nolte, Dennis Schunke

Strichpunkt Design

philippka GmbH & Co. KG

Deutscher Fußball-Bund e. V., Imago, Conny Kurth

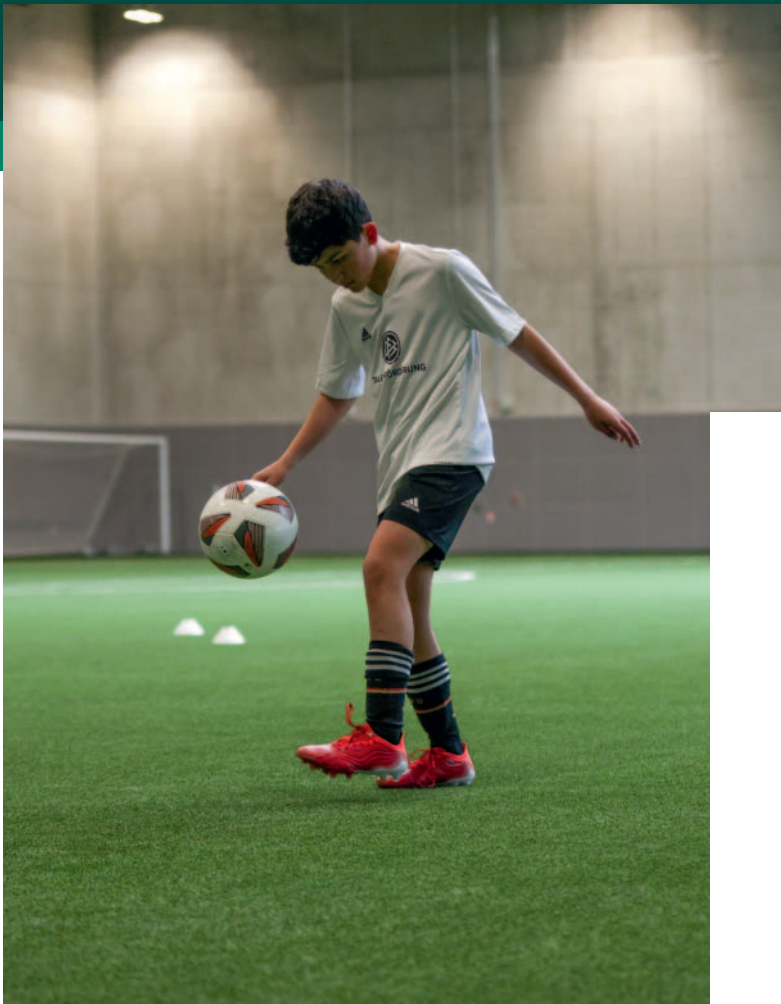
## 01

Kleine Spielformen kreieren auch immer neue Herausforderungen. Für die Entwicklung von Talenten spielt die Bewältigung dieser Aufgaben eine entscheidende Rolle. Wenn die Spieler\*innen nicht kreativ und sicher sind, etwa im Zweikampfverhalten oder bei Ballbesitz unter Druck, können sie später nicht auf hohem Niveau spielen. Werden diese Basics allerdings regelmäßig geschult, werden diese auch verbessert.

## DAS ZIEL

# LACHEN, LERNEN UND SCHWITZEN

## MIT SPIELEN AUF 1 TOR



Die Spieler\*innen und die Verbesserung ihrer individuellen Fähigkeiten in den Mittelpunkt stellen!

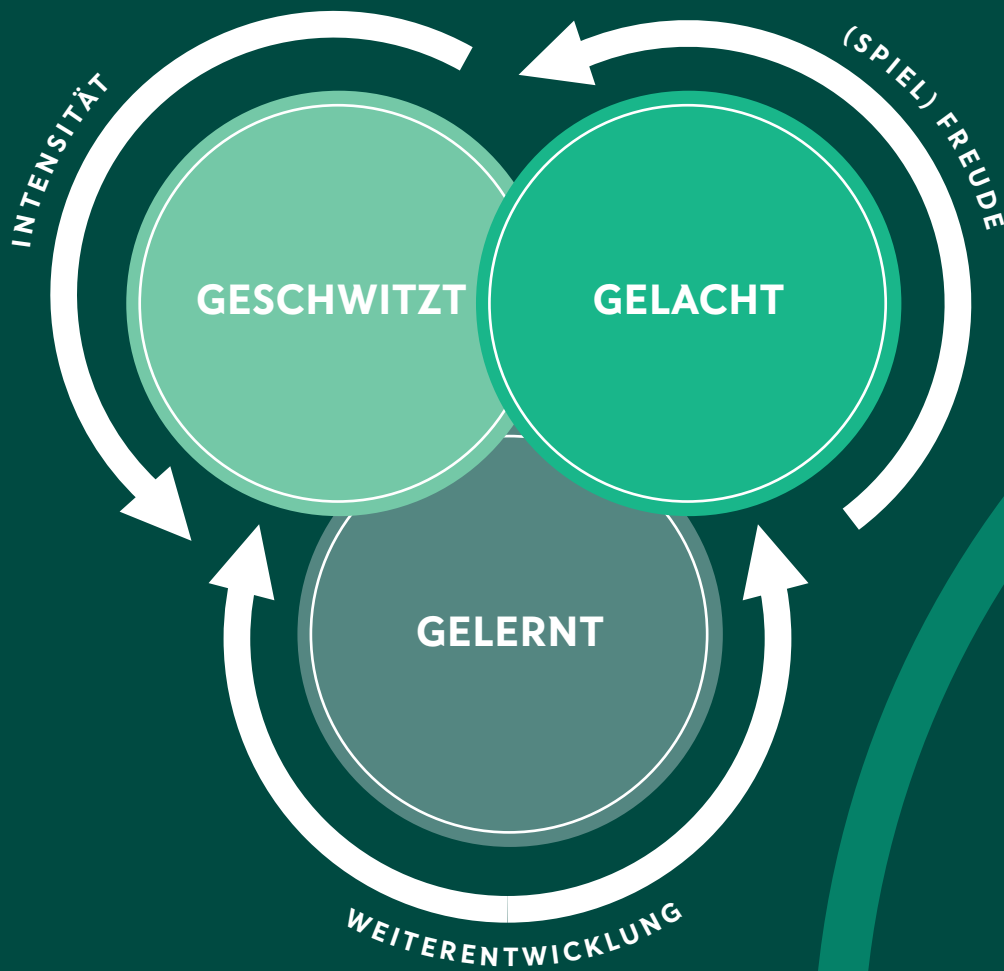
## ZIELE

**SPIELERLEBNISSE: SPASS UND BEGEISTERUNG  
AM FUSSBALLSPIELEN**

**SPIELAKTIVITÄT: VIELE AKTIONEN  
(= LERNCHANCEN) FÜR ALLE**

**SPIELKOMPETENZ: EFFIZIENTES LÖSEN AUCH  
SCHWIERIGER SITUATIONEN**

**SPIELKREATIVITÄT: ORIGINELLE AKTIONEN  
UND LÖSUNGEN**



Auf engem Raum schnelle Entscheidungen treffen – die Königsdisziplin für junge Fußballer\*innen.

„Durch kleine Spielformen schaffen wir es, immer eine hohe Intensität herzustellen.“

THOMAS IMPEKOVEN  
DFB-Stützpunktkoordinator Rheinland

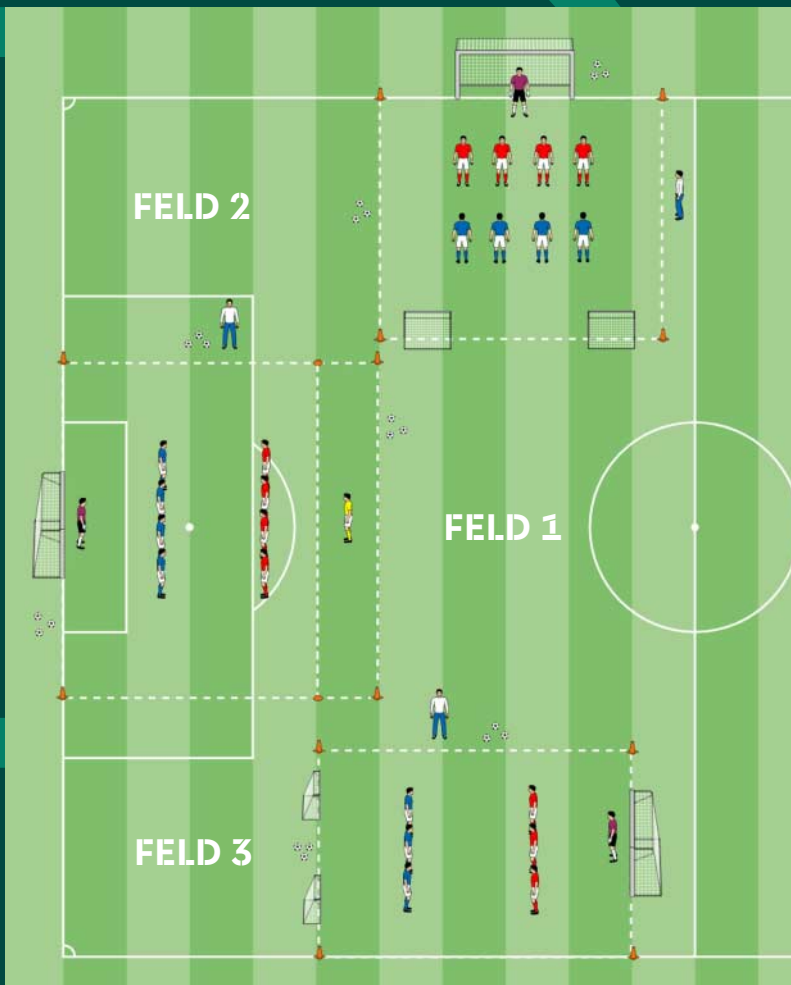


## 02

DIE PRAXIS DES DFB-TRAININGSDIALOG 6

# INTENSITÄT, FREUDE UND LERNEN MIT SPIELEN AUF 1 TOR

## EINHEITLICHE ORGANISATION DER PRAXIS

**FELD 1:****SPIELE AUF 1 TOR**

MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT

**FELD 2:****SPIELE AUF 1 TOR**

UND MINITORE

**FELD 3:****SPIELE AUF 1 TOR**

UND MINITORE

OPTIONAL WIE FELD 1 ODER 2

- 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 überblicken.
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
  - Feld 1:** ca. 30 x 25 Meter
  - Feld 2:** ca. 22 x 20 Meter
  - Feld 3:** ca. 25 x 15 Meter



„In diesem Trainingsdialog wollen wir euch mehrere Möglichkeiten vorstellen, wie wir es schaffen können, spannende und abwechslungsreiche Trainingsformen mit nur einem Torwart zu kreieren.“

PER MICHELSEN  
DFB-Stützpunktkoordinator Niedersachsen Nordost

## UNSERE PRINZIPIEN FÜR DIESE EINHEIT

### 1 SPIELEN LASSEN!

Die Nettospielzeit im Wettkampf, aber auch im Training ist für die Entwicklung von besonderer Bedeutung. Kleine Spiele im Warm-up und Zwischenblock mit Wettkampfcharakter ermöglichen viele Ballaktionen mit hoher Intensität.

### 2 INDIVIDUALISIERT BEGLEITEN!

Individualisiertes Begleiten ist ein entscheidender Faktor, um der Entwicklung jedes Kindes gerecht zu werden. Ob beim Coaching oder bei dem Einsatz von Steuerungsmöglichkeiten – dabei gilt: Weniger ist mehr!

### 3 VARIABEL STEUERN!

Mehrere Felder mit unterschiedlichen Teamgrößen bedeuten abwechslungsreiche Spielsituationen und immer wieder neue Herausforderungen für die Kinder sowie flexible Steuerungsmöglichkeiten für die Trainer\*innen.

### 4 FLEXIBEL ORGANISIEREN!

Mehrere Felder mit je einem Tor mit Torhüter\*in bieten maximale Flexibilität. Ob große oder kleine Trainingsgruppen, einer oder mehrere Torhüter\*innen, wenig oder viel Platz – die Trainer\*innen finden immer eine Lösung, dass alle Kinder spielen.

## KLEINE SPIELFORMEN

# NEUE IDEEN FÜR FELD 3 GEFÄLLIG?

Neue Impulse zu setzen ist im Trainingsalltag von großer Bedeutung. Nichts ist demotivierender als immer dieselben Vorgaben oder das ständige Wiederholen der gleichen Trainingsformen. Neue Formate wie die „Kings League“ können als Inspiration für ein abwechslungsreiches und freudvolles Training dienen. Mittels Spielkarten werden im laufenden Spiel neue Regeln eingeführt. Ein Konzept, welches auch in eurem Training für noch mehr Motivation sorgen kann.



Ein positives Lernumfeld ist die Grundlage für die bestmögliche sportliche Entwicklung der Talente.

### SCHNELL WECHSELNDE SPIELSITUATIONEN

Der Traum aller Trainer\*innen: Die Spieler\*innen treffen stets gute und schnelle Entscheidungen zur richtigen Zeit. Sie agieren strategisch und sind sich ihrer Stärken sowie der Schwächen des Gegners bewusst. Die Spieler\*innen sind mutig und denken offensiv. Alles Eigenschaften, die Spiele mit schnell wechselnden Spielsituationen entwickeln können. Neben den bekannten Formaten geraten auch immer mehr neue, alternative Wettkampfformate wie die „Kings League“, die „Baller League“ und die „Icon League“ in den Fokus der Fußballinteressierten.

Durch den Einsatz von Aktionskarten können die bekannten Formate wie ein 4-gegen-4-Turnier auf 2 Feldern immer wieder neue Spielsituationen herstellen, auf die sich die Kinder einstellen müssen. Dabei zieht jedes Team vor Spielbeginn ihre Aktionskarte(n) und kann sie während des Spiels einsetzen (z. B. das nächste Tor zählt doppelt oder der Gegner hat eine Minute lang einen Spieler weniger).

### STRATEGISCHES DENKEN FORCIEREN

Mit der Zeit lernen die Kinder, die Aktionskarten nicht nur willkürlich einzusetzen, sondern auch abgestimmt auf ihre Stärken und Potenziale, die Gegner und vor allem den Spielverlauf. Das unterstützt strategisches Denken, welches wiederum auch im „großen Spiel“ entscheidend sein kann. Zusätzlich ist es eine abwechslungsreiche und spannende Variante, die zudem auch noch Spaß macht.



EINE AUSWAHL AN SPIELKARTEN FINDET IHR HIER




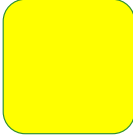
TALENTFÖRDERUNG

## REGELN


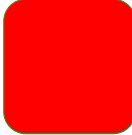
MODUS 6 GEGEN 6  
SPIELZEIT 2 MAL 8 MIN  
BEI UNENTSCHEIDEN 1VS1  
GELB KARTE 1 ZEITSTRAFE  
ROTE KARTE 2 MIN ZEITSTRAFE  
6 WEISSE KARTEN



TALENTFÖRDERUNG



TALENTFÖRDERUNG



TALENTFÖRDERUNG

## 2 MIN.

ZEITSTRAFE FÜR GEGENSPIELER  
NACH WAHL



TALENTFÖRDERUNG

## DOUBLE

TORE DES TEAMS ZÄHLEN FÜR  
2 MIN. DOPPELT



TALENTFÖRDERUNG

## KILL

GESPIELTE KARTE ZÄHLT NICHT  
ODER ZÄHLT FÜR BEIDE TEAMS



TALENTFÖRDERUNG

## 1VS1

FÜR DAS EIGENE TEAM



TALENTFÖRDERUNG

## PENALTY

ELFMETER FÜR DAS EIGENE  
TEAM



TALENTFÖRDERUNG

## JOKER

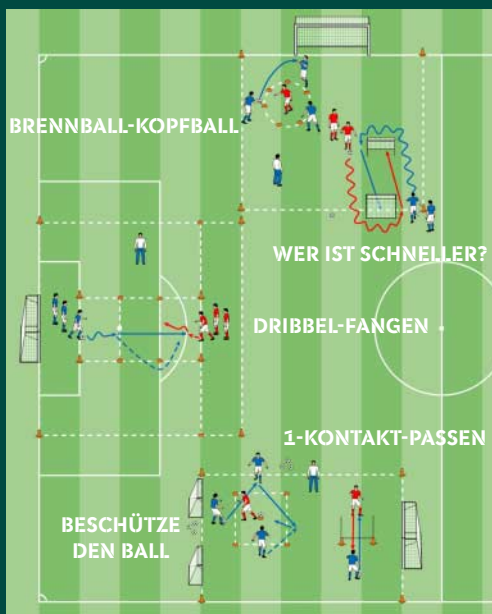
TEAM KANN SICH AKTION  
AUSSUCHEN



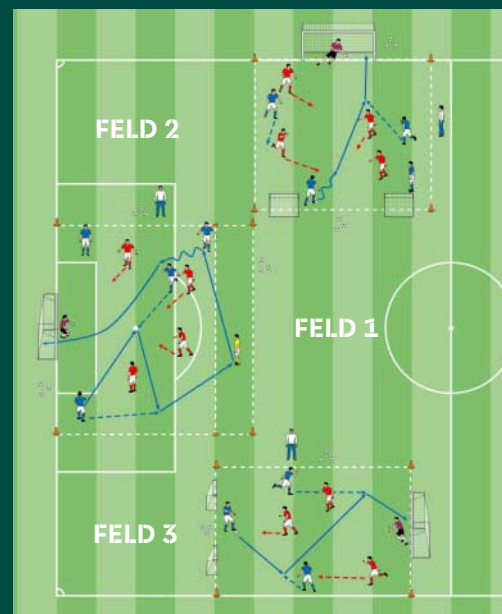
EINDRÜCKE DER SPIELER\*INNEN IM VIDEO



## DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

DIE DEMONSTRATIONSEINHEIT  
IM ÜBERBLICK**WARM-UP**

**Schwerpunkte:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten

**SPIELBLOCK I**

**Schwerpunkt:** Gleichzahlsituationen lösen  
**Zeit:** 30 Minuten



Die Fähigkeit, sich schnell wechselnden Spielsituationen anzupassen, ist die Grundlage, um im modernen Fußball bestehen zu können!

**STRUKTUR UND INHALTE**

WARM-UP: VIELE WIEDERHOLUNGEN  
ALLER RELEVANTEN FUSSBALLELEMENTE

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

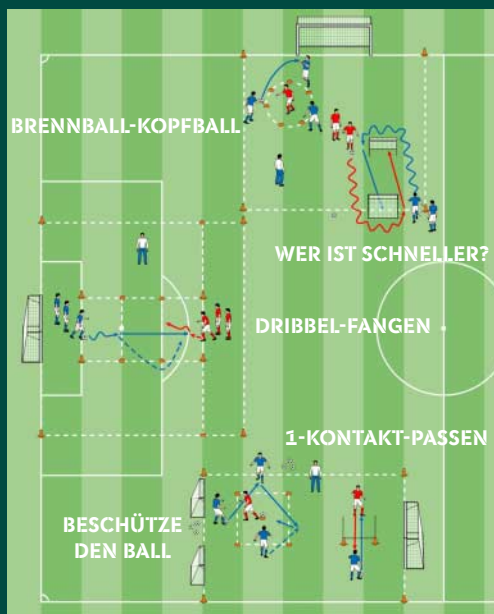
ZWISCHENBLOCK: VIELE WIEDERHOLUNGEN  
ALLER RELEVANTEN FUSSBALLELEMENTE

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

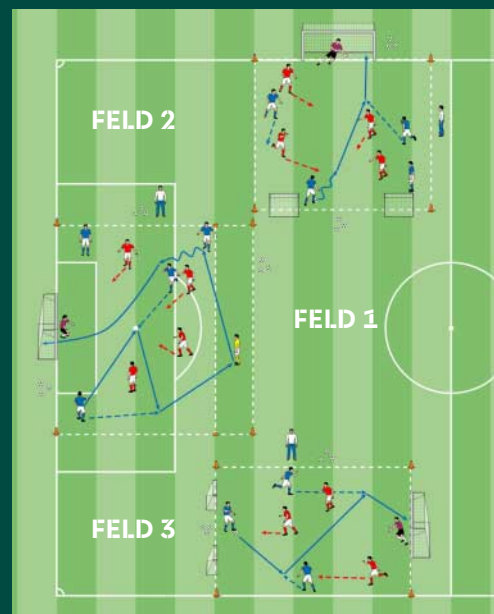


„In kleinen Fußballspielen, gepaart mit abwechslungsreichen Wettkämpfen, bilden wir ganzheitlich aus. Beste Voraussetzung für die kommenden Generationen von Fußballer\*innen.“

BENJAMIN SKALNIK  
DFB-Stützpunktkoordinator Niederrhein



**ZWISCHENBLOCK**  
Schwerpunkte: Dribbling & Passspiel  
Zeit: 15 Minuten



**SPIELBLOCK II**  
Schwerpunkt: Gleichzahlsituationen lösen  
Zeit: 30 Minuten

Spielfreude kann durch Erfolgserlebnisse, aber auch durch die Trainer\*innen vermittelt werden.

## ZENTRALE FAKTOREN

FÖRDERN DER SPIELKOMPETENZ DURCH  
VARIANTENREICHE (KLEINE) SPIELFORMEN

FREUDE: BEGEISTERUNG FÜR DAS TRAINING  
DURCH VIELE AKTIONEN UND BALLKONTAKTE

INTENSITÄT: KONSTANT HOHE NETTOSPIELZEIT  
FÜR ALLE SPIELER\*INNEN AUF JEDER POSITION

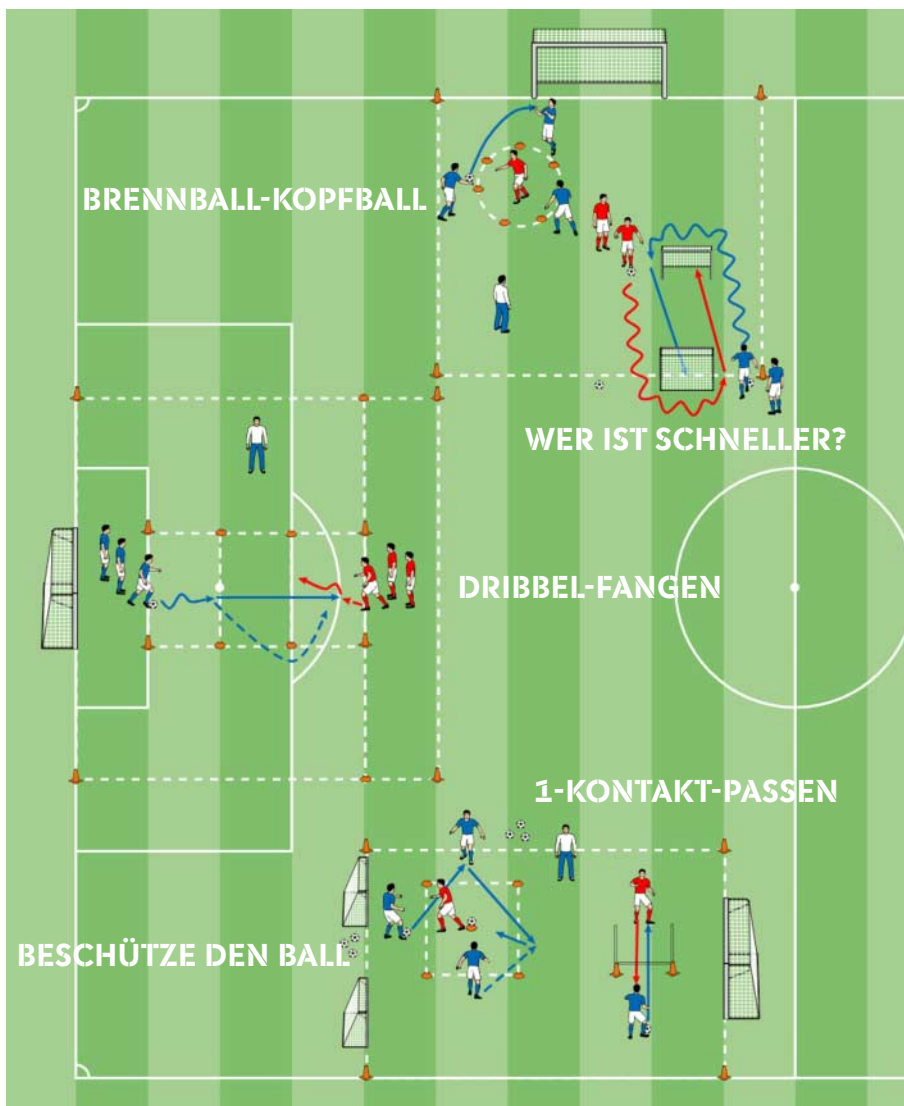
WIEDERHOLUNG: VIELE AKTIONEN (= LERN-  
UND ERFOLGSCHANCEN) FÜR ALLE



## DEMONSTRATIONSEINHEIT

## WARM-UP

Warm-up  
=  
Zwischenblock

SCHWERPUNKTE: PASSEN  
UND DRIBBELN

## Organisation

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

## Hinweise zum Training

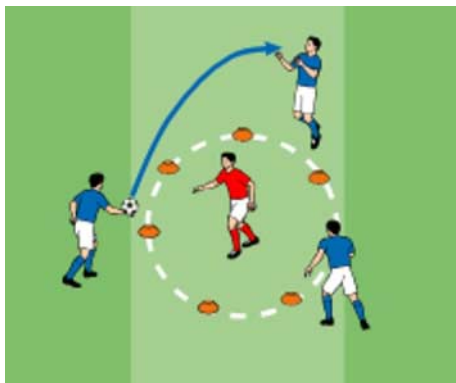
- Je regelmäßiger kleine Technikspiele in das Training eingebaut werden und je besser die Spieler\*innen die Abläufe kennen, desto intensiver können sie beim Aufbau der Stationen helfen.
- Das spart Zeit und fördert die Motivation sowie die Eigeninitiative.
- Alternative: Für die Technikspiele jeweils 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.

Die Technikspiele ermöglichen viele Wiederholungen in kurzer Zeit und bringen reichlich Abwechslung. Durch den Wettkampfcharakter werden bereits im Warm-up Motivation und Intensität gefördert. Gut geeignet als Einstieg für ein erfolgreiches Training.

### Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

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

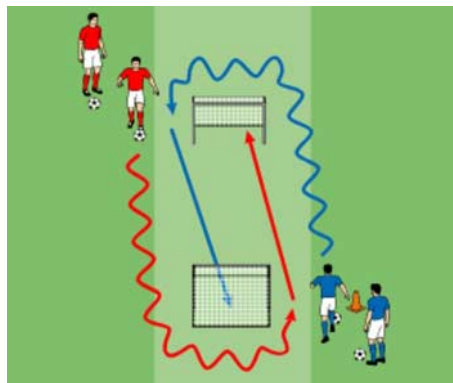
### BRENNBALL-KOPFBALL



**Organisation:** Einen Kreis markieren – 1 Spieler\*in der Mitte, 3 außen.

**Ablauf:** Außen spielt sich zu und köpft Innen ab. Ball gefangen: Wechsel.

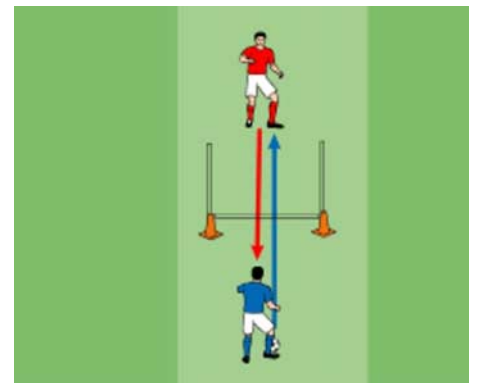
### WER IST SCHNELLER?



**Organisation:** Neben 2 Minitorern, je 2 Spieler\*innen mit Ball postieren.

**Ablauf:** Rot startet – beide dribbeln um ein Minitor und passen in das andere.

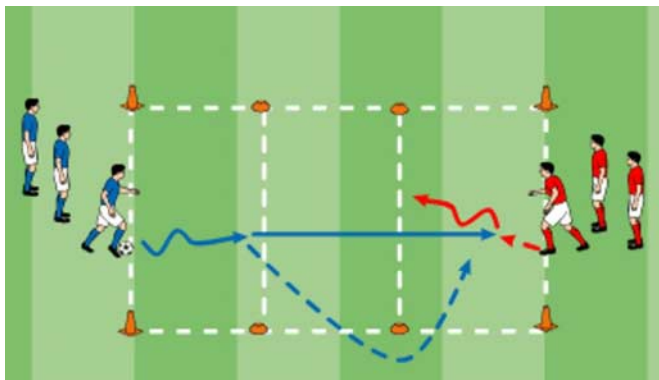
### 1-KONTAKT-PASSEN



**Organisation:** Ein Stangentor aufbauen.

**Ablauf:** Die Spieler\*innen passen sich mit je 1 Kontakt durch das Tor zu.

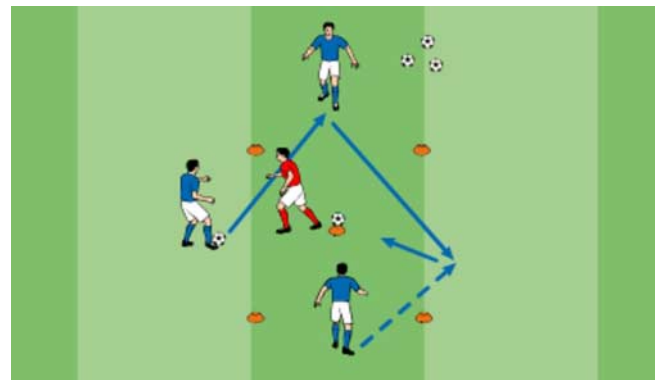
### DRIBBEL-FANGEN



**Organisation:** 3 Zonen markieren. An den Stirnseiten je 3 Spieler\*innen aufstellen und einen Ball bereitlegen.

**Ablauf:** Rundlauf: Aus der eigenen Zone passen, um ein Hütchen laufen und den Gegner abschlagen.

### BESCHÜTZE DEN BALL



**Organisation:** Ein Viereck markieren und mittig 1 Ball ablegen: 3 Spieler\*innen außen und 1 innen aufstellen.

**Ablauf:** Die Außenspieler\*innen bewegen sich frei und versuchen, den Ball in der Mitte durch Pässe zu treffen.

# TORHÜTER\*INNEN- ORIENTIERTE BALLSCHULE

Torhüter\*innen sind oft Mittel zum Zweck. Hauptsache, eine\*r steht im Tor. Dabei gibt es diverse Möglichkeiten, auch diese Position effektiv zu sehen und zu fördern. Mit diesem Programm werden Torhüter\*innen individuell ausgebildet und viel wichtiger – der/die Trainer\*in wird sensibilisiert, auch die Talente auf dieser Position zielgerichtet weiterzuentwickeln.



## DIE IDEE

Nicht in jedem DFB-Stützpunkt oder Verein ist immer ein/e Torwarttrainer\*in vor Ort. Auch gibt es DFB-Stützpunkte ohne gesichtete Torwarttalente. Für uns Grund genug, ein Programm zu entwickeln, welches Talente im Tor entdeckt und fördert. Da wir in jungen Jahren eine breite Ausbildungsbasis schaffen wollen, stellt sich im DFB-Stützpunkt immer wieder die Frage, ob ein/e Feldspieler\*in die Position zwischen den Pfosten erleben möchte. Und wer weiß, ob wir dadurch nicht öfter als gedacht ein spätberufenes Torwarttalent entdecken? Schließlich haben viele Torhüter\*innen erst im Laufe ihrer Entwicklung festgestellt, dass ihre eigentliche Begabung das Verhindern von Toren ist!

## UMSETZUNG IN DIE PRAXIS

Dieses Programm hat nicht den Anspruch, vollständig zu sein. Vielmehr wollen wir dafür sensibilisieren und dazu inspirieren, die Trainingsformen dem Leistungsstand eurer Torhüter\*innen anzupassen, um jedes Talent individualisiert zu fördern! Zu diesem Zweck haben wir euch vier Teile einer Trainingseinheit zusammengeschnitten, die ihr mit euren Torhüter\*innen kombinieren und an eure Bedürfnisse anpassen könnt. Der vierte Teil „Grundtechniken der Torhüter\*innen“ bildet dabei den Hauptteil jeder Trainingseinheit.



## Koordination



## Gymnastik



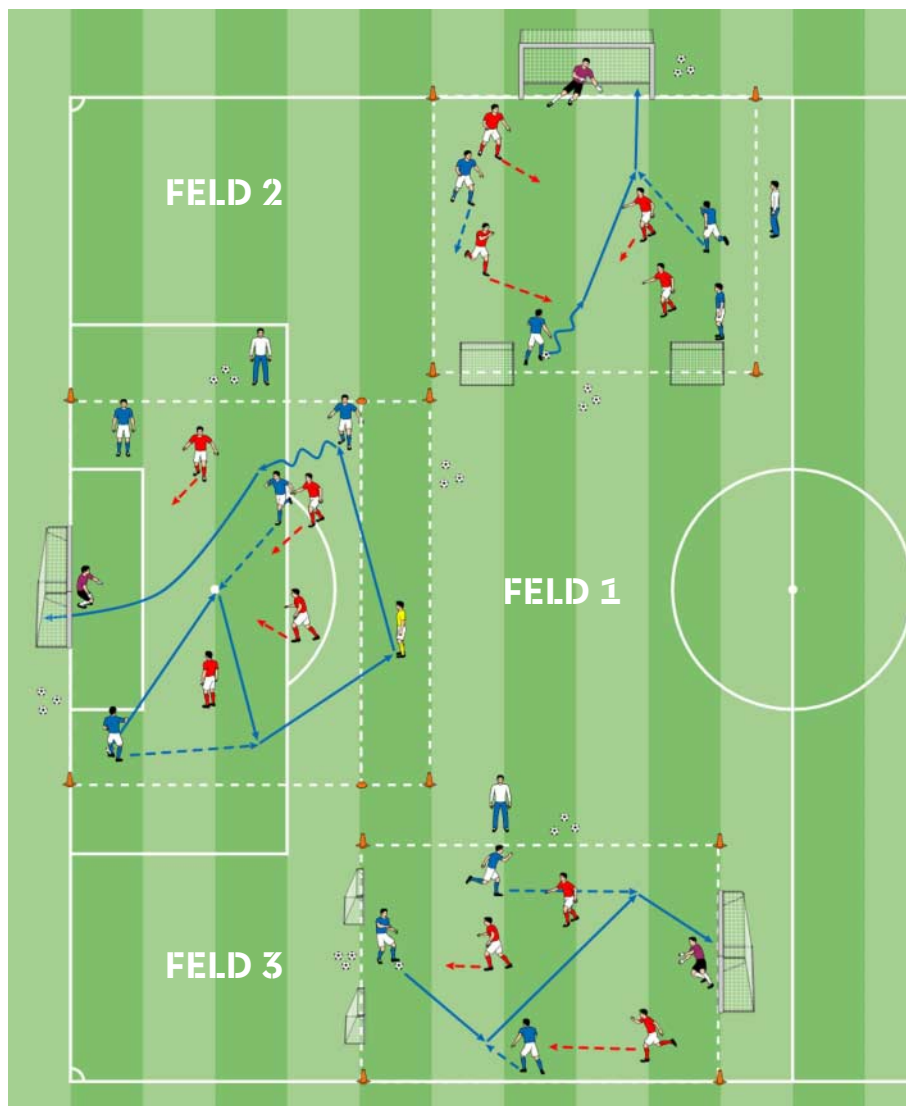
## Fußballtechnik

## Grundtechniken der Torhüter\*innen



## DEMONSTRATIONSEINHEIT

## 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 Durchgang wechseln die Spieler\*innen in ein anderes Feld.

## Feld 1: Spiel auf 1 Tor

**4 gegen 4 plus 1 Anspieler**  
– drehendes Angriffsrecht nach Torerfolg

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

**4 gegen 4 – nur nach vorne passen**

## Feld 3: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

**3 gegen 3 – nur nach vorne passen**

## Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Trainer\*innen können in Feld 1 als 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) ausschöpfen!

Flexible Steuerungsmöglichkeiten bei Gleichzahlspielen auf 1 Tor bieten die Möglichkeit, immer wieder neue Herausforderungen zu kreieren. Durch ständig wechselnde Situationen werden alle Basistechniken geschult sowie Offensiv- als auch Defensivaktionen eingefordert.



### 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 der Mitspieler\*innen vorbereiten!

### ALLE BASISTECHNIKEN



**Praxis-Tipp:** Fehler erlauben – bewusstes Einfordern aller Basistechniken. Unabhängig vom „starken“ oder „schwachen“ Fuß.

**Effekt:** risikofreudige, mutige, selbstbewusste Spieler\*innen

### PAUSENCOACHING



**Praxis-Tipp:** In Intervallen zu spielen, bietet neben einer angepassten Belastungssteuerung auch ausreichende Coachingzeit.

**Effekt:** fitte und lernwillige Spieler\*innen

### STEUERUNGSMITTEL „PASSSPIEL“



**Praxis-Tipp:** Die Vorgabe „nur nach vorne passen“ begünstigt Dribblings sowie tiefe Laufwege und mutige Pässe.

**Effekt:** risikofreudige, mutige, selbstbewusste Spieler\*innen

### GANZHEITLICH LERNEN



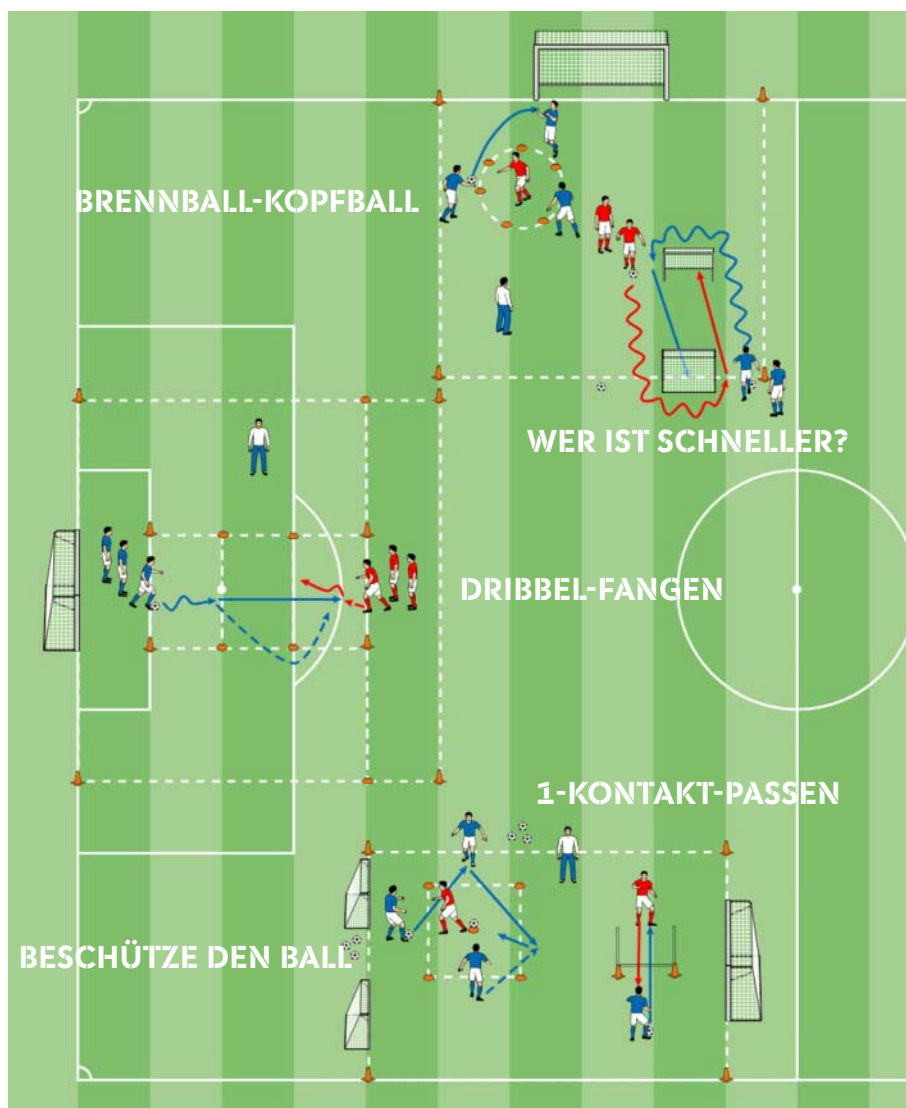
**Praxis-Tipp:** Die Felderwechsel nach jedem Spiel bieten abwechslungsreiche Aufgaben für alle Spieler\*innen.

**Effekt:** wechselnde Aufgaben – ganzheitliches Lernen

## DEMONSTRATIONSEINHEIT

## ZWISCHENBLOCK

Warm-up  
=  
Zwischenblock

SCHWERPUNKTE: PASSEN  
UND DRIBBELN

## Organisation

- 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.

Wettkämpfe sorgen für Motivation und Intensität. Kleine „Technikspiele“ bieten eine tolle Möglichkeit, Basistechniken spielerisch zu trainieren. Zudem können Kinder kreativ werden und eigene Ideen einbringen. Sie sind zudem gut geeignet für das Fußballspielen außerhalb des Vereinstrainings.

Alternative  
Zwischenblock  
Wandspiele  
(Seiten 40/41)

### 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

### DYNAMIK ENTWICKELN



**Praxis-Tipp:** Jede Technikaufgabe so organisieren und steuern, dass dynamische Aktionen mit Erfolgserlebnissen gewährleistet sind.

**Effekt:** begeisterte und selbstbewusste Spieler\*innen

### ENTSCHEIDUNGEN EINFORDERN



**Praxis-Tipp:** Wer startet zuerst? Wo passe ich hin? In jeder Aktion werden Entscheidungen getroffen. Als Trainer\*innen mache ich diese Tatsache den Spieler\*innen bewusst.

**Effekt:** aktionsschnelle und mutige Spieler\*innen

### OFFENSIVE UND DEFENSIVE



**Praxis-Tipp:** Die Spieler\*innen müssen im stetigen Wechsel zwischen Defensive und Offensive agieren.

**Effekt:** handlungsschnelle und anpassungsfähige Spieler\*innen

### WETTKAMPFCHARAKTER

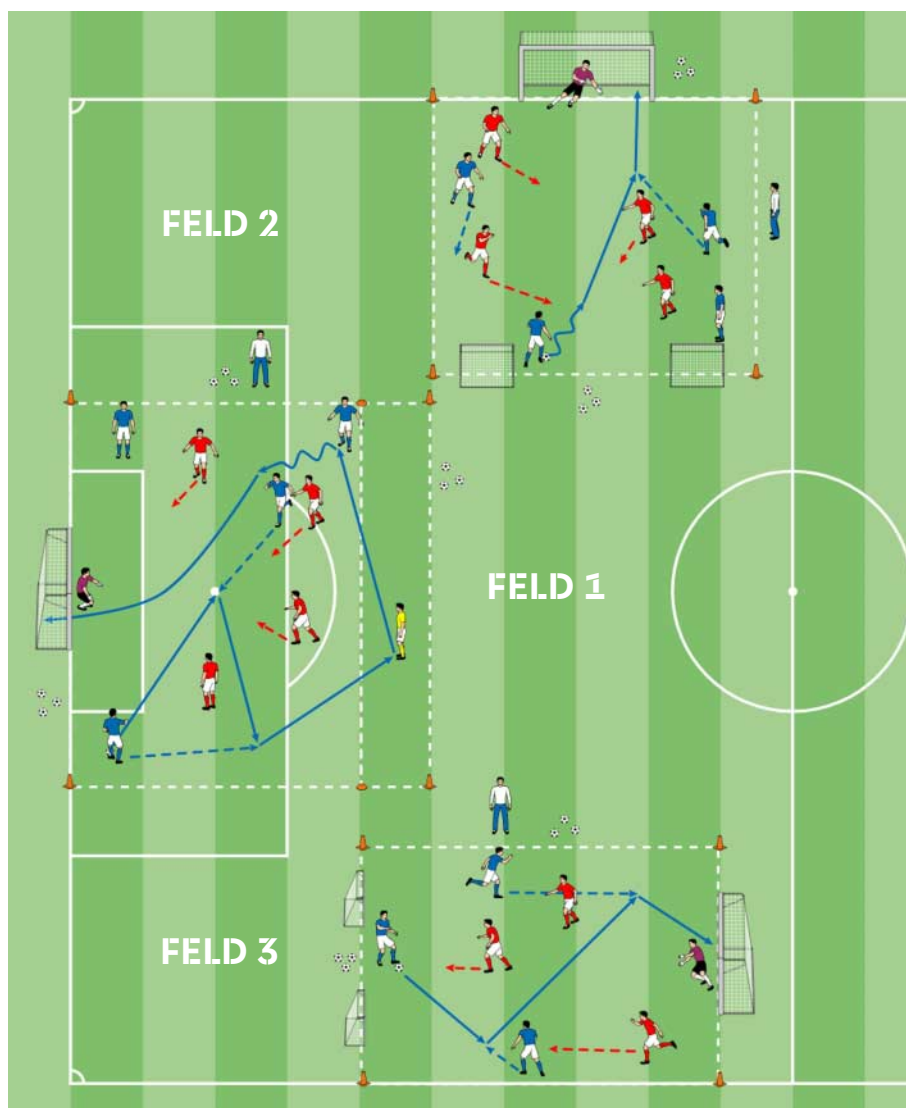


**Praxis-Tipp:** Den Spielern bewusst machen, dass sie gegeneinander spielen und ein wettkampfgemäßes Auftreten fordern.

**Effekt:** willensstarke, gewinnorientierte Spieler\*innen

## DEMONSTRATIONSEINHEIT

## SPIELBLOCK II



Flexible Steuerungsmöglichkeiten bei Gleichzahlspielen auf 1 Tor bieten die Möglichkeit, immer wieder neue Herausforderungen zu kreieren. Durch ständig wechselnde Situationen werden alle Basistechniken gefördert sowie Offensiv- als auch Defensivaktionen eingefordert.

## 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 1 Tore

#### 4 gegen 4 plus 1 Anspieler – drehendes Angriffsrecht nach Torerfolg mit Abseits

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

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

#### 4 gegen 4 – mit Torwartregel

Torhüter\*innen dürfen nicht angespielt werden.

## Feld 3: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

#### 3 gegen 3 – mit Torwartregel

Torhüter\*innen dürfen nicht angespielt werden.

## Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Trainer\*innen können in Feld 1 als Anspieler\*in 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) 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!

### GEGNER BINDEN



**Praxis-Tipp:** Die Spieler\*innen müssen immer wieder Gegner\*innen auf sich ziehen, um ihre Mitspieler\*innen „frei zu bekommen“ und anzuspielen.

**Effekt:** risikofreudige und zielorientierte Spieler\*innen

### TORWARTREGEL



**Praxis-Tipp:** Mit Zusatzregeln konkrete Spielelemente hervorheben und provozieren! – Die Torwartregel bedingt vermehrtes Dribbling und 1 gegen 1 Duelle.

**Effekt:** spielorientierte, zielorientierte Lernimpulse

### 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

### STEUERUNGSMITTEL „BALLDEPOT“



**Praxis-Tipp:** Vor Spielbeginn an verschiedenen Orten Bälle bereitlegen. Bei Unterbrechungen, Seiten- oder Toraus können die Spieler\*innen direkt einen neuen Ball nehmen!

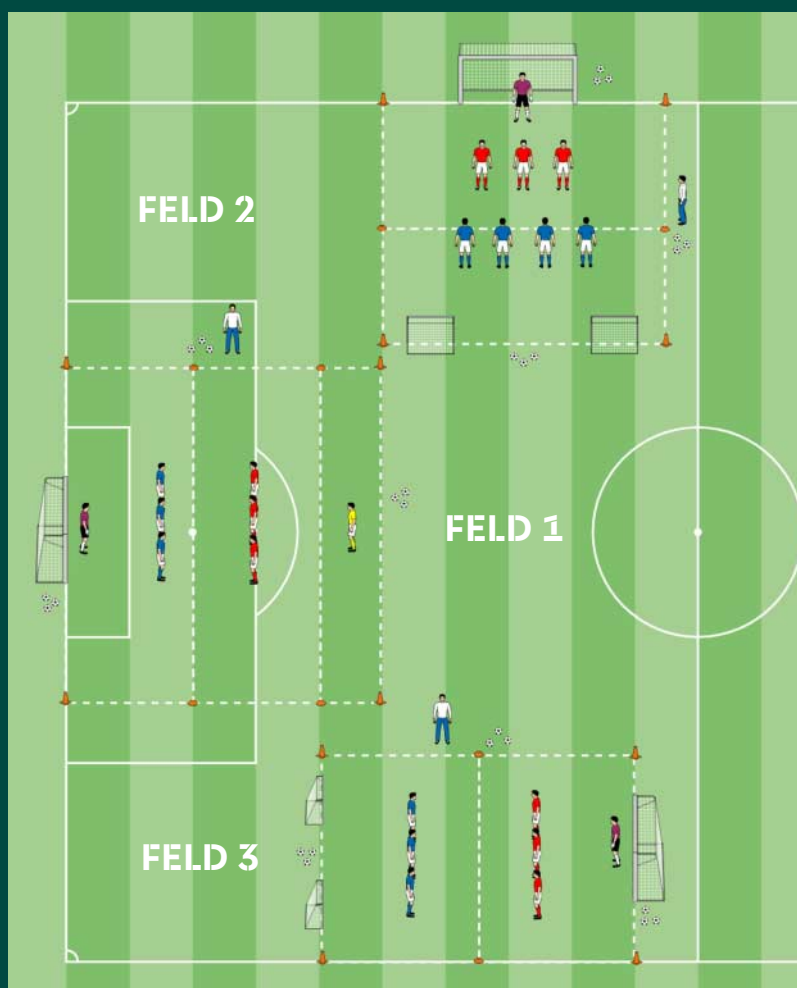
**Effekt:** aktionsschnelle Spieler\*innen – wenige Spielpausen

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

# MUSTER-TRAININGSEINHEIT 1

## ÜBERZAHLSPIELE

### DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK



**FELD 1:**  
SPIELE AUF 1 TOR  
MIT WECHSELNDEM ANGIFFSRECHT

**FELD 2:**  
SPIELE AUF 1 TOR  
UND MINITORE

**FELD 3:**  
SPIELE AUF 1 TOR  
UND MINITORE

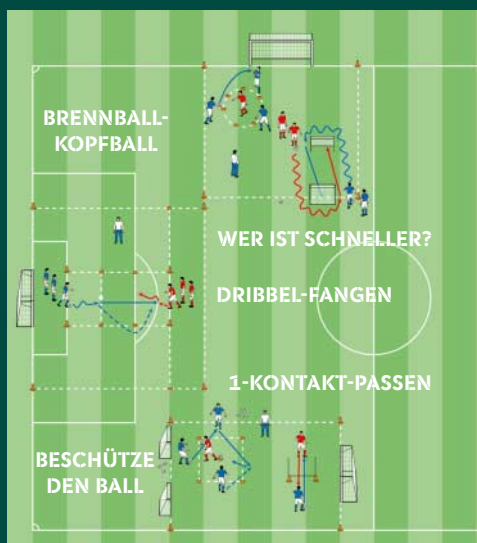
OPTIONAL WIE FELD 1

- 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. 22 x 20 Meter  
**Feld 3:** ca. 25 x 15 Meter



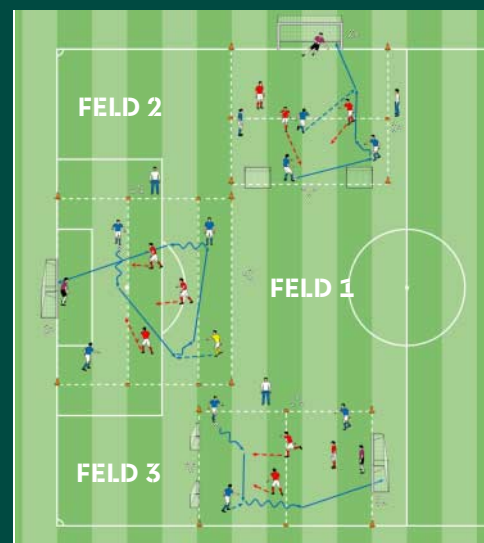
„Wir wollen die Spieler\*innen auf allen Ebenen fordern und fördern. Durch Spielformen mit Wettkampfcharakter schaffen wir es, die Talente bestmöglich zu entwickeln. Die Mischung aus intensiven Technikübungen und kreativen Spielformen, die ständig angepasst und variiert werden können, sorgt nicht nur für eine hohe Trainingsintensität, sondern auch für maximalen Spaß.“

CHRISTOPH WEBER  
DFB-Stützpunktkoordinator Bayern Nord



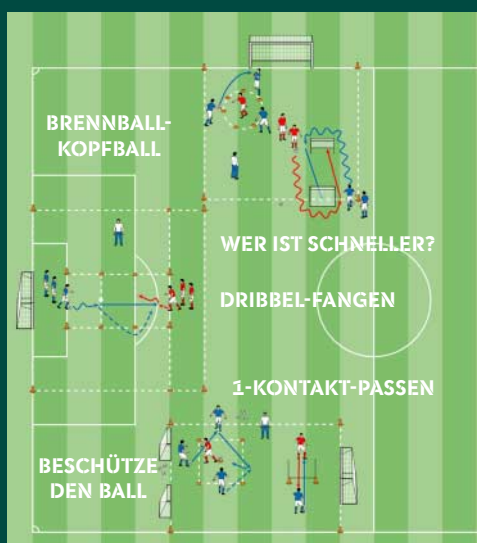
#### WARM-UP

**Schwerpunkt:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten



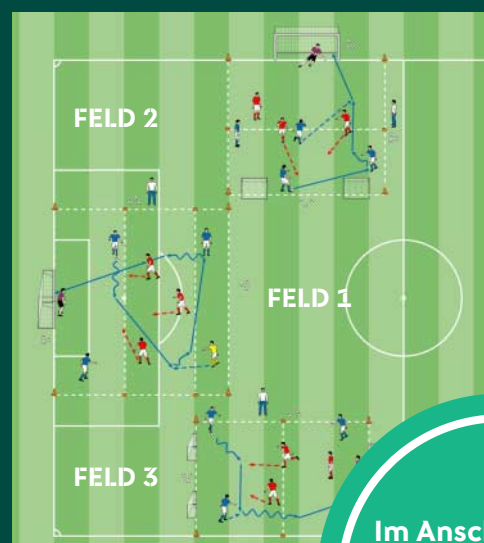
#### SPIELBLOCK I

**Schwerpunkt:** Über-/  
Unterzahlsituationen  
**Zeit:** 30 Minuten



#### ZWISCHENBLOCK

**Schwerpunkte:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten



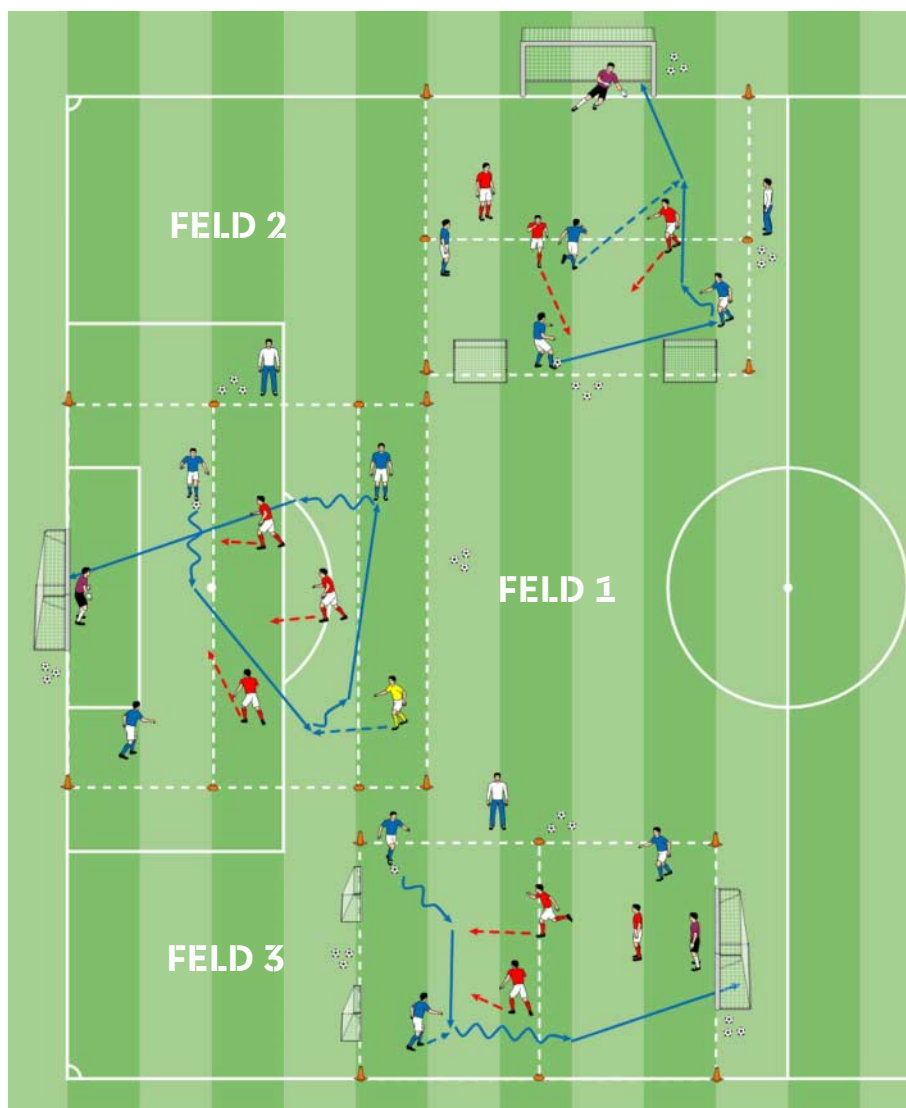
#### SPIELBLOCK II

**Schwerpunkt:** Über-/  
Unterzahlsituationen  
**Zeit:** 30 Minuten

Im Anschluss folgt  
**Warm-up**  
(Seiten 12/13)

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT 1

## SPIELBLOCK I



## ÜBER-/UNTERZAHLSPIELE

## 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 1 Tore

3 gegen 3 plus Neutraler  
– wechselndes Angriffsrecht

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

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

## 4 gegen 3 plus Torwart

## – 2 Ballkontakte in der eigenen Hälfte

## Feld 3: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

## 3 gegen 3 plus Torwart

## – 2 Ballkontakte in der eigenen Hälfte

## Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Trainer\*innen können in Feld 1 als 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) ausschöpfen!

Eine Herausforderung neben begrenzten Platzverhältnissen und einer großen Spielerzahl ist häufig die Zahl der Torhüter\*innen. Um eine hohe Intensität durch mehrere Spielfelder zu gewährleisten, können Minitore oder Spiele mit wechselndem Angriffsrecht genutzt werden.



### 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\*innen im Blick haben, um sich darauf abzustimmen!



### MEHR SPIELZEIT DURCH BALLDEPOTS

- Unnötige Spielpausen durch das zeitaufwendige Wiederholen der Bälle werden verringert – Trainingsintensität und -effizienz sind garantiert!
- Ein Balldepot hinter der neutralen Zone markieren, sodass nach Torerfolg zunächst immer Richtung Tor gespielt wird.
- 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!



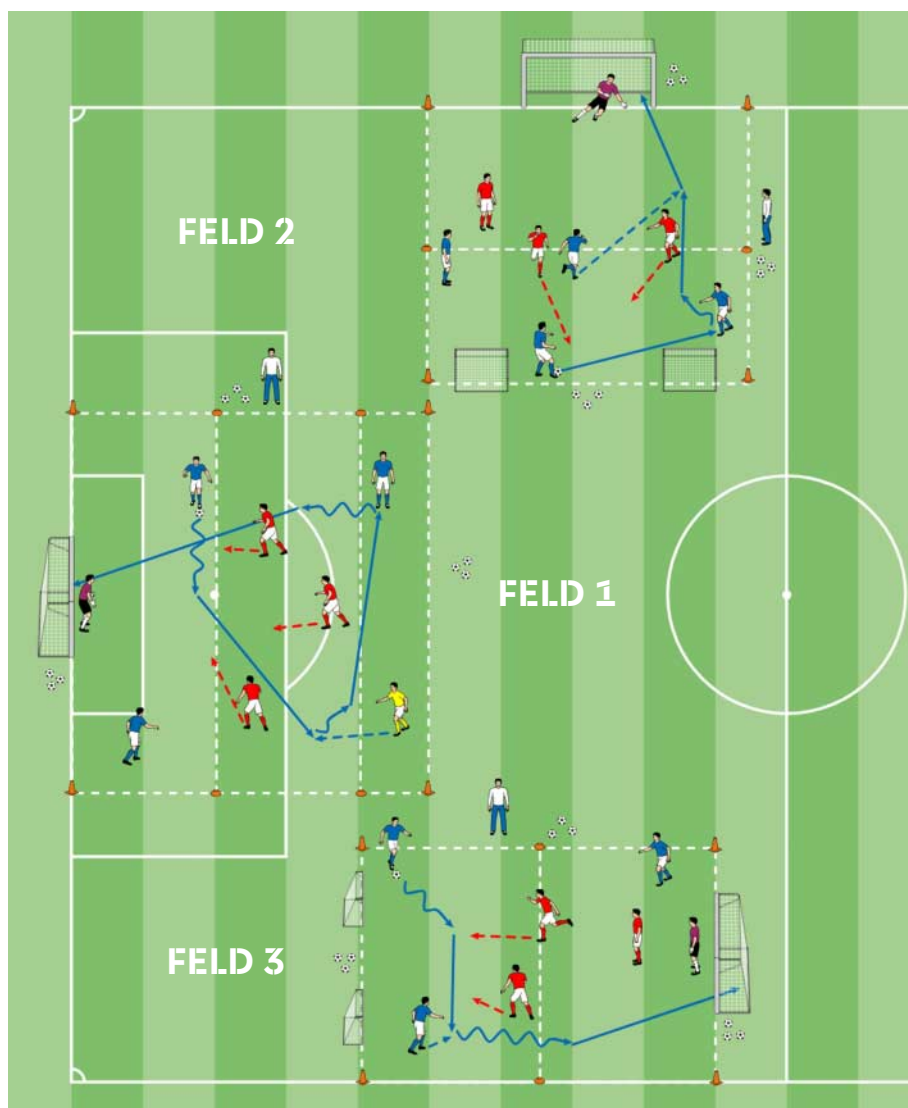
### MIT RISIKO TIEF SPIELEN

- Selbstbewusste Pässe in die Tiefe und mutiges Spiel zum Tor einfordern!
- Nach Überspielen des Gegners nachstarten und konsequent abschließen!

Im Anschluss folgt  
**Zwischenblock**  
(Seiten 18/19)

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT 1

## SPIELBLOCK II



Eine Herausforderung neben begrenzten Platzverhältnissen und einer großen Spielerzahl ist häufig die Zahl der Torhüter. Um eine hohe Intensität durch mehrere Spielfelder zu gewährleisten, können Minitore oder Spiele mit wechselndem Angriffsrecht genutzt werden.

## ÜBER-/UNTERZAHLSPIELE

## 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 1 Tore

**3 gegen 3 plus Neutraler**  
– wechselndes Angriffsrecht mit Abseits ab Höhe des Elfmeterpunktes

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

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

**4 gegen 3 plus Torwart**  
– 2 Ballkontakte in der eigenen Hälfte mit Abseits

## Feld 3: Spiel auf 1 Tor und 2 Minitore

**3 gegen 3 plus Torwart**  
– 2 Ballkontakte in der eigenen Hälfte mit Abseits

## Hinweise zum Training

- Rund um die Felder und an allen Toren genug Reservebälle bereitlegen!
- Die Trainer\*innen können in Feld 1 als 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) 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\*innen im Blick haben, um sich darauf abzustimmen!



### STEUERUNGSMITTEL „ABSEITS“

- Geschicktes Freilaufen und aufeinander abgestimmtes Verhalten mit den Mitspieler\*innen in der Offensive!
- Fokus beim Timing von Tiefenläufen und Zuspielen.
- Als Defensivspieler\*in die Abseitsregel zum mutigeren Verteidigen nutzen.

### DOPPELPÄSSE

- Die Überzahl durch die/den Neutrale\*n nutzen.
- Den Gegner andribbeln, im richtigen Moment abspielen und in die Tiefe starten.
- Durch den tiefen Laufweg entweder die/den Gegenspieler\*in mitziehen oder nach dem Doppelpass frei zum Abschluss kommen.



### NICHT ZÖGERN – SCHIESSEN!

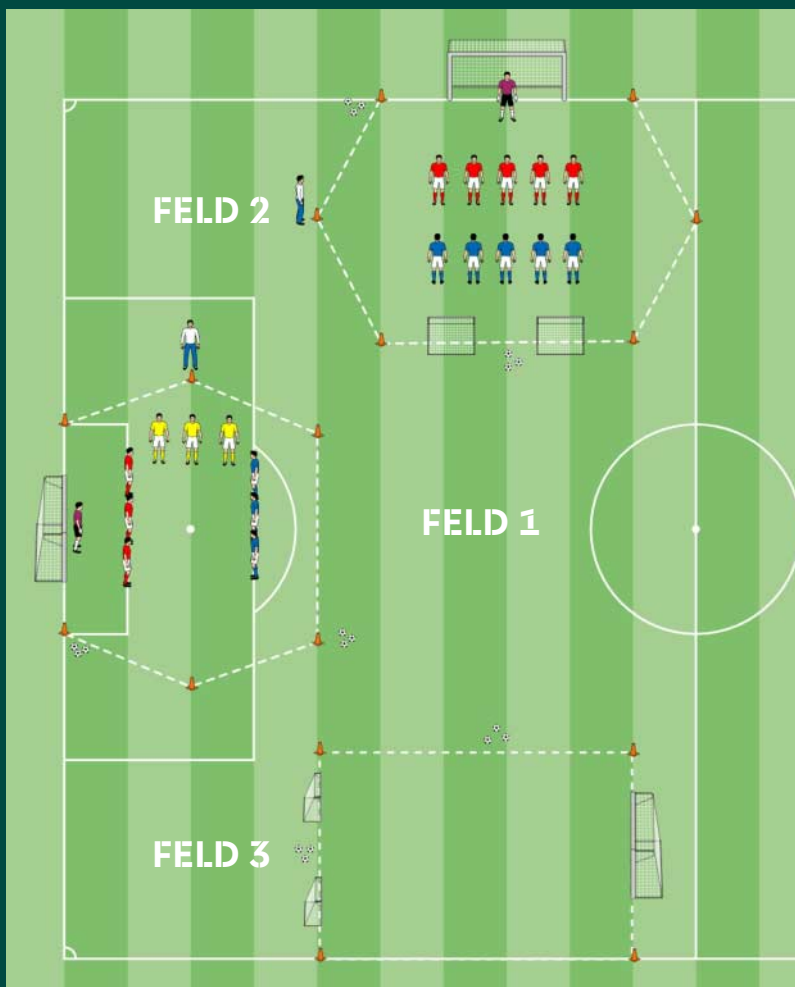
- So schnell wie möglich den Weg nach vorn vor das Tor des Gegners suchen!
- Konsequente Torabschlüsse, wenn sich eine Chance dazu bietet!
- Beidfüßige Abschlüsse mit links und rechts!
- So scharf und so genau wie möglich schießen!
- Trainingstipp: Schnelle Torabschlüsse durch Sonderwertungen provozieren,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

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

# MUSTER-TRAININGSEINHEIT 2

## IM SECHSECK MIT ANSPIELERN

### DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK



#### FELD 1:

#### SPIELE AUF 1 TOR

MIT WECHSELNDEM ANGIFFSRECHT  
IM SECHSECK

#### FELD 2:

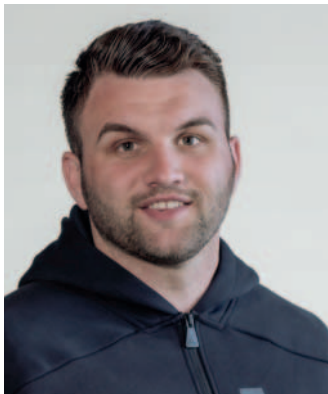
#### SPIELE AUF 1 TOR

UND MINITORE IM SECHSECK

#### FELD 3:

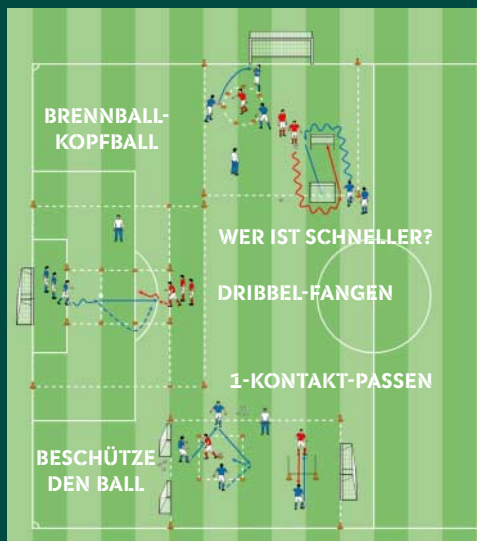
#### OPTIONAL

- 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 20 Meter
  - Feld 2: ca. 30 x 25 Meter
  - Feld 3: ca. 25 x 15 Meter



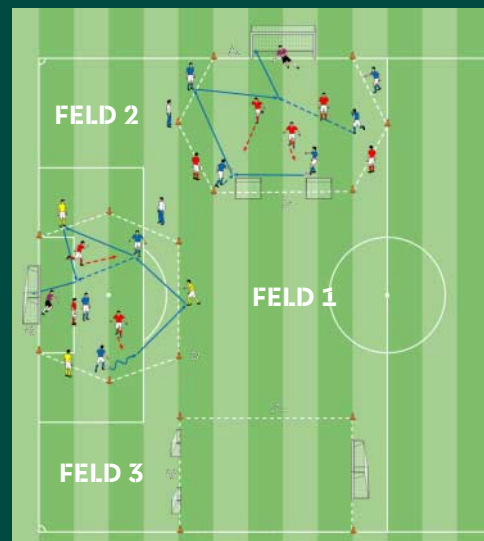
„Anspieler sind eine tolle Möglichkeit, die Intensität für den einzelnen im Spiel anzupassen, ohne unterbrechen zu müssen. Trotz der vermeintlichen Pause stellen wir sicher, dass die Spieler\*innen jederzeit nicht nur körperlich, sondern auch mental gefordert und gefördert werden – die perfekte Grundlage für die Profis von morgen.“

TOM SAMSON  
DFB-Stützpunktkoordinator Bayern Nord



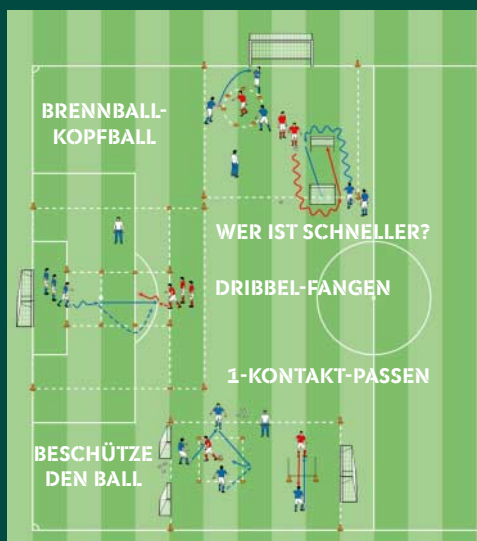
**WARM-UP**

**Schwerpunkte:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten



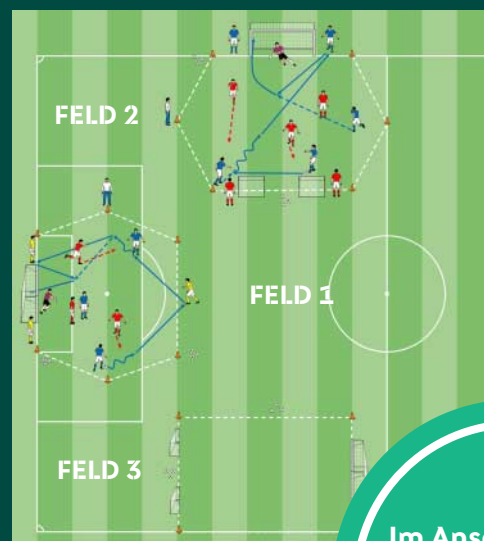
**SPIELBLOCK I**

**Schwerpunkt:** Gleichzahl plus Anspieler  
**Zeit:** 30 Minuten



**ZWISCHENBLOCK**

**Schwerpunkte:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten



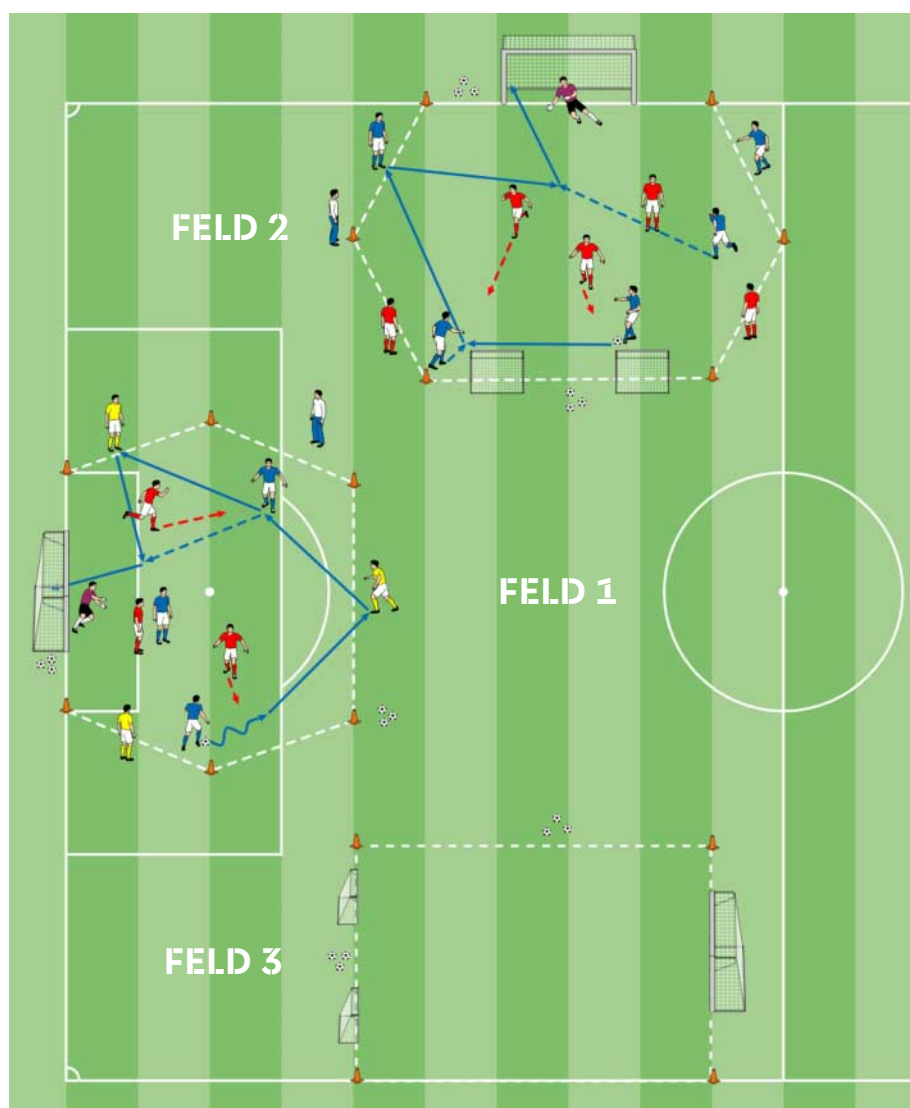
**SPIELBLOCK II**

**Schwerpunkt:** Gleichzahl plus Anspieler  
**Zeit:** 30 Minuten

Im Anschluss folgt  
**Warm-up**  
(Seiten 12/13)

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT 2

## SPIELBLOCK I



## GLEICHZAHLSPIELE MIT ANSPIELERN

## 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 1 Tor

**3 gegen 3 plus 1 Neutralen und 2 diagonale Anspieler\*innen**

## – wechselndes Angriffsrecht

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

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und Minitore

**3 gegen 3 plus Torhüter\*in plus diagonale Anspieler\*innen**

## Feld 3 (optional):

Wie in Feld 1 oder Feld 2

## 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!

Abgeschnittene Ecken in den Feldern erschweren das Passspiel und Abschlüsse in Tornähe, unterstützen allerdings das konsequente Spiel in Richtung Tor. Diagonale Anspieler verbessern zudem Passwinkel und fördern zusätzlich den „Zug zum Tor“.

### Schwerpunkte der Spielvarianten mit diagonalen Anspielpunkten

- Vor allem breitflächig zusammenspielen, um im Zentrum Lücken zu schaffen!
- Durch getimtes Starten vor das Tor Zuspiele der Neutralen fordern!
- Dynamisch den Zuspielen nachstarten und mutig abschließen!
- Eine Anspielmöglichkeit im Rückraum schaffen, wenn kein Torangriff möglich ist!



### STEUERUNGSMITTEL „ANSPIELER“

- Mit den Anspieler\*innen ergibt sich eine Überzahl-situation für die Ballbesitzer.
- Der gezielte Einsatz der Anspieler\*innen sorgt für viele Pässe in die Tiefe, die zielstrebig abzuschließen sind.
- Als Anspieler\*in gilt es, stets spielbereit zu sein, die eigene Position dem Geschehen auf dem Feld anzupassen und Passfenster zu besetzen.

### RÄUME „FREIZIEHEN“

- Die Überzahl durch die Anspieler\*innen effektiv nutzen, Passfenster durch Laufwege „freiziehen“ und den Gegner binden.
- Den frei gewordenen Raum mit Tempo und Dynamik besetzen, um Pässe von außen und „Klatschbälle“ aus der Tiefe verwerten zu können.



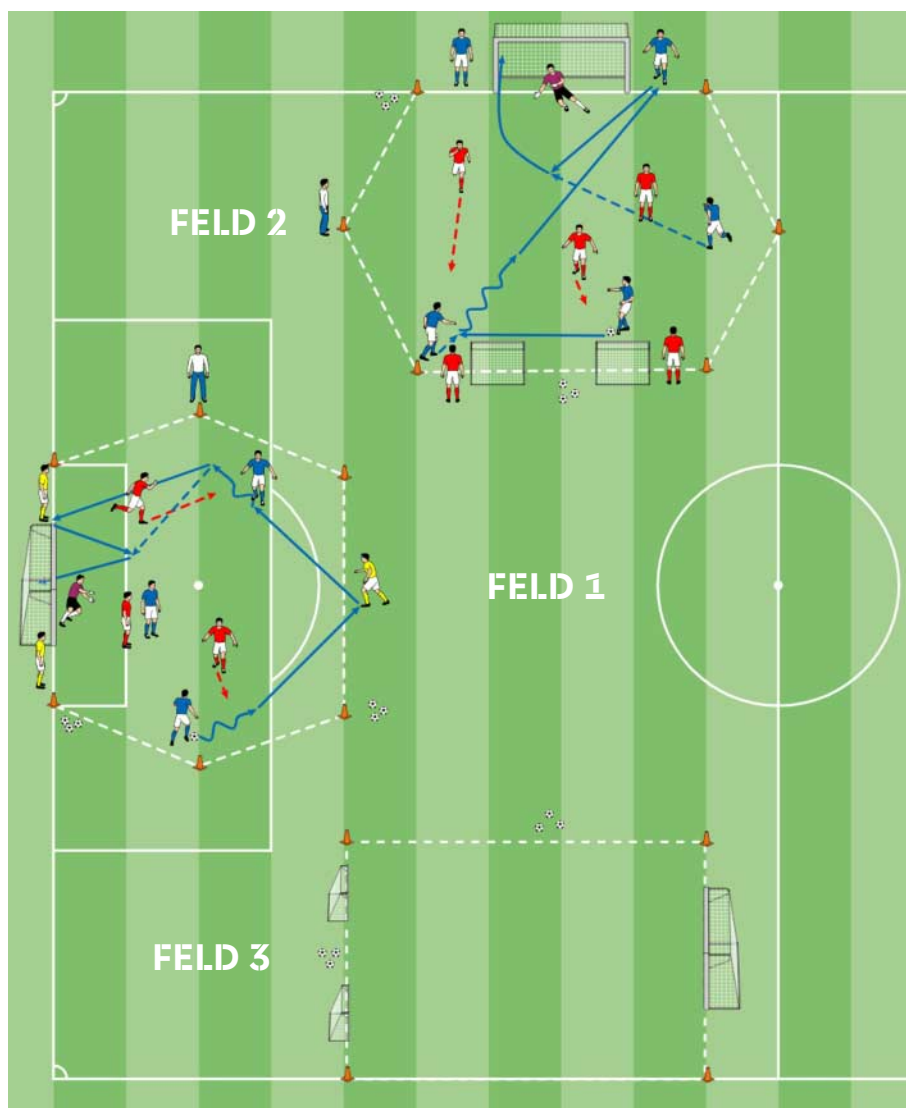
### SICHERHEIT UND „RISIKO“

- 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  
**Zwischenblock**  
(Seiten 18/19)

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT 2

## SPIELBLOCK II



Abgeschnittene Ecken in den Feldern erschweren das Passspiel und Abschlüsse in Tornähe, unterstützen allerdings das konsequente Spiel in Richtung Tor. Diagonale Anspieler verbessern zudem Passwinkel und fördern zusätzlich den „Zug zum Tor“.

## GLEICHZAHLSPIELE MIT ANSPIELERN

## 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 1 Tor

**3 gegen 3 plus 1 Neutralen und 2 tiefe Anspieler\*innen**  
– wechselndes Angriffsrecht & Tore nur direkt

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

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und Minitore

**3 gegen 3 plus Torhüter\*in plus tiefe Anspieler**  
– Tore nur direkt

## Feld 3 (optional):

Wie in Feld 1 oder Feld 2

## 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 Spielvarianten mit tiefen Anspielpunkten

- Vor allem breitflächig zusammenspielen, um im Zentrum Lücken zu schaffen!
- Durch getimtes Starten vor das Tor Zuspiele der Neutralen fordern!
- Dynamisch den Zuspielen nachstarten und mutig abschließen!
- 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 Anspieler\*innen eine hohe Bedeutung. Zunächst gilt es, das Zentrum zu schließen und den Gegner vom Tor fernzuhalten.
- Den/die Gegenspieler\*in bereits beim Passempfang stören!

### AKTIVITÄT OHNE BALL

- Jede Aktion, ob mit oder ohne Ball, kann Einfluss auf das Spiel nehmen.
- Den Gegner binden, anspielbar sein oder Räume „freiziehen“.
- Den Raum in der Tiefe immer wieder anlaufen und dem/der Anspieler\*in Optionen zum Pass geben!



### TREFFER NUR PER DIREKTSCHUSS

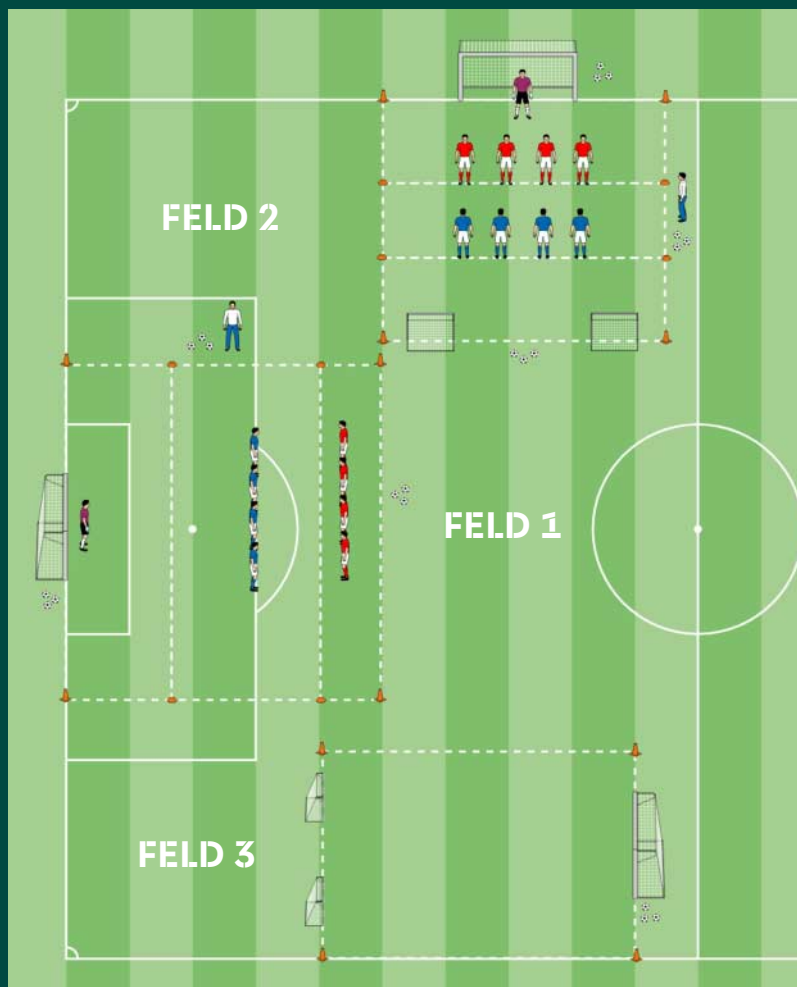
- Die Möglichkeit zum Torabschluss schnellstmöglich und konsequent ausnutzen!
- Eine freie Schussbahn für den/die Mitspieler\*in durch einen öffnenden Pass oder ein Dribbling erzeugen!
- Vor dem Abschluss die Position des Torhüters bzw. der Torhüterin beobachten, um die Entscheidung, in welche Ecke geschossen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

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

# MUSTER-TRAININGSEINHEIT 3

## LINIE VERTEIDIGEN

### DIE EINHEIT IM ÜBERBLICK



#### FELD 1:

**SPIELE AUF 1 TOR**

MIT WECHSELNDEM ANGIFFSRECHT

#### FELD 2:

**SPIELE AUF 1 TOR**

UND MINITORE

#### FELD 3:

**OPTIONAL**

→ 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. 22 x 20 Meter

**Feld 3:** ca. 25 x 15 Meter

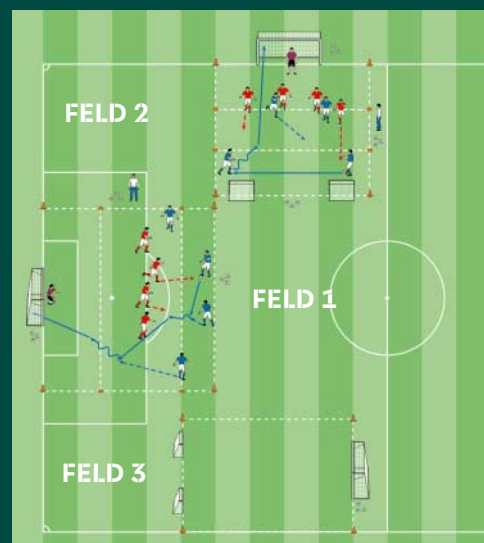


„Durch die variable Trainingsorganisation gelingt es uns, flexibel auf die Spieleranzahl und weitere Faktoren zu reagieren. Wir können das Training individuell anpassen und den Fokus auf die einzelnen Spieler\*innen legen.“

THOMAS SINZ  
DFB-Stützpunktkoordinator Württemberg Süd



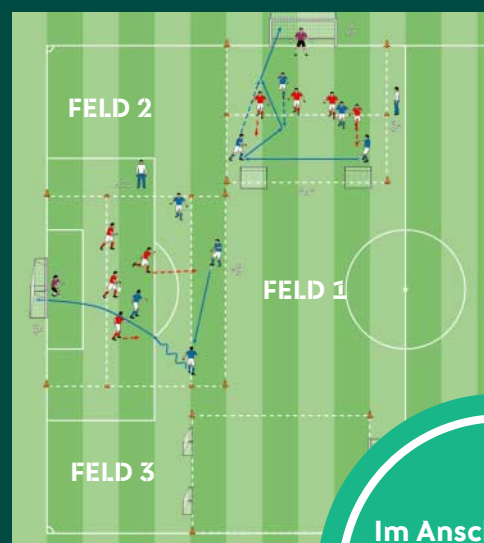
**WARM-UP**  
**Schwerpunkt:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten



**SPIELBLOCK I**  
**Schwerpunkt:** Linie bespielen/verteidigen  
**Zeit:** 30 Minuten



**ZWISCHENBLOCK**  
**Schwerpunkte:** Dribbling & Passspiel  
**Zeit:** 15 Minuten

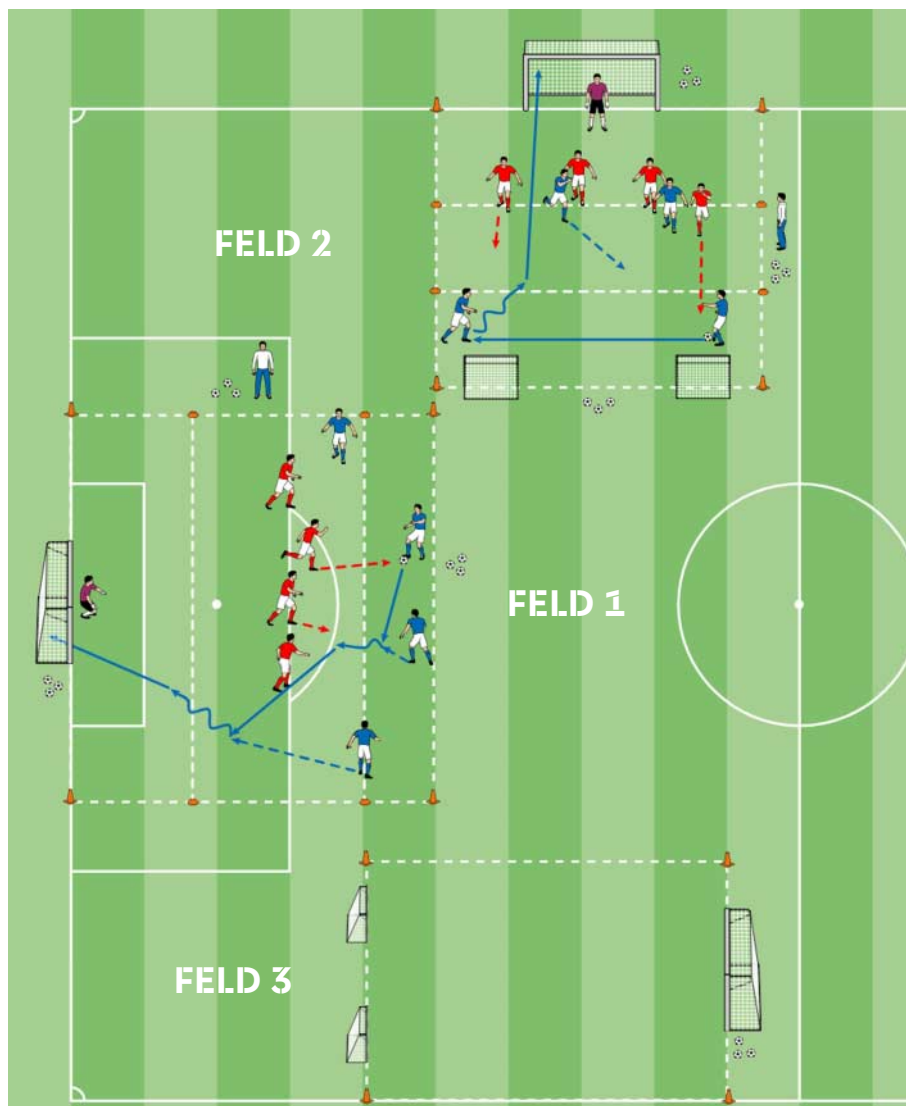


**SPIELBLOCK II**  
**Schwerpunkt:** Linie bespielen/verteidigen  
**Zeit:** 30 Minuten

Im Anschluss folgt  
**Warm-up**  
(Seiten 12/13)

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT 3

## SPIELBLOCK I



Einfache Anpassungen mittels Verteidigungslinie sorgen für an die Spielsituation angepasste Verhaltensweisen und fördern trotzdem eine hohe Intensität. Wichtig: Das freie Spiel soll nicht unterbunden werden!

SPIELE ZUM 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 1 Tor

## 4 gegen 4 – Verteidigen der Strafraumlinie mit Abseits

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 lassen. Das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter\*in wechselt nach einem Ballgewinn mit anschließendem Zuspiel/Dribbling in die neutrale Zone.

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und Minitore

## 4 gegen 4 – Verteidigen der Dritttellinie mit Abseits

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

## Feld 3 (optional): Wie Feld 1 oder 2

## 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 zum 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!
- Schnittstellen schließen!
- Aktiv tiefe Räume anlaufen und andribbeln und dadurch die Kette bewegen.

**COACHINGPUNKTE DEFENSIVE**

- Aggressives Attackieren des Ballführenden
- 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**

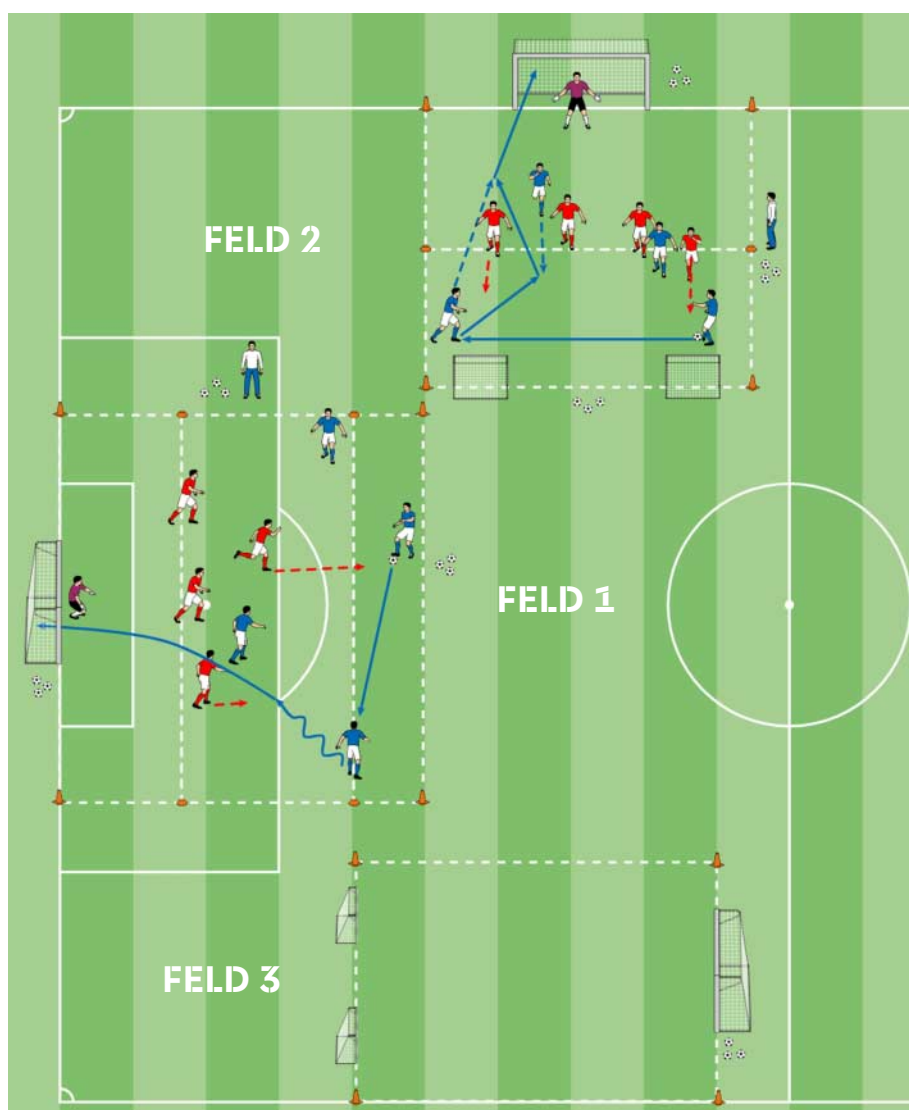
- Die Gegner\*innen aus der Formation locken, um sie bestenfalls auseinander UND vom Tor wegzuziehen!
- Das Zuspiel so in den Lauf des Mitspielers bzw. der Mitspielerin spielen, dass er/sie möglichst direkt mit dem ersten Kontakt abschließen kann.



Im Anschluss folgt  
**Zwischenblock**  
(Seiten 18/19)

## MUSTER-TRAININGSEINHEIT 3

## SPIELBLOCK II



Einfache Anpassungen mittels Verteidigungslinie sorgen für an die Spielsituation angepasste Verhaltensweisen und fördern trotzdem eine hohe Intensität. Wichtig: Das freie Spiel soll nicht unterbunden werden!

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 1 Tor

## 4 gegen 4 – Verteidigen auf der 9-Meter-Linie mit Abseits

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

## Feld 2: Spiel auf 1 Tor und Minitore

## 4 gegen 4 – Verteidigen auf der Mittellinie mit Abseits

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 (optional):

Wie in Feld 1 oder Feld 2

## 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!



### 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/eine Gegner\*in 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!

# ZWISCHENBLOCK WANDSPIELE

Eine Alternative zu den kleinen Wettkämpfen in der Erwärmung und im Zwischenblock bieten diese Wandspiele. Neben ein paar Hütchen oder anderen Markierungen wird nur eine Wand benötigt. Diese Formen sind gut geeignet, um den Spieler\*innen kreative Ideen für die Freizeit mitzugeben.

## VORTEILE

**01**

EINFACHER AUFBAU: EINE WAND, EIN BALL UND HÜTCHEN ZUM MARKIEREN.

**02**

SIMPLE REGELN: AUCH OHNE TRAINER EINFACH UMZUSETZEN.

**03**

WIEDERHOLUNGSZAHL: KLEINE TEAMS BEDEUTEN VIELE BALLAKTIONEN IN KURZER ZEIT.

**04**

UNIVERSELL NUTZBAR: ALLE FORMEN KÖNNEN IN TRAINING UND FREIZEIT GESPIELT WERDEN.





## WANDSCHIESSEN

**Organisation:** Vor einer Wand eine 5 Meter breite Schusszone markieren.

**Ablauf:** Rundlauf: Die Spieler\*innen schießen den Ball in festgelegter Reihenfolge mit 1 Kontakt gegen die Wand. Wer die Schusszone verlässt, ist raus.

## WANDSQUASH

**Organisation:** 2 Zweierteams bilden. Vor einer Wand 2 Felder markieren und darin je ein Team aufstellen.

**Ablauf:** Jedes Team spielt abwechselnd mit je 1 Kontakt gegen die Wand und zählt die erfolgreichen Aktionen. Wer mehr Pässe erzielt, erhält einen Punkt. Eine Bodenberührung pro Aktion ist erlaubt.



## WANDTENNIS

**Organisation:** 2 Zweierteams bilden. Vor einer Wand zwei 5 x 5 große Felder markieren und darin je ein Team aufstellen.

**Ablauf:** Den Ball mit je 1 Kontakt über die Wand in das andere Feld spielen. Eine Bodenberührung pro Aktion ist erlaubt.



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!

