



TALENTFÖRDERUNG



DFB-TRAININGSDIALOG 8

GEMEINSAM ZUM TORERFOLG

Ganzheitliche Entwicklung aller Spieler*innen
mit der Pointierung der Technik Passspiel

DER RAHMEN ZUR OPTIMALEN ENTWICKLUNG ENTSTEHT, WENN ERFOLG AUF GEMEINSCHAFT TRIFFT!



Liebe Coaches,

Tore zu erzielen, ist das Ziel unseres Spiels – doch im modernen Fußball geschieht das kaum noch im Alleingang. Es braucht Zusammenspiel, Spielintelligenz, Bewegung ohne Ball und vor allem: präzises Passspiel. Genau hier setzen dieses Flipbook und die Trainingsformen an. Unter dem Motto „Gemeinsam zum Torerfolg – ganzheitliche Entwicklung aller Spieler*innen mit der Pointierung der Technik Passspiel“ wollen wir euch Trainingsformen vorstellen, die eure Spieler*innen nicht nur technisch, sondern auch taktisch, sozial und mental weiterbringen.

Der Fokus liegt dabei auf einem ganzheitlichen Verständnis von Spielaufbau und Angriffsverhalten. Wir wollen keine isolierten Passübungen, sondern Spielsituationen schaffen, in denen eure Spieler*innen Pässe mit Sinn und Ziel spielen: um Räume zu öffnen, Mitspieler*innen in Szene zu setzen und Torchancen zu kreieren.

**„Fußball ist ein Spiel der Pässe.
Wer das Passspiel sicher beherrscht, schafft die Grundlage für den gemeinsamen Erfolg.“**

Alle vorgestellten Trainingsformen sind praxisnah, spielnah und altersgerecht. Sie fördern das Miteinander, regen zum Mitdenken an und lassen viel Raum für individuelle Lösungen. So entstehen nicht nur technische Fortschritte, sondern auch echte Lern- und Lehrerlebnisse – für Spieler*innen wie Trainer*innen.

Wir laden euch ein, diese Ansätze mit Begeisterung auf euren Trainingsplatz zu bringen. Ermutigt eure Spieler*innen, gemeinsam kreativ zu sein, Risiken einzugehen und Tore zu erspielen – nicht zu erzwingen. Denn wer den Ball laufen lässt, lässt auch die Köpfe arbeiten.

Viel Freude beim Ausprobieren, Anpassen und Weiterentwickeln!
Euer Damir

DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderprogramm



INHALT

01

DAS ZIEL

Freude, Intensität und Wiederholung 04

02

DIE PRAXIS

Die Technik Passspiel im Fokus 06
Demonstrationseinheit 08

03

DIE TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Entwicklung individueller Qualität 20

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Deutscher Fußball-Bund e. V.

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Hannes Wolf, Damir Dugandzic, Thomas Impekoven

INHALTLICHE MITARBEIT:

Daniel Kufner, Philipp Dahm, Tom Samson

REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

Norbert Vieth, Niklas Nolte, Dennis Schunke

GRAFISCHES KONZEPT:

Strichpunkt Design

GESTALTUNG:

philippka GmbH & Co. KG

FOTOS:

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

01

DAS ZIEL

Das Passspiel ist im heutigen Fußball eines der zentralen Elemente. Es verkörpert wie nichts anderes den Teamgedanken und den gemeinsamen Erfolg. Doch wie erzeugen wir Freude, Intensität und Wiederholungen, wenn wir ständig den Ball abgeben? Wir spüren Freude, wenn unser Pass zum Tor unserer Mitspieler*innen führt. Wir steigern die Intensität, weil viel Passspiel auch mehr Geschwindigkeit und Dynamik bedeutet. Wir erlernen, festigen und automatisieren die Technik Passspiel durch viele Wiederholungen. Alles Faktoren, die essenziell sind für den gemeinsamen Erfolg!

FREUDE, INTENSITÄT UND WIEDERHOLUNG



Das „Abklatschen“ ist für Trainer*innen ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass die Spieler*innen sich als Team sehen und mit Spaß und Begeisterung dabei sind.

ZIELE

SPIELERLEBNISSE: SPASS UND BEGEISTERUNG
AM FUSSBALLSPIELEN

SPIELAKTIVITÄT: VIELE AKTIONEN
(= LERNCHANCEN) FÜR ALLE

SPIELKOMPETENZ: EFFIZIENTES LÖSEN AUCH
SCHWIERIGER SITUATIONEN

SPIELKREATIVITÄT: ORIGINELLE AKTIONEN
UND LÖSUNGEN

FREUDE

INTENSITÄT

WIEDERHOLUNG

Kleine Spielformen erfordern permanent
mutiges und zielorientiertes handeln!

„Jeder Treffer benötigt einen Assist! In den meisten Fällen ist das der Pass, aber auch ein kluger Laufweg oder das gegenseitige Coaching im richtigen Moment können maßgeblich dazu beitragen. Das zu verstehen und den Spieler*innen so die Bedeutung ihrer Rolle zu verdeutlichen, ist ein Ziel dieses Trainingsdialogs!“

THOMAS IMPEKOVEN
DFB-Stützpunktkoordinator Rheinland

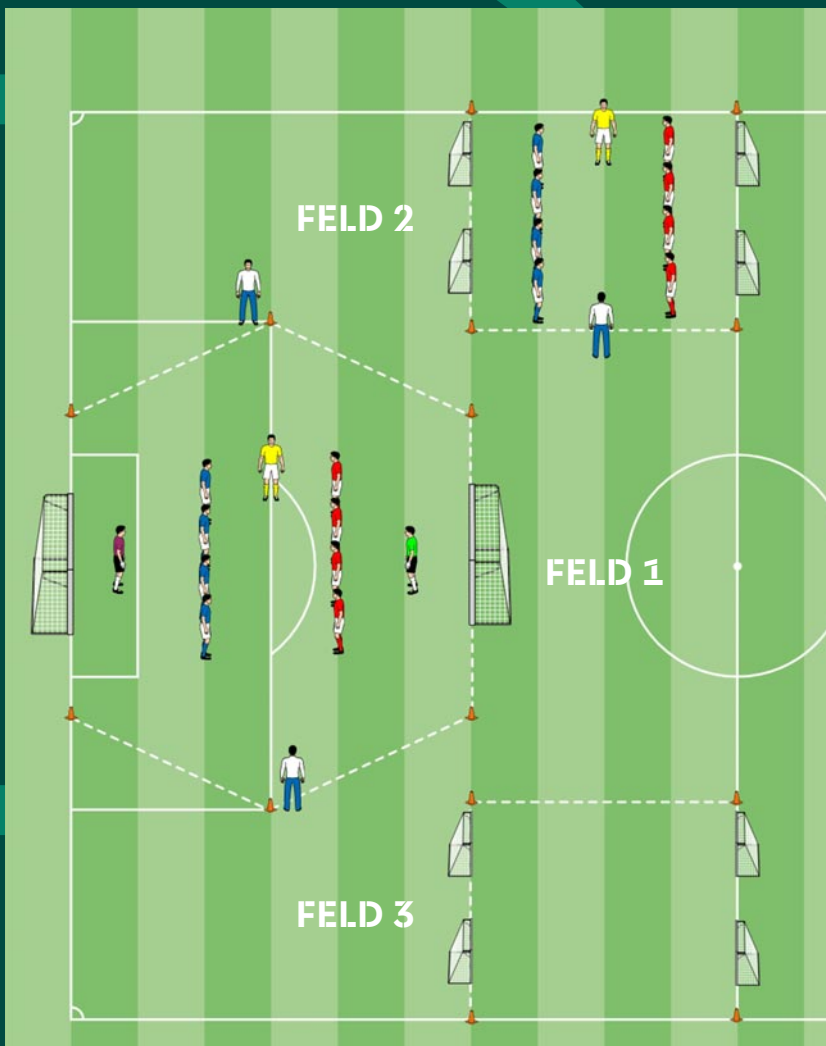


02

DIE PRAXIS DES DFB-TRAININGSDIALOG 8

DIE TECHNIK PASSSPIEL IM FOKUS
BEIM GEMEINSAMEN TORE
ERZIELEN

EINHEITLICHE ORGANISATION DER PRAXIS



FELD 1:
SPIEL AUF 2 TORE

FELD 2:
SPIEL AUF 4 MINITORE

FELD 3:
SPIEL AUF 4 MINITORE

OPTIONAL NUTZEN

- Die Einheit ist exemplarisch für 18 Spieler*innen, 2 Torhüter*innen und 3 bis 4 Trainer*innen geplant!
- Die Größen der Felder sind exemplarisch auf eine U14 abgestimmt:
Feld 1: ca. 30 x 40 Meter
Feld 2: ca. 20 x 18 Meter
Feld 3: ca. 20 x 18 Meter
- Bei veränderter Spielerzahl oder Altersklasse die Feldgröße/Tore etc. anpassen!
- Bei größerer Spielerzahl zusätzlich **Feld 3** nutzen!
- Teile der Aktivierung/des Zwischenblocks bei Bedarf in den Feldern der Spielblöcke errichten!



„Ein Training, in dem jede Übungs- und Spielform Wettkampfcharakter hat, sorgt für eine hohe Motivation und Konzentration. Durch den Einsatz von Wettbewerben, klaren Zielen und messbaren Erfolgen werden die Spieler*innen gefordert, ihr Bestes zu geben – ähnlich wie in einem echten Spiel.“

DANIEL KUFNER
DFB-Stützpunktkoordinator Baden

UNSERE PRINZIPIEN FÜR DIESE EINHEIT

1

GEMEINSAM TORE SCHIESSEN!

Fußball ist keine „Ego-Show“, sondern ein Teamsport. Das gemeinsame Erleben von erfolgreichen Kombinationen fördert den Teamgedanken und die Motivation der Spieler*innen. Das Passspiel ist dabei neben dem Dribbling die zentrale Technik, um Spielsituationen variabel zu lösen.

2

GANZHEITLICH AUSBILDEN!

Auch wenn in diesem DFB-Trainingsdialog der Fokus auf dem Passspiel liegt: Es geht immer um eine ganzheitliche Ausbildung der Spieler*innen, da in den Spielblöcken verschiedene Techniken und taktische Verhaltensweisen benötigt werden, um die Spielsituationen bestmöglich zu lösen. Dazu zählt neben dem Dribbling und dem Torschuss auch die Entwicklung der körperlichen und mentalen Belastbarkeit.

3

VIELE WIEDERHOLUNGEN!

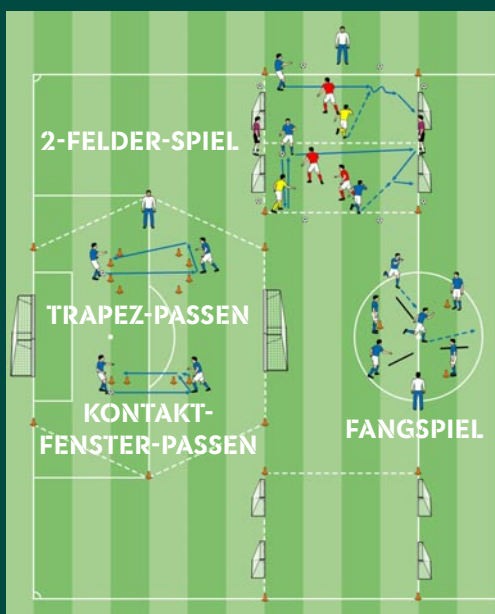
Jede Sekunde der Trainingszeit nutzen! Hinter diesem Motto stehen verschiedene Aspekte. Das Ermöglichen von vielen Wiederholungen für jede*n Spieler*in und auch für jede Position ist einer davon. Trainingsformen mit wenigen Spieler*innen in jeder Phase des Trainings bieten eine gute Basis, um dieses Ziel zu erreichen. Verschiedene Spielfortsetzungen (Torhüter*innen, Balldepot, Trainer*innen) helfen methodisch.

4

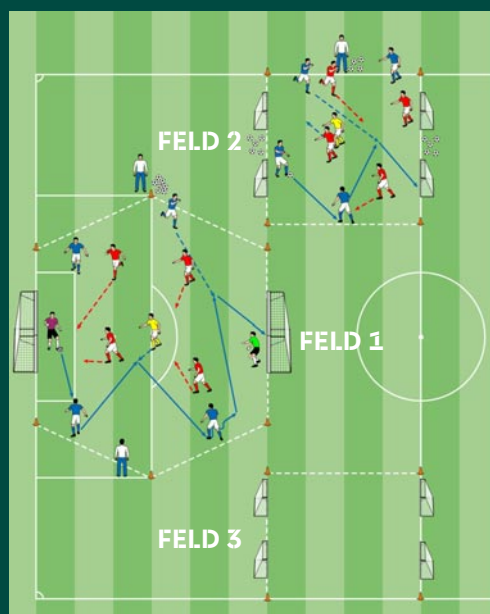
SPIELEN & ÜBEN!

Um Basistechniken wie Passen, Schießen und Dribbeln zu trainieren, sind Trainingsformen, in denen das Üben im Mittelpunkt steht, nützlich. Kleine Gruppen, abgestimmt auf das Leistungsniveau und mit Wettbewerben, ermöglichen viele Wiederholungen in einer motivierenden Umgebung. In Spielformen lernen die Spieler*innen dann, Lösungen für verschiedene Situationen zu entwickeln. In spielnahen Räumen sowie unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck wird eine schnelle und gute Entscheidungsfindung gefordert – ein zentraler Entwicklungsschritt, der das zuvor Geübte in den Kontext des Spiels bringt und nachhaltig verankert.

DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

DIE DEMONSTRATIONSEINHEIT
IM ÜBERBLICK**AKTIVIERUNG**

Schwerpunkt: Passspiel
Zeit: 15 Minuten

**SPIELBLOCK I**

Schwerpunkt: Über- & Unterzahlspiele
Zeit: 30 Minuten



Im Spiel ist kein Pass wie der vorherige. Daher ist ein vielseitiges Repertoire an Passtechniken essenziell!

STRUKTUR UND INHALTE

AKTIVIERUNG: VIELE WIEDERHOLUNGEN
DER BASISTECHNIK PASSSPIEL

SPIELBLOCK I: SPIELVARIATIONEN MIT UNTER-
ZAHL- & ÜBERZAHL

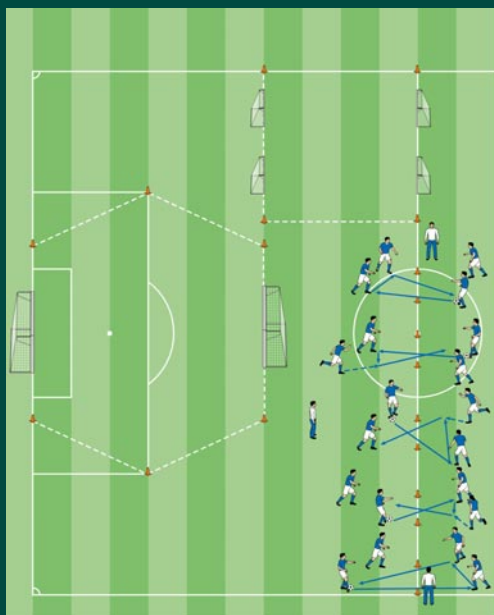
ZWISCHENBLOCK: ÜBEN DER BASISTECHNIK
PASSSPIEL

SPIELBLOCK II: ANWENDEN DES GEÜBTEN

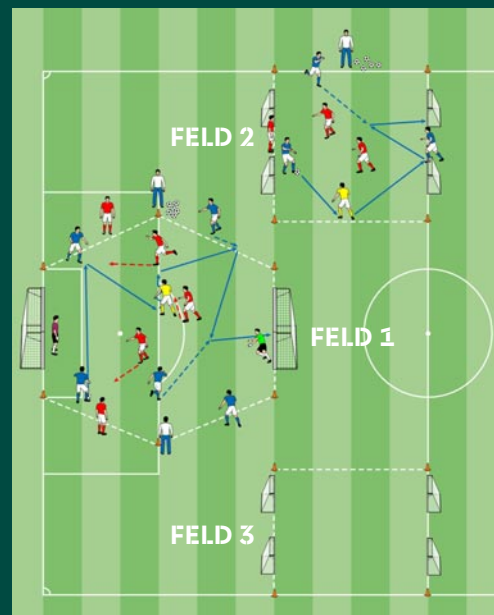


„In dieser Trainingseinheit pointieren wir das Passspiel. Dafür nutzen wir Übungs- und Spielformen mit angepassten Regeln, um sowohl kurze Pässe (z.B. Spielblock I) als auch längere Pässe (z.B. Spielblock II) zu trainieren. Alles in einem ganzheitlichen Rahmen, um jede*n Spieler*in individuell weiterzuentwickeln.“

PHILIPP DAHM
DFB-Stützpunktkoordinator Südwest



ZWISCHENBLOCK
Schwerpunkt: Passspiel
Zeit: 15 Minuten



SPIELBLOCK II
Schwerpunkt: Über- & Unterzahlspiele
Zeit: 30 Minuten

Torschuss ist nicht gleich Torschuss. Je nach Situation wird eine angepasste Technik benötigt, um erfolgreich zu sein.

ZENTRALE FAKTOREN

FÖRDERN DER SPIELKOMPETENZ DURCH
VARIANTENREICHE (KLEINE) SPIELFORMEN

FREUDE: BEGEISTERUNG FÜR DAS TRAINING
DURCH VIELE AKTIONEN UND BALLKONTAKTE

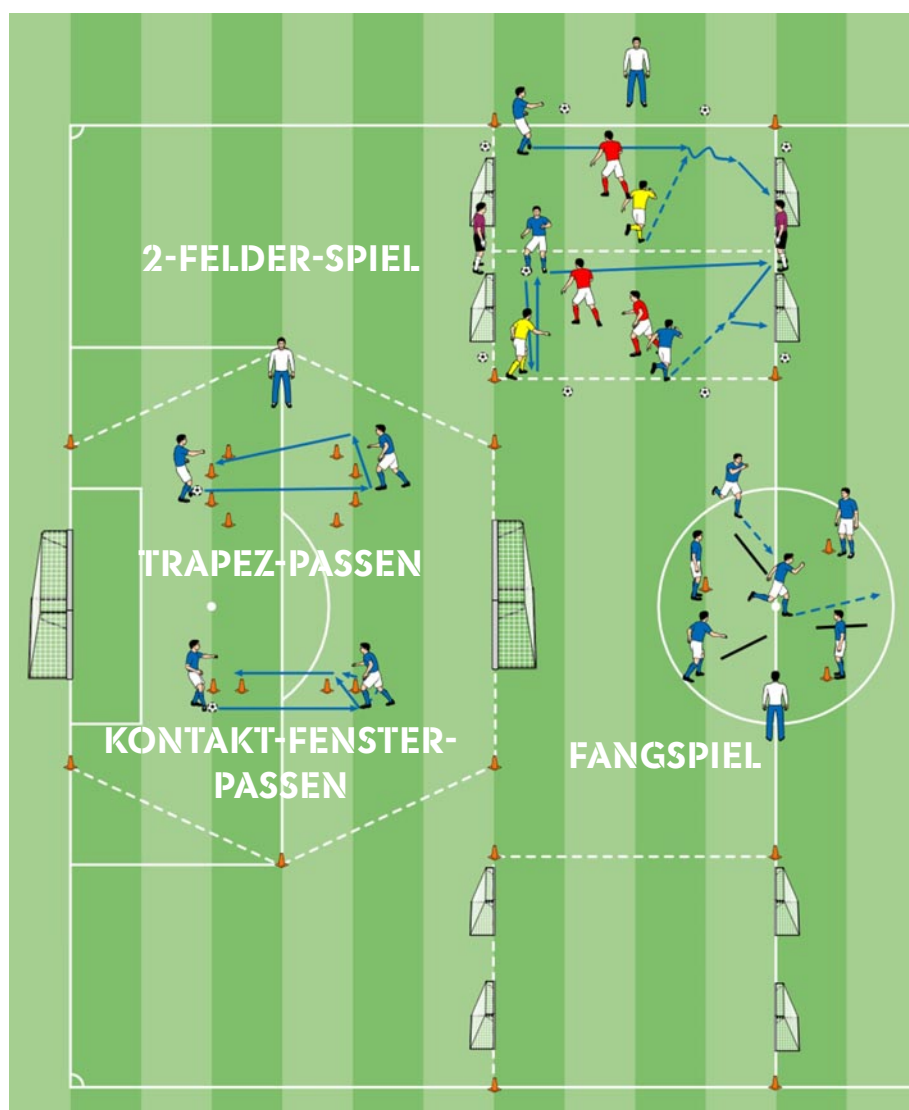
INTENSITÄT: KONSTANT HOHE NETTOSPIELZEIT
FÜR ALLE SPIELER*INNEN AUF JEDER POSITION

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



DEMONSTRATIONSEINHEIT

AKTIVIERUNG

**SCHWERPUNKT:**
PASSSPIEL**Organisation**

- In einer Platzhälfte Stationen/Felder mit Wettkampfcharakter für die Basistechnik Passspiel errichten.
- Dabei so weit wie möglich die Organisation (z. B. Tore, Markierungen) des Fußballplatzes nutzen.
- Die Spieler*innen auf die Stationen/Felder verteilen.

Hinweise zum Training

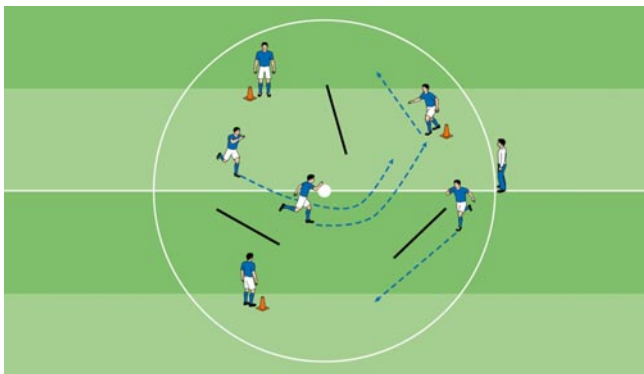
- Die einzelnen Stationen/Felder nach Möglichkeit bereits vor Trainingsbeginn aufbauen.
- Nach einigen Minuten die Felder wechseln.
- Je regelmäßiger die Trainingsformen durchgeführt werden, desto besser kennen die Spieler*innen die Abläufe und Regeln.
- Das Fangspiel kann mit 5 oder 6 Spieler*innen durchgeführt werden.
- Im 2-Felder-Spiel die Rollen nach einigen Minuten durchtauschen.
- Bei Bedarf, kann ein*e Trainer*in mehrere Stationen/Felder beaufsichtigen.
- Die Spieler*innen zählen selbstständig die Punkte/Tore.

Abwechslungsreiche Übungs- und Spielformen bieten den besten Start ins Training. Die verschiedenen Formen sprechen jede*n Lerntyp*in an, sodass jede*r seinen idealen Einstieg findet. Zudem akzentuieren wir von Anfang an das Passspiel mit allen wichtigen Aspekten. Dazu gehören die Orientierung beim Fangspiel, die Passqualität im 1-gegen-1-Wettkampf und spielnahe Aktionen im Überzahlspiel mit Anspieler*innen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- **Pointierung der Basistechnik Passspiel durch Üben und Spielen!**
- **Facettenreiche Formen für jede*n Lerntyp*in beim Üben und Spielen!**
- **Flexibilität in Spieler*innenzahl, Spielzeit und Leistungsstand!**
- **Spielerische Wettkämpfe als bester „Motivationsmotor“!**

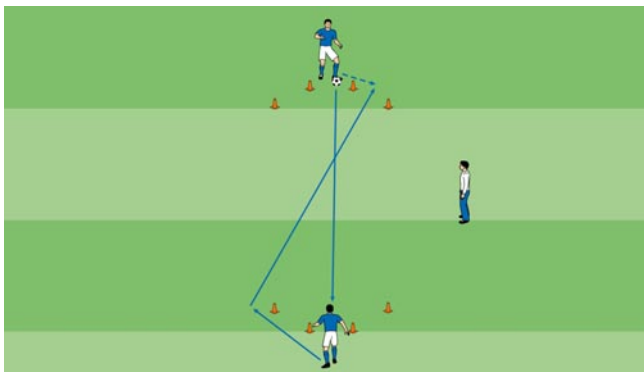
SPIEL: FANGEN



Organisation: Im Mittelkreis 3 Hütchen verteilen und 3 Stangen auslegen. 1 Fänger*in und 1 Läufer*in bestimmen, die übrigen Spieler*innen auf die Hütchen verteilen.

Ablauf: Der/die Läufer*in kann sich retten, indem er/sie mit einer anderen Spielerin/einem anderen Spieler abklatscht und die Rolle tauscht. Die Stangen als Hindernisse nutzen, über die nicht gefangen werden darf.

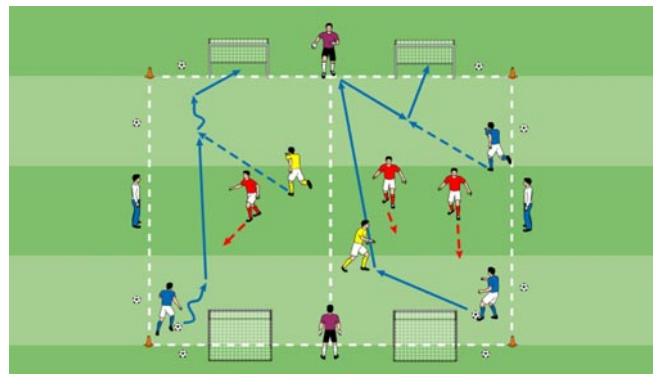
ÜBUNG: TRAPEZ-PASSEN



Organisation: In ca. 8 Metern Abstand 2 Hütchen-Trapeze markieren und je 1 Spieler*in dahinter positionieren.

Ablauf: Der/die Ballbesitzer*in passt zwischen den Hütchen durch. Der/die Angespelte nimmt mit dem ersten Kontakt in eine beliebige Richtung mit und passt mit dem zweiten zurück. Trifft ein*e Spieler*in ein Hütchen, erhält der/die andere 1 Punkt.

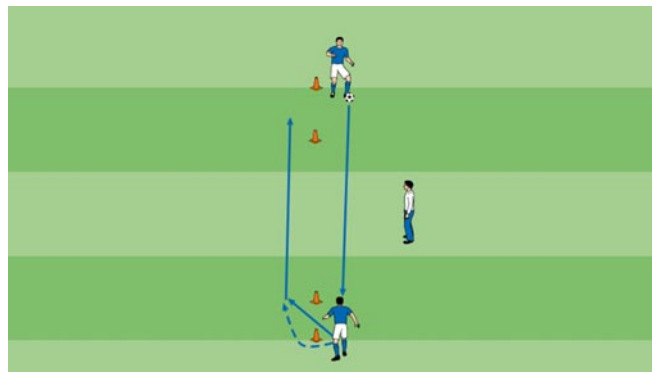
SPIEL: PASSEN



Organisation: Zwei 10 x 15 Meter große Felder mit 4 Minutoren und je 1 Anspieler*in (Torhüter*in) markieren. Um die Felder Ersatzbälle bereitlegen.

Ablauf: In den Feldern 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2 plus Neutrale*r spielen. Die Torhüter*innen agieren für beide Felder als tiefe Anspieler*innen. Nach Treffer oder Ausball wird von außen eingedribbelt oder eingepasst.

ÜBUNG: KONTAKT-FENSTER-PASS

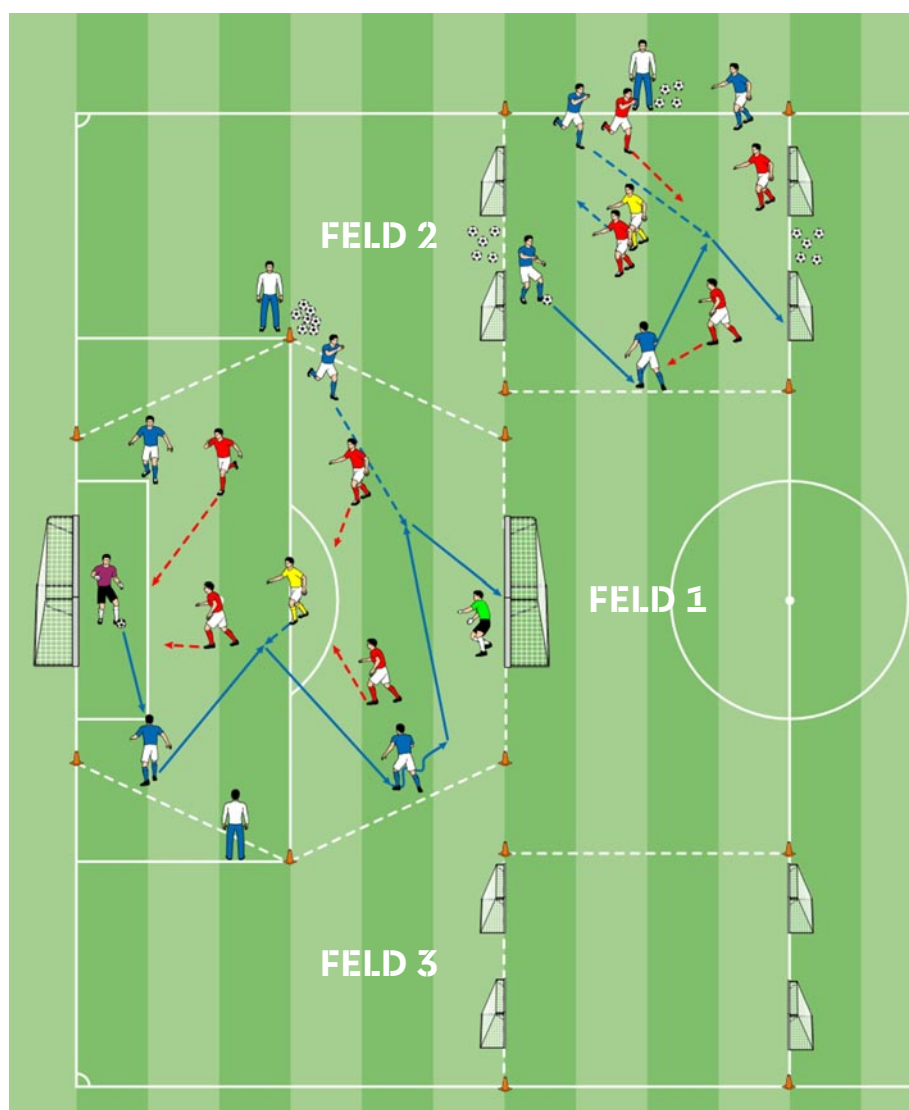


Organisation: In ca. 8 Metern Abstand 2 vertikale Hütchentore markieren und je 1 Spieler*in daneben positionieren.

Ablauf: Der/die Ballbesitzer*in passt gerade oder diagonal. Der/die Angespelte nimmt mit dem ersten Kontakt durch das Hütchentor mit, läuft um das hintere Hütchen und passt zurück. Trifft ein*e Spieler*in ein Hütchen, erhält der/die andere 1 Punkt.

DEMONSTRATIONSEINHEIT

SPIELBLOCK I



Spielerisch den Schwerpunkt Passspiel pointieren. Durch den/die Neutrale*in entsteht Überzahl, wodurch der Pass zur effektiveren Option als das Dribbling wird. Gleichzeitig hat der/die Neutrale doppelt so viele Offensivaktionen wie alle anderen – ideal, um Positionsungerechtigkeiten (z. B. bei Stürmern) auszugleichen, die im großen Spiel oft weniger Offensivaktionen als andere Positionsgruppen haben. Zusatz: Der Feldaufbau betont besonders das Kurzpassspiel!

ÜBER- & UNTERZAHLSPIELE

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf besteht die Möglichkeit eines Feldwechsels.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

4 plus TW plus 1 gegen 4 plus TW

- Der/die Neutrale spielt mit dem ballbesitzenden Team zusammen und darf Treffer erzielen.
- Spielfortsetzung durch die Trainer*innen

Feld 2: Spiel auf 4 Minitore

4 plus 1 gegen 4

- Der/die Neutrale spielt mit dem ballbesitzenden Team zusammen und darf Treffer erzielen.
- Spielfortsetzung durch den/die Trainer*in oder am Balldepot zwischen/in den Toren durch die Spieler*innen.

Feld 3 (optional): Spiel auf 4 Minitore
siehe Feld 2

Hinweise zum Training

- Für jedes Feld gibt es verschiedene Variationen (siehe S. 14 und 15).
- Innerhalb der Felder die Rollen und Aufgaben nach einigen Minuten tauschen.
- Korrekturen entweder begleitend oder in den Pausen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- Über Ballsicherheit konsequent zum Torabschluss kombinieren!
- Räume im Rücken des Gegners schaffen, erkennen und nutzen!
- Diagonale Lauf- und Passwege kreieren und nutzen!
- Den Gegner binden oder anspielbar sein!

ÜBERZAHL NUTZEN



Praxis-Tipp: Kluge Raumaufteilung einfordern: Die Spieler*innen sollen entweder Gegner binden oder anspielbar sein. Im Idealfall mit der Option, die Tiefe zu attackieren.
Effekte: aktive Spieler*innen und mehr Erfolgserlebnisse

DIAGONALITÄT



Praxis-Tipp: Die Ecken der Felder (siehe Feld 1) diagonal einschneiden.
Effekt: Zug zum Tor und diagonales Spiel werden pointiert!

OFFENSIVE UND DEFENSIVE



Praxis-Tipp: Wird ein offensiver Schwerpunkt akzentuiert, impliziert dies automatisch das Trainieren eines defensiven Schwerpunkts. Hier: Verteidigen in Unterzahl.
Effekt: ganzheitliche Ausbildung

SCHNELLE SPIELFORTSETZUNG



Praxis-Tipp: Vor Spielbeginn beim Trainer/bei der Trainerin und/oder an verschiedenen Orten Bälle bereitlegen. Bei Unterbrechungen kann das Spiel schnell fortgesetzt werden!
Effekte: aktionsschