

# TRAININGS- PHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Entwicklung  
individueller  
Qualität



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

## EINE TRAININGSPHILOSOPHIE FÜR ALLE



**Hanno  
Balitsch**



**Lars  
Bender**



**Sven  
Bender**



**Antonio  
di Salvo**



**Hermann  
Gerland**



**Peter  
Hermann**



**Sabine  
Loderer**



**Lena  
Lotzen**



**Nikola  
Ludwig**



**Daniel  
Stredak**



**Sandro  
Wagner**



**Hannes  
Wolf**

### Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Jugendleiterinnen und Jugendleiter, liebe Trainerausbilderinnen und Trainerausbilder!

Wir freuen uns, euch die „Trainingsphilosophie Deutschland“ zu präsentieren! Deutsche Fußballkultur ist nicht nur die Bundesliga und die Nationalmannschaft, sondern auch das Ehrenamt einschließlich Mamas und Papas, die Kinder und Jugendliche trainieren.

Die Trainingsphilosophie Deutschland beinhaltet den alters- und niveaunabhängigen strategischen Einsatz von kleinen Spielformen auf dem gesamten sportlichen Lebensweg unserer Fußballerinnen und Fußballer:

- ▶ **Wir entwickeln in jeder Minute des Trainings die einzelnen Spielerinnen und Spieler weiter!**
- ▶ **Wir trainieren mindestens zweimal pro Woche in kleinen Spielformen auf mehreren Feldern, damit jeder Spieler und jede Spielerin den Fußball hochdosiert und mit einer hohen Nettospielzeit erlebt!**
- ▶ **Alle erleben Freude, Wiederholung und Intensität in jeder Minute des Trainings!**

Dies sind unsere elementaren Botschaften für die Identität des deutschen Nachwuchsfußballs! In unsere Überlegungen sind der gesellschaftliche Wandel durch längere Schulzeiten, mehr Bildschirmnutzung bei gleichzeitig weniger „Bolzplatz“ sowie die mentale und körperliche Gesundheit unserer jungen Menschen eingeflossen.

Die „Taktisierung“ des Fußballs – vor allem die gegnerorientierte Mannschaftstaktik – und große Spielformen haben in den letzten Jahren verhindert, dass Spielerinnen und Spieler ihr individuelles Potenzial voll entfalten konnten. In Zukunft soll uns das nicht mehr passieren!

Mit den vorgestellten Spielformen ermöglichen wir ein abwechslungsreiches Training. Wir trainieren ganzheitlich und kombinieren sowie pointieren unterschiedliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen.

Wir bauen in diesem Buch auch die Brücke zu den Spieltagen der Vereinsmannschaften und in den Ganztagsunterricht der ersten bis sechsten Klasse. Hier sehen wir großes Potenzial für den positiven Einfluss durch Bewegung im Allgemeinen und Mannschaftssport im Speziellen auf die Kinder in Deutschland.

Die Trainingsphilosophie Deutschland ist für alle Trainerinnen und Trainer entwickelt worden. Und viele haben sie auch bereits in ihre tägliche Arbeit integriert.

### Die Rückmeldungen, die uns von diesen Trainerinnen und Trainern erreichen, beinhalten immer drei Dinge:

- 01 Es wird einfacher!**
- 02 Die Spielerinnen und Spieler entwickeln sich besser!**
- 03 Es macht mehr Spaß!**

Wir wünschen euch viel Freude beim Training und Spiel.

**EUER KOMPETENZTEAM**

# INHALT

## 01

**Trainingsphilosophie  
Deutschland** 4

## 02

**Spielformen der Trainings-  
philosophie Deutschland** 14

Gleichzahlspiele	16
Gleichzahlspiele mit Anspielern	30
Eine Linie verteidigen und bespielen	38
Über-/Unterszahlspiele	46

## 03

**Trainingseinheiten für den  
Kinder- und Jugendfußball** 52

Bambini-Spielstunde	54
Trainingseinheit für F-/E-Junioren	56
Trainingseinheit für D- bis A-Junioren	58
D-Junioren-Trainingseinheit mit U21-Nationaltrainer Antonio di Salvo	60

## 04

**Der Spieltag der Zukunft** 62

## 05

**Die Schule des  
Kleinfeldfußballs** 66

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern an einigen Stellen nur die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich immer für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.





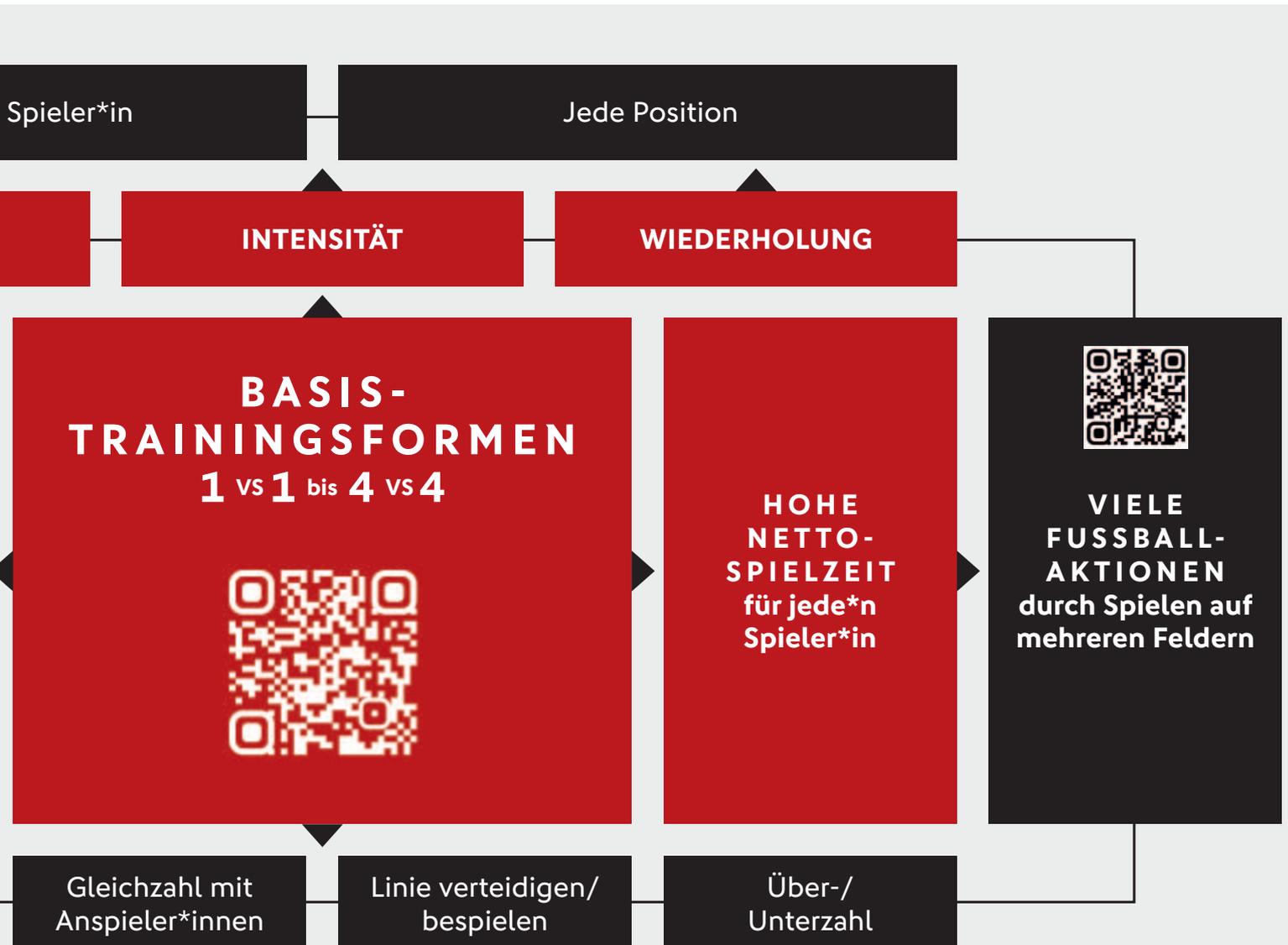
# TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



Foto: DFB/Yuliia Perekopaiko

# OSOPHIE

Die Fußballbegeisterung in Deutschland ist ungebrochen. Im Kinder- und Jugendfußball haben wir Anmelderekorde zu verzeichnen: Über zwei Millionen Kinder und Jugendliche spielen Fußball in Deutschland! Es liegt in unserer Verantwortung, die Kinder und Jugendlichen bestmöglich zu fördern. Die Spielerinnen und Spieler stehen im Mittelpunkt und sollen den Fußball ganzheitlich und hochdosiert mit Freude, Intensität und Wiederholung erleben!



## ZUR PERSON Hannes Wolf

Hannes Wolf hat trotz seines jungen Alters bereits in nahezu allen Bereichen des Fußballs Erfahrungen gesammelt: Senioren-Amateurtrainer beim ASC Dortmund, U17- und U19-Cheftrainer im Leistungszentrum von Borussia Dortmund, Profitrainer beim VfB Stuttgart, dem Hamburger SV und Bayer 04 Leverkusen sowie im Ausland beim KRC Genk. Danach zog es ihn zum DFB, wo er zunächst als U-Nationaltrainer (U18 bis U20) arbeitete. Derzeit betreut er die U20-Nationalmannschaft und fungiert als DFB-Direktor Nachwuchs, Training und Entwicklung.

**DAS WARUM**

Die Fußballbegeisterung ist im Sommer 2024 ungebrochen. Anmelderekorde im Kinder- und Jugendfußball und volle Stadien in den deutschen Profiligen sprechen hier eine eindeutige Sprache. Jedoch gibt es zwei Fakten, die uns dazu bewogen haben, dem deutschen Nachwuchsfußball darüber hinausgehend dennoch deutliche Impulse zur Verbesserung zu geben:

**Geringe Einsatzzeiten von U21-Spielern in den Profiligen**

Zu wenig deutsche U21-Spieler schaffen den Sprung in die Profiligen und erhalten dort Einsatzzeiten. Für uns liegt die Ursache hierfür in erster Linie in der Ausbildung der Spieler. Werden diese in Zukunft besser ausgebildet, steigen dadurch ganz automatisch auch die Einsatzzeiten.



**Zu meiner Jugendzeit haben wir immer in kleinen Spielformen trainiert. Als kleiner Junge war mir das nicht bewusst, aber als Trainer reflektiere ich es und führe vieles darauf zurück.**

**Sandro Wagner**



**Dropout-Quote**

Der „Dropout“ an der Basis ist zu hoch: Viele junge Spielerinnen und Spieler hören bereits ab dem D-Junioren-Alter wieder mit dem Fußballspielen auf. Wir möchten unterstützen, dass die Freude am Fußball auch über die Pubertät hinaus erhalten bleibt und Spielerinnen und Spieler erst frühestens im Alter von 35 Jahren ans Aufhören denken.

**FRAGE AN Antonio Di Salvo**

**WELCHEN EINFLUSS HABEN DIE EINSAITZEITEN JUNGER PROFIS AUF DIE NATIONALTEAMS?**



„In den vergangenen Jahren kamen viele junge deutsche Spieler nicht oder nur selten in der Bundesliga zum Einsatz. Das war früher anders. Die Kurve geht seit 2010 steil nach unten, die von ausländischen U23-Spielern steil nach oben (siehe Grafik unten). Das muss sich ändern, wenn wir mit den Nationalteams wettbewerbsfähig bleiben wollen.“

**WIE GEHEN WIR ES AN?**

Wir befinden uns mit dem DFB mitten in einer Bildungsoffensive für alle Trainerinnen und Trainer – von den „Mamas und Papas“ an der Basis bis zu den hauptberuflichen Trainerinnen und Trainern in den Leistungszentren. Sie alle wollen wir dabei unterstützen, ein besseres Training anzubieten. Uns ist klar, dass individuelle Qualität auf dem gesamten Lebensweg unserer Fußballerinnen und Fußballer entsteht. Deshalb skizzieren wir diesen Weg ganzheitlich und begleiten ihn strategisch. Wir benötigen alters- und trainerübergreifend ein sehr gutes Training, damit die Spielerinnen und Spieler ihr Potenzial vollständig ausschöpfen können.

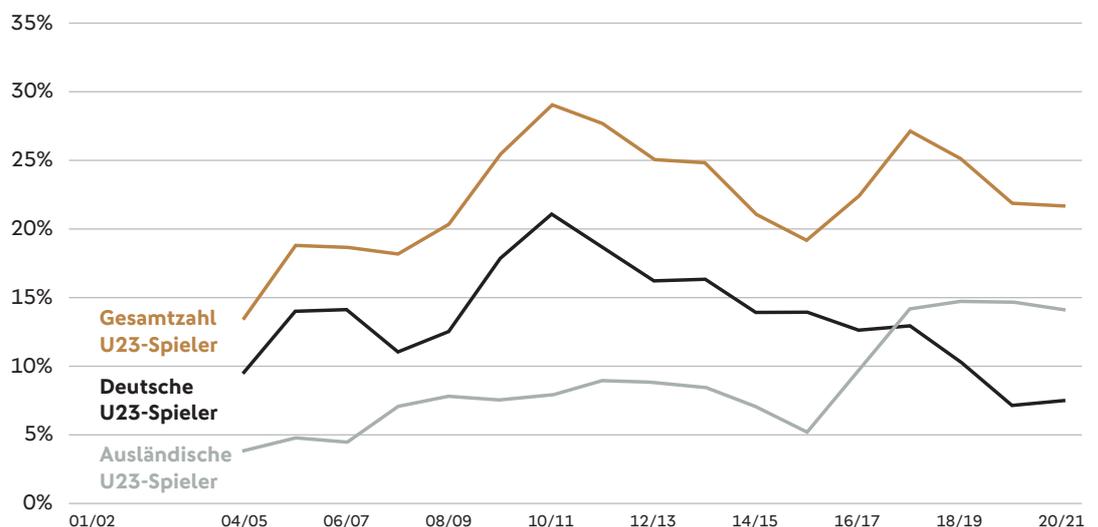
**Das Kompetenzteam**

Um die Trainingsphilosophie Deutschland zu erstellen, haben wir ein starkes Kompetenzteam gebildet. Dabei war uns immer klar, dass es nicht erforderlich ist, alles neu zu erfinden. Vielmehr wollten wir an dem festhalten, was den deutschen Fußball in den vergangenen 50 Jahren ausgemacht hat. Deshalb haben wir zuerst die Trainerlegenden



Foto: IMAGO/Beautiful Sports

**EINSÄTZE U23-SPIELER IN DER BUNDESLIGA SEIT 2004 (IN % DER GESAMTEINSÄTZE)**



## Unser Kompetenzteam



Das Kompetenzteam: Lena Lotzen, Hannes Wolf, Antonio Di Salvo, Lars Bender (oben von links), Peter Hermann, Nikola Ludwig, Daniel Stredak (Mitte von links), Hermann Gerland, Hanno Balitsch, Sandro Wagner, Sven Bender und Sabine Loderer (unten von links)

Fotos: Getty Images (Alexander Hassenstein, Christof Koepsel, Christian Hofer, Thomas Eisenhuth (2), Boris Streubel (2)), Alex Grimm, Christian Kaspar-Bartke, Simone Arveda; DFB (Thomas Boecker, Yulia Perokopaiko)

Hermann Gerland und Peter Hermann interviewt. Erst danach haben wir das Team kontinuierlich mit Experten aus den verschiedenen Perspektiven erweitert.

### DER SPIELER IM MITTELPUNKT

Wie bereits erwähnt, entsteht individuelle Qualität über den gesamten Lebensweg. Deshalb soll in Zukunft in jeder Minute des Trainings die Entwicklung des einzelnen Spielers im Vordergrund stehen. Wir schaden der Entwicklung unserer Spielerinnen und Spieler, wenn wir sie nicht stringent und strategisch über ihre gesamte Kindheit und Jugendzeit hinweg optimal fördern!

In zu großen Spielformaten, in taktisch und gegnerorientierten Trainingsformen sowie im Prinzipien- und/oder

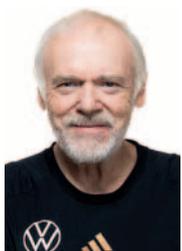
Spielausschnittstraining rückt die Entwicklung des Einzelnen hingegen häufig in den Hintergrund. Das können wir uns im deutschen Fußball nicht erlauben!

Wenn wir zulassen, dass die Spielerinnen und Spieler in den zehn Jahren von der E- bis zur A-Jugend jährlich nur jeweils drei Prozent ihrer Qualität nicht entwickeln, dann nehmen wir schon jetzt wesentlich in Kauf, dass ihnen spätestens im Übergangsbereich zu den Senioren bereits 30 Prozent ihres eigentlichen Potenzials fehlen werden.

Hier möchten wir bei allen Trainerinnen und Trainern einen klaren Wechsel der Perspektive erreichen: Die Spielerin bzw. der Spieler steht im Mittelpunkt, und es gilt, für sie bzw. ihn ein Training und ein Umfeld zu schaffen, in dem sie/er alle wichtigen Elemente des Spiels erlernen kann.

### STECKBRIEF

#### HERMANN GERLAND (\* 4. JUNI 1954 IN BOCHUM)



- > seit 10.08.2021 Deutscher Fußball-Bund (Scout, Co-Trainer U21 und interimswise A-Team)
- > 01.07.2001 bis 30.06.2021 FC Bayern München (u. a. Co-Trainer Profis, Trainer FCB II, Leiter Nachwuchs)
- > Weitere Stationen als Trainer: SSV Ulm 1846, Arminia Bielefeld, TeBe Berlin, 1. FC Nürnberg

### STECKBRIEF

#### PETER HERMANN (\* 22. MÄRZ 1952 IN KLEINMAISCHEID)



- > 2019 bis 29.03.2022 Deutscher Fußball-Bund (Co-Trainer U18, U19 und U20)
- > 1989 bis 2008, 2009 bis 2011 und 2021 Bayer 04 Leverkusen (u. a. Co-Trainer u. Trainer Profis, Trainer Leverkusen II)
- > Weitere Stationen als (Co-)Trainer (u. a.): Borussia Dortmund, Schalke 04, Bayern München, Fort. Düsseldorf, Hamburger SV, 1. FC Nürnberg



### FRAGE AN Lena Lotzen

#### WELCHE BEDEUTUNG HABEN KLEINE SPIELFORMEN FÜR DICH?

„Eine sehr große! Ich bin auf dem Bolzplatz aufgewachsen. Wir waren permanent dort und haben nichts anderes gespielt als 2 gegen 2 und 3 gegen 3.“

Die Spiele, die mir am meisten Spaß gemacht haben, waren die auf Tore mit vielen Aktionen und hoher Intensität. Ich habe nie Fußball gespielt, weil ich damit viel Geld verdienen wollte, sondern weil ich Freude daran hatte. Dieser Spaß soll wieder jedem Kind ermöglicht werden.“

Das beinhaltet in allen Altersklassen die relevanten ganzheitlichen Fähigkeiten! Ab der C-Jugend darf dies um Positionsspezifika erweitert werden, allerdings nur in einer gesunden Mischung aus ganzheitlicher Ausbildung und Spezialisierung. Hierfür können wir mit der Trainingsphilosophie Deutschland die bestmögliche Rezeptur anbieten.

#### FUSSBALL GANZHEITLICH UND HOCHDOSIERT ERLEBEN

Fußball ist ein komplexes Spiel, bei dem die Akteure viele körperliche, technisch-koordinative, kognitive, mentale und soziale Elemente lernen und perfektionieren können. Nur in Spielformen auf Tore können wir die Ganzheitlichkeit des Fußballs trainieren und der Ganzheitlichkeit des Spiels gerecht werden.

Folglich konzentrieren wir uns in der Trainingsphilosophie Deutschland auf kleine Spielformen vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4. Wir sind klar zu der Übereinstimmung gekommen, dass die in diesen Varianten geforderte deutlich erhöhte Anzahl an Fußballaktionen (siehe auch Tabelle „Wiederholungszahlen“ auf Seite 9) der Schlüssel ist, um unsere Spielerinnen und Spieler besser auszubilden.

Wir empfehlen mindestens zwei Einheiten pro Woche, in denen wir nach dem Vorbild der „besten Trainingseinheit“ auf mehreren Feldern trainieren. Denn erst durch das gleichzeitige Trainieren auf mehreren Feldern schaffen wir es, die Nettospielzeiten unserer jungen Spielerinnen und Spieler signifikant zu erhöhen.

Wir sehen es als Aufgabe der Trainerinnen und Trainer an, die Nettospielzeiten der Spieler jederzeit im Auge zu behalten und diese zu kontrollieren. Hierfür haben wir Mindest-Nettospielzeiten definiert, die es im Wochenverlauf zu erreichen oder gar zu überflügeln gilt. Diese liegen in den Altersklassen von der U8 bis zur U16 bei mindestens 48 Minuten sowie ab der U17 aufwärts bei mindestens 32 Minuten pro Woche netto pro Spieler.

Der Bezug zur Nettospielzeit des Einzelnen ist für uns der Schlüssel, um das Training in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Auch z. B. beim Joggen ist es ein gravierender Unterschied, ob man 60 oder nur 25 Minuten läuft. Durch die höhere Zeit, ist der Einfluss auf das System deutlich gesteigert. Dies gilt in besonderem Maße auch für den Fußball!

#### FREUDE, INTENSITÄT UND WIEDERHOLUNG

Freude, Intensität und Wiederholung sind die Erfolgs- und Qualitätsschlüssel des Trainings.

##### Freude

Das Spielen auf Tore, viele Aktionen für jeden Spieler und jede Spielerin sowie Spiele, die immer beim Stande von 0:0 starten, und viele Freiheitsgrade für das Lösen von verschiedenen Spielsituationen – all das steht für uns für „Freude am Fußball!“ Diese Freude wird auf jedem Niveau und in jedem Alter sichtbar, wenn mit den Spielformen der Trainingsphilosophie Deutschland trainiert wird.

Zusätzlich dazu können wir den Blick sogar noch erweitern: Die kleinen Spielformen beinhalten das gesamte Emotionspektrum! So kommen z. B. auch der Umgang mit verlore-



**Die kleinen Spielformen machen nicht nur einzelne Spieler\*innen ganzheitlich besser, sondern sind auch für jeden Trainer und jede Trainerin umsetzbar. Die Anzahl der Variationen verspricht eine Umsetzung für besonders große Trainingsgruppen, unterschiedlichste Materialressourcen und Platzgrößen. Voraussetzung dafür ist, dass wir die Spielerinnen und Spieler auf mehreren Spielfeldern agieren lassen.**

**Nikola Ludwig**

Foto: Getty Images/Reinaldo Coddou H.



**Das Spielen auf mehreren Feldern ist der Schlüssel zu einem hochdosierten Fußballerlebnis für alle Spielerinnen und Spieler mit viel Freude, Intensität und Wiederholung!**

nen Spielen, eigenen misslungenen Aktionen sowie Fehlern von Mitspielern in hoher Dosierung vor. Dadurch lernen die Spielerinnen und Spieler, im Erfolg weiter „hungrig“ zu bleiben, aber auch mit Aggressionen und Enttäuschungen umgehen zu können und daraus keine selbst- und fremd-destruktiven Verhaltensweisen zu entwickeln.

#### Intensität

Wir möchten die **Wiederholungen** relevanter Fußballaktionen strategisch erhöhen. Diesbezüglich gehen wir „Hand in Hand“ mit dem „neuen Kinderfußball“, für den auf kleineren Feldern mit weniger Spielern pro Team ähnliche Prinzipien gelten. Allerdings darf die gezielte Erhöhung der relevanten Fußballaktionen nicht mit den größeren Feldern im Wettbewerb der D-Junioren urplötzlich enden! Vielmehr muss sie



Foto: IMAGO/Beautiful Sports



**Wir wollen vielen Trainern an der Basis ihre Angst nehmen: Gutes Training muss nicht kompliziert sein! Detailcoaching ist nicht erforderlich! Das wird erst viel später in der Spezialisierung ein Thema.**

**Hanno Balitsch**

systematisch und permanent im Training aller Mannschaften bis zu den A-Junioren stattfinden.

Ein Top-Training braucht dabei immer eine geeignete „Rezeptur“ an Trainingsformen: Mit den unterschiedlichen Spielformen in unserer Struktur („Gleichzahlspiele“, „Gleichzahlspiele mit Anspielern“, „Linie verteidigen/bespielen“ und „Über-/Unterzahlspiele“) pointieren wir die unterschiedlichen Fähigkeiten, ohne dabei die Ganzheitlichkeit des Trainings zu verlieren.

Die kontinuierliche Umsetzung der Trainingsphilosophie Deutschland im Training gewährleistet, dass alle Fußball spielenden Kinder und Jugendlichen als Sportler groß werden. Damit erfüllen wir einen gesellschaftlichen Beitrag zur Kinder- und Jugendgesundheit und für die sportliche Entwicklung unserer Spieler.

**Die geringen Einsatzzeiten von Jungprofis waren die Initialzündung für die Trainingsphilosophie Deutschland.**

#### ANZAHL DER AKTIONEN BEI 3-GEGEN-3-VARIANTEN GEGENÜBER 7-GEGEN-7-VARIANTEN IM LAUFE DER JUGEND

32 MINUTEN NETTO PRO SPIELER	BALLAKTIONEN	FUSSBALL-SPEZIFISCHE ENTSCHEIDUNGEN	ZWEIKÄMPFE	TORSCHÜSSE
<b>1 Trainingseinheit:</b> 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	200 50	200 50	100 30	25 5
<b>10 Trainingseinheiten:</b> 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	2.000 500	2.000 500	1.000 300	250 50
<b>100 Trainingseinheiten:</b> 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	20.000 5.000	20.000 5.000	10.000 3.000	2.500 500
<b>1.000 Trainingseinheiten:</b> 3-gegen-3-Varianten 7-gegen-7-Varianten	200.000 50.000	200.000 50.000	100.000 30.000	25.000 5.000

**DIE BESTE TRAININGSEINHEIT**

Wir wünschen uns, dass jedes Kind und jeder Jugendliche mindestens zweimal pro Woche nach der Struktur der „besten Trainingseinheit“ trainiert.

**Trainingsstruktur**

Die ersten **15 Minuten** dienen der Aktivierung. In dieser Phase des Trainings wollen wir technische Elemente (Schwerpunkt „Dribbeln und Fintieren“) mit vielen Wiederholungen bei wenig Standzeiten trainieren. Auch Fangspiele mit und ohne Ball sind ein sehr guter Inhalt für die ersten 15 Minuten des Trainings.

Danach gehen wir für **30 Minuten** in den ersten Spielblock, in dem auf mehreren Feldern auf Tore gespielt wird.

Darauf folgt der **15 Minuten** dauernde Zwischenblock, in dem technische und athletische Inhalte pointiert und miteinander kombiniert werden. So müssen beispielsweise Torschüsse, Flanken, Flugbälle, Kopfbälle, aber auch maximale Sprints gesondert trainiert werden, um auf geeignete Wiederholungszahlen zu kommen. Dies ist im Zwischenblock in kompakter Form möglich.

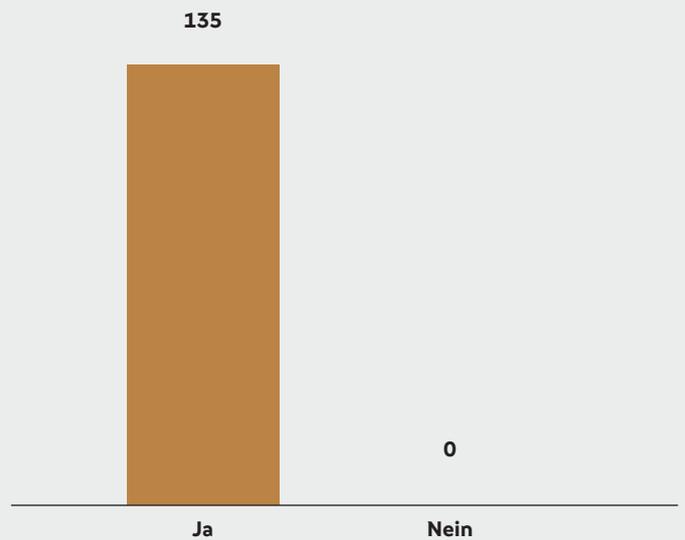
Zum Abschluss lassen wir im zweiten Spielblock erneut für **30 Minuten** auf mehreren Feldern auf Tore spielen.

**Klare Botschaften zum Trainieren auf mehreren Feldern**

Je nach Altersklasse sind verschiedene organisatorische und inhaltliche Faktoren zu berücksichtigen.

**BEFRAGUNG VON 135 C-, B- UND A-JUGEND-TRAINERN DER LEISTUNGSZENTREN**

**Möchtet ihr, dass alle Spielerinnen und Spieler in den drei Jahren, bevor sie zu euch kommen, in der Struktur und mit den Inhalten der Trainingsphilosophie Deutschland trainieren?**



**STRUKTUR DER BESTEN TRAININGSEINHEIT**

Mindestens 2-mal pro Woche ohne Spiel-Ersatztraining und in jeder Woche

	ÜBUNG UND DAUER	INHALT	TRAININGSZIELE
15	15 Minuten <b>Aktivierung</b>	<b>Ballbeherrschung:</b> Fokus Dribbling, Fintieren <b>Fangspiele</b> mit und ohne Ball	<b>Viele Aktionen → wenige Standzeiten</b> <b>Spielfähigkeit</b> erarbeiten möglichst kleines Spieler-Ball-Verhältnis
30	30 Minuten <b>Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler</b> ca. 1-2 Minuten Pause <b>Spielblock 1</b>	1-vs-1- bis 4-vs-4-Varianten <i>Videos</i>	Ganzheitliche Entwicklung der Spielerinnen und Spieler (körperlich/technisch/taktisch/persönlich/ sozial/emotional)
15	15 Minuten <b>Zwischenblock</b>	<b>Grund- und Positionstechnik:</b> Dribbling, Passspiel, Ballmitnahmen, Torschuss, Flanken, Kopfball, Flugball <b>Schnelligkeitsentwicklung</b> mit/ohne Ball, Pendelstaffeln, maximale Sprints, Sprünge	<b>Viele relevante Fußballaktionen</b> <b>→ wenige Standzeiten</b> <b>Spielfähigkeit</b> erarbeiten möglichst kleines Spieler-Ball-Verhältnis
30	30 Minuten <b>Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler</b> ca. 1-2 Minuten Pause <b>Spielblock 2</b>	1-vs-1- bis 4-vs-4-Varianten <i>Videos</i>	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch/taktisch/persönlich/ sozial/emotional)

**Bambini:** Spielformen dürfen 2-gegen-2-Varianten nicht übersteigen. Das bedeutet, dass wir bei den Jüngsten besonders viele Felder benötigen. Hierfür wollen wir Eltern als Spielfeldbegleiter in das Training integrieren. Der beste Betreuungsschlüssel ist dabei bei einem Begleiter pro vier Kinder gegeben.

**F-Junioren:** In dieser Altersklasse dürfen die Spielformen maximal auf 3 plus TW gegen 3 plus TW vergrößert werden. Zudem benötigen wir für jeweils sechs Spieler (ggf. plus zwei Torhüter) einen Spielfeldbegleiter.

**E-Junioren:** In dieser Altersklasse darf die Größe der Spielformen ein 4 plus TW gegen 4 plus TW nicht übersteigen.

**D- bis A-Junioren:** Auch in den höheren Altersklassen sollen auf jedem Niveau mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche gemäß der „Trainingsphilosophie Deutschland“ vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 auf mehreren Spielfeldern durchgeführt werden. Die 4-plus-TW-gegen-4-plus-TW-Varianten können dabei zusätzlich um bis zu zwei Anspieler pro Team erweitert werden.

Nur, wenn diese Prinzipien in allen Teams Berücksichtigung finden, können wir eine so hohe Nettospielzeit pro Spieler erreichen!

#### **Einteilung der Felder nach Entwicklungsstand und biologischem Alter**

Die besondere Bedeutung des Trainings auf mehreren Feldern von den Bambini bis zu den A-Junioren haben wir vorstehend bereits herausgestellt. Dabei entsteht jedoch die berechtigte Frage, wie diese Felder eingeteilt werden sollen. Wir empfehlen grundsätzlich eine Einteilung nach dem Entwicklungsstand der Spieler, da die Leistungsunterschiede bei Kindern und Jugendlichen im Basisfußball oftmals sehr groß sind. So kann jedes Kind auf seinem eigenen Niveau Fußball erleben und sich dadurch bestmöglich entwickeln. Darüber hinaus fördern wir auf diese Art und Weise die



**Das Training ist für die Spielerinnen und Spieler! Um diese bestmöglich zu entwickeln, gilt es, viel in Spielformen zu trainieren. Nur so verbessern wir deren Spielfähigkeit, das Anwenden von Techniken unter Druck und die Entscheidungsfähigkeit. Dabei muss die Komplexität der Spielformen mit dem Alter wachsen, um das Fundament – die Spielfreude – kontinuierlich zu bedienen.**

Sabine Loderer

”

Spitze (Goldniveau), ohne Kinder, die noch nicht so weit sind (Bronzeniveau), auszuschließen.

Spätestens mit Eintritt in die Pubertät kommt auch auf dem höchsten Niveau ein weiterer Faktor hinzu: Jugendliche entwickeln sich in dieser Phase sehr unterschiedlich. Dadurch kann das sogenannte „biologische Alter“ eines Spielers von seinem „kalendarischen“ um bis zu fünf Jahre abweichen. Es liegt auf der Hand, dass diese immensen Unterschiede hinsichtlich des Entwicklungsstandes ganz besonders auch im Sport zum Tragen kommen. Das Trainieren auf mehreren Feldern ermöglicht es, Frühentwickler nicht zu unter- und Spätentwickler nicht zu überfordern.

Ab der C-Jugend kann darüber hinaus auch die Positionsspezifität in die Einteilung einfließen: Die Trainingsphilosophie Deutschland bietet in den unterschiedlichen Spielformaten vielfältige Möglichkeiten, auch die positionsspezifischen Merkmale und Inhalte strategisch zu entwickeln.



**Spielformen beinhalten alles, was Spielerinnen und Spieler brauchen! Diese Fähigkeiten begleiten sie durch ihr ganzes Fußballleben. Gutes Training muss nicht kompliziert sein!**

Hannes Wolf

”

**ÜBERGREIFENDE KONZEPTE**

Egal, wie gut das Training ist: Von zwei Trainingseinheiten pro Woche und einem Spieltag wird kein Spieler und keine Spielerin richtig gut. Deshalb brauchen wir Konzepte, die eine organisations- und mannschaftsübergreifende Fußballförderung vorsehen.

Im „Fußballland“ Deutschland gibt es Tausende Kinder, die am liebsten jeden Tag Fußball spielen möchten. Um dies zu ermöglichen, müssen wir solche Angebote bis mindestens zum Ende des D-Jugend-Alters schaffen:

- > ein tägliches Angebot für Fußball in der Schule
- > mannschaftsübergreifende Trainingskonzepte in den Vereinen (z. B: die motiviertesten und besten F-Junioren kommen auch zum Training der E-Junioren usw.)
- > Fußball und andere Sportarten auch in der Freizeit (polysportive Ausbildung)
- > DFB-Stützpunkt-Training
- > Trainingsangebote von Fußballschulen und -camps
- > Angebote für Individualtraining (z. B. Hausaufgabenprogramme zum Jonglieren und Fintieren sowie für Sprünge und Sprints usw.)

**Fazit:** Wichtig ist, dass an den unterschiedlichsten Orten bestmögliches Fußballtraining angeboten wird. Die Grundlage dafür bilden der „neue Kinderfußball“ und die Trainingsphilosophie Deutschland.



Foto: DFB/Thomas Boecker

**Die kleinen Spielformen der Trainingsphilosophie Deutschland ermöglichen in allen Alters- und Leistungsklassen zahlreiche leidenschaftliche Duelle im direkten 1 gegen 1.**

**UNTERSTÜTZUNG AUS GANZ „FUSSBALL-DEUTSCHLAND“**

Das Kompetenzteam hat jede Facette der Trainingsphilosophie Deutschland intensiv besprochen. Darüber hinaus setzt es auch auf den Austausch und die Zusammenarbeit mit den Vereinen, den Landesverbänden, der Talentförderung und vor allem mit den Trainerinnen und Trainern aller Niveaustufen und Altersbereiche. Um die Trainingsphilosophie sozusagen als „gesellschaftliches Wissen“ in der Gemeinschaft zu verankern, suchen und brauchen wir die Unterstützung aller handelnden Personen im deutschen Fußball.

Die Rückmeldungen aus allen Bereichen des Trainings sind überwältigend positiv. Die einhellige Meinung lautet, dass wir auf dem bestmöglichen Weg sind! Die gute Resonanz (siehe z. B. auch die Umfrage unter den C-, B- und A-Jugend-Trainern der Leistungszentren auf Seite 10) hilft uns sehr bei der Verbreitung der Trainingsphilosophie in ganz „Fußball-Deutschland“.



**Kleine Spielformen sind die Essenz für Torhüterinnen und Torhüter, weil sie dort extrem viele Wiederholungen im Strafraum und der Raumverteidigung haben sowie beim Mitspielen stark involviert sind. Darüber hinaus sind sie in der Kommunikation mit den Vorderleuten enorm gefragt und können nie abschalten.** **Andreas Kronenberg**



**DIE AKTUELLSTEN NEWS UND PRAXIS-INHALTE ZUR TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND GIBT ES BEI MEIN.FUSSBALL AUF FUSSBALL.DE!**

Der neue Bereich "Mein.Fußball" auf FUSSBALL.DE wird die neue Informationsplattform der Trainingsphilosophie Deutschland mit allen aktuellen Inhalten und Entwicklungen im Detail. Nachdem die Neuausrichtung des Internetauftritts abgeschlossen ist, finden sich hier alle Informationen geballt an einem Ort: Von Informationen zu konkreten Umsetzungsmöglichkeiten, Anwendungsbeispielen aus den Vereinen, wichtigen Tipps zur Akquise von Spielfeldbegleitern oder zur Anschaffung des erforderlichen Ma-

**FUSSBALL.DE**



terials bis hin zu allen Spielformen im Überblick, fertigen Trainingseinheiten inklusive Aktivierung/Erwärmung und Prinzipien für die Zwischenteile sowie vielem mehr! Alle Inhalte werden zudem von Hannes Wolf und dem gesamten Kompetenzteam intensiv begleitet. So bringen auch Sie die Trainingsphilosophie Deutschland in Ihren Verein und bereiten Ihren Spielerinnen und Spielern ein hochdosiertes Fußballerlebnis für lebenslangen Spaß am Fußball!



# TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

## DIE VIDEOS DER „TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND“ IM SCHNELLZUGRIFF

Über die folgenden QR-Codes gelangen Sie zu den Videos „Vom Wohnzimmer auf den Trainingsplatz“ mit Hannes Wolf und Hermann Gerland sowie „Vom Trainerzimmer auf den Trainingsplatz“ mit Hannes Wolf und Peter Hermann. Im dritten bis sechsten Teil „Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz“ spricht Hannes Wolf mit Sandro Wagner, Lars Bender, Sven Bender und Hanno Balitsch.



### Teil 1: Vom Wohnzimmer auf den Trainingsplatz

MIT HANNES WOLF UND  
HERMANN GERLAND



### Teil 2: Vom Trainerzimmer auf den Trainingsplatz

MIT HANNES WOLF UND  
PETER HERMANN



### Teil 3: Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz (1)

MIT HANNES WOLF UND  
SANDRO WAGNER



### Teil 4: Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz (2)

MIT HANNES WOLF UND  
LARS BENDER



### Teil 5: Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz (3)

MIT HANNES WOLF UND  
SVEN BENDER



### Teil 6: Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz (4)

MIT HANNES WOLF UND  
HANNO BALITSCH

## DIE TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND BEIM „SKY MATCHPLAN SPEZIAL“

In den beiden unten aufgeführten Folgen vom „Sky Matchplan Spezial“ sprechen Hannes Wolf und Teile seines Kompetenzteams mit Moderator Jan Henkel. Hier wird über Training im Allgemeinen, aber auch über relevante Spielformen aus der „Trainingsphilosophie Deutschland“ diskutiert. So erhalten Sie konkrete Tipps zur Umsetzung auf dem Platz.



### Trainingsphilosophie Deutschland - Teil 1

MIT HANNES WOLF, SANDRO WAGNER,  
ANTONIO DI SALVO UND SVEN BENDER

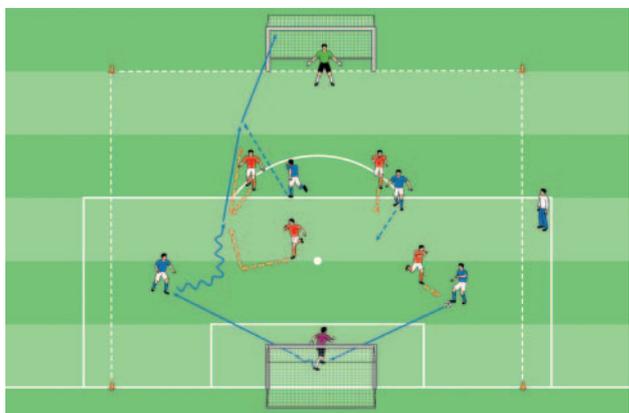


### Trainingsphilosophie Deutschland - Teil 2

MIT HANNES WOLF, SANDRO WAGNER,  
ANTONIO DI SALVO UND SVEN BENDER

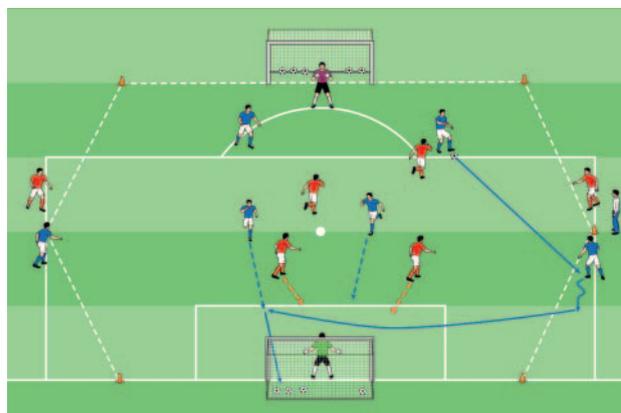


# SPIELFORMEN DER TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



## GLEICHZAHLSPIELE

Gleichzahlspiele pointieren frontale 1-gegen-1-Situationen und beinhalten dabei trotzdem den Kontext des gemeinsamen Angreifens sowie des gemeinsamen Verteidigens. **S. 16**

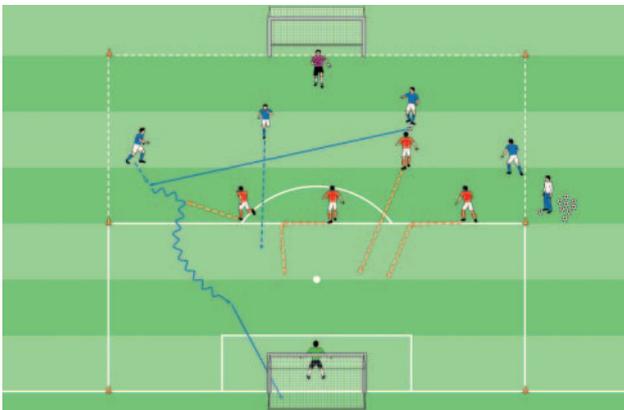


## GLEICHZAHLSPIELE MIT ANSPIELERN

Gleichzahlspiele mit Anspielern verändern den Spielrhythmus: Durch die „lebendige Bande“ gelangt der Ball viel seltener ins Aus. Außerdem akzentuieren diese Spielformen ein weiträumiges Passspiel und erhöhen die Anzahl von Kopf- und Körperbewegungen aller beteiligten Spieler um ein Vielfaches. **S. 30**

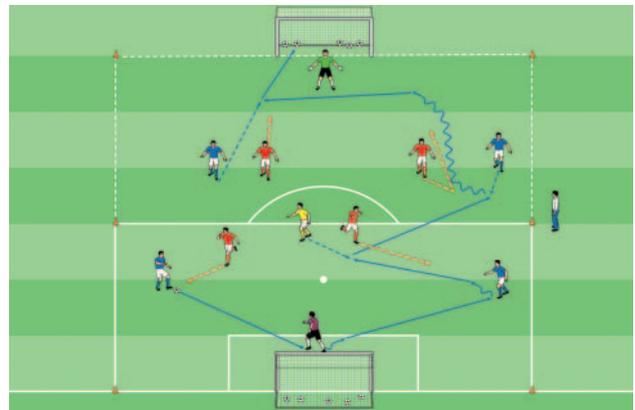


Foto: Getty Images/Stringer



### EINE LINIE VERTEIDIGEN/BESPIELEN

Spielformen aus dem Bereich „Eine Linie verteidigen/bespielen“ akzentuieren das Spiel gegen eine organisierte Abwehr bzw. das gemeinsame Verteidigen im Raum. Zudem pointieren sie positionsbezogene frontale und diagonale 1-gegen-1-Duelle. **S. 38**



### ÜBER-/UNTERZAHLSPIELE

Über-/Unterzahlspiele akzentuieren das Passspiel. Darüber hinaus können sich die Verteidiger nicht nur auf einen Gegenspieler konzentrieren, sondern müssen den jeweils gefährlicheren Spieler decken. **S. 46**

# GLEICHZAHLSPIELE

Gemeinsames Angreifen und Verteidigen mit vielen 1-gegen-1-Duellen



Foto: regios24/Darius Simka



**Freude, Intensität und Wiederholung für jeden Spieler und jede Spielerin und auf jeder Position in jeder Minute des Trainings!**

#### **DER SCHLÜSSEL ZUR ENTWICKLUNG: AUF MEHREREN FELDERN TRAINIEREN!**

Unsere Identität in der Trainingsphilosophie Deutschland lautet: In jeder Minute des Trainings entwickeln wir die individuelle Qualität unserer Spielerinnen und Spieler. Der Kern einer jeden Trainingswoche sind kleine Spielformen auf mehreren Feldern, damit alle eine hohe Nettospielzeit erreichen und in den Spielformen Freude, Intensität und Wiederholung erleben.

Wir berücksichtigen dabei die Unterschiedlichkeit von individueller Qualität auf den verschiedenen Positionen sowie bei unterschiedlichen Spielerpersönlichkeiten. Wir bieten für die Spielformen ein breites Repertoire von Varianten an, die unterschiedliche Fähigkeiten pointieren und so eine optimale Ausbildung ermöglichen.



#### **KOMMENTAR** von Hannes Wolf

##### **„KLEIN“ TRAINIEREN – OFFENSIVSPIELER FÖRDERN**

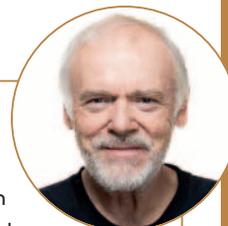
„In großen Spielformen haben insbesondere die Stürmer und Flügelspieler seltener den Ball. Im 11-gegen-11-Wettspiel haben die Innenverteidiger signifikant mehr Ballkontakte als der Stürmer. Das bedeutet, dass die Offensivspieler darunter leiden, wenn „groß“ trainiert wird.“



#### **KOMMENTAR** von Antonio di Salvo

##### **ÜBUNG MACHT DEN MEISTER**

„Je häufiger man das Trainieren auf mehreren Feldern durchführt, desto mehr gewöhnt sich der Trainer daran. Eine Lösung ist simpel und auf der Hand liegend: Der Coach stellt sich zwischen zwei Felder und hat beides im Blick, oder er konzentriert sich auf ein Feld und lässt die anderen frei spielen.“



#### **KOMMENTAR** von Hermann Gerland

##### **ALLE RELEVANTEN AKTIONEN**

„Kleine Spielformen machen den Spielern immer richtig Spaß. Sie enthalten das A und O des Fußballs. Sie haben positionsunabhängig permanent den Ball, führen viele Zweikämpfe und kommen zu Torabschlüssen. Verteidiger schießen Tore, Angreifer müssen verteidigen. Keiner kann sich verstecken. Der Ehrgeiz ist groß, weil man jeden Durchgang gewinnen will.“

**DER GLOBALE SPIELER**

In unseren Spielformen werden die Verhaltensweisen hochdosiert erlebt, die Spieler unabhängig von ihrer Position perfektionieren sollen: Ballsicherheit unter Druck, technische Perfektion, Zweikampfverhalten offensiv und defensiv, sofortiges Umschalten in beide Richtungen und intuitives Spielverständnis mit einer hohen Entscheidungsqualität in allen Spielphasen. Mit diesen Kernelementen von Training sollen die Kinder und Jugendlichen in Deutschland aufwachsen. Bei konsequentem Spielen auf mehreren Feldern braucht es dafür ungefähr zwei Stunden der Trainingswoche. Die zusätzliche Trainingszeit kann wunderbar mit vielen weiteren Elementen des Fußballtrainings gefüllt werden. Aber auch dabei sollte stets die Entwicklung des Einzelnen im Mittelpunkt stehen und den Ausgangspunkt der Trainingsplanung bilden.

**GLEICHZAHLSPIELE**

Gleichzahlspiele können auf zwei Tore, auf ein Tor oder im Funino-Feld sowie in Hybridfeldern umgesetzt werden. Unterschiedliche Provokationsregeln wie zum Beispiel die Shotclock, verschiedene Rückpassregeln und die Veränderung der Feldgrößen und -formen lassen den Trainern Raum, vielfältig und facettenreich zu trainieren – ohne den Kern von gutem Training aus den Augen zu verlieren. Gleichzahlspiele pointieren direkte Duelle, insbesondere das Dribbling und dessen Verteidigung. Trotzdem steht neben den individuellen Verhaltensweisen immer auch der Kontext des gemeinsamen Angreifens und Verteidigens im Vordergrund.

**KOMMENTAR** von Lars Bender**DIE HALLENSAISON ALS ENTWICKLUNGSCHANCE**

„Wenn ich auf mein erstes Jahr beim DFB zurückblicke, haben die Spieler nach der Hallensaison den größten Schritt gemacht. Und dort wird eben 4 gegen 4 gespielt. Der Ball ist kaum im Aus. Das Spiel ist schnell und alle haben viele Aktionen. Keiner kann sich rausnehmen. Deswegen halte ich die Integration von kleinen Spielformen ins Training für unabdingbar. Hinzu kommt, dass man nie genug spielen kann. Das gibt es nicht. Spieler üben im Spiel, ohne es überhaupt richtig zu merken.“



In kleinen Spielformen das Hauptaugenmerk des Coachings vor allem auf Motivation und Umschaltaktionen richten!

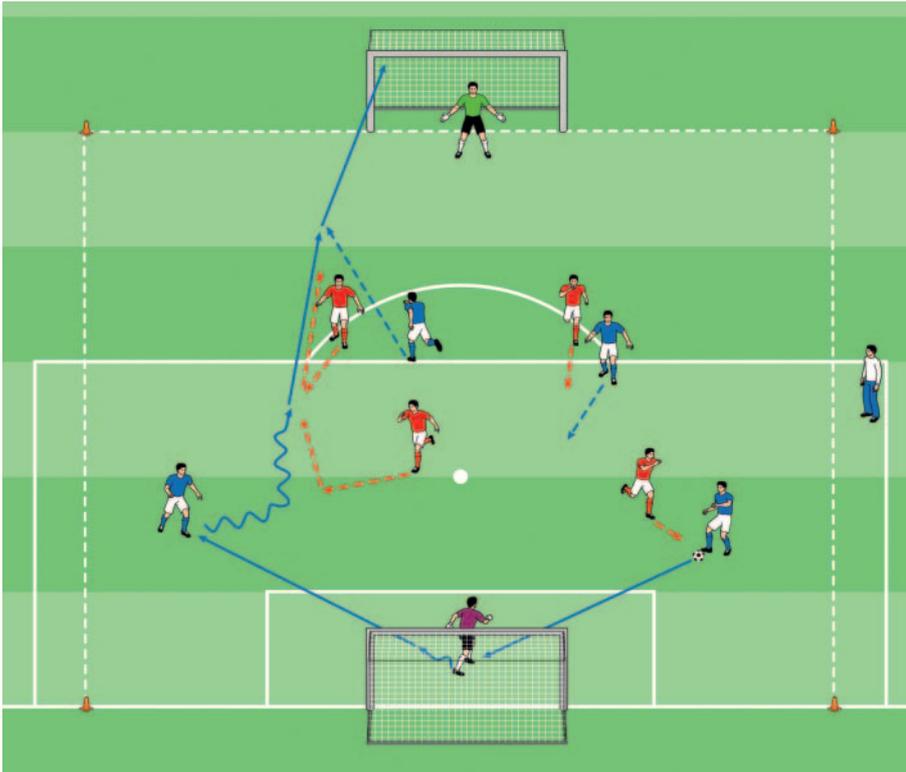
Foto: Conny Kurth

**KOMMENTAR** von Sandro Wagner**VERSTECKEN VERBOTEN**

„Wir haben immer in kleinen Spielformen trainiert, von klein auf. Gerade als Offensivspieler ist man immer gezwungen, in Duelle zu gehen und kreative Lösungen zu finden. Das sind Themen, die einen im Profibereich extrem beschäftigen und teilweise an das Limit bringen. Als kleiner Junge war mir das nicht bewusst, aber wenn ich es heute aus Trainersicht reflektiere, ist vieles, was mich als Spieler ausgezeichnet hat, auf diese kleinen Spielformen zurückzuführen. Wir geben diesem Thema aktuell viel zu wenig Raum. Das ist erschreckend und tut mir geradezu weh. Ich war als Profispieler sehr weit weg von der Basis. Durch die Trainertätigkeit habe ich wieder Einblicke erhalten und erschreckende Defizite festgestellt.“

**KOMMENTAR** von Hannes Wolf**PURE GLEICHZAHL**

„Funino ist ein pures Gleichzahlspiel, weil ohne Torhüter gespielt wird, wodurch die Anwendung des Dribblings in den Vordergrund rückt. Das Feld sollte so groß sein, dass die Spieler sich nicht mit dem Bälleholen verheizen.“



**4 GEGEN 4**

**ORGANISATION**

- > Ein 25 x 25 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden.

**ABLAUF**

- > Geht der Ball ins Aus oder wird ein Treffer erzielt, so eröffnet der jeweilige Torhüter.

**VARIATIONEN**

- > Nur Quer- oder Vorwärtspässe erlauben.
- > Pro Ballbesitzphase ist nur ein Rückpass zum Torhüter erlaubt.
- > Mit „Shotclock“ spielen: Der Angriff muss in 8 (10) Sekunden abgeschlossen werden.



**KOMMENTAR** von Sandro Wagner



**KLEINE ANPASSUNGEN MIT WIRKUNG**

„Diese Spielform wirkt einfach, man kann jedoch durch kleine Änderungen viele Variationen entwickeln. Nehmen wir die Regel, dass nur nach vorne gepasst werden darf: Es gibt Spielstände, bei denen das Hinten-herum-Spielen nicht gefragt ist. Diese Provokation führt genau dazu und kann im Wettkampf helfen, wenn es zuvor im Training vermittelt wurde.“

Foto: Getty Images/Reinaldo Coddou H.

**KOMMENTAR** von Antonio di Salvo

**ZIELGERICHTETES SPIEL**



„Durch die Regel, nur nach vorne passen zu dürfen, entstehen viele direkte Duelle mit dem Rücken zum Tor, die dennoch zielgerichtet gelöst werden müssen.“

**KOMMENTAR** von Hermann Gerland

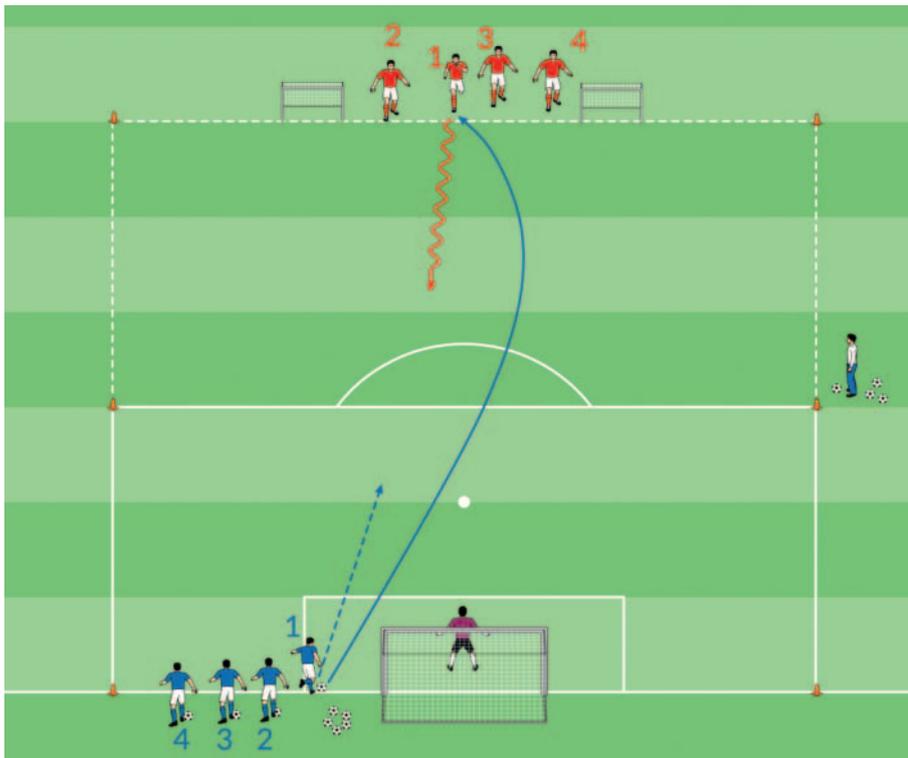


**FÜR JEDES NIVEAU GEEIGNET**

„Diese Form ist nicht nur für Kinder und Jugendliche ideal. Profis wie Robben, Ribéry oder Gnabry hatten dabei viel Spaß. Wer im Training nicht dribbelt, wird darin nicht besser. Übung macht den Meister! Die Grundlagen werden in solchen Spielformen gelegt. Der Ball muss den Spielern gehorchen und je öfter sie ihn haben, desto wahrscheinlicher wird es. Bei der Belastung muss man sich vor allem bei Kindern weniger Gedanken machen. Sie spüren Ermüdung doch kaum.“

Foto: Conny Kurth





### 1 GEGEN 1 BIS 4 GEGEN 4

#### ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum mit 1 Tor und Torhüter sowie 2 Minitoren markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden und jeweils von 1 bis 4 durchnummerieren.
- > Der Trainer steht mit Bällen an der Seitenlinie.

#### ABLAUF

- > Der Verteidiger eröffnet mit einem Flugball zum Angreifer.
- > freies Spiel 1 gegen 1
- > Der Trainer spielt nach jeweils 30 Sekunden einen neuen Ball zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 und 4 gegen 4 ein.
- > Fällt innerhalb der Spielzeit ein Treffer oder geht der Ball ins Aus, eröffnet der Torhüter für Blau oder der Trainer spielt für Rot ein.
- > Nach Beendigung eines Durchgangs beginnen dann die Spieler 2 (3, 4) usw.
- > Nach einiger Zeit die Seiten tauschen.

#### VARIATIONEN

- > Die Spielzeit erhöhen/verringern.
- > Treffer müssen aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- > Mit Abseits spielen.

#### HINWEIS

- > Aufgrund der Nettospielzeit pro Spieler darauf achten, dass die Belastungen gleich verteilt werden und die „Startspieler“ mit jedem Durchgang rotieren.

#### KOMMENTAR von Hannes Wolf



##### ALLES DRIN

„Diese Form macht Spaß, weil einfach alles drin ist: Man muss dribbeln und sich durchsetzen. Zu beachten ist, dass jeder mal beginnt, damit die Spieler auf ihre Nettospielzeit kommen.“



Foto: Getty Images/Reinaldo Coddou H.

Foto: Conny Kurth

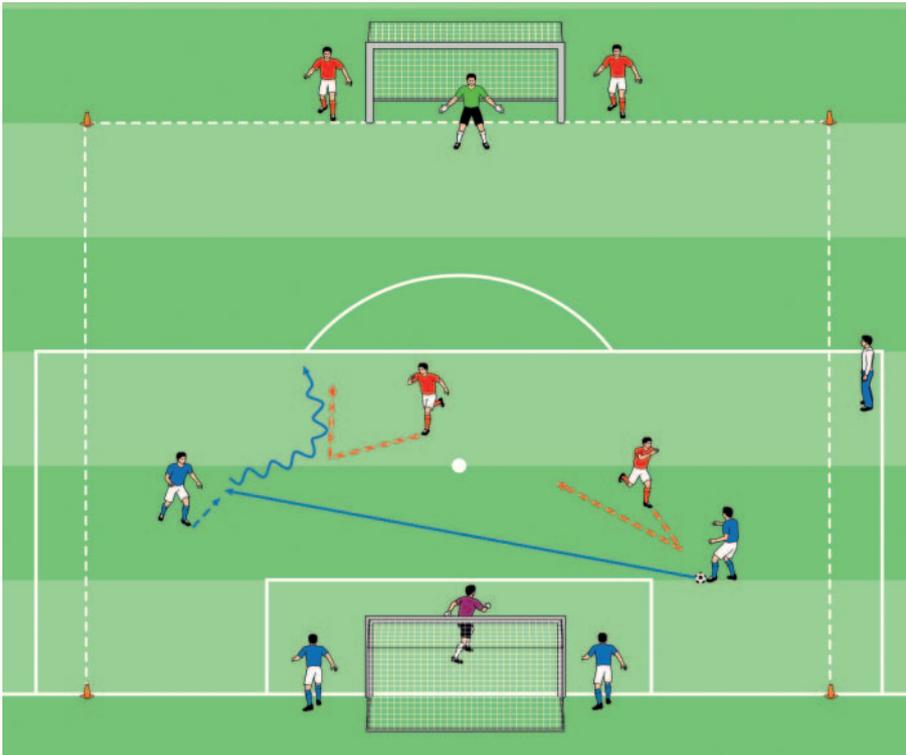


#### KOMMENTAR von Peter Hermann

##### VIELFÄLTIGE ANFORDERUNGEN



„Eine tolle Trainingsform, die einem Fußballer alles abverlangt: Angreifen, Verteidigen, schnelles Umschalten. Da ist Intensität drin, weil jeder mal von Anfang bis Ende durchspielt.“



**VOM 2 GEGEN 2 ZUM 4 GEGEN 4**

**ORGANISATION**

- > Ein 25 x 25 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler und innerhalb dieser Paare bilden.

**ABLAUF**

- > 2 gegen 2 für 15 (20) Sekunden
- > Anschließend für die gleiche Dauer im 4 gegen 4 weiterspielen.
- > Nach Beendigung eines Durchgangs beginnen die anderen Paare.

**HINWEIS**

- > Aufgrund der Nettospielzeit pro Spieler darauf achten, dass die Belastungen gleich verteilt werden und die „Startspieler“ mit jedem Durchgang rotieren.

**KOMMENTAR** Lars Bender



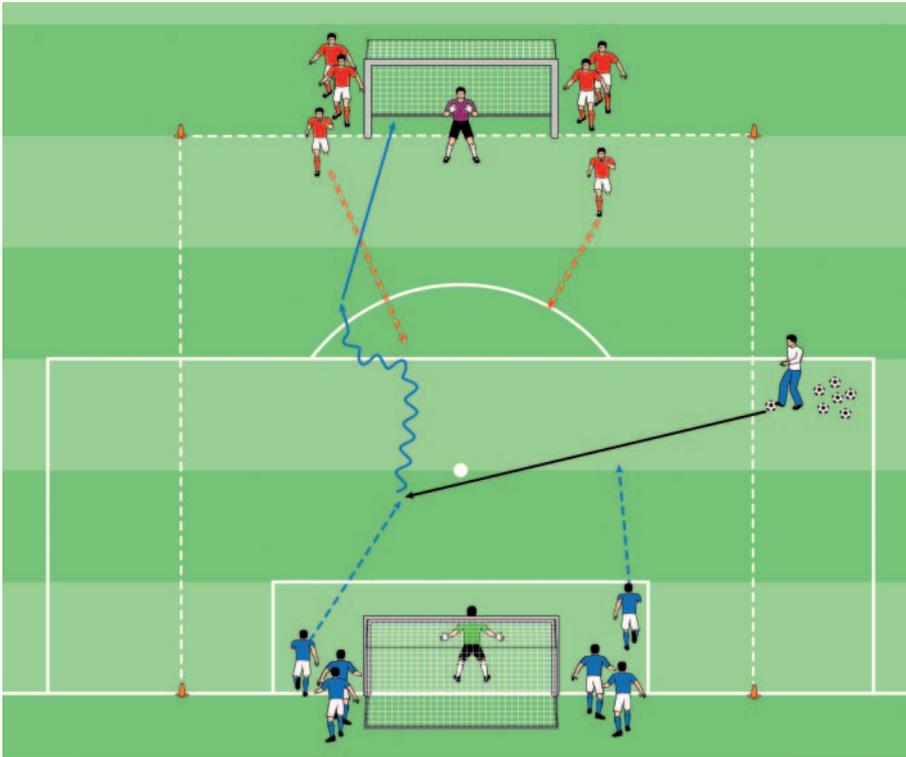
**PERMANENT IN ALLEN PHASEN GEFORDERT**

„Das Beste ist der ständige Wechsel von Angriff auf Abwehr. Von einem Moment auf den anderen werde ich vom Stürmer zum ersten Verteidiger und muss z. B. den Fuß vor den Ballbesitzer bekommen, weil er sonst freie Schussbahn hat. Die Anforderungen an die Handlungsschnelligkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration sind sehr hoch. Offensiv geht es um das 1 gegen 1, aber ebenso um das gemeinsame Angriffsspiel. Defensiv bin ich im 1 gegen 1 gefordert, muss mich aber auch im Zusammenspiel mit dem Partner taktisch clever verhalten. Da geht es dann um Themen wie das Herausstechen und Absichern. Was die Belastungszeit betrifft, muss das Ziel sein, sie im Laufe der Zeit zu steigern.“



Fotos: regios24/Darius Simka





## 2 GEGEN 2 IN 8 SEKUNDEN

### ORGANISATION

- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhüter markieren.
- > 2 Teams à 6 Spieler bilden und neben die Tore verteilen.
- > Der Trainer steht mit Bällen an der Seitenlinie.

### ABLAUF

- > Der Trainer eröffnet mit einem Zuspiel zu einem Angreifer.
- > 2 gegen 2 über 8 Sekunden
- > Ein Treffer oder die Spielzeit beenden den Durchgang.
- > Geht der Ball ins Aus, so spielt der Trainer innerhalb der 8 Sekunden schnellstmöglich wieder ein.

### HINWEIS

- > Die Zeit nicht mit der Uhr stoppen, sondern die Sekunden mit dem Einspielen laut runterzählen.



Foto: Conny Kurth

## KOMMENTAR von Antonio di Salvo

### OFFENSIV DENKEN



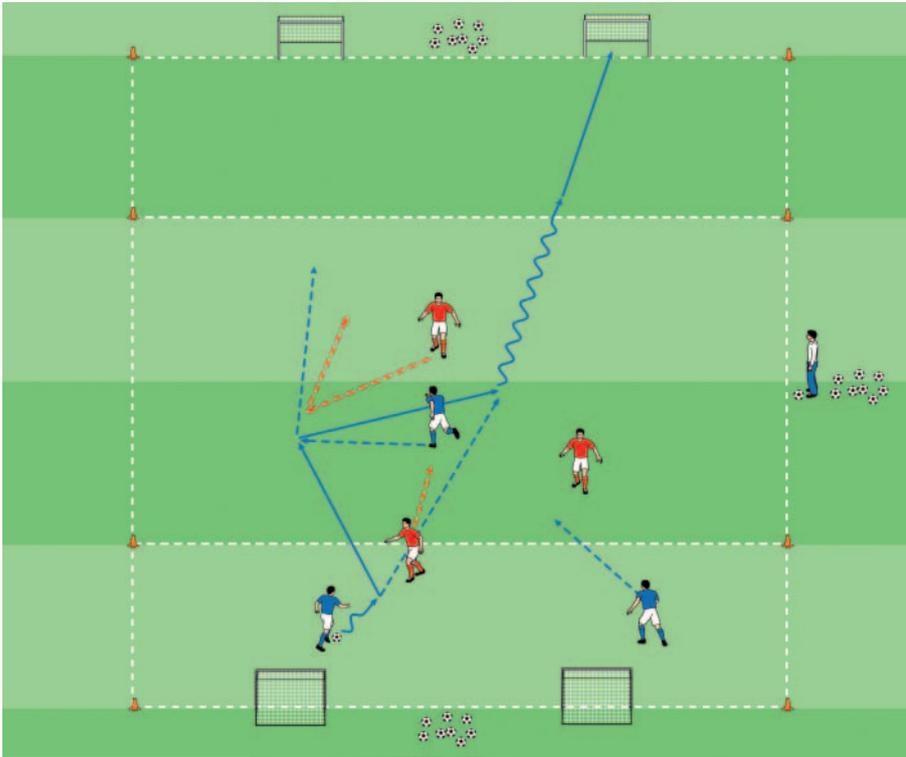
„Durch die 8-Sekunden-Regel müssen die Angreifer sofort nach vorn und gegebenenfalls ins gegenüberwindende Dribbling. Es wird die Kompetenz gefördert, nach vorne zu denken. Hier ist alles drin, was Flügelspieler und Außenverteidiger in der Offensive und Defensive benötigen – nicht nur im individualtaktischen, sondern auch im gruppentaktischen Verhalten zu zweit. Die Intensität ist hoch, auch weil nach einem Treffer oder Ausball sofort die nächsten Teams loslegen. Die Zeit wird nicht mit der Uhr gestoppt, sondern mit dem Einspielen vom Trainer laut runtergezählt. Das macht richtig Spaß.“



## KOMMENTAR von Hermann Gerland

### ZIELSTREBIG ZUM TOR

„Eine überragende Spielform, bei der man in viele Zweikämpfe verwickelt wird. Sie gehört jede Woche ins Training, weil sie einfach ist, aber Qualität bringt. Die Intensität und Aktionsdichte sind hoch. Der Spieler weiß, dass er Zeitdruck hat, und kann nicht auf den Ball treten und zurückspielen. Und genau das wird auch im Spiel verlangt – zielgerichtet zum Tor spielen. Im Gegensatz zum 1 gegen 1 hat man die Möglichkeit, seinen Mitspieler einzusetzen, wenn er besser postiert ist. Auch die Torhüter stehen permanent unter Druck, weil zu jeder Zeit ein Schuss auf ihr Tor möglich ist. Bei Kindern kann man es auch etwas länger über 10 (12) Sekunden spielen.“



**FUNINO IM 3 GEGEN 3**

**ORGANISATION**

- > Ein 20 x 18 Meter großes Feld mit zwei 5 Meter tiefen Abschlusszonen und je 2 Minitoren auf den Grundlinien markieren.
- > Zwischen den Toren ein Balldepot errichten.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden.

**ABLAUF**

- > Geht der Ball ins Aus, so spielt der Trainer ein, ansonsten bedienen sich die Spieler eigenständig aus dem jeweiligen Balldepot.
- > Treffer zählen nur innerhalb der Abschlusszonen.

**VARIATIONEN**

- > Ohne Abschlusszonen spielen.
- > Mit Abseits spielen.
- > Eine Mittellinie markieren: Treffer zählen nur in der gegnerischen Hälfte.

Foto: regios24/Dariusz Simka



**KOMMENTAR** von Sandro Wagner

**ACTION UND WETTBEWERB**



„In dieser Spielform ist permanent Action, zumal der Trainer nach einem Ausball oder Treffer sofort wieder einen Ball einspielt. Zudem liegen Bälle zwischen den Toren bereit.

Nach kürzester Zeit erkennt man, dass alles enthalten ist: 1 gegen 1 offensiv und defensiv, Abschlüsse, schnelles Umschalten, Pressing und Gegenpressing. Das sind äußerst wichtige Elemente in einem einfach organisierten 3 gegen 3. Und es geht auch immer um Gewinnen und Verlieren. Dafür braucht es nicht immer einen Pokal. Dieses Feld mehrmals aufbauen und im Champions-League-Modus spielen und es ist „Feuer“ garantiert. Das haben wir selbst im Profibereich gemacht.“

**KOMMENTAR** von Hanno Balitsch

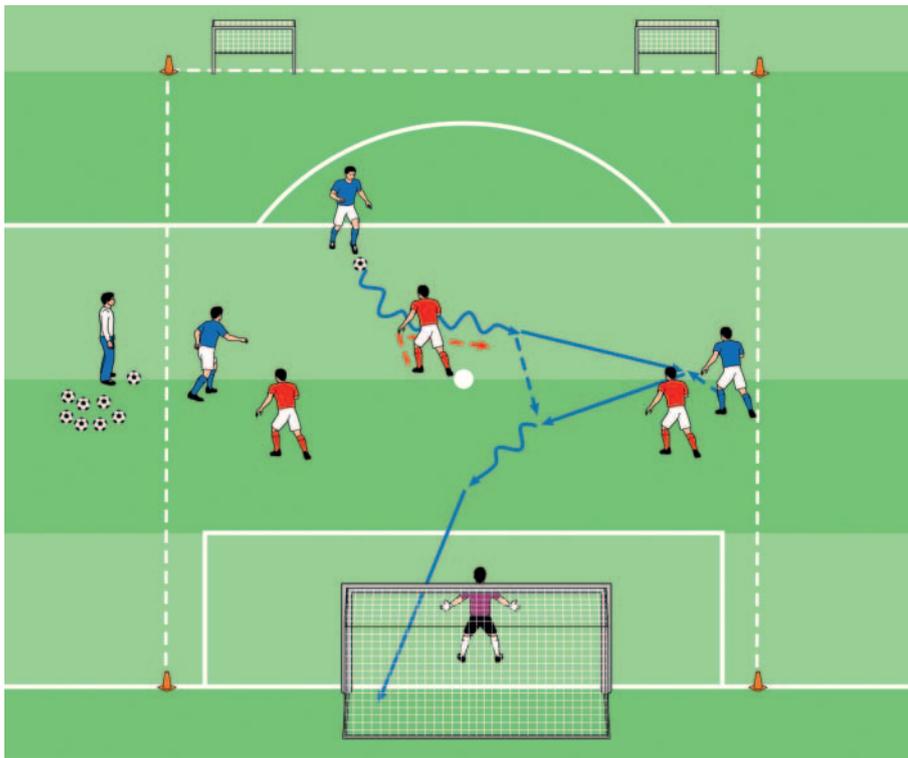
**COACHING EINFACH HALTEN**



„Es gibt zwei Dinge, die es zu beachten gilt und für die keine fußballerische Vorerfahrung notwendig ist – deswegen kann man beim Training auch Eltern mit einbeziehen.

Erstens sollten der Spielfluss und damit die Intensität gewährleistet sein, indem immer wieder sofort ein neuer Ball ins Spiel kommt. Zweitens hilft es, das Spiel stimmlich zu begleiten – und dabei dürfen wir unbedingt positiv sein und für Emotionalität sorgen.

Wir müssen vielen Trainern an der Basis die Angst nehmen, dass das Training kompliziert sein müsste. Detailcoaching ist nicht erforderlich. Das kommt später in der Spezialisierung.“



### 3 GEGEN 3 MIT DREHENDEM ANGRIFFSRECHT

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 1 Tor mit Torhüter und 2 Minitoren markieren.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden.
- > Der Trainer steht mit einem Balldepot neben dem Feld.

#### ABLAUF

- > Nach einem Treffer auf die Minitore erhält das erfolgreiche Team das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die Minitore, um ihrerseits das Angriffsrecht auf das Großtor zu erhalten usw.

Foto: Getty Images/Francois-Xavier Marit

### KOMMENTAR von Hannes Wolf

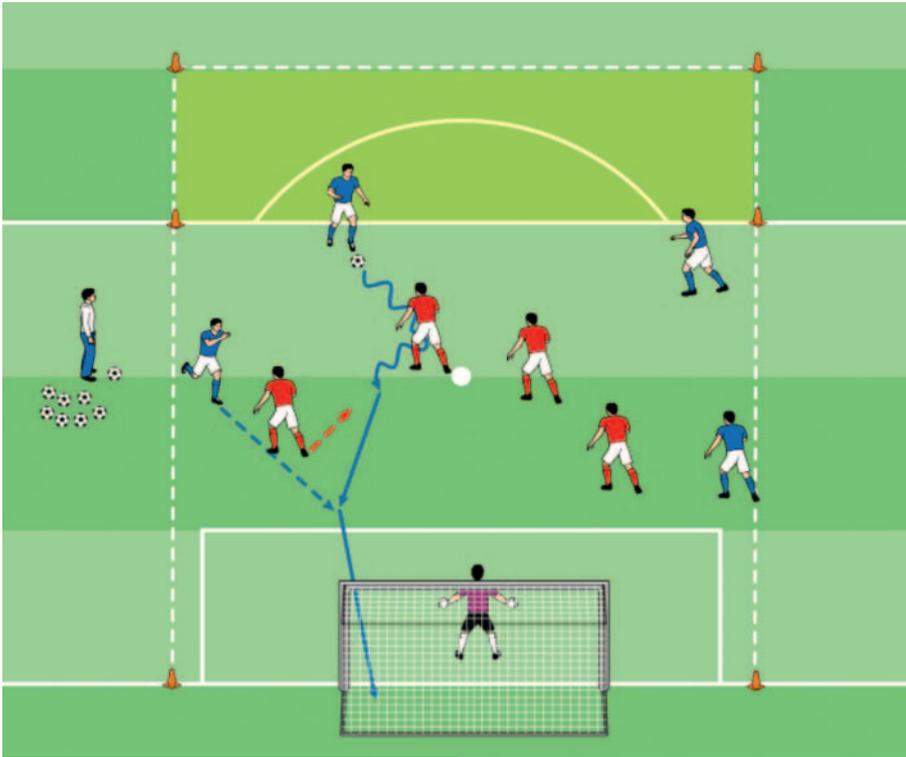
#### 3-X-3-BASKETBALL



„Bei Olympia 2024 begeisterten die 3-x-3-Basketballerinnen nicht nur wegen ihrer Goldmedaille. Die Spiele wurden von vielen Menschen verfolgt, weil sie schnell und intensiv waren. 3 vs 3 mit wechselndem Angriffsrecht und Shotclock (12 Sekunden) ist geprägt von direkten Duellen und zielstrebigem Aktionen. Das wünschen wir uns auch im Fußballtraining: Kleine Spielformen auf ein Tor und mit einer Shotclock sollten strategischer Teil des Fußballtrainings über alle Altersklassen sein!“



Foto: Conny Kurth



**4 GEGEN 4 MIT DREHENDEM ANGRIFFSRECHT**

**ORGANISATION**

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit einer 5 Meter tiefen „Eröffnungszone“ (gelb) sowie 1 Tor mit Torhüter markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- > Der Trainer steht mit einem Balldepot neben dem Feld.

**ABLAUF**

- > Nach einem Dribbling in die Eröffnungszone erhält das jeweilige Team das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, in die Eröffnungszone zu kontern, um so ihrerseits das Angriffsrecht auf das Großtor zu erhalten.

**KOMMENTAR** von Peter Hermann  
**KICKEN WIE FRÜHER**



„So haben wir früher auf dem Bolzplatz gespielt. Die Spieler lernen das schnelle Umschalten. Die Regeln können auch verändert werden, sodass z. B. ohne Zone sofort auf das Tor angegriffen werden darf.“



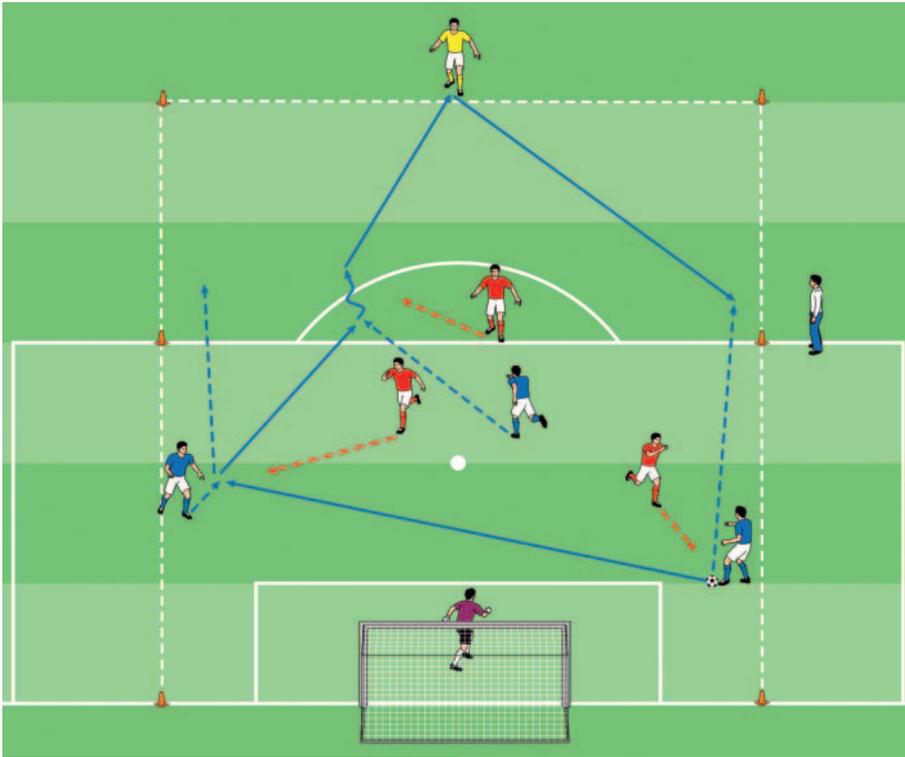
Foto: DFB/Thomas Boecker

**KOMMENTAR** von Hannes Wolf



**FÜR ALLE BEDINGUNGEN GEEIGNET**

„Diese Form lässt sich auf ganz kleinem Raum umsetzen, sodass sie selbst auf einem Viertelfeld zwei Mal aufgebaut werden kann. Selbst ohne Torhüter und auf Minitore lässt sie sich organisieren.“



### 3 GEGEN 3 MIT DREHENDEM ANGRIFFSRECHT MIT ANSPIELER

#### ORGANISATION

- > Ein 25 x 25 Meter großes Feld mit einer Abseitslinie 15 Meter vor dem Tor mit Torhüter markieren.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden und 1 Anspieler (hier: Gelb) an der Grundlinie postieren.

#### ABLAUF

- > Nach einem Zuspiel zum Anspieler erhält das jeweilige Team das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter.
- > Dabei in Richtung Tor mit Abseits spielen.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie zur anderen Seite und versuchen ebenfalls, zum Anspieler zu passen, um ihrerseits das Angriffsrecht auf das Großtor zu erhalten.

#### VARIATIONEN

- > 6 Spieler: Anstelle des Anspielers mit Dribbellinie spielen.
- > Ohne Abseits spielen.

#### KOMMENTAR von Lars Bender

##### PROBLEMLÖSER-TRAININGSFORM



„Mit dieser Spielform wird für viele Jugendtrainer ein Problem gelöst, denn häufig hat man nur einen Torhüter zur Verfügung und keine Minitore. So wird trotz nicht optimaler Voraussetzungen intensiv gespielt. Sie enthält viel Bewegung und Action, aber auch den Umschaltmoment beim Wechsel des Angriffsrechts. Zudem schult sie den Spiel Aufbau gegen ein hohes Pressing, wenn in Richtung Anspieler angegriffen wird, und das Spiel im letzten Drittel, wenn es in Richtung Tor geht. Und all das geschieht weitgehend intuitiv ohne Coaching.“

Der Feldaufbau mit der Abseitslinie ermöglicht das Spiel in die Tiefe mit und ohne Ball. Die Variationsmöglichkeiten sind vielfältig, sodass diese Form mit kleinen Veränderungen nie langweilig wird.“



Foto: Conny Kurth

## EXEMPLARISCHES NUTZEN VON 2 FELDERN BEI 14 FELDSPIELERN UND 2 TORHÜTERN



### 3 GEGEN 3 MIT DREHENDEM ANGRIFFSRECHT MIT ANSPIELER ORGANISATION

- > Zwei 22 x 25 Meter große Felder mit je 1 Tor mit Torhüter markieren.
- > Je 2 Teams à 3 Spieler bilden und je 1 Anspieler (hier: Gelb) an der Grundlinie postieren.
- > Ausreichend Bälle in den Toren bereitlegen.

### ABLAUF

- > jeweils 3 gegen 3 im Feld
- > Nach einem Zuspiel zum Anspieler erhält das jeweilige Team das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter.
- > Dabei in Richtung Tor mit Abseits spielen.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie zur anderen Seite und versuchen ebenfalls, zum Anspieler zu passen, um ihrerseits das Angriffsrecht auf das Großtor zu erhalten.

### KOMMENTAR von Hannes Wolf

#### LÖSUNGEN STATT AUSREDEN



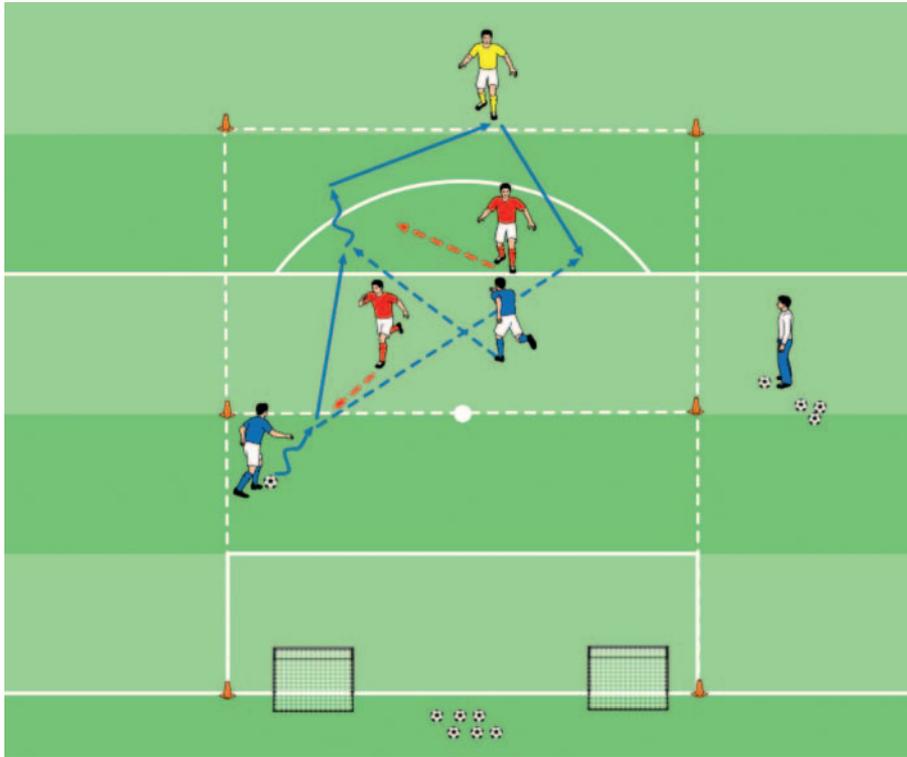
„Diese Spielform ist ein gutes Beispiel, um das Prinzip der Trainingsphilosophie Deutschland zu verdeutlichen: Bei 14 Spielern und 2 Torhütern würden viele Trainer im 7 gegen 7 auf zwei Tore spielen.

Um jedoch die Aktionsdichte zu erhöhen und in kleinen Spielformen zu trainieren, ergibt es Sinn, das 3 gegen 3 auf ein Tor mit wechselndem Angriffsrecht mit Anspieler doppelt aufzubauen. Das lässt sich sogar problemlos auf einem Viertel des Platzes organisieren. Mit dem kleinen Unterschied, dass das Feld etwas kürzer ist, damit die Anspieler ausreichend Platz haben – und das mit einem sehr geringen Materialaufwand. Stellt der Trainer sich zwischen deren Grundlinien, hat er beide Felder bestens im Blick. Diese Form bietet also nicht nur bei ungeraden Spielerzahlen und einem Torhüter Vorteile.

Denken wir es noch größer, z. B. bei einer B- oder A-Jugend, wo es ein realistisches Szenario ist, mit 21 Spielern und 3 Torhütern zu trainieren, bauen wir dieses Feld dreimal auf und haben somit eine pragmatische Lösung, die Nettospielzeiten pro Spieler zu erhöhen. Denn große Kader in diesen Altersklassen sind Normalität. Das unterstreicht, wie wichtig es ist, in mehreren Feldern zu trainieren.“



Foto: Getty Images/Stringer



### FUNINO IM 2 GEGEN 2 MIT ANSPIELER UND DREHENDEM ANGRIFFSRECHT

#### ORGANISATION

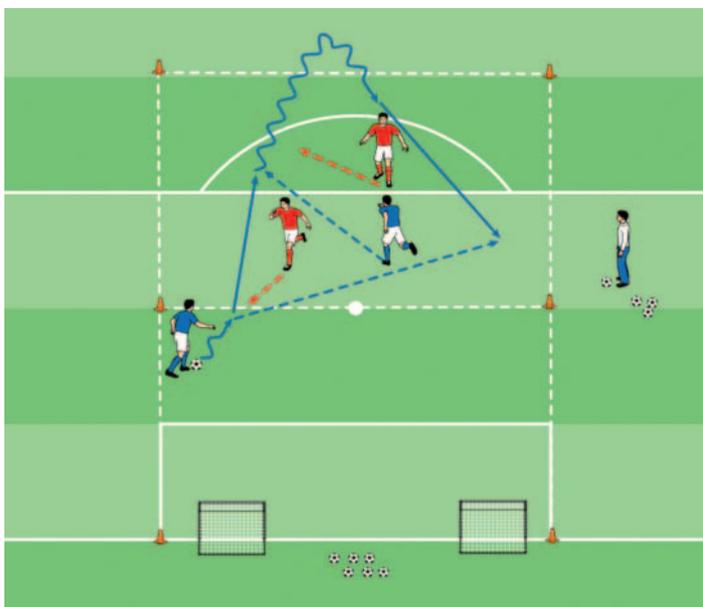
- > Ein 25 x 18 Meter großes Feld mit Mittellinie und 2 Minatoren auf einer Grundlinie markieren.
- > 2 Teams à 2 Spieler bilden und 1 Anspieler (hier: Gelb) an der anderen Grundlinie postieren.
- > Bälle zwischen den Toren bereitlegen.

#### ABLAUF

- > Nach einem Zuspiel zum Anspieler erhält das jeweilige Team das Angriffsrecht auf die Minatore.
- > Dabei in Richtung Minatore mit Abseits spielen.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie zur anderen Seite und versuchen ebenfalls, zum Anspieler zu passen, um ihrerseits das Angriffsrecht auf die Minatore zu erhalten.

#### VARIATIONEN

- > Anstelle des Anspielers mit Dribbellinie spielen (siehe Abbildung unten).
- > Ohne Abseits spielen.



#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

#### FLEXIBILITÄT FÜR JEDE SITUATION



„Diese Spielform löst viele Probleme und bietet Flexibilität für alle erdenklichen Voraussetzungen, wenn man keine vier Minatore hat. Sie kann mit einem kleinen Kniff – der Dribbellinie – an gerade und ungerade Spielerzahlen angepasst werden.“



Fotos: regios24/Darius Simka



#### 4 PLUS TW GEGEN 4 PLUS ANSPIELER

##### ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum mit 1 Tor mit Torhüter sowie 2 Minitoren markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden und 1 Anspieler bestimmen.
- > Den Anspieler mit Bällen am Mittelkreis postieren.

##### ABLAUF

- > Der Anspieler eröffnet mit einem Flugball ins Feld.
- > anschließend freies Spiel
- > Nach jedem Treffer oder Ball im Aus eröffnet der Anspieler usw.
- > Nach einiger Zeit die Aufgaben tauschen.

##### VARIATION

- > Geht der Ball ins Aus oder wird ein Treffer erzielt, mit einer seitlichen Standardsituation (Ecke, Einwurf, Freistoß) weiterspielen.

#### KOMMENTAR von Daniel Stredak

##### WEITRÄUMIGE AKTIONEN ERGÄNZEN



„Durch die Spieleröffnung per Flugball kommt die Weiträumigkeit hinzu, die in den kleinen Spielformen oft weniger vorhanden ist. Man kann den Flugball auch aus unterschiedlichen Positionen spielen oder ihn durch eine Flanke von einem seitlichen Anspieler ersetzen.“



# GLEICHZAHLSPIELE

Erhöhung der Komplexität durch mehr Passoptionen

Der Schlüssel zu einem guten Training ist eine ausgewogene Rezeptur. Gleichzahlspiele mit Anspielern sind wichtig, weil sie andere Inhalte als reine Gleichzahlspiele akzentuieren. Sie bieten durch die „lebendige Bande“ einen veränderten Spielrhythmus. Zudem erhöhen sie die Weiträumigkeit des Spiels und fordern zahlreiche Kopf- und Körperdrehungen aller beteiligten Spieler. Der Mix ist letztlich entscheidend, um Freude, Intensität und Wiederholung zu erzeugen.

## ANSPIELER ERWEITERN DAS INHALTLICHE SPEKTRUM DER GLEICHZAHLSPIELE

Die Vorteile der Gleichzahlspiele vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 haben wir im vorangegangenen Kapitel bereits ausführlich erläutert: Mit vielen direkten Duellen forcieren sie die Entwicklung der individuellen Qualitäten in Offensive und Defensive. Schließlich sind die Spielerinnen und Spieler in diesen Formen permanent gefordert, Zweikämpfe zu suchen und zu führen.

Gleichzahlspiele mit Anspielern erweitern dieses Inhaltsspektrum und schließen zusätzlich Weiträumigkeit, permanentes Blickverhalten und viele Drehungen ein. Zudem lassen die Anspieler als „lebende Bande“ den Spielrhythmus steigen und erhöhen auch die Häufigkeit von Flanken und Hereingaben sowie damit auch von Kopfbällen und der Boxverteidigung vor dem Tor.

Gleichzahlspiele mit Anspielern bieten sich zudem auch deshalb besonders für das Training an, weil mehrere Spieler gleichzeitig „beschäftigt“ sind, aber insbesondere Schwerpunkte abgedeckt werden, die sonst schwer zu provozieren sind. In der Offensive sind hier in Bezug auf individuelle Verhaltensweisen das Vertikalspiel, das Klatschenlassen, das Flankenschlagen und das Verwerten von Hereingaben sowie in der Gruppentaktik das Spiel über den Dritten und die Boxbesetzung zu nennen. Dem stehen in der Defensive die jeweiligen Gegenmaßnahmen gegenüber.

# MIT ANSPIELERN



## DER MIX MACHT ES

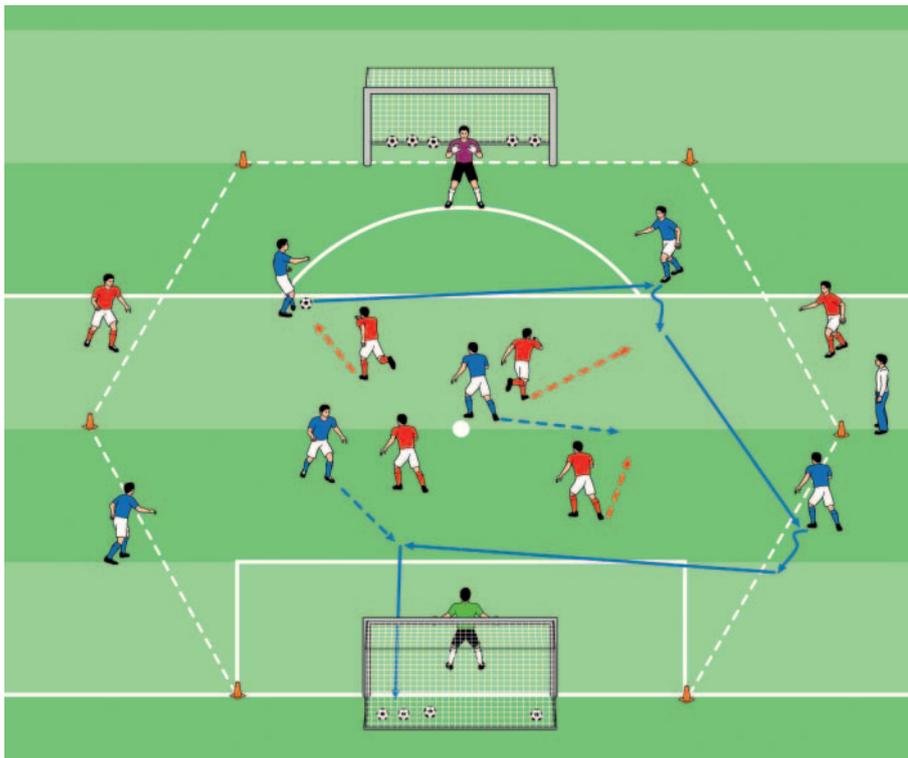
„Wir benötigen eine Trainingsrezeptur, aus der wir ausgewogen auswählen können. Gleichzahlspiele decken nicht alles ab, genauso wie Gleichzahlspiele mit Anspielern andere Schwerpunkte vernachlässigen. Würden wir z. B. nur mit Anspielern spielen, käme es zu wenigen Zweikämpfen, weil der Pass überwiegend die favorisierte Lösung wäre. Wie so oft macht es letztlich die Mischung!“



## VORTEILE VON ANSPIELERN

„Beim klassischen 4 gegen 4 gibt es keine Flanken. Durch den Einsatz von seitlichen Anspielern entsteht die Möglichkeit zu flanken, wodurch Stürmer, aber auch Verteidiger mit Kopfballqualitäten gefördert werden.“





#### 4 PLUS TW PLUS 2 GEGEN 4 PLUS TW PLUS 2 MIT DIAGONALEN ANSPIELERN

##### ORGANISATION

- > Ein 20 x 30 Meter großes Sechseck mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 6 Spieler bilden.
- > Je 2 Spieler an die Diagonalen in der gegnerischen Hälfte stellen.
- > Bälle in den Toren bereitlegen.

##### ABLAUF

- > Die Anspieler agieren mit maximal 2 Kontakten.
- > Treffer können, müssen aber nicht über die Anspieler vorbereitet werden.
- > Nach einiger Zeit die Anspieler tauschen.

##### VARIATIONEN

- > Treffer nach Vorbereitung über die Anspieler zählen doppelt.
- > Direktspiel für die Anspieler
- > Mit Mittellinie und ab dort mit Abseits (auch für die Anspieler) spielen.



#### KOMMENTAR von Sven Bender

##### ÜBERZAHL BIETET ANDERE MÖGLICHKEITEN



„Eine Spielform, bei der schnell vor das Tor gespielt wird! Der Spaß, Tore zu erzielen, wird gefördert. Einfache Themen, die durch eine Gleichzahl nicht so einfach abgedeckt werden können, rücken in den Vordergrund: Spielen-Gehen, Spiel über den Dritten, zum Tor durchlaufen, Boxbesetzung etc. Neben der Option Dribbling gibt es auch die Option Passen.“

Die Kontaktbegrenzung – maximal zwei Kontakte oder Direktspiel – verändert einiges. Bei zwei Kontakten erhalten die Spieler im Feld mehr Zeit, um einzulaufen und das richtige Timing zu finden. Beim Direktspiel wird es deutlich anspruchsvoller.

Mit Abseits zu spielen, erhöht die Aktivität und die Wahrnehmung des Anspielers, weil er eine Linie beachten und so seine Position entlang dieser viel häufiger anpassen muss.

Genauso wird für das Verteidigen viel gefordert: Je näher zum Tor, desto näher am Mann. Dort verteidigen, wo es brennt, dann geht es um Konsequenz und Entschlossenheit. Die Wahrnehmung und die Positionierung zum Ball, aber eben auch zum Gegner müssen stimmen.

Die Menge an Informationen, die der Verteidiger aufnehmen muss, kann man kaum besser abbilden als in dieser Spielform. Und wenn es mal nicht gelingt, besteht kurz danach sicher wieder die Chance, es besser zu machen. Das geschieht in so kurzen Abständen, dass gar kein Coaching notwendig ist.“

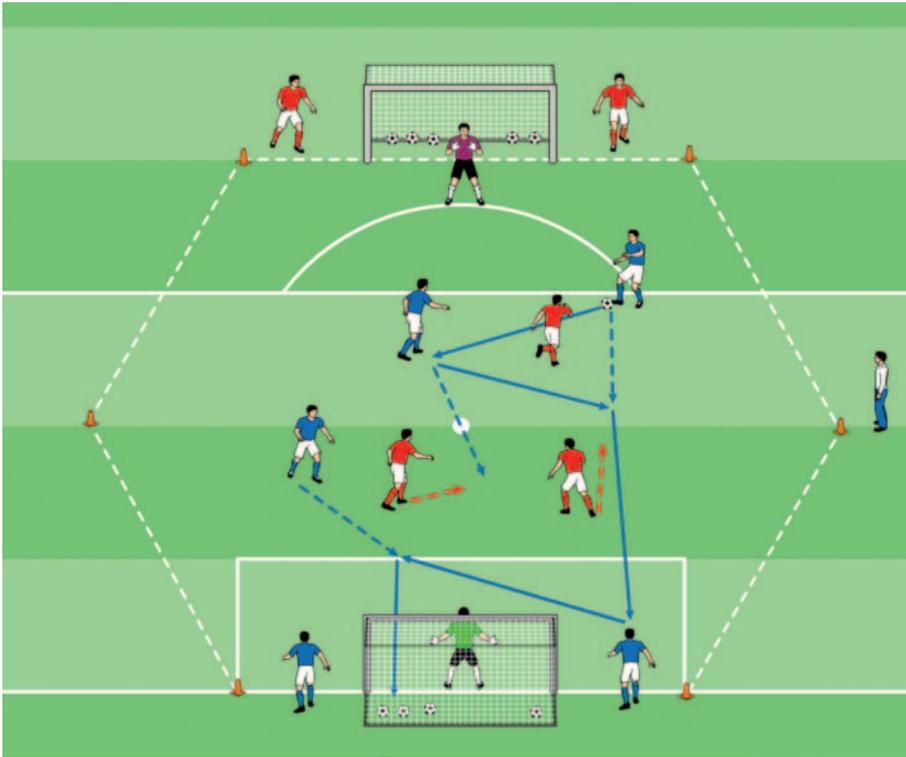
#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

##### DEFENSIVE BASICS DURCH ANSPIELER



„Die Anspieler sorgen dafür, dass die Verteidiger im Blickverhalten gefordert werden. Die Orientierung zu Ball und Gegner ist in Tornähe extrem wichtig. Das geschieht im Spiel zwar seltener, aber es fällt häufig ein Tor, wenn man hier einen Fehler begeht.“

Diese Situation wird in dieser Form sehr oft trainiert.“



**3 PLUS TW PLUS 2 GEGEN 3 PLUS TW PLUS 2 MIT ANSPIELERN NEBEN DEM TOR**

**ORGANISATION**

- > Ein 20 x 30 Meter großes Sechseck mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 5 Spieler bilden.
- > Je 2 Spieler neben das gegnerische Tor stellen.
- > Bälle in den Toren bereitlegen.

**ABLAUF**

- > Die Anspieler agieren mit maximal 2 Kontakten.
- > Treffer können, müssen aber nicht über die Anspieler vorbereitet werden.
- > Nach einiger Zeit die Anspieler tauschen.

**VARIATIONEN**

- > Treffer nach Vorbereitung über die Anspieler zählen doppelt.
- > Den „Korridor“ neben den Toren vergrößern.
- > In einem Rechteck spielen.
- > Direktspiel für die Anspieler

**KOMMENTAR** von Sven Bender

**DIE POSITION DER ANSPIELER VERÄNDERT DETAILS**



„Die Verteidiger haben Gegenspieler im Feld und müssen darüber hinaus den Tiefenpass zum Anspieler unterbinden. Positionierung und Wahrnehmung sind anders als bei diagonalen Anspielern, weil der Ball in ihren Rücken geht. Auch ihre Drehbewegungen ändern sich.

Für die Offensive sind es hingegen genau die Pässe, die es braucht, um das Spiel zu beschleunigen. Diese Dynamik muss dann mit Anschlussaktionen ohne Ball aufrechterhalten werden. Es geht hin und her mit hohen Wiederholungszahlen. Abschalten ist in allen Spielphasen verboten!“



Fotos: Conny Kurth

**KOMMENTAR** von Hermann Gerland

**TORE MIT ANSPIELERN SIND LEICHTER**



„Entgegen der gängigen Meinung, dass Tore nach einem Zusammenspiel mit dem Anspieler mehrfach gewertet werden, würde ich es genau umgekehrt machen. Denn in solch einer Spielform „normale“ Tore zu erzielen, ist viel schwieriger, als die helfenden Anspieler einzubinden.“

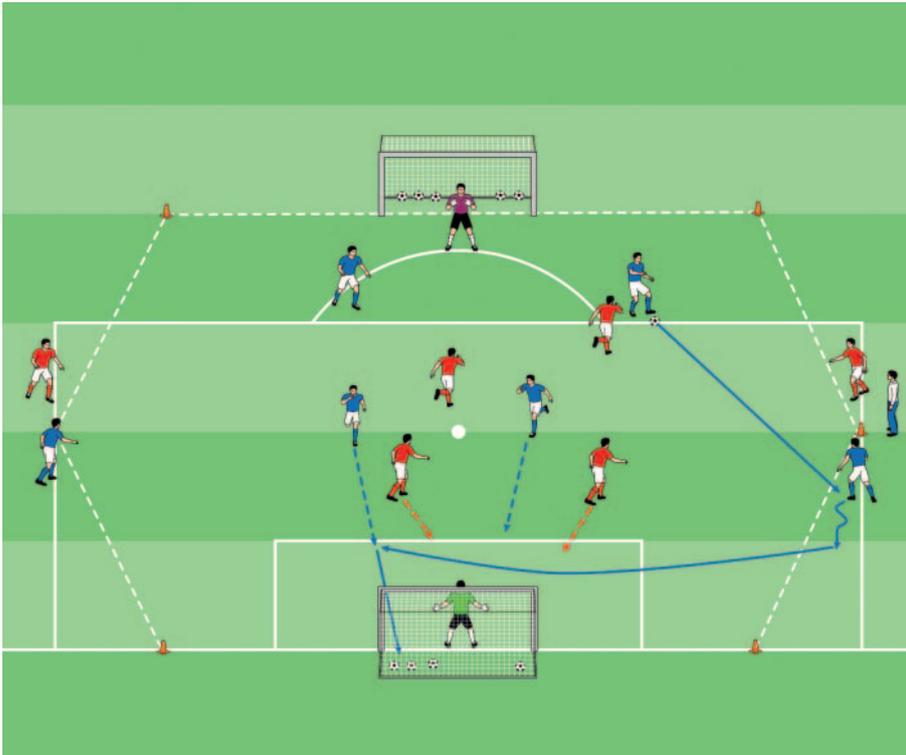


Foto: Conny Kurth

#### 4 PLUS TW PLUS 2 GEGEN 4 PLUS TW PLUS 2 MIT ANSPIELERN ZUM FLANKEN

##### ORGANISATION

- > Ein 20 x 40 Meter großes Sechseck mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 6 Spieler bilden.
- > Je 2 Spieler an die Diagonalen in der gegnerischen Hälfte stellen.
- > Bälle in den Toren bereitlegen.

##### ABLAUF

- > Mit Abseits (auch für die Anspieler) spielen.
- > Treffer können, müssen aber nicht über die Anspieler vorbereitet werden.
- > Die Anspieler müssen nach maximal zwei Kontakten zielgerichtet flanken.
- > Nach einiger Zeit die Anspieler tauschen.

##### VARIATION

- > Treffer nach Vorbereitung über die Anspieler zählen doppelt.

#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

##### KLEINE SPIELFORMEN HABEN GRENZEN



„Es gibt natürlich nicht nur flache, sondern auch hohe Flanken. Hier stehen die Anspieler weiter draußen. Eine tolle Form, um Flanken zu trainieren und gegen sie zu verteidigen. In Deutschland haben wir bekanntlich die „Problempositionen“ Außenverteidiger und -spieler, aber auch Stürmer. Hier werden sie entwickelt.

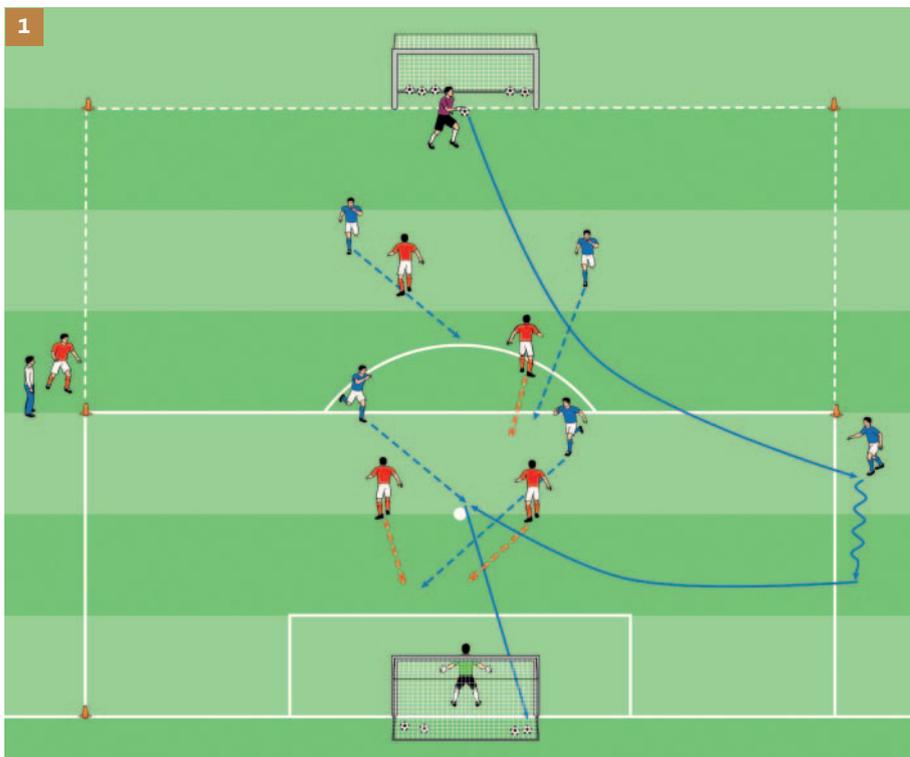
Doch zusätzlich muss es auch ohne Gegnerdruck geübt werden. Spielen allein reicht nicht aus. Das erfolgt dann im Zwischenblock der Trainingsphilosophie Deutschland. Dort kommen wir auf sehr hohe Wiederholungszahlen, die für diese Positionen geradezu ideal sind. Denn Flanken zu schlagen und zu verwerten, ist sehr schwer und muss demnach auch häufig geübt werden.“

#### KOMMENTAR von Sven Bender

##### (GEMEINSAM) EINLAUFEN



„Die Flankenart ändert sich im Vergleich zu den vorherigen Formen, weil es auch mal zu hohen Flanken kommt. Das Einlaufverhalten der Offensivspieler muss stimmen, insbesondere das Timing. Sie sollen „in den Ball laufen“, statt zu früh vor dem Tor zu stehen. Aber es geht nicht nur um den Einzelnen, sondern auch um das gemeinsame Agieren, denn schließlich müssen alle Positionen in der Box besetzt sein. Im Spiel kommt diese Situation nicht sehr häufig vor, allerdings kann sie dann spielentscheidend sein. In dieser Spielform wird sie mit hoher Wiederholungszahl trainiert. Und wenn man es häufig macht, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Qualität der Aktionen steigt.“



#### 4 PLUS TW GEGEN 4 PLUS TW PLUS FLANKENGEBER

##### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 5 Spieler bilden.
- > Je 1 Flankengeber an eine Seitenlinie in der gegnerischen Hälfte stellen.
- > Bälle in den Toren bereitlegen.
- > Der Torhüter eröffnet mit einem Abwurf zum Flankengeber, der hereingibt.
- > anschließend freies Spiel
- > Geht der Ball ins Aus oder wird ein Treffer erzielt, eröffnet der jeweilige Torhüter der Ballbesitzer.

##### VARIATIONEN

- > Der Flankengeber hat den Ball bereits am Fuß und flankt nach einem Treffer oder Ausball in die unorganisierte Abwehr.
- > Geht der Ball ins Aus oder wird ein Treffer erzielt, mit einer seitlichen Standardsituation (Ecke, Einwurf, Freistoß) weiterspielen.
- > Die Flankengeber stehen jeweils neben dem eigenen Tor und eröffnen das Spiel mit einem Chipball ins Zentrum (siehe Abbildung 2).

#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

##### VORTEILE VON GLEICHZAHLSPIELEN MIT UND OHNE ANSPIELER



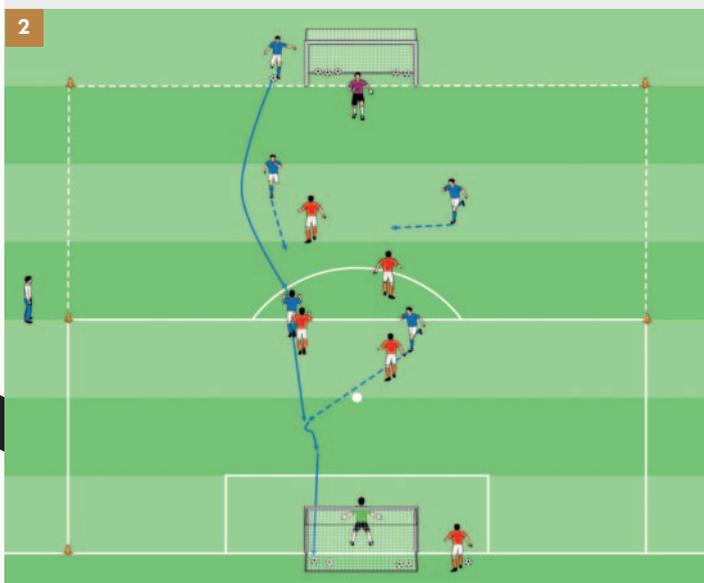
„In den bisher vorgestellten Spielformen dürfen die Anspieler jederzeit eingebunden werden. Das ist hier nicht der Fall. Das Spiel wird vom Torhüter über einen Abwurf zum Flankengeber eröffnet, allerdings geht es danach in ein freies 4 gegen 4, wo dann wieder die Vorteile des Gleichzahlspiels greifen, jedoch um die Kernelemente Hereingaben und das Verwerten von Flanken ergänzt werden. Die Ausgangssituation bietet dabei viel Spielraum – von der Eröffnung neben dem Tor als Chipball, einem diagonalen Flugball als auch durch einen Einwurf oder Eckball.“

#### KOMMENTAR von Sandro Wagner

##### MITTELSTÜRMER FÖRDERN



„Um in Deutschland dauerhaft eine große Auswahl an Mittelstürmern zu haben, brauchen wir Spielformen wie diese. Da geht es um Timing im Einlaufverhalten, darum, sich im direkten Duell zu behaupten und auch mal mit den Armen zu arbeiten, damit sich kleine, aber entscheidende Räume öffnen. Das sind Details, die nichts mit „Schema F“ zu tun haben, sondern sich aus Erfahrungswerten in Training und Spiel entwickeln.“

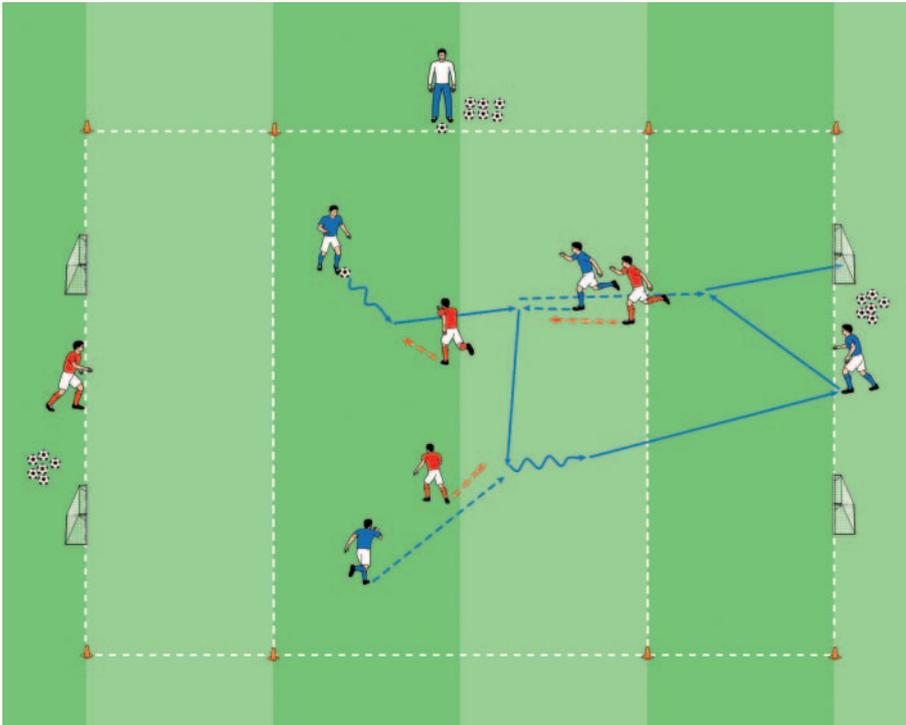


#### KOMMENTAR von Sven Bender

##### ABFRAGE VIELER TECHNISCHER DETAILS



„Im Nachwuchsfußball ist das Nutzen beider Füße elementar, weil es auf steigendem oder mit steigendem Niveau enorm wichtig wird, dass man in seinen Lösungen nicht eingeschränkt ist. Der gelungene erste Kontakt zur Flankenvorbereitung ist die Grundvoraussetzung für eine gute Hereingabe. Wenn die Spielrichtung gewechselt wird, ist der Anspieler gezwungen, den anderen Fuß zu nutzen. Genauso kann eingefordert werden, dass Flanken zum oder vom Tor weg geschlagen werden. Viele technische Details für einen Außenspieler werden in dieser Spielform abgefragt.“



### KOMMENTAR von Hannes Wolf

#### SPIELINTELLIGENZ FÖRDERN



„Der Trainer wird schnell merken, dass das ballbesitzende Team vertikal spielen will und vom Spiel lernt – ganz ohne Coaching. Denn das Spiel in die Tiefe muss situativ auch Sinn ergeben, weil der Anspieler weitere Passoptionen benötigt. Die Spieler lernen demnach, eine Spielsituation zu lesen und gute Entscheidungen zu treffen.

Bei den Verteidigern fällt auf, dass sie ihr Abwehrverhalten aufgrund des Anspielers im Rücken verändern. Es wird nicht mehr „stumpf“ attackiert, sondern mit Bedacht.“

### KOMMENTAR von Sven Bender

#### UNBEWUSSTE LERNERFOLGE



„Ich kannte diese Variante früher nicht und habe sie demnach auch nicht gespielt. Ich finde sie gut, weil sie sehr spielnah ist. Man muss gar nicht explizit darauf hinweisen: Das Suchen und Erkennen des Überzahlspielers, das Nachgehen und das Spiel über den Dritten werden unbewusst trainiert. Wir entwickeln so wieder Stürmer, die mit dem Rücken zum Tor agieren können. Die Spieler werden den Vorteil ganz schnell erkennen.

Die Verteidiger hingegen lernen, dass sie sich nicht in jeden Zweikampf stürzen dürfen, weil auch der tiefe Pass verhindert werden muss. Das ist im Gleichzahlspiel ganz anders. Die Vielfältigkeit des Funino-Feldes ist enorm, sodass nie Langeweile entsteht, weil die kleinen Anpassungen große Veränderungen im Spielverhalten herbeiführen.“

### FUNINO IM 3 GEGEN 3 MIT ANSPIELER

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 18 Meter großes Feld mit zwei 5 Meter tiefen Abschlusszonen und je 2 Minitoren auf den Grundlinien markieren.
- > Zwischen den Toren je ein Balldepot errichten.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- > Je 1 Spieler zwischen den Minitoren postieren.

#### ABLAUF

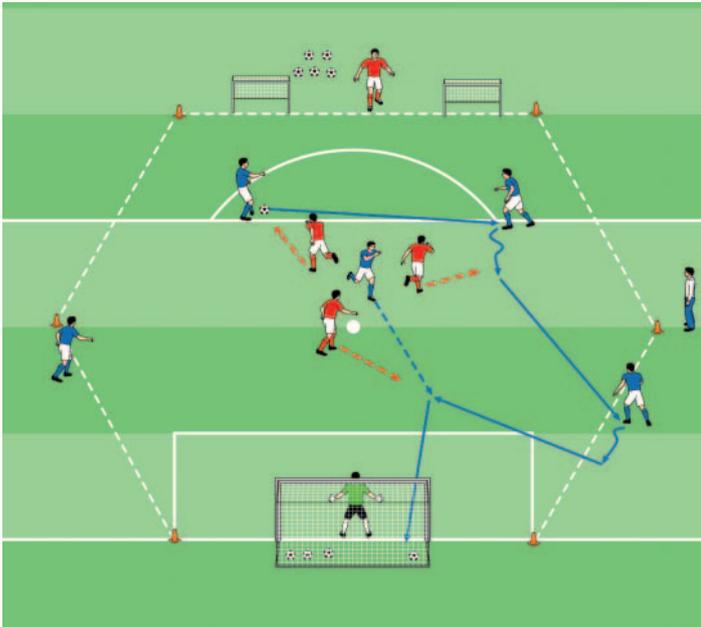
- > Der Anspieler agiert mit maximal 2 Kontakten oder im Direktspiel.
- > Treffer zählen nur innerhalb der Abschlusszonen.
- > Der Trainer spielt nach Seitenaus ein, ansonsten bedienen sich die Spieler eigenständig aus dem jeweiligen Balldepot.
- > Die Anspieler nach einiger Zeit tauschen.

#### VARIATIONEN

- > Treffer nach Vorlage des Anspielers zählen doppelt.
- > Ohne Abschlusszonen spielen.
- > Mit Abseits spielen.
- > Eine Mittellinie markieren: Treffer zählen nur in der gegnerischen Hälfte.



Foto: Conny Kurth



### 3 PLUS 2 DIAGONALE ANSPIELER GEGEN 3 PLUS TW PLUS 1 ANSPIELER

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 25 Meter großes Sechseck mit 1 Tor und Torhüter sowie 2 Minitoren markieren.
- > 1 Team à 5 Spieler (Blau) und 1 weiteres à 4 Spieler (Rot) bilden.
- > Je 2 Spieler Blau an die Diagonalen in der gegnerischen Hälfte und 1 Spieler Rot zwischen die Minitore stellen.
- > Bälle im Tor und zwischen den Minitoren bereitlegen.

#### ABLAUF

- > Blau greift auf das Großtor und Rot auf die Minitore an.
- > Die Anspieler agieren mit maximal 2 Kontakten.
- > Treffer können, müssen aber nicht über die Anspieler vorbereitet werden.
- > Nach einiger Zeit die Anspieler und Aufgaben tauschen.

#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

#### SPIELFORMEN KOMBINIEREN – FLEXIBILITÄT ERLANGEN



„Eine Spielform im Hybrid-Feld kombiniert zwei Formate, sodass der Coach flexibler auf seine Trainingsbedingungen reagieren kann. Das kann eine Kombination aus Gleichzahlspielen mit und ohne Anspieler sein, genauso wie mit Funino-Spielen usw. Das bietet weitere, nahezu unbegrenzte Möglichkeiten der Trainingsformen-Erstellung. Denn vor allem die Spieler- und Torhüteranzahl und die zur Verfügung stehenden Tore bedürfen eben genau dieser Flexibilität, wodurch das so wichtige Trainieren auf mehreren Feldern durchgeführt werden kann. Jeder ist damit in der Lage, aus dem Spielformen-Pool seine eigene zu mixen.“



Foto: Nils Eden

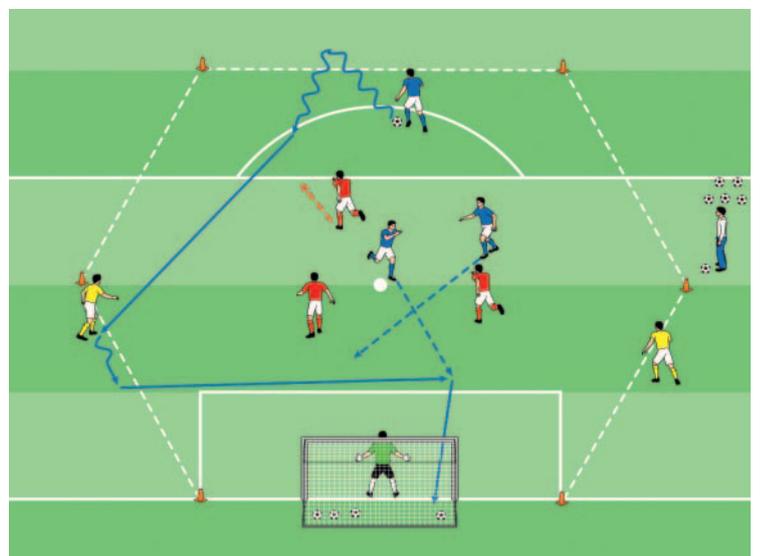
### 3 GEGEN 3 MIT DREHEDEM ANGRIFFSRECHT PLUS 2 DIAGONALE ANSPIELER

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 25 Meter großes Sechseck mit 1 Tor und neutralem Torhüter markieren.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden und 2 diagonale Anspieler bestimmen.
- > Der Trainer steht mit Balldepot neben dem Feld.

#### ABLAUF

- > Nach einem Dribbling über die Grundlinie erhält das jeweilige Team das Angriffsrecht und behält es solange, bis es sich das andere erspielt oder nach Ball im Aus.
- > Nach einem Ballgewinn kontern die Verteidiger über die Grundlinie und erhalten damit das Angriffsrecht.







# EINE LINIE VERTEIDIGEN UND BESPIELEN

## Gruppentaktisches Verhalten in kleinen Spielformen

**Unsere Spielformen zum Bespielen und Verteidigen einer Linie sind ideal dafür geeignet, die gruppentaktischen Grundlagen in der Offensive und der Defensive zu vermitteln. Darüber hinaus lassen sich durch kleine Veränderungen unterschiedliche Details pointieren.**

### TAKTISCHE BASICS IN KLEINEN SPIELFORMEN

Spätestens ab dem Alter der D-Junioren sollte ein geplantes, zielgerichtetes und akzentuiertes Fußballspielen eingeplant werden, das konkrete Ausbildungsschwerpunkte ansteuert.

- ▶ Alle Spielformen sollen dabei darauf ausgerichtet sein, welche konkreten Fähigkeiten die Spielerinnen und Spieler im Spiel benötigen.
- ▶ Es gilt, über die Spielorganisation und ggf. einige Zusatzregeln gezielt Schwerpunkte zu pointieren.
- ▶ Dabei stets in kleinen Teams spielen und trainieren!

Unterschiedliche Variationen des 4 gegen 4 sind ideale Spielformen, um diese Zielsetzungen bestmöglich zu gewährleisten. Sie orientieren sich an der freien Spielwelt der Kinder und Jugendlichen sowie am früheren Straßenfußball. In einer überschaubaren Spielumgebung vermitteln diese Formate alle Basiselemente des „großen“ Fußballs im 11 gegen 11, ohne dabei jedoch durch überdimensionierte Spielfeld- oder Teamgrößen zu überfordern.

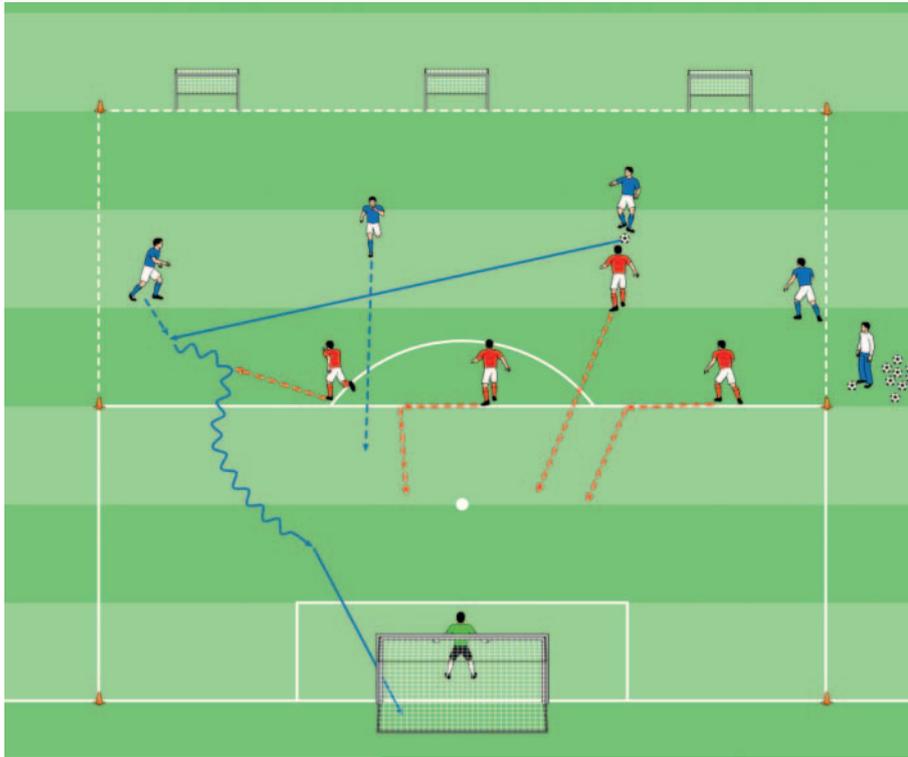
### LINIE VERTEIDIGEN/BESPIELEN

In Spielformen, bei denen die Verteidiger auf einer vorgegebenen Linie agieren oder das Überdribbeln der Mittellinie unterbinden müssen, können auch gruppentaktische Verhaltensweisen in Offensive und Defensive geschult werden, ohne dabei den vorstehend beschriebenen Kern der Trainingsphilosophie Deutschland aus den Augen zu verlieren.

Im Offensivspiel geht es hauptsächlich darum, dass die Spieler lernen, unter Berücksichtigung der Abseitsregel die Tiefe mit und ohne Ball zu „bedrohen“. In der Defensive werden hingegen die Grundlagen des Verteidigens auf einer Linie vermittelt: das Verschieben, das Herausrücken und das Absichern.

### Kleine Stellschrauben – große Wirkung

Mit Hilfe von kleinen Veränderungen der Feldgröße und -form oder dem Verschieben der Abseitslinie weiter nach vorn oder hinten können zudem unterschiedliche Details akzentuiert werden.



#### 4 GEGEN 4 AUF LINIE VERTEIDIGEN

##### ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum mit Mittellinie und 1 Tor mit Torhüter sowie 3 Minitoren markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.

##### ABLAUF

- > Mit Abseits spielen.
- > Die Verteidiger agieren auf der Mittellinie, wobei jeweils einer herausrücken darf.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wird 20 (30) Sekunden frei und ohne Abseits im 4 gegen 4 weitergespielt.

##### VARIATION

- > Auf je 2 Minitore spielen.

#### KOMMENTAR von Hermann Gerland



##### TAKTISCHE DEFENSIVBASICS

„So wird in der Bundesliga verteidigt. Louis van Gaal hat immer gesagt, dass drei Spieler eine Linie verteidigen können, sodass einer immer herausrücken darf. Die anderen schließen die Mitte, weil dort das Tor steht.“



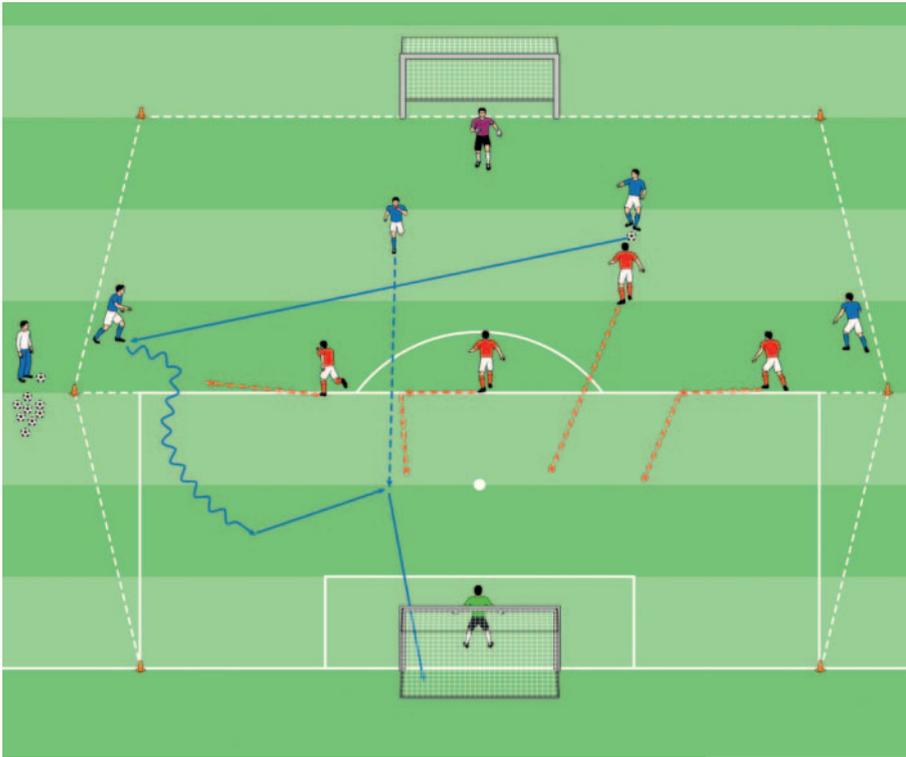
Fotos: Conny Kurth

#### KOMMENTAR von Peter Hermann



##### TIEFE BEDROHEN

„Eine taktische Übung, mit der man die Viererkette trainiert. Es wird viel vermittelt: Verschieben, Übergeben-Übernehmen, Kommunikation usw. Offensiv wird das Binden von Gegnern und das Anlaufen freier Räume unter Berücksichtigung von Abseits trainiert.“



**4 GEGEN 4 AUF LINIE VERTEIDIGEN (BREIT)**

**ORGANISATION**

- > Ein 30 x 45 Meter großes Sechseck mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.

**ABLAUF**

- > Mit Abseits spielen.
- > Die Verteidiger agieren auf der Mittellinie, wobei jeweils einer herausrücken darf.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wird 20 (30) Sekunden frei und ohne Abseits im 4 gegen 4 weitergespielt.

**VARIATIONEN**

- > Auf 1 Großtor und 2 Minitore spielen.
- > Auf je 2 Minitore spielen.

**KOMMENTAR** von Hannes Wolf



**MEHR 1 GEGEN 1 AM FLÜGEL DURCH BREITES FELD**

„Durch das breitere Feld provozieren wir noch mehr 1-gegen-1-Duelle von außen, weil die Verteidiger natürlich mehr Raum abdecken müssen und insbesondere bei schnellen Verlagerungen schwerer Druck auf den Ballbesitzer erzeugen können. Das sind kleine Stellschrauben, mit denen jedoch andere, wichtige Schwerpunkte akzentuiert werden können.“

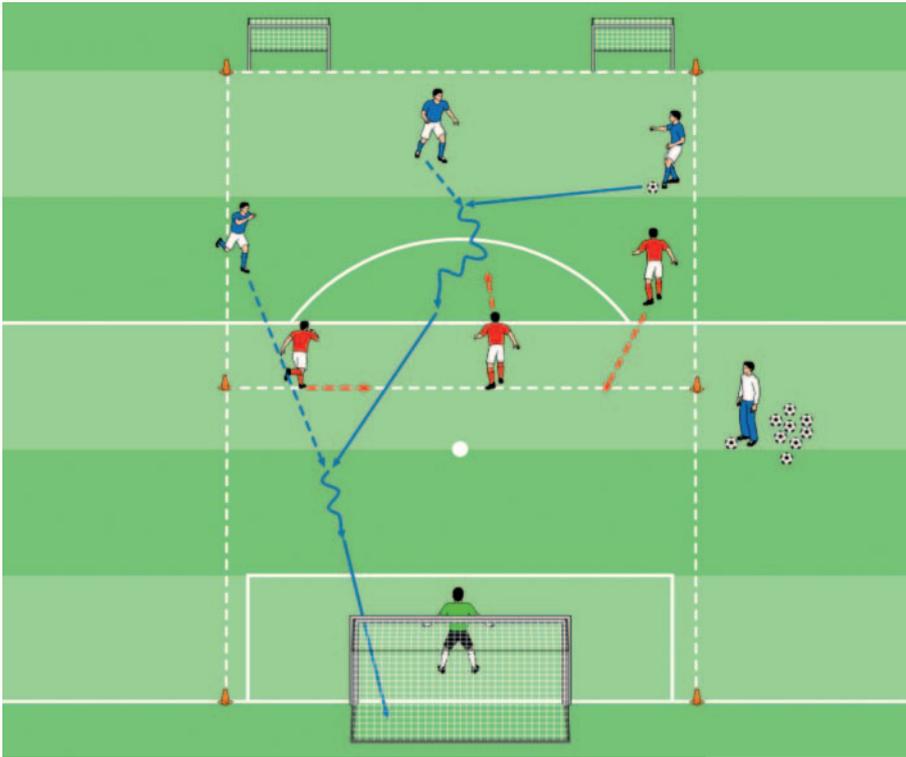
**KOMMENTAR** von Hanno Balitsch

**VAKANZ FLÜGELSPIELER**



„Der offensive Flügelspieler ist eine Position, in der wir es in den vergangenen Jahren zu selten geschafft haben, Spieler mit internationalem Niveau auszubilden. Deswegen müssen wir das 1 gegen 1 wieder stärker in den Fokus rücken, damit Deutschland zukünftig dort Talente hervorbringt, die mit Tempo und Kreativität den Unterschied machen.“





**3 GEGEN 3 PLUS TW AUF LINIE  
VERTEIDIGEN**

**ORGANISATION**

- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit Mittellinie und 1 Tor mit Torhüter sowie 2 Minitoren markieren.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben dem Feld.

**ABLAUF**

- > Mit Abseits spielen.
- > Die Verteidiger agieren auf der Mittellinie, wobei jeweils einer herausrücken darf.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wird 20 (30) Sekunden frei und ohne Abseits im 3 gegen 3 weitergespielt.

**KOMMENTAR** von Daniel Stredak

**DIE BEDEUTUNG VON HYBRIDFELDERN**

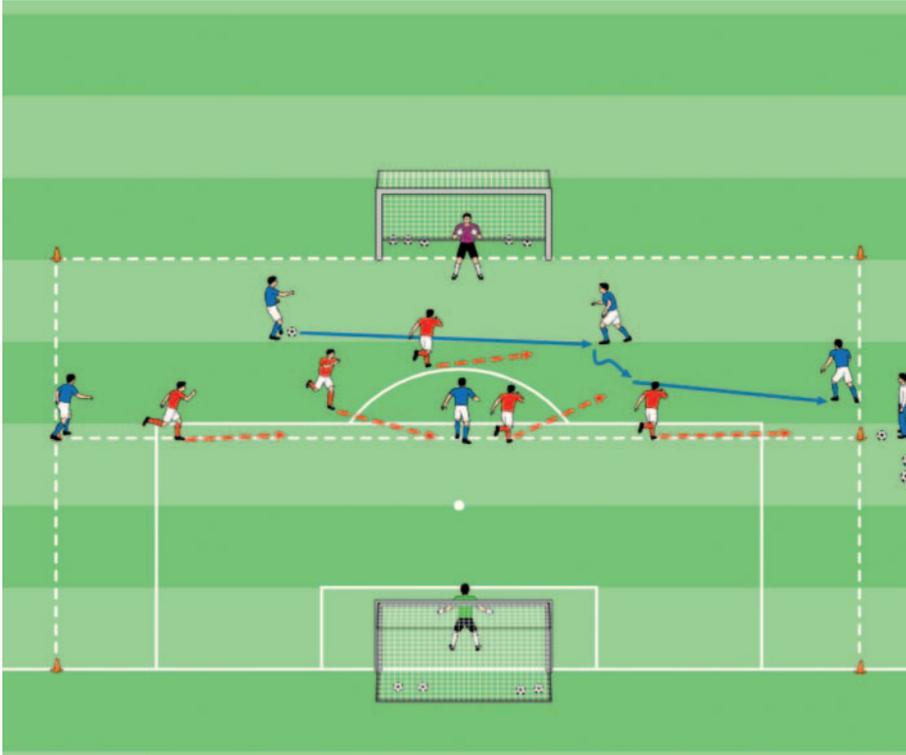


„Hybridfelder sind für uns elementar in der täglichen Arbeit. Wenn wir mit kleinen Teams auf mehreren Feldern spielen wollen, brauchen wir flexible Feldformate. Bei zwei „klassischen“ Feldern auf je 2 Tore bräuchte man sonst schon jeweils vier Tore und Torhüter, was kaum jemand zur Verfügung hat.

Bei großen Kadern kann teilweise sogar ein drittes Feld sinnvoll sein, sodass es noch unrealistischer wird. Mit drei Hybridfeldern ließe sich hingegen ein super Training anbieten.“



Fotos: Conny Kurth



**5 PLUS TW GEGEN 5 PLUS TW AUF LINIE VERTEIDIGEN**

**ORGANISATION**

- > Ein 25 x 50 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern sowie einer Abseitslinie markieren.
- > 2 Teams à 5 Spieler bilden.
- > Das angreifende Team agiert im 2-3-, das verteidigende im 4-1-System.
- > Der Trainer steht mit Balldepot neben dem Feld.

**ABLAUF**

- > Mit Abseits spielen.
- > Die Verteidiger agieren auf der Abseitslinie, wobei jeweils einer zusätzlich zum Sechser herausrücken darf.
- > Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so wird 20 (30) Sekunden frei und ohne Abseits im 5 gegen 5 weitergespielt.

**VARIATION**

- > Die Abseitslinie tiefer/höher markieren. Dementsprechend gilt es, die Feldtiefe anzupassen.

**KOMMENTAR von Hannes Wolf**

**SPIELNÄHE UND POSITIONSSPEZIFIK**



„Die kleineren, freien Spielformen sind häufig etwas wild. Die Linienspiele haben einen anderen Charakter, weil sie organisierter und positionsspezifischer sind. Offensiv können in dieser Form Achter, Flügelspieler und Stürmer geschult werden, wohingegen defensiv die Viererkette plus ein Sechser trainiert werden kann. So werden alle Positionen aus dem 4-3-3 gecoacht.“

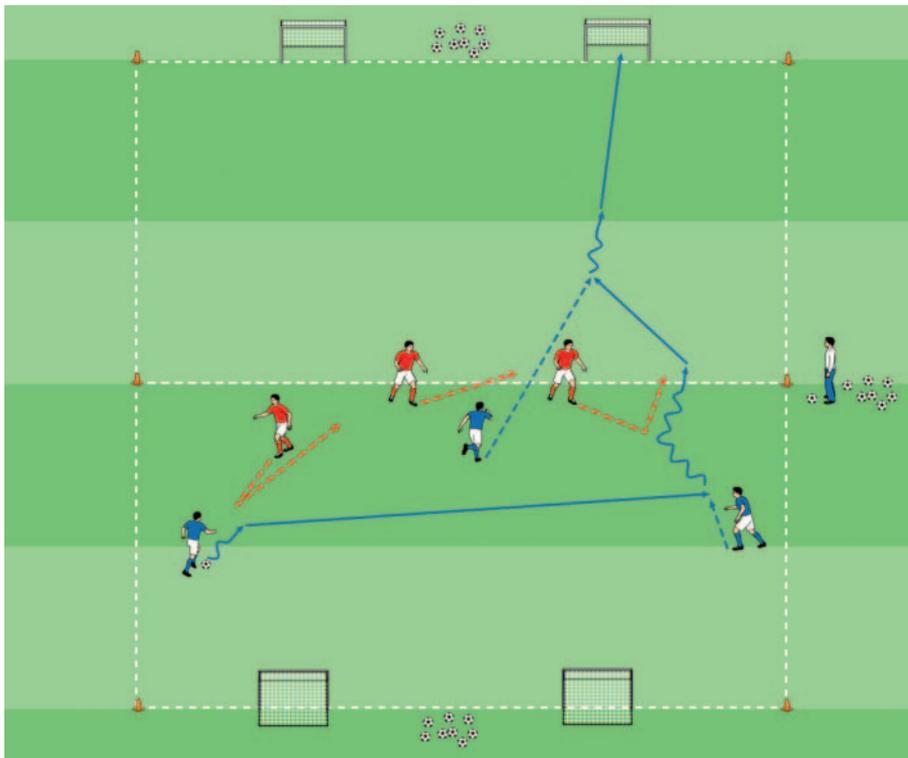
**KOMMENTAR von Sven Bender**

**DIE HÖHE DER ABSEITSLINIE DEFINIERT DAS VERTEIDIGUNGS- UND ANGRIFFSVERHALTEN**



„Mit dem Verändern der Höhe der Abseitslinie können wir das Verteidigungsverhalten stark beeinflussen. Wird sie nah vor dem eigenen Tor markiert, wird das Blocken und Torverteidigen akzentuiert, wohingegen in der Offensive das sofortige Nutzen von kleinsten Schussgelegenheiten in den Vordergrund rückt. Je weiter sie nach vorne geschoben wird, desto mehr rückt das Verteidigen des Raumes im Rücken in den Fokus und umgekehrt in der Offensive die Tiefenläufe. Das Verteidigen im Verbund bleibt in jeder Höhe jedoch stets das Kernelement.“





### 3-GEGEN-3-LINIENDRIBBLING I

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 18 Meter großes Feld mit Mittellinie und je 2 Miniotoren auf den Grundlinien markieren.
- > Zwischen den Toren ein Balldepot errichten.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben der Mittellinie.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden.

#### ABLAUF

- > 3 gegen 3
- > Das Überdribbeln der Mittellinie ergibt 1 Punkt (maximal 1-mal pro Ballbesitzphase).
- > Treffer zählen ebenfalls einfach.
- > Geht der Ball ins Seitenaus, so spielt der Trainer ein. Ansonsten bedienen sich die Spieler eigenständig aus dem jeweiligen Balldepot.

#### VARIATIONEN

- > Eine Abschlusszone markieren, aus der Treffer erzielt werden müssen.
- > Das Überspielen der Mittellinie ergibt 1 Punkt.
- > Mit Abseits spielen.



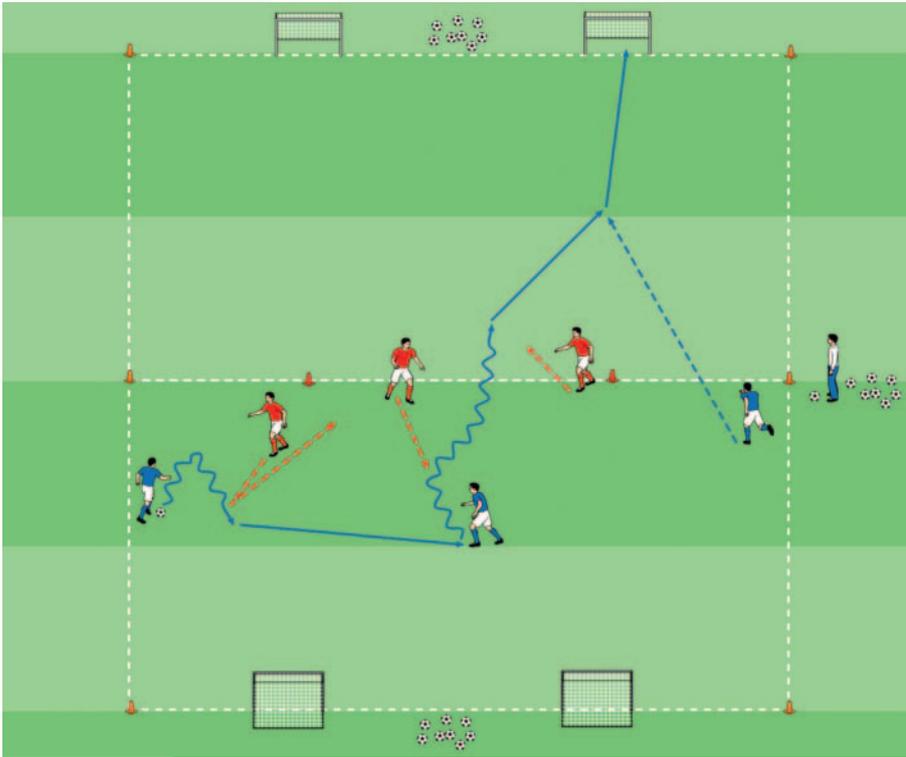
Fotos: Conny Kurth

#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

##### GRUPPENTAKTISCHES VERHALTEN EINFACH ORGANISIERT



„Defensiv entsteht gruppentaktisches Verhalten, ohne die Spieler konkret anzuleiten. Sie kommen von allein auf tolle Ideen. So hat Hanno Balitsch mit seiner Mannschaft erlebt, dass z. B. zwei Spieler die Linie verteidigen und einer davor presst. Dank der Vorgabe stellen sie sich nicht in die Tore, was es extrem erschweren würde, Treffer zu erzielen. Es kommt zu vielen frontalen 1-gegen-1-Situationen. Wichtig ist, dass der Trainer bei solchen Spielformen Geduld mitbringt. Es sieht zu Beginn vermutlich nicht gut aus, aber je öfter man es macht, desto besser wird es.“



### 3-GEGEN-3-LINIENDRIBBLING II

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 18 Meter großes Feld mit Mittellinie und je 2 Minitoren auf den Grundlinien markieren.
- > Die Mittellinie dreiteilen.
- > Zwischen den Toren ein Balldepot errichten.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben der Mittellinie.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden.

#### ABLAUF

- > 3 gegen 3
- > Das Überspielen oder -dribbeln der Zentrumlinie (maximal 1-mal pro Ballbesitzphase) ergibt 1 Punkt.
- > Treffer zählen ebenfalls einfach.
- > Geht der Ball ins Seitenaus, so spielt der Trainer ein. Ansonsten bedienen sich die Spieler eigenständig aus dem jeweiligen Balldepot.

#### VARIATIONEN

- > Eine Abschlusszone markieren, aus der Treffer erzielt werden müssen.
- > Das Überdribbeln der Mittellinie ergibt 2 Punkte.
- > Mit Abseits spielen.

#### KOMMENTAR von Daniel Stredak

##### DIE VORSTUFE VON LINIEN VERTEIDIGEN UND BESPIELEN



„Durch die Zentrumlinie forcieren wir automatisch das Verteidigen des Zentrums. Die innere Linie wird geschlossen und es wird versucht, den Gegner außen zu halten. Das sind elementare Fähigkeiten in der Defensive. Dieses Steuerungsmittel kann auch in anderen Spielformen problemlos eingebaut werden.“



# ÜBER-/ UNTERZAHLSPIELE

Das Pass- und Zusammenspiel akzentuieren





Foto: regios24/Darius Simka

**Über-/Unterzahlspiele akzentuieren unter anderem das Pass- und damit das Zusammenspiel. So eröffnen sie zusätzlich zu den bisherigen Inhaltsblöcken eine weitere Option, ein abwechslungsreiches Training anzubieten.**

#### **BREIT GESTREUTE TRAININGSREZEPTUR**

Der Kern der Trainingsphilosophie Deutschland ist, in kleinen Spielformen Freude, Intensität und Wiederholung ins Training zu bringen. Im Vordergrund steht dabei immer das Spielen, wofür es unterschiedliche Spielformate gibt, die verschiedene Schwerpunkte akzentuieren. Zusätzlich hat der Trainer einen Werkzeugkasten an der Hand, aus dem er auf Grundlage der Rahmenbedingungen in seinem Verein und seiner Mannschaft das Passende auswählen kann.

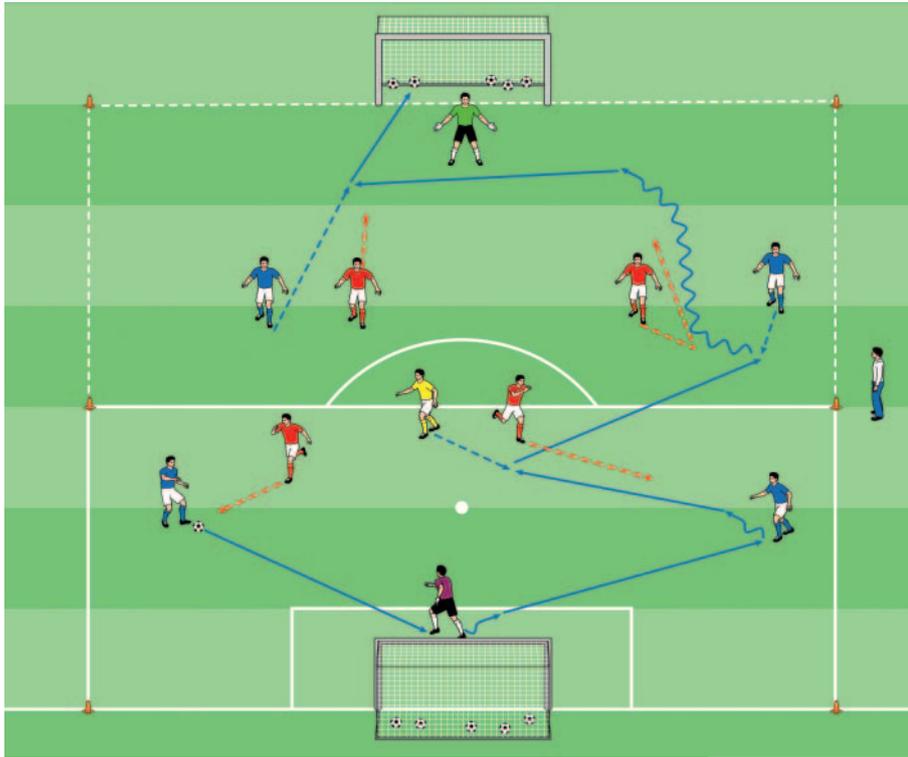
#### **ÜBER-/UNTERZAHLSPIELE**

Spielformen mit einem Überzahlspieler bieten weitere Möglichkeiten, abwechslungsreich zu trainieren. Sie fördern – mehr als die anderen Formate – vor allem das Passspiel und sind daher Rondos ohne Spielrichtung vorzuziehen, weil auf Tore gespielt wird.

#### **GANZHEITLICHES TRAINING**

„Bestandteile der Trainingsphilosophie Deutschland sind neben Gleichzahlspielen mit und ohne Anspielern und dem Linie verteidigen/bespielen auch Über-/Unterzahlspiele. Zur Ganzheitlichkeit des Fußballs und einer ausgewogenen Trainingsrezeptur gehört, dass wir situativ in Überzahl angreifen und in Unterzahl verteidigen. So pointieren wir das Passspiel und verändern die defensiven Anforderungen. Es reicht nicht, nur einen Spieler zu verteidigen, sondern der situativ gefährlichere muss verteidigt werden. Auch Defensivverhalten erfordert Spielintelligenz. Die wird neben den technischen und athletischen Fähigkeiten in diesen Spielformen geschult.“





#### 4 PLUS TW GEGEN 4 PLUS TW PLUS 1

##### ORGANISATION

- > Einen doppelten Strafraum mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhütern markieren.
- > 2 Teams à 4 Spieler bilden und 1 Neutralen bestimmen.
- > Ausreichend Bälle in den Toren bereitlegen.

##### ABLAUF

- > Der Neutrale spielt mit dem ballbesitzenden Team zusammen und darf Tore erzielen.
- > In der eigenen Hälfte mit maximal 2 Kontakten agieren, in der gegnerischen Hälfte darf frei gespielt werden.
- > Mit Abseits spielen.

##### VARIATIONEN

- > Das Feld auf 30 Meter Breite verengen.

#### KOMMENTAR von Hannes Wolf

##### VORWÄRTSGERICHTET ANGREIFEN – MIT BEDACHT VERTEIDIGEN



„In der eigenen Hälfte mit zwei Kontakten zu spielen, rückt die Bedeutung des ersten Kontakts, das Auslösen von Dynamik durch das Passspiel und das Nutzen des Torhüters als Überzahlspieler in den Vordergrund. Insbesondere beim ersten Kontakt geht es darum, den Ball nach vorn mitzunehmen, um in Richtung Tor spielen zu können. Damit einher geht folglich immer auch das Thema offene Stellung.“

Es entsteht eine andere Situation als in einem Gleichzahlspiel, weil nicht im 1 gegen 1, sondern in Unterzahl verteidigt werden muss. Irgendwann muss ein Verteidiger sich von einem Gegenspieler lösen und den „gefährlicheren“ decken. So entstehen für das angreifende Team durch den Überzahlspieler viele Aktionen nach vorn.

Genauso lässt sich eine Positionsspezifik einbauen, indem die Innenverteidiger eher hinten agieren und die Stürmer vorn. Dann werden sie entsprechend ihren benötigten Fähigkeiten gefördert.“

#### KOMMENTAR von Sven Bender

##### DIE ZONE ENTSCHEIDET ÜBER DAS DEFENSIV-VERHALTEN



„In der eigenen Hälfte muss der erste Kontakt so gut sein, dass ich mit dem zweiten alle Optionen habe. Das Abwehrverhalten verändert sich je nachdem, in welcher der beiden Zonen sich der Ball befindet. Wenn ich weiß, dass ein Spieler nur zwei Kontakte hat, kann ich aggressiver attackieren und nach vorn verteidigen. In der eigenen Hälfte muss ich etwas kontrollierter agieren.“

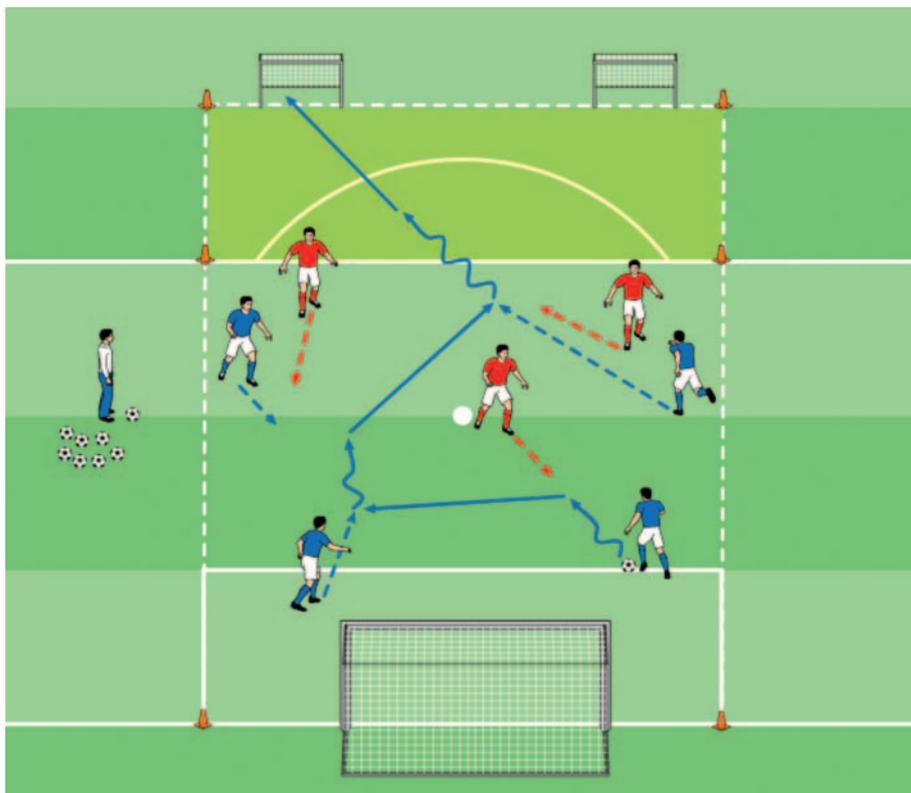
#### KOMMENTAR von Hermann Gerland

##### SPIELNAHE SITUATIONEN ABBILDEN



„Die Verteidiger müssen sich auf die Unterzahl einstellen, denn auch im Spiel kommt es schon mal vor, dass man in Unterzahl agieren muss, weil ein Mitspieler nicht mitmacht oder wegen eines Platzverweises usw. Dann geht es eben mehr darum, ins Verschieben zu kommen und in dem torgefährlichen Bereich aktiv zu verteidigen.“





#### 4 GEGEN 3 MIT „FLIEGENDEM“ TORHÜTER ORGANISATION

- > Ein 20 x 18 Meter großes Feld mit einer 5 Meter tiefen Schusszone (gelb) sowie 1 Tor mit Torhüter markieren.
- > 1 Team à 4 Spieler (hier: Blau) und 1 Team à 3 Spieler (hier: Rot) bilden.
- > Der Trainer steht mit Balldepot neben dem Feld.

#### ABLAUF

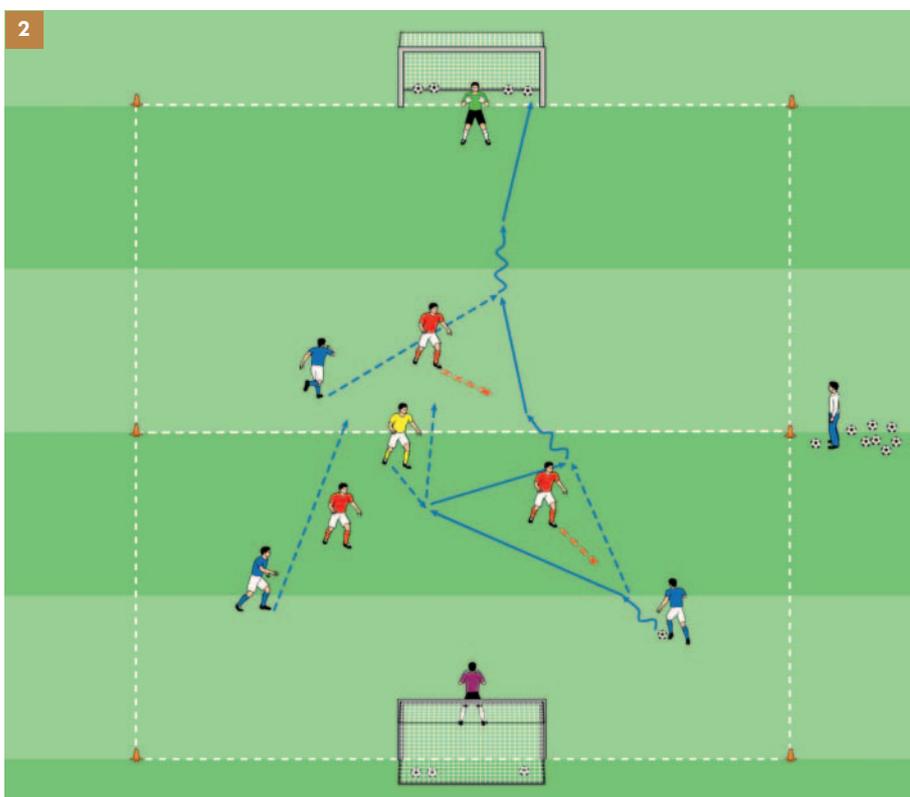
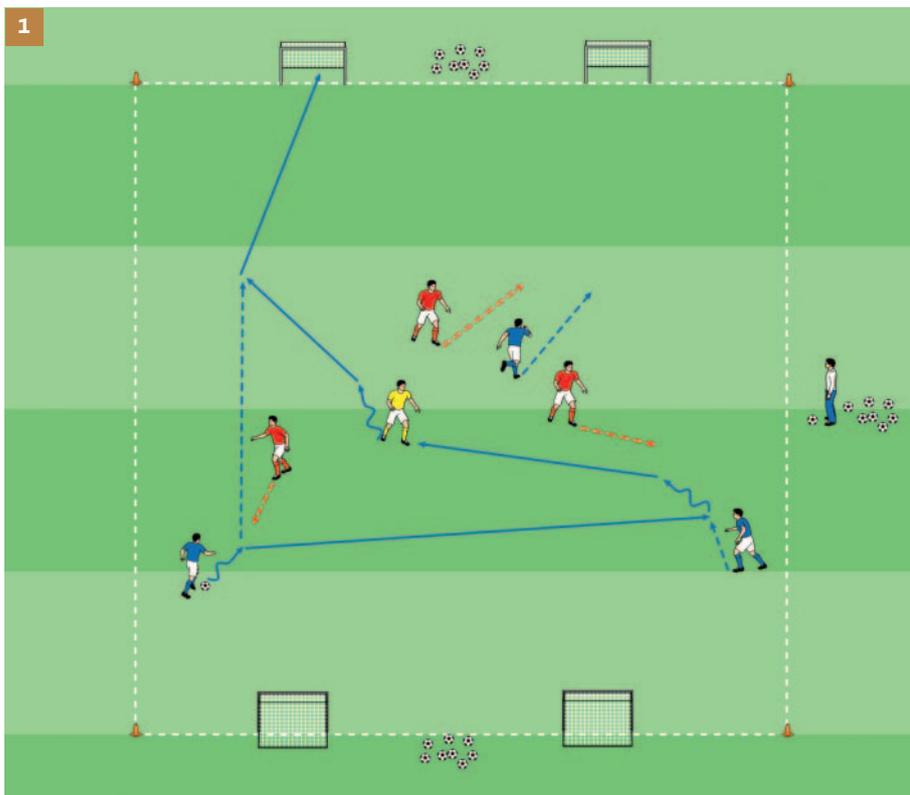
- > 4 gegen 3 auf die Minitore
- > Treffer zählen nur von innerhalb der Schusszone.
- > Gelingt es dem Unterzahlteam (hier: Rot), den Ball zu erobern, so kontert es auf das Großtor.
- > Ein Spieler des Überzahlteams (hier: Blau) läuft dann schnellstmöglich als Torhüter ins Tor („der letzte Mann hält!“).
- > Geht der Ball ins Aus oder wurde ein Treffer erzielt, so eröffnet der Trainer die jeweils nächste Aktion.

#### HINWEIS

- > Die Spieler so wechseln, dass jeder mal in Über- bzw. Unterzahl spielt.



Foto: regios24/Darius Simka



**FUNINO IM 3 GEGEN 3 PLUS 1 – TORE NUR DIREKT/STÜRMER NEUTRAL**

**ORGANISATION**

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit je 2 Miniretoren auf den Grundlinien markieren.
- > Zwischen den Toren Balldepots errichten.
- > Der Trainer steht mit Bällen neben der Mittellinie.
- > 2 Teams à 3 Spieler bilden und 1 Neutralen bestimmen.

**ABLAUF**

- > Der Neutrale agiert immer mit dem ballbesitzenden Team.
- > Angriffe müssen innerhalb von 10 Sekunden abgeschlossen werden.
- > Treffer zählen nur per direktem Abschluss.

**VARIATIONEN**

- > Eine Abschlusszone markieren, aus der Treffer erzielt werden müssen.
- > Treffer zählen nur nach direkt gespieltem Assist und per direktem Abschluss.
- > Mit Abseits spielen.
- > Je 1 Tor mit Torhüter aufstellen und eine Mittellinie markieren: 3 plus TW gegen 3 plus TW. Alle Spieler müssen bei der Torerzielung die Mittellinie überquert haben (siehe Abbildung 2).

**KOMMENTAR von Hannes Wolf**

**„FEUER“ REINBRINGEN**



„Dank der Shotclock-Regel verfallen die Spieler durch den Überzahlspieler nicht in ein Ballgeschiebe, sondern sind gezwungen, Lösungen nach vorn zu finden. So steigen die Intensität und der Entscheidungsdruck.“

# TRAININGSEINHEIT KINDER- UND JUGEND

Die Eckpfeiler der Trainingsphilosophie Deutschland lauten „Freude, Intensität und Wiederholung“. Dies gilt insbesondere im Kinder- und Jugendfußball, bei dem es neben der Verbesserung der individuellen Qualitäten ebenfalls um die Bindung zum Sport geht. Um dies zu gewährleisten, sollte eine klare Trainingsstruktur eingehalten werden. Wir zeigen in exemplarischen Einheiten für Bambini, F- und E-Junioren sowie D- bis A-Junioren, wie sich die Struktur der besten Trainingseinheit in die Praxis umsetzen lässt.



# EN FÜR DEN NDFUSSBALL

## STRUKTUR DER BESTEN TRAININGSEINHEIT

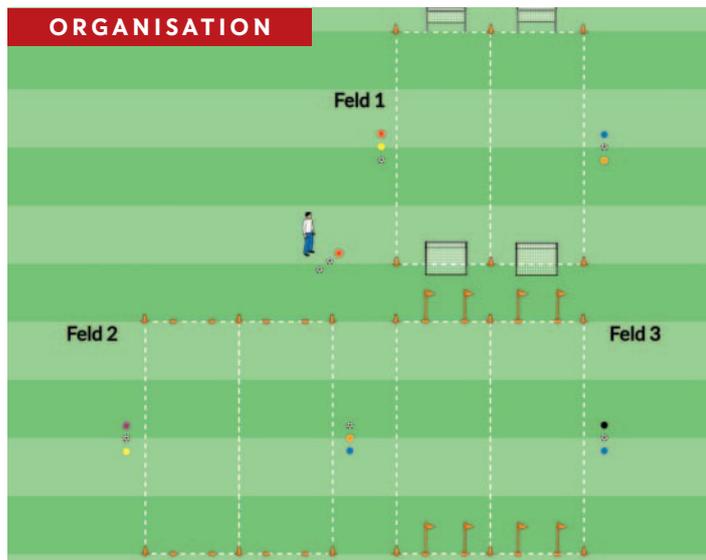
Mindestens 2-mal pro Woche ohne Spielersatztraining und in jeder Woche

	ÜBUNG UND DAUER	INHALT	TRAININGSZIELE
15	15 Minuten <b>Aktivierung</b>	<b>Ballbeherrschung:</b> Fokus Dribbling, Fintieren Fangspiele mit und ohne Ball	<b>Viele Aktionen → wenige Standzeiten</b> <b>Spielfähigkeit</b> erarbeiten Möglichst kleines Spieler-Ball-Verhältnis
30	30 Minuten <b>Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler</b> ca. 1-2 Minuten Pause <b>Spielblock 1</b>	1-vs-1- bis 4-vs-4-Varianten <i>Videos</i>	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch/taktisch/persönlich/ sozial/emotional)
15	15 Minuten <b>Zwischenblock</b>	<b>Grund- und Positionstechnik:</b> Dribbling, Passspiel, Ballmitnahmen, Torschuss, Flanken, Kopfball, Flugball <b>Schnelligkeitsentwicklung</b> mit/ohne Ball, Pendelstaffeln, maximale Sprints, Sprünge	<b>Viele relevante Fußballaktionen</b> <b>→ wenige Standzeiten</b> <b>Spielfähigkeit</b> erarbeiten Möglichst kleines Spieler-Ball-Verhältnis
30	30 Minuten <b>Mehrmals 3-4 Minuten netto pro Spieler</b> ca. 1-2 Minuten Pause <b>Spielblock 2</b>	1-vs-1- bis 4-vs-4-Varianten <i>Videos</i>	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch/taktisch/persönlich/ sozial/emotional)



## BAMBINI-SPIELSTUNDE

## ORGANISATION



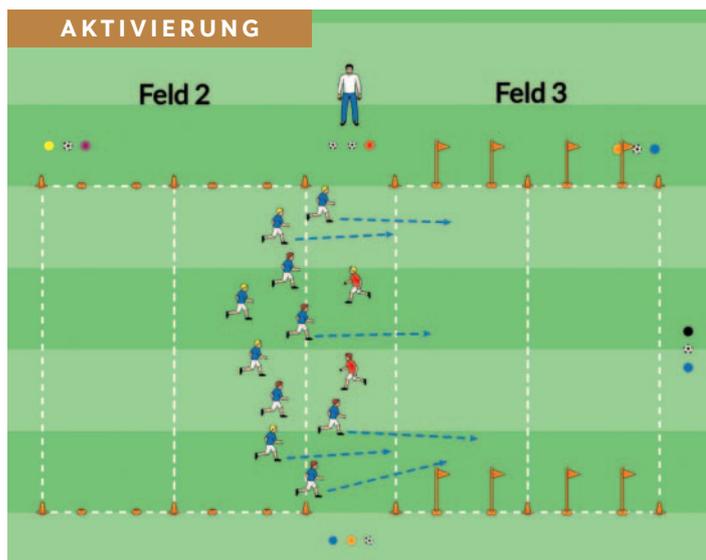
## SO IST DER AUFBAU

- > 3 Spielfelder gemäß Abbildung markieren und in zwei vertikale Hälften teilen.
  - Feld 1: Minifußballfeld (ca. 20 x 16 Meter) mit 4 Minitoren
  - Feld 2: Minifußballfeld (ca. 20 x 16 Meter) mit 4 Dribbeltoren
  - Feld 3: Minifußballfeld (ca. 20 x 16 Meter) mit 4 Stangentoren

## DAS MATERIAL BENÖTIGST DU

- > Hütchen zur Spielfeldmarkierung
- > 4 Minitore
- > 8 Hütchen
- > 8 Stangen
- > 6 Leibchen
- > 18 Bälle (verschiedene Ballarten)

## AKTIVIERUNG



## FANGSPIEL: WEISSER HAI (CA. 10 MINUTEN)

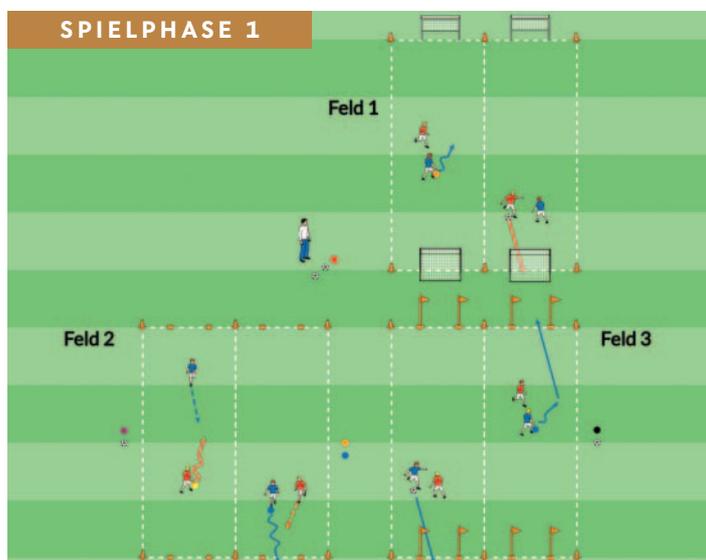
## ORGANISATION UND ABLAUF

- > Die Felder 2 und 3 nutzen.
- > 2 „weiße Haie“ als Fänger bestimmen und im „tiefen Meer“ zwischen den Feldern postieren.
- > Die übrigen Kinder starten als „Fische“ in Feld 2.
- > Die Fische versuchen, aus dem flachen Meer durch das tiefe Meer an den Haien vorbeizuschwimmen und in Sicherheit zu gelangen.
- > Werden sie auf dem Weg von den Haien gefangen, schließen sie sich ihnen an.
- > Sobald die Haie in Überzahl sind, beginnt das Spiel mit 2 neuen Fängern von vorn.

## VARIATIONEN

- > Jedes Kind hat einen Ball, mit dem es an den Haien vorbei ins andere Feld dribbeln soll.
- > Die Fische legen ihre Eier (Bälle) in Ufernähe (am Feldende) ab.

## SPIELPHASE 1



## 1-GEGEN-1-TURNIER (CA. 20 MINUTEN)

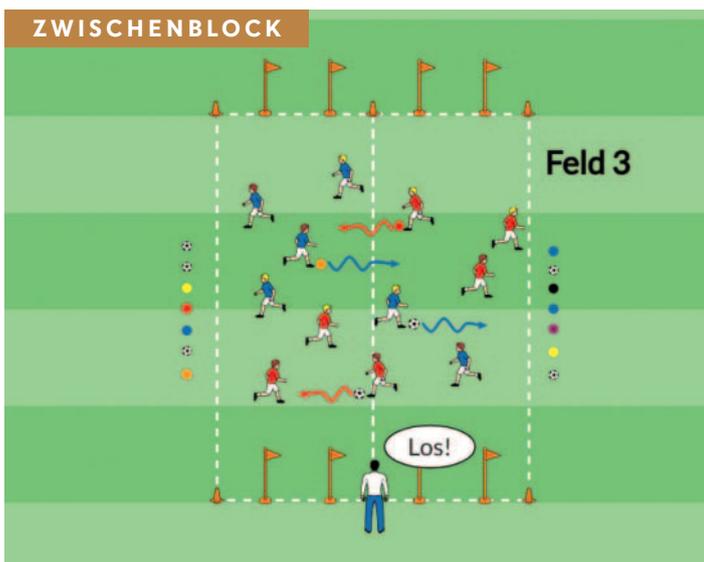
## ORGANISATION UND ABLAUF

- > Zwei 6er-Teams einteilen.
- > „Ballinseln“ an allen Feldern errichten, um eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.
- > Eins-gegen-Eins-Turnier auf allen 3 Feldern bzw. ihren 6 „Spuren“.
- > Feld 1: Torerzielung per Schuss erlaubt.
- > Feld 2: Torerzielung nur per Dribbling durch das Hütchentor.
- > Feld 3: Torerzielung nur per Pass/Dribbling durch das Stangentor.
- > Nach 2 Durchgängen à 2 bis 3 Minuten eine Trink- und Wechsellpause einlegen.
- > Den Felderwechsel spielerisch in die Geschichte einbauen: „Durch die Wellen tauchend die nächste Insel (=Spielfeld) erreichen.“
- > Dazu bestimmte Bewegungsaufgaben vorgeben und demonstrieren (z. B. Krebsgang, auf einem Bein hüpfend, kriechend usw.).
- > 6 Durchgänge spielen, sodass sich jedes Kind einmal in jedem Feld mit einem anderen Gegner duelliert hat.

Foto: Michael Wilms



Bambini besitzen eine noch besonders stark ausgeprägte Ich-Perspektive: In ihrer eigenen Fußballwelt existiert vorrangig das Ich, der Ball und das Tor.



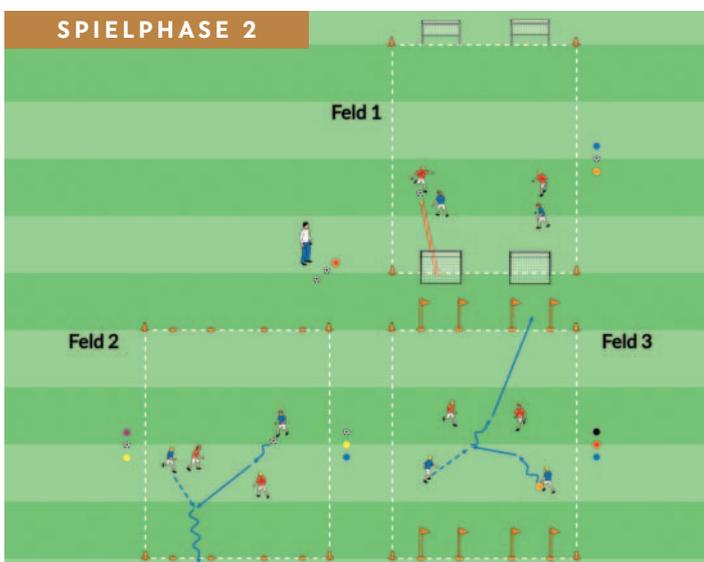
**BALLRAUB (10 MINUTEN)**

**ORGANISATION**

- > Feld 3 nutzen.
- > Zwei 6er-Teams einteilen und an den Seitenlinien aufstellen.
- > Hinter den Seitenlinien je 8 Bälle (auch Leibchen oder Hütchen möglich) als „Piratenschätze“ auslegen.

**ABLAUF**

- > Auf ein Trainerkommando müssen die Kinder von ihrem Piratenschiff durch das Wasser auf das gegnerische Schiff gelangen und von dort den „Schatz“ an Bord holen (den Ball zurückdribbeln).
- > Welches Team hat nach einer Minute mehr Bälle auf seiner Seite?



**2-GEGEN-2-TURNIER (CA. 20 MINUTEN)**

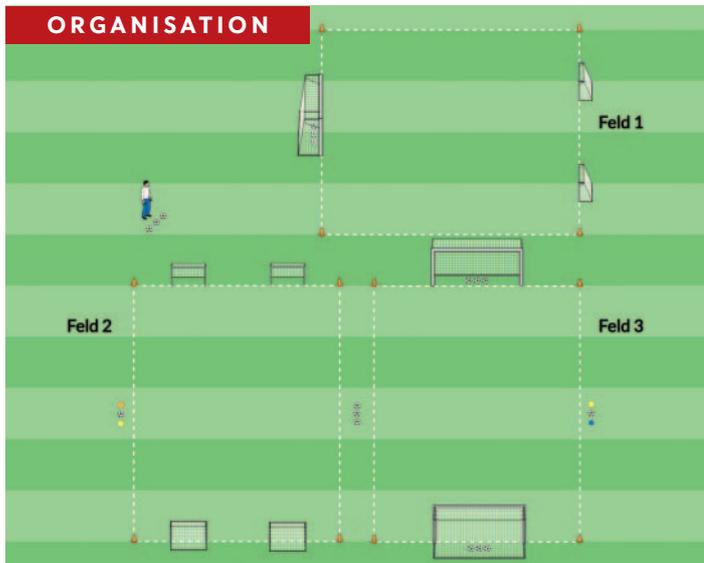
**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Zwei 6er-Teams bilden und in drei 2er-Teams unterteilen.
- > Die Teams treten in den 3 Feldern im 2 gegen 2 gegeneinander an.
- > Feld 1: Torerzielung per Schuss erlaubt.
- > Feld 2: Torerzielung nur per Dribbling durch die Hütchentore.
- > Feld 3: Torerzielung nur per Schuss/Dribbling durch das Stangentor.
- > Nach je 5 Minuten Trink- und Wechselfpause (Team Blau wechselt mit Team Rot gegen den Uhrzeigersinn).
- > 3 Durchgänge spielen, sodass sich jedes Team einmal in jedem Feld mit einem anderen Gegnerteam duelliert hat.

**HINWEISE**

- > Die Erkenntnisse aus Spielphase 1 zur Einteilung von homogenen Teams nutzen.
- > Verschiedene Bälle nutzen.

## TRAININGSEINHEIT FÜR F-/E-JUNIOREN



### SO IST DER AUFBAU

- > 3 Spielfelder gemäß Abbildung markieren.
  - Feld 1: Hybridfeld (ca. 25 x 20 Meter) mit Jugendtor und 2 Minitoren
  - Feld 2: Minifußballfeld (ca. 25 x 20 Meter) mit 4 Minitoren
  - Feld 3: Kleinfeld (ca. 25 x 20 Meter) mit 2 Jugendtoren

### DAS MATERIAL BENÖTIGST DU

- > Hütchen zur Spielfeldmarkierung
- > 3 Jugendtore
- > 6 Minitore
- > 9 Leibchen
- > 18 Bälle (verschiedene Ballarten)



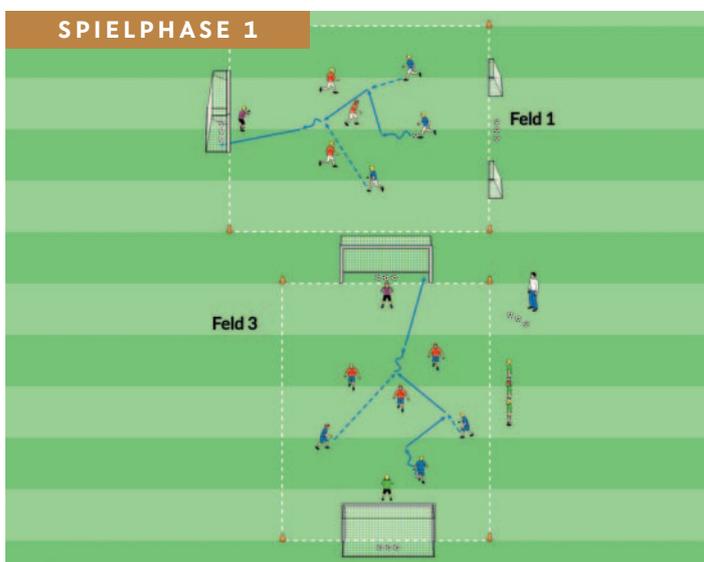
### SCHATZJÄGER (CA. 15 MINUTEN)

#### ORGANISATION

- > Feld 1 nutzen.
- > 15 Kinder haben einen Ball am Fuß, die übrigen 3 sind „Schatzjäger“ und haben ihren Ball in der Hand. Idealerweise handelt es hier sich um andersartige Bälle – keine Fußballle.

#### ABLAUF

- > Die Schatzjäger versuchen nun, mit ihren Bällen die Bälle (= Schätze) der anderen Kinder abzuwerfen.
- > Diese wollen ihre Schätze wiederum beschützen, dribbeln umher und schirmen sie vor den Angriffen der Schatzjäger ab.
- > Hat ein Schatzjäger den Ball eines anderen Kindes getroffen, so wird das Kind, das seinen Schatz verloren hat, ebenfalls Schatzjäger.
- > Die letzten 3 Kinder, denen es gelungen ist, ihren Schatz zu beschützen, haben gewonnen.
- > So lange spielen, bis alle Kinder einmal Schatzjäger waren.



### 3-GEGEN-3-VARIATIONEN (CA. 30 MINUTEN)

#### ORGANISATION UND ABLAUF FELD 1

- > Ein Balldepot zwischen den Minitoren errichten und im Jugendtor weitere Ersatzbälle bereitlegen.
- > Das Jugendtor mit Torwart besetzen und zwei 3er-Teams einteilen.
- > Die Ballbesitzer spielen zunächst auf die Minitore.
- > Drehendes Angriffsrecht: Nach einem Torerfolg auf die Minitore dürfen die Ballbesitzer (hier: Blau) auf das Tor mit Torwart angreifen.

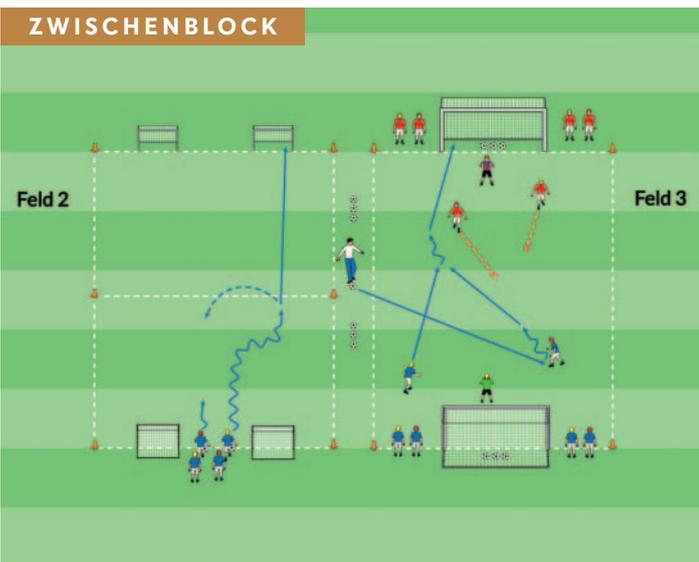
#### ORGANISATION UND ABLAUF FELD 3

- > Drei 3er-Teams einteilen und die Tore mit Torhütern besetzen.
- > 3 gegen 3 im Feld auf die Tore mit Torhütern.
- > Die Spieler des dritten Teams warten außerhalb des Feldes.
- > Kassiert ein Team einen Gegentreffer, verlässt es unmittelbar das Feld und das wartende Team startet von dem Tor aus, an dem der letzte Treffer gefallen ist. Der Torwart, der den Gegentreffer kassiert hat, spielt den nächsten Ball ein.

Foto: regios24/Darius Simka



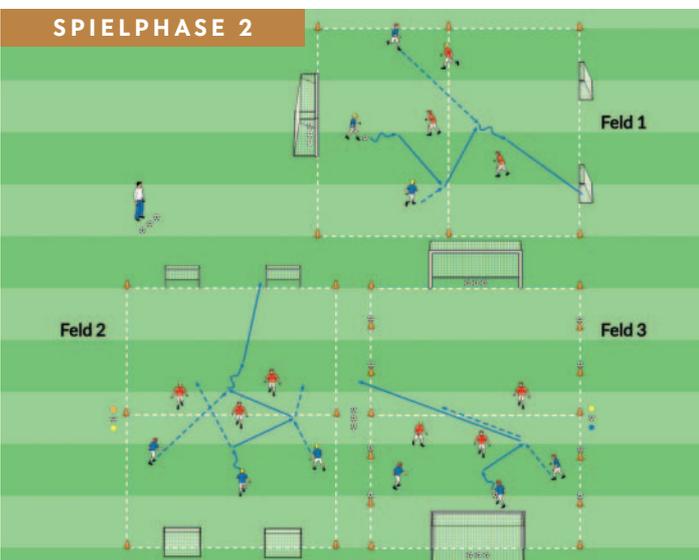
Die Kinder in dieser Altersklasse in viele persönliche Duelle verwickeln.



**2 GEGEN 2 UND 1 GEGEN 1 (CA. 15 MINUTEN)**

**ORGANISATION UND ABLAUF**

- > Die Felder 2 und 3 nutzen und die Spieler gemäß Abbildung verteilen und postieren (Feld 2: 4 Spieler, Feld 3: 14 Spieler).
- > **Feld 2:** Der erste Spieler dribbelt ins Feld, führt eine Finte aus und versucht, vor der Mittellinie in eines der Minitor abzuschließen. Daraufhin muss er eine Rolle vorwärts machen oder sich einmal auf den Boden setzen und schnell wieder aufstehen, bevor er Verteidiger gegen den nächsten einstartenden Spieler wird. Dieser beginnt immer gleichzeitig mit dem Abschluss seines Vorgängers. Tore zählen nur nach Überdribbeln der Mittellinie. Gewinnt der Verteidiger den Ball, so kontert er auf die gegenüberstehenden Minitor.
- > **Feld 2:** 2 gegen 2 mit Shotclock – der Trainer passt zum Angreiferpärchen (hier: Blau), das sofort mit Ball ins Feld startet und innerhalb von 10 Sekunden abschließen soll (nicht jede Sekunde laut zählen). Erobern die beiden roten Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Tor gegenüber. Maximal einen Umschaltmoment erlauben.



**3-GEGEN-3-TURNIER (CA.30 MINUTEN)**

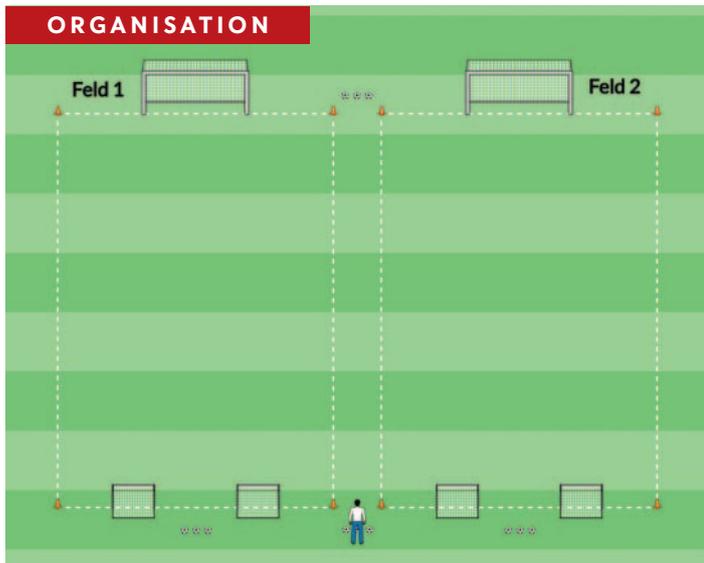
**ORGANISATION**

- > 6 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden und gemäß Abbildung gleichmäßig auf die Felder (jeweils mit Mittellinie) verteilen.

**ABLAUF**

- > Für alle Felder gilt: Treffer können nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
  - **Feld 1:** 3 gegen 3 mit Rückpassregel. Sobald sich ein Team in die gegnerische Hälfte kombiniert hat, darf nicht mehr zurück in die eigene Hälfte gespielt werden.
  - **Feld 2:** Sind bei Torerzielung alle Spieler des angreifenden Teams in der gegnerischen Hälfte, so zählt der Treffer doppelt.
  - **Feld 3:** 3 gegen 3 mit kurzfristiger Unterzahl. Um das Feld herum Bälle verteilen, die auf den Hütchen abgelegt werden. Sobald ein Spieler den Ball ins Aus spielt, muss er diesen schnellstmöglich zurückholen und auf das freigewordene Hütchen legen.

## TRAININGSEINHEIT FÜR D- BIS A-JUNIOREN



### SO IST DER AUFBAU

- > 2 Hybridfelder errichten: Etwa 33 Meter tief (doppelter Strafraum) und 25 Meter breit mit je einem Jugendtor und 2 Minitoren.
- > Ausreichend Bälle zwischen den Minitoren bereitlegen.
- > Je nach Spieleranzahl und Alter die Spielfeldgröße anpassen.

### DAS MATERIAL BENÖTIGST DU

- > Hütchen zur Spielfeldmarkierung
- > 2 Jugendtore
- > 4 Minitore
- > 10 Leibchen
- > 20 Bälle



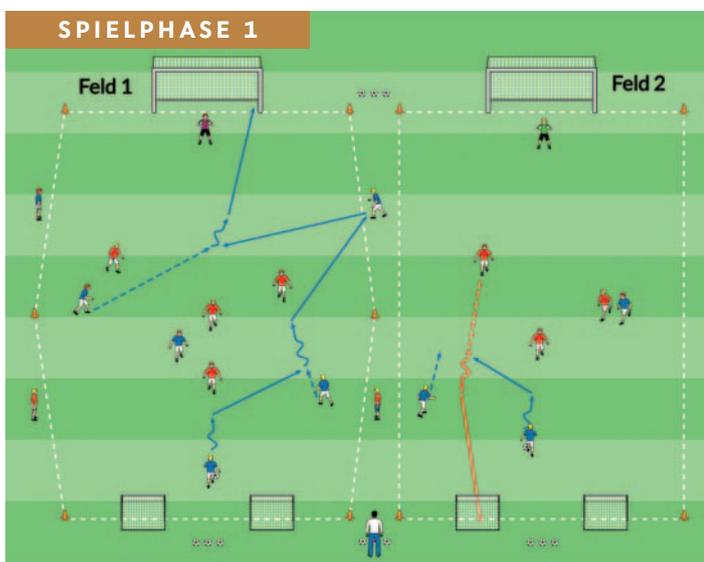
### BALLGESCHICKLICHKEIT (CA. 15 MINUTEN)

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Feld 1 nutzen.
- > Vier 5er-Teams mit je 2 Bällen bilden.
- > Einen Ball innerhalb des Teams zupassen, den anderen zuwerfen.
- > Nach seinem Zuspiel umläuft der Passgeber eines der äußeren Hütchen und baut dabei verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC ein: Anfersen, Kniehebelauf, Sidesteps, Kreuzschritt usw.
- > Wird ein Ball aus dem Feld gespielt, machen alle eine vorgegebene Stabilisationsübung.

#### VARIATIONEN

- > Kontaktbeschränkungen vorgeben.
- > Nun sind alle Bälle am Boden: Auf Kommando wird ein Team zu Balljägern und versucht, so schnell wie möglich alle gegnerischen Bälle in die Tore zu passen. Sobald ein Team beide Bälle verloren hat, unterstützt es die Balljäger.



### SECHSECKSPIEL / DREHRECHT (CA. 30 MINUTEN)

#### ORGANISATION UND ABLAUF FELD 1

- > Die Eckhütchen so einrücken, dass ein Sechseck entsteht.
- > 4 gegen 4 im Feld + je 2 diagonal-tiefe Anspieler
- > Die Anspieler haben 2 Kontakte.
- > Treffer zählen immer einfach, außer nach Hereingabe von außen, dann doppelt.

#### ORGANISATION UND ABLAUF FELD 2

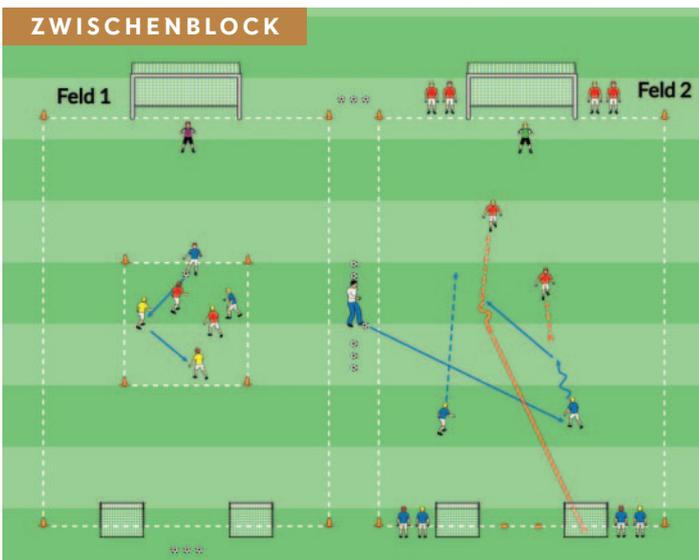
- > 3 plus Torwart gegen 3 mit drehendem Angriffsrecht.
- > Die Angreifer (hier: Blau) starten vom Balldepot zwischen den Minitoren aus das Spiel und versuchen, auf das Tor mit Torwart abzuschließen. Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Minitore und drehen bei Erfolg das Angriffsrecht.
- > Nun greift Rot auf das Jugendtor an und Blau kontert auf die Minitore.
- > Nach je 6 Minuten Felderwechsel (3 Spieler pro Team wechseln).
- > 4 Durchgänge spielen, damit alle auf beiden Feldern gespielt haben.

Foto: Conny Kurth



Das Spielen auf Tore und um Ergebnisse in jedem Training und an jedem Spieltag sind der Kern der Fußballausbildung.

### ZWISCHENBLOCK

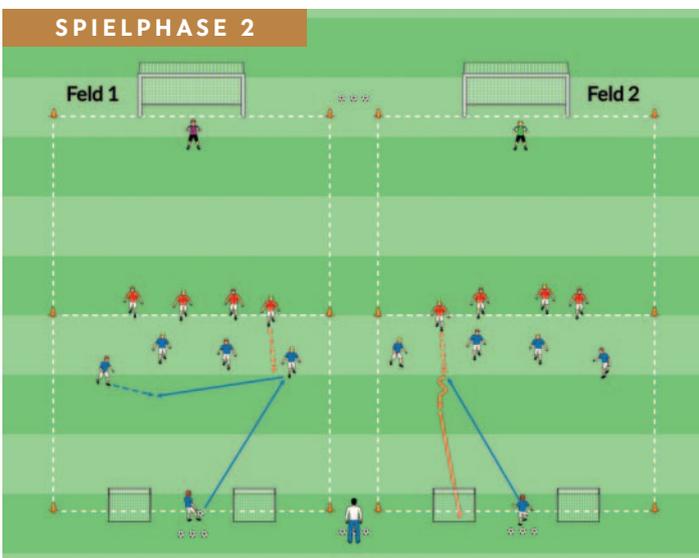


### 3-FARBEN-SPIEL / 2 GEGEN 2 (CA. 15 MINUTEN)

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > **Feld 1:** Das Tor mit Torwart besetzen und drei 2er-Teams einteilen. Zusätzlich mittig ein 10 x 10 Meter großes Innenfeld errichten. 2 Teams (hier: Gelb und Blau) spielen gegen das dritte (Rot) auf Ballhalten. Erobern die Verteidiger den Ball, übernimmt das Team die Verteidiger-Rolle, das den Ball verloren hat. Nach 8 erfolgreichen Pässen ist das Jugendtor für Abschlüsse frei.
- > **Feld 2:** Das Tor mit Torwart besetzen, Spielerpaare bilden und gleichmäßig an den Pfosten bzw. Minitoren aufstellen. Zwischen den Minitoren eine Dribbellinie markieren. 2 gegen 2 nach Zuspiel vom Trainer: Dieses erfolgt immer in Richtung der Angreifer zwischen den Minitoren. Die Verteidiger versuchen, schnellstmöglich zu reagieren, und kontern nach Ballgewinn auf die Minitore oder die Dribbellinie dazwischen. Maximal einen Umschaltmoment zulassen. Nach jeder Aktion Rollentausch. Nach 6 Minuten wechseln alle Spieler in das andere Feld. 2 Durchgänge spielen.

### SPIELPHASE 2

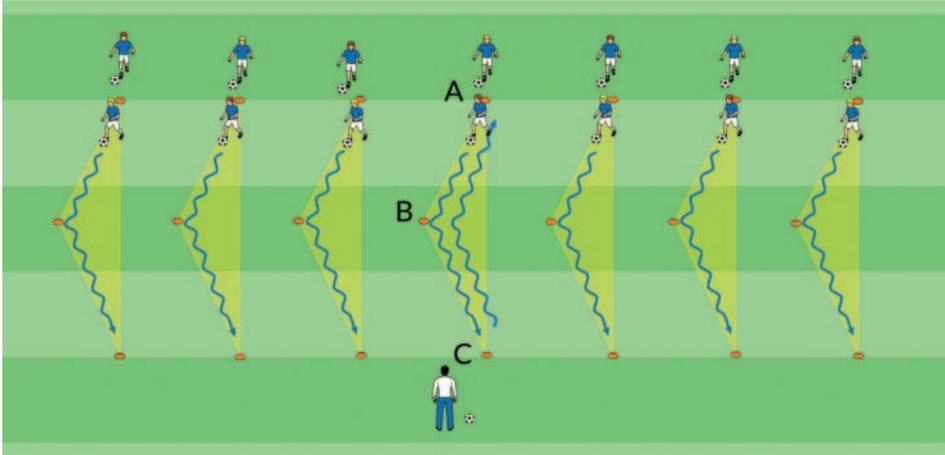


### 4 GEGEN 4 LINIE VERTEIDIGEN (CA. 30 MINUTEN)

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Beide Felder nutzen und jeweils die Mittellinie markieren.
- > Die Tore mit Torhütern besetzen und pro Feld zwei 4er-Teams einteilen sowie einen Anspieler bestimmen.
- > 4 plus Torwart gegen 4 „auf Linie verteidigen“ mit Anspieler.
- > Die Teams organisieren sich in Viererketten an der Mittellinie.
- > Der Anspieler postiert sich am Balldepot zwischen den Minitoren und startet den Durchgang mit einem Pass zu den Angreifern.
- > Blau greift auf das Tor mit Torwart an, Rot kontert auf die Minitore.
- > Für die Viererkette gilt: Nur ein Verteidiger darf die Linie verlassen.
- > Nach Treffer, pariertem Torschuss oder Ausball läuft für eine Minute ein freies Spiel im 4 gegen 4.
- > Nach jedem Durchgang wechselt der Anspieler ins Feld.
- > Mittellinie = Abseitslinie.
- > Das Angriffsrecht nach mehreren Durchgängen wechseln.

## D-JUNIOREN-TRAININGSEINHEIT MIT U21-NATIONALTRAINER ANTONIO DI SALVO



### FINTIEREN UND ABKAPPEN

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Sieben 15 x 4 Meter große Dreiecke markieren und je 2 Spieler mit Ball an Hütchen A postieren.
- > Ein Spieler „zieht“ an Hütchen A den Ball im Stand abwechselnd mit der rechten Innenseite, der rechten Sohle, der linken Innenseite und der linken Sohle hin und her.
- > Der andere dribbelt von A zu B, fintiert und dribbelt zu C. Bei C kappt er ab und dribbelt wieder zu B, fintiert und dribbelt zu A.
- > Aufgabenwechsel nach 45 Sekunden

### HINWEIS

- > Beim Dribbling eigenständig die Art der Finte und der Abkappbewegung variieren.

### VARIATION

- > Der Spieler bei A nutzt statt der Innenseite den Außenrist.

### COACHINGTIPPS

- > Den Dribbelfuß abwechseln.
- > Nach der Finte einen Tempowechsel einbauen.

### KOMMENTAR von Antonio Di Salvo

#### VIELE BALLAKTIONEN

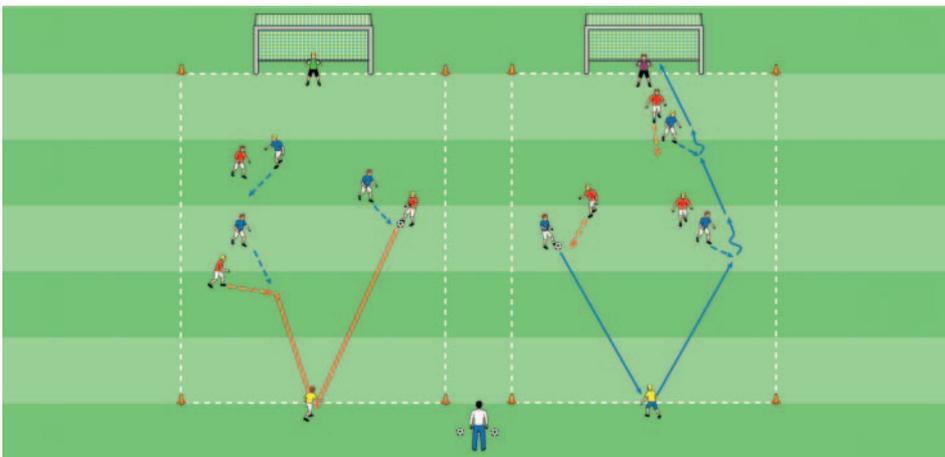


„Aufgrund der Organisationsstruktur haben alle Spieler viele Ballaktionen. Mit den Finten und Abkappbewegungen trainieren wir

unterschiedliche Möglichkeiten, den Ball in engen Räumen zu beherrschen. Der Aufbau bietet zudem den Vorteil, dass alle Bewegungen in verschiedene Richtungen ausgeführt werden.

Anfangs gebe ich Finten vor. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase überlasse ich dann den Spielern die Entscheidung. Das fördert die Kreativität und die Freude jedes Einzelnen. Die anderen können zudem Bewegungen nachahmen oder neue ausprobieren.

Zusätzlich wartet bei dieser Übungsform der zweite Spieler nicht, sondern trainiert mit verschiedenen Ziehbewegungen die Ballbehandlung.“



### 3 GEGEN 3 MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Zwei 25 x 20 Meter große Felder mit je einem Tor mit Torhüter markieren.
- > 3 gegen 3 mit neutralem Anspieler
- > Nach einem Pass zum Anspieler darf auf das Tor angegriffen werden.
- > Geht der Ball ins Aus oder wurde ein Treffer erzielt, so eröffnet der Torhüter die jeweils nächste Aktion.
- > Nach Ballgewinn kontern die Verteidiger zum

Anspieler und erhalten damit ihrerseits das Recht, auf das Tor anzugreifen.

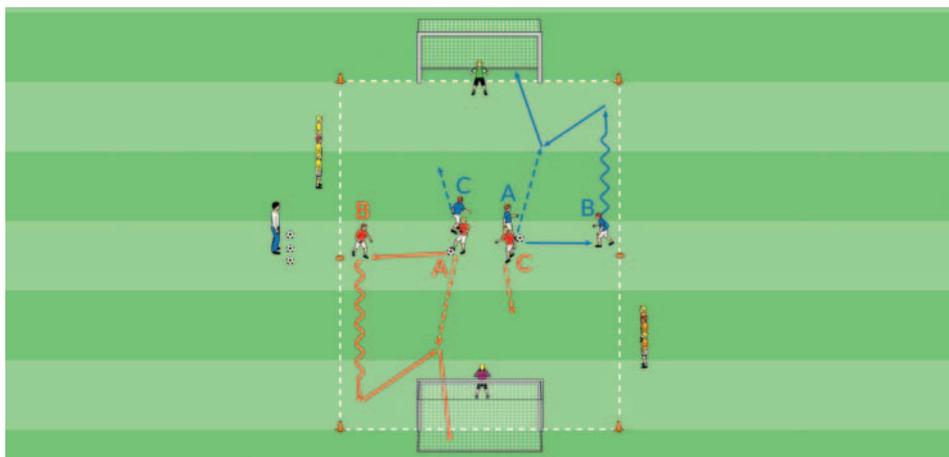
### VARIATIONEN

- > Statt des Anspielers eine Dribbellinie markieren.
- > Nach einem Treffer bleibt das angreifende Team in Ballbesitz, muss für das Angriffsrecht jedoch beim Anspieler beginnen.
- > Treffer nach vorhergehender Finte zählen doppelt.
- > Mit Abseits spielen.

### KOMMENTAR von Antonio Di Salvo

#### HOHE INTENSITÄT

„Die meisten Teams haben ein oder zwei Torhüter. Durch das wechselnde Angriffsrecht ermöglichen wir es jedem Spieler, auf ein Tor zu spielen, und halten durch die geringe Spieleranzahl die Intensität und die Aktionsdichte auf einem hohen Level.“



### FLANKENWETTBEWERB

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > 4 Teams à 3 Spieler einteilen und auf die Positionen A bis C verteilen.
- > A jeweils mit Ball
- > A passt zu B, der zur Grundlinie mitnimmt.
- > B flankt zu den einlaufenden A und C.
- > Tore müssen direkt erzielt werden.
- > Alle rotieren eine Position weiter und wechseln nach jeder Aktion das Tor.

#### HINWEISE

- > Als Wettbewerb organisieren.
- > Die Teams zählen selbstständig die Tore.

#### VARIATION

- > Nach Flanke sind 2 Kontakte erlaubt.
- > Kopfballtore zählen doppelt.

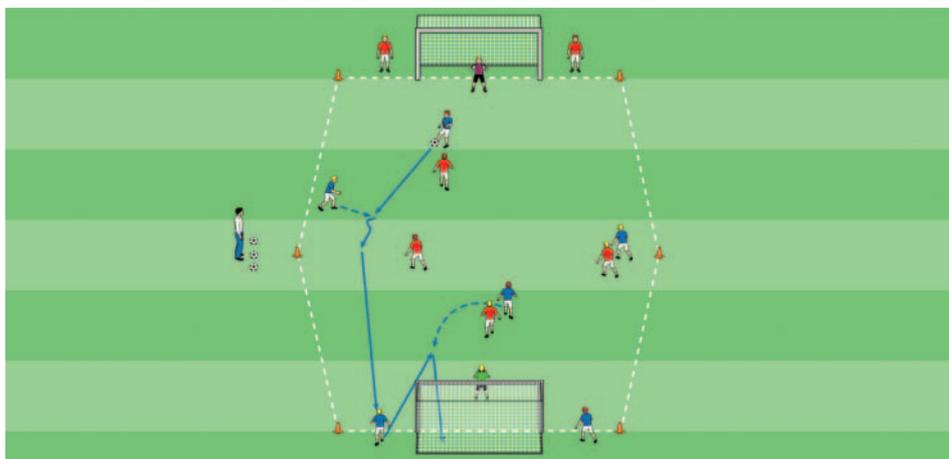
#### COACHINGTIPPS

- > Der Ball darf nicht ruhen.
- > Die Flanke so scharf wie möglich spielen.

### KOMMENTAR von Antonio Di Salvo

#### FREUDE DURCH QUANTITÄT

„Übungsformen machen als Wettkampf oft mehr Spaß. Verbunden mit dem eigenständigen Zählen der Tore fördert dieser Aufbau die Konzentration. Zudem sind die Spieler immer in Aktion: Zuspield, Ballmitnahme, Flanke, Torschuss, Ball holen – und das Ganze von vorne. Nahezu keine Standzeiten, und wir trainieren viele Facetten des Spiels. Zudem ist es wichtig, dass direkt erzielte Treffer zählen. Dadurch erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad und benötigen zum einen mehr Präzision vom Flankengeber und agieren zum anderen spielnäher. In den meisten Spielsituationen schließen wir aufgrund des Zeit- und Gegnerdrucks mit dem ersten Kontakt ab.“



### 4 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 2

#### ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 25 x 20 Meter großes Sechseck mit 2 Toren an den Stirnseiten markieren.
- > 2 Teams à 7 Spieler inklusive Torhüter bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- > 4 plus 2 gegen 4 plus 2
- > Die Anspieler agieren mit maximal 2 Kontakten.

#### HINWEISE

- > Spielzeit: 3 Minuten pro Durchgang

- > Die Wechsel so organisieren, dass alle Spieler alle Positionen und Aufgaben kennenlernen.

#### VARIATION

- > Die Anspieler seitlich positionieren.

#### COACHINGTIPPS

- > Die Anspieler nutzen bei Bedarf 2 Kontakte, ohne den Ball totzustoppen.
- > Nach Pass zum Anspieler rücken alle Spieler im Feld sofort gestaffelt nach.

### KOMMENTAR von Antonio Di Salvo

#### VORTEILE VON ANSPIELERN

„Aus den zuvor vier Teams bilden wir jetzt zwei und können so zunächst ausgeglichene Teams zusammenstellen. Aufgrund der zwei Außenspieler schaffen wir zudem eine gute Regenerationsphase. Mit den Wandspielern neben den Toren fördern wir viele Steilklatsch-Kombinationen und längere Passdistanzen. Das Nachrücken sorgt zudem dafür, dass kein Spieler abschalten kann und auch diejenigen, die sonst defensiv agieren, in Abschlussituationen kommen. Das verteidigende Team muss zudem häufig mit Blick zum eigenen Tor verteidigen – eine Situation, die im Spiel auch immer wieder vorkommt.“

# DER SPIELTAG DER ZUKUNFT

Alle Kinder sollen spielen!



Die optimale Entwicklung eines Spielers kann nur über viele Ballkontakte bzw. Aktionen gelingen – das gilt für das Training wie für den Wettkampf. Die Wettspielreform ermöglicht genau das, denn durch die neuen Spielformate werden die Nettospielzeiten aller Akteure signifikant erhöht und damit auch deren Chancen, bessere Fußballer zu werden. Hannes Wolf und sein Kompetenzteam zeigen, wie sich in den verschiedenen Altersklassen Spielstage organisieren lassen.

## DIE TRAININGSPHILOSOPHIE UND DER SPIELTAG

Wir wünschen uns, dass alle Kinder durch den Fußball Freude, Intensität und Wiederholung konstant und hochdosiert erleben dürfen. Für das Kinder- und Jugendtraining haben wir deshalb die Trainingsphilosophie Deutschland entwickelt. Für den Spieltag gehen wir Hand in Hand mit dem „neuen“ Kinderfußball. Die Feldgrößen und

die Anzahl der Spieler in einem Feld sollten mit den Kindern wachsen. Viele Fußballaktionen, die Einbeziehung aller Kinder in das Spiel, viele Tore und hohe Nettospielzeiten pro Kind sind für uns essenzielle Themen. Einige wesentliche Prinzipien stellen wir hier noch einmal heraus.

### Alle spielen immer!

Wir möchten das Bewusstsein schaffen, dass wir stets mit höchstens einem Rotationsspieler pro Feld spielen sollten. Sobald ein weiteres 2 gegen 2 möglich ist, soll ein weiteres Feld aufgebaut werden. Es kann jedoch auch immer mit unterschiedlichen Feldern agiert werden: Bei den E-Junioren z. B. einmal im 5 gegen 5 inklusive Torhüter und zweimal im 3 gegen 3! Es ergibt jedoch keinen Sinn, Spielformate zu verkleinern und dann Kinder nicht in den Kader zu nehmen oder bei einem 3 gegen 3 mit drei Rotationsspielern zu spielen. Wir sollten den Anspruch haben, dass jedes Kind bei einer



Spielzeit von 6-mal 7 Minuten auch die vollen 42 Minuten spielt – bei einem Rotationsspieler höchstens einige Minuten weniger.

#### Hoher Spielrhythmus

In kleinen Spielformen geht der Ball häufig ins Aus, weshalb wir an jedem Feld mindestens drei Bälle bereitlegen. Spielfeldbegleiter sorgen hier für eine schnelle Spielfortsetzung. Bälle im Aus sollten dabei von den Erwachsenen bzw. Eltern zurückgeholt werden, damit die Kinder sich ganz auf ihr Spiel konzentrieren können.

#### Jedes Kind spielt auf seinem aktuellen Niveau

Wir haben im neuen Kinderfußball die Möglichkeit, jedes Kind zu fördern. Die Einteilung der Mannschaften sollte nach den Leistungsniveaus in „Gold“, „Silber“ und „Bronze“ erfolgen. Damit vereinen wir die Spitzenförderung mit der Förderung aller Kinder.

Die Leistungsunterschiede im Kinderfußball und im Breitensport sind groß und eine Herausforderung für alle Trainer. Wir empfehlen ihnen daher, in die Kommunikation mit ihren Trainerkollegen zu gehen, den eigenen Teams das jeweils angemessene Niveau zuzuweisen und die Teams dann gegen die entsprechenden Gegner-Teams spielen zu lassen. Hier kann ab den F-Junioren auch im Champions-League-Modus (Auf- und Abstieg nach jedem Spiel) gespielt werden.

Über diesen QR-Code gelangen Sie zum Video „Unsere Vision für Spielformate“ mit Hannes Wolf, Lena Lotzen, Sandro Wagner und Hanno Balitsch.



Foto: Getty Images/Reinaldo Coddou H.



Durch den Aufbau mehrerer  
Felder alle Kinder zum  
Spielen bekommen!

### DIE ROLLE DER ERWACHSENEN

Wir Erwachsenen haben die Möglichkeit, die Fußball-Lebenswelt für unsere Kinder optimal zu gestalten. Die Kinder brauchen unsere Mitarbeit und Organisation. Die Rolle des Kindertrainers ist dafür neu zu denken. Denn versteht er es, die neuen Felder zu organisieren sowie einzuteilen und den Spielrhythmus durch Balldepots und das Motivieren der Kinder hoch zu halten, schaffen wir einen großartigen Fußballort für unsere Kinder.

Doch dafür müssen wir die Eltern als Spielfeldbegleiter einbeziehen – gegebenenfalls auch als Trainer oder Trainerinnen. Spielfeldbegleiter müssen dabei im neuen Kinderfußball nicht zwingend einen Fußball-Background haben. Wir stellen Eltern mit der Trainingsphilosophie Deutschland alle Informationen zur Verfügung, die sie benötigen, um ihre Kinder zu trainieren. Auch die Qualifizierung in der Trainerausbildung ist eine Chance, den Kindern die bestmögliche Zeit im Fußball zu eröffnen.

### REALITÄTSCHECK FÜR DAS BESTE SPIELFORMAT

Wir agieren im Kinderfußball in Festivals oder in Freundschaftsspielen. Auch Turniere sind eine gute Option, wenn bei der Durchführung allen Spielern eine hohe Nettospielzeit gewährleistet wird. Grundsätzlich muss für die Zukunft diskutiert werden, welches Format den größten Sinn ergibt. Wenn sich zwei F-Junioren-Mannschaften mit einmal 15 und einmal 20 Spielern treffen, reicht dies vollends aus, um auf mehreren Spielfeldern verteilt einen tollen Spieltag für alle zu gestalten. Wenn

die Teams in den Vereinen jedoch deutlich kleiner sind, ist es sinnvoller, sich gleich mit mehreren Vereins-Mannschaften zu treffen und ein „Festival“ zu organisieren.

### UNSERE VISION FÜR DIE ZUKUNFT

Im Sommer 2024 lassen sich die Prinzipien „Alle spielen immer“ und „Freude, Intensität und Wiederholung“ nur bis zu den E-Junioren umsetzen. Deshalb brauchen wir die Trainingsphilosophie Deutschland auch von der D- bis zur A-Jugend, damit im Training alle Spieler den Fußball hochdosiert erleben können.

Dennoch möchten wir die Debatte führen, ob ein 7 gegen 7 als Zwillingspiel auf zwei Feldern nicht die bessere Lösung für die D-Jugend ist. Die Vorteile sind:

- > 14 Kinder, die immer spielen.
- > Jedes Kind hat deutlich mehr Fußballaktionen.
- > Zwei Torhüter erhalten immer 100 Prozent Spielzeit und haben im 7 gegen 7 deutlich mehr Aktionen.
- > Zwei Stürmer erhalten immer 100 Prozent Spielzeit und haben im 7 gegen 7 deutlich mehr Aktionen.

Das alles sind starke Argumente, um den D-Jugend-Fußball der Zukunft zu denken. Natürlich brauchen wir den Realitätscheck für Themen wie unterschiedliche Spieleranzahlen, Zählweisen, die Flexibilität des zweiten Feldes, die Rolle der Schiedsrichter sowie der konkreten Spielregeln usw.! Wir glauben aber, dass wir im Zwillingspiel im 7 gegen 7 deutlich besser in der Spitze fördern und durch den permanenten Einsatz von 14 Spielern auch in der Breite einen großen Vorteil erreichen können.



“  
**Alle Kinder sollen mindestens  
 75 Prozent Spielzeit erhalten und  
 keines soll zu Hause bleiben  
 müssen. Deswegen braucht es am  
 Spieltag mehrere Felder und wenig  
 Rotationsspieler.**

Hannes Wolf

”

#### Das Spielzeiten- und Spielformate-„Buffet“

In Zukunft sollten Trainer zumindest bei Freundschaftsspielen (vielleicht irgendwann auch im Ligaspielbetrieb) aus unterschiedlichen Spielformaten und -zeiten auswählen können. Bei C-Junioren könnten sie beispielsweise an einem Spieltag wie folgt entscheiden:

- 45 Minuten Spielzeit (ca. 4-mal 7 Minuten netto) im 7 gegen 7 auf zwei Feldern
- 60 Minuten Spielzeit (ca. 4-mal 12 Minuten netto) im 9 gegen 9 oder 11 gegen 11

Diese flexiblen Lösungen halten wir für sinnvoll, um alle Spieler und Positionen bestmöglich zu fördern.

#### VOM SCOUTING- ZUM ENTWICKLUNGSLAND

Deutschland sollte in der Entwicklung(!) von Spielern die Nummer eins der Welt werden und nicht in Kaderplanung und Scouting! Deshalb sollten wir Entwicklung belohnen und auch kleinen Vereinen die Möglichkeit geben, in höheren Spielklassen anzutreten.

In den aktuellen Strukturen werden viele Vereinswechsel durch ein höheres Ligenrecht geradezu erzwungen. Die Argumentation für einen Wechsel sollte jedoch immer auf einer besseren Förderung (häufigeres und besseres Training, höheres Spieltempo durch bessere Mitspieler usw.) basieren und nicht auf einem irgendwann wahrscheinlich von einer ganz anderen Mannschaft erworbenen Ligenrecht! Auf hohem Niveau zu spielen, muss auch im Heimatverein möglich werden.

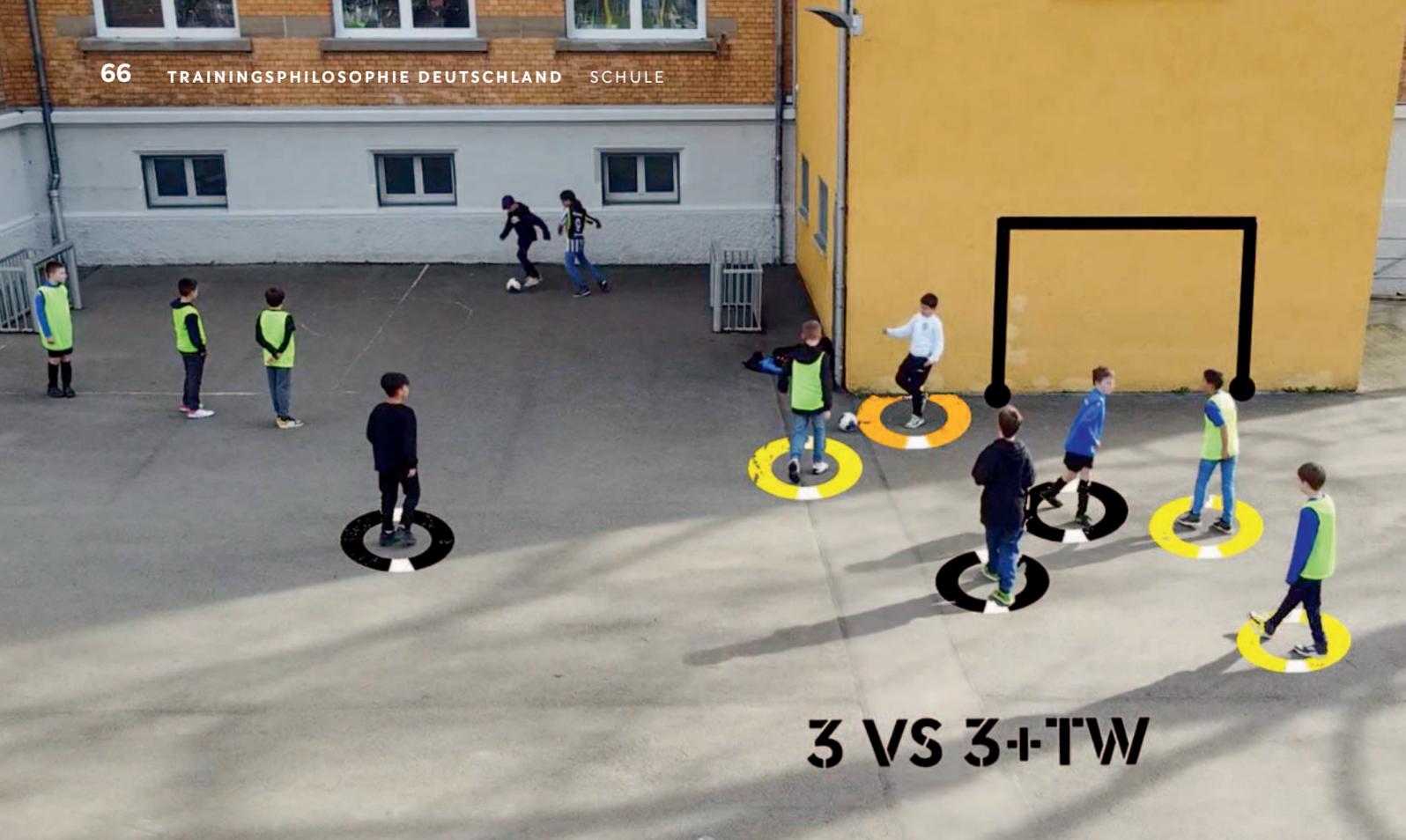
Aus diesem Grund empfehlen wir eine neue Ligenstruktur, in der die Vereine selbst entscheiden, auf welchem Niveau sie spielen möchten (z. B. „Gold“, „Silber“, „Bronze“). Dabei soll zunächst ein Wintermeister ausgespielt und zur Rückrunde dann erneut selbst entschieden werden, wo die jeweilige Mannschaft einzuordnen ist. Danach ginge es dann um die Sommermeisterschaft. So würden Orte entstehen, in denen über ein ausgezeichnetes Training und übergreifende Konzepte wie Kooperationen mit Schulen sehr gute Spieler heranwachsen.



Foto: Darius Simka/regios24



Foto: Getty Images/Reinaldo Coddou H.



## 3 VS 3-TW

# DIE SCHULE DES KLEINFELDFUSSBALLS

Die Zeit pro Tag, die Kinder in Deutschland in der Schule verbringen, hat sich in den vergangenen Jahren deutlich erhöht. Um diese bestmöglich zu gestalten, sollte es ein tägliches Sportangebot geben, denn spielerische Bewegung fördert die Gesundheit, das Sozialverhalten und die körperliche Entwicklung.

Wir möchten mit unserer Vision von der „Schule des Kleinfeldfußballs“ zeigen, dass die bestmögliche Förderung von der ersten bis zur sechsten Klasse keiner ausgebildeten Trainer und komplizierten Trainingsmethoden bedarf. Wir wünschen uns an unseren Schulen viele 3-gegen-3-Orte, an denen die Kinder auf ihrem Leistungsniveau und mit ihrem Tempo Fußball spielen können und täglich Zugang zu dieser tollen Sportart erhalten.

### FREUDE, INTENSITÄT UND WIEDERHOLUNG

Das 3 gegen 3 kombiniert einige großartige Vorteile:

- > Alle Kinder haben die Möglichkeit, hochdosiert zu dribbeln, zu schießen, zu passen und zu verteidigen.
- > Im 3 gegen 3 kann sich niemand verstecken – die Kinder betreiben „echten“ Sport!
- > Durch das Spiel auf Tore und die vielen Freiheitsgrade können sie die Freude am Spiel erleben.
- > Dank der mehreren Felder kann jedes Kind auf seinem Niveau spielen und wird so weder unter- noch überfordert.

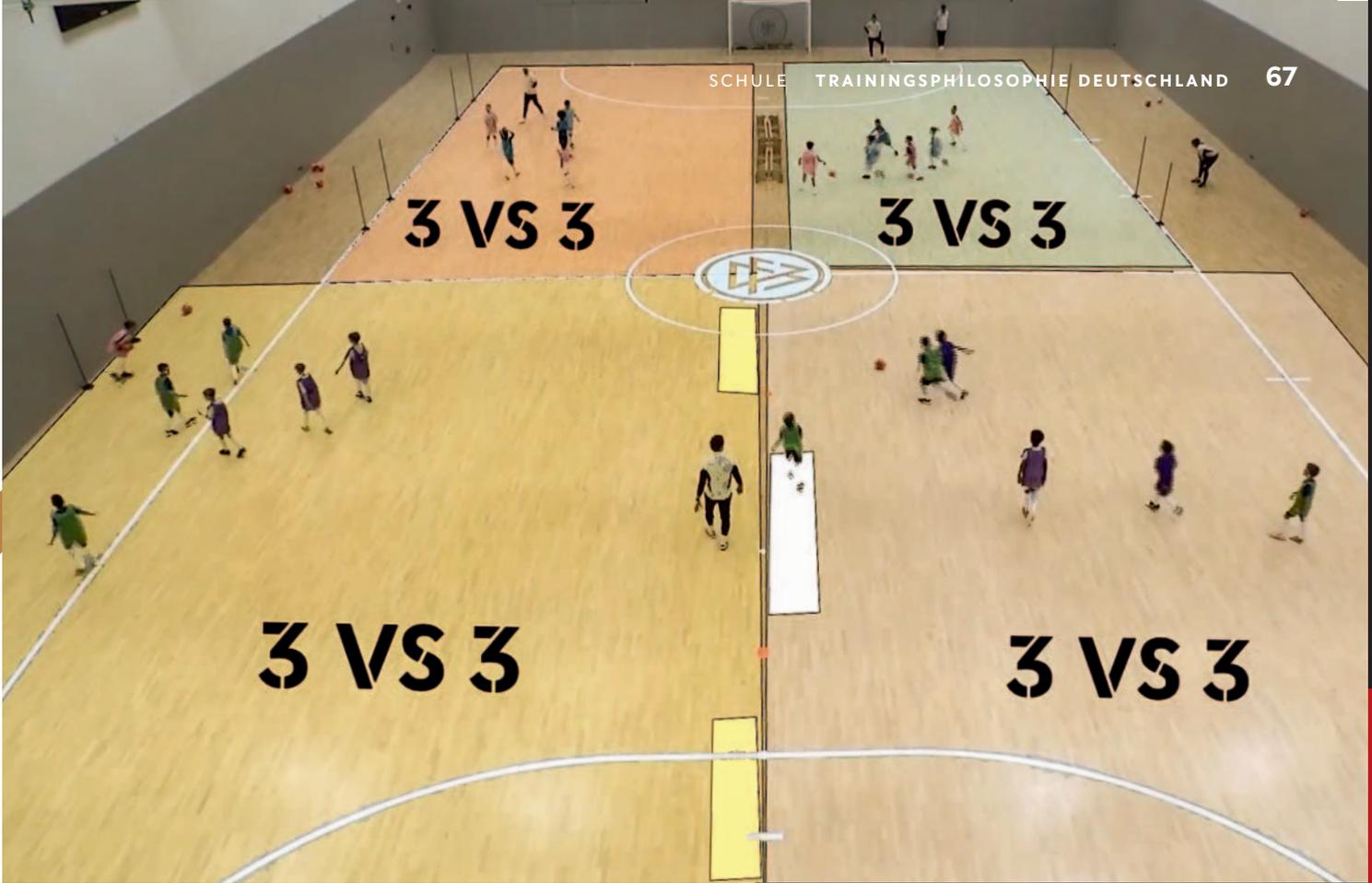
### DIE GANZTAGSSCHULE DER ZUKUNFT

Auf vielen Schulhöfen wird schon heute in den Pausen und nach dem Unterricht Fußball gespielt. Mithilfe unserer Struktur können wir das Fußballspielen in der Schule jedoch

deutlich effektiver und kindgerechter gestalten. In Anlehnung an den „neuen“ Kinderfußball und die Trainingsphilosophie Deutschland haben wir ein System entwickelt, in dem mindestens 30 Kinder jeden Tag hochdosiert Fußball erleben können. Das 3 gegen 3 ist die perfekte Spielform für Fußball spielende Kinder! Darüber hinaus profitieren auch noch diejenigen, die nicht kicken möchten, von einem besseren Betreuungsschlüssel im offenen Ganztage!

### POLYSPORTIVE AUSBILDUNG

Im besten Fall beschränkt sich die Sportförderung zudem nicht nur auf den Fußball: Wir können die 3-gegen-3-Felder auch dazu nutzen, um Basketball, Handball oder Hockey zu spielen. So erhalten alle Kinder früh und regelmäßig Zugang zu ihrer Sportart!



Fotos: Daniel Stredak

Sind zwei Spieler gleichermaßen talentiert und einer trainiert drei- und der andere fünfmal pro Woche, dann ist klar, wer am Ende besser wird.

HERMANN GERLAND

“

”



Foto: Conny Kurth

Spieler wie Florian Wirtz oder Jamal Musiala haben die Gabe, in engen Räumen durch eine starke Technik und Kreativität Lösungen zu finden. Das können sie, weil sie viel in kleinen Spielformen trainiert haben.

ANTONIO DI SALVO

“

”



Foto: Martin Hangen

Über diesen QR-Code gelangen Sie zum Video „Die Schule des Kleinfeldfußballs“ mit Hannes Wolf, Lena Lotzen, Sandro Wagner und Hanno Balitsch.



### DAS PERFEKTE SETTING

Die Grundidee der Umsetzung ist ähnlich dem Vereinstaining und dem Wettspiel: viele Felder und kleine Spielformen.

Daniel Stredak, Mitglied des Kompetenzteams, führte eine mögliche Umsetzung an einer Schule durch und zeigte, dass er auf einem kleinen umzäunten Bolzplatz mit wenigen Materialien über 30 Kinder problemlos beschäftigen konnte. Seine Erfahrungen zeichnete er dabei auf Video auf (siehe QR-Code zum Video „Die Schule des Kleinfeldfußballs“ auf Seite 67).

Er viertelte den Platz und ließ jeweils im 3 gegen 3 auf vier Tore spielen. Dabei standen zum einen Minitore, aber auch Stangen- oder Hütchentore zur Verfügung (Fazit: Es müssen nicht immer Minitore sein!). Es wurden zwei Durchgänge zu je 4-mal 4 Minuten gespielt, sodass jeder auf eine hohe Nettospielzeit kam.

Ein Warmmachen ist dabei bis zur sechsten Klasse nicht erforderlich, sodass in Summe alles in weniger als einer Stunde organisiert und durchgeführt werden konnte. Jedes Team hatte zudem bis zu einem Rotationsspieler, der in seiner Pause zum Spielfeldbegleiter wurde und damit für die Umsetzung der Regeln und eines fairen Spiels verantwortlich war. Allerdings: Natürlich braucht es darüber hinaus auch noch „übergeordnete“ Spielfeldbegleiter, die die Schüler beaufsichtigen (siehe Kasten rechts) und zusätzlich das Sozialverhalten fördern. Um alle Spieler bestmöglich ihrem individuellen Leistungsniveau entsprechend fordern und fördern zu können, wurden die Felder zudem in unterschiedliche Niveaustufen („Platin“, „Gold“, „Silber“, und „Bronze“) unterteilt,

### DAS IST DER AUFBAU

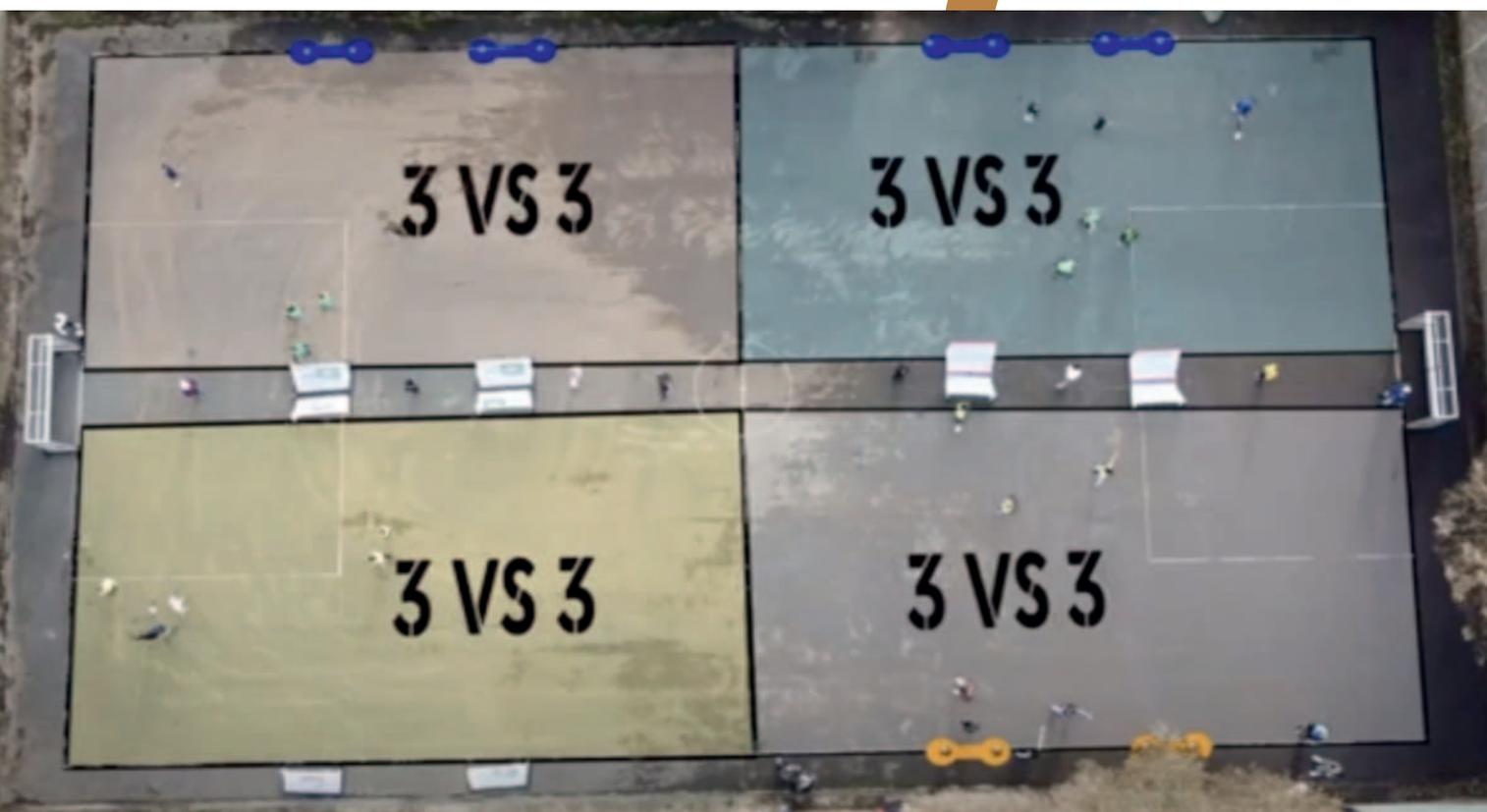
- > 4 Spielfelder auf einem Bolzplatz markieren:
  - Feld 1: Minifußballfeld (ca. 15 x 20 Meter) mit je 2 Mini- und Hütchentoren
  - Feld 2: Minifußballfeld (ca. 15 x 20 Meter) mit je 2 Mini- und Hütchentoren
  - Feld 3: Minifußballfeld (ca. 15 x 20 Meter) mit 4 Minitoren
  - Feld 4: Minifußballfeld (ca. 15 x 20 Meter) mit 4 Minitoren

### DIESE MATERIALIEN BENÖTIGST DU

- > Hütchen zur Spielfeldmarkierung
- > 16 Mini-, Hütchen- oder Stangentore
- > 12 Leibchen
- > 16 Bälle

### SPIELFELDBEGLEITER IN DER SCHULE ...

- ... bauen die unterschiedlichen Felder auf.
- ... teilen ein, welche Kinder wann und wo spielen.
- ... unterstützen die Kinder während der Spiele und in den Pausen.
- ... sorgen für ein Erlernen und Umsetzen der Spielregeln.
- ... motivieren die Kinder, sich in das Spiel einzubringen.
- ... sorgen für eine möglichst schnelle Spielfortsetzung.
- ... vermitteln Werte wie Fairplay, zwischenmenschlichen Umgang usw.





DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund e. V.

**GESAMTVERANTWORTUNG:**

Hannes Wolf

**INHALTLICHE MITARBEIT:**

Hanno Balitsch, Lars Bender, Sven Bender, Hermann Gerland, Peter Hermann, Sabine Loderer, Lena Lotzen, Nikola Ludwig, Antonio Di Salvo, Daniel Stredak, Sandro Wagner, Hannes Wolf

**REDAKTION:**

philippka GmbH & Co. KG

**GESTALTUNG:**

philippka GmbH & Co. KG

**TITELFOTO:**

Conny Kurth



**DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND**

**Deutscher Fußball-Bund e. V. • DFB-Campus • Kennedyallee 274 • 60528 Frankfurt/Main  
Weitere Informationen unter: [www.dfb.de](http://www.dfb.de)**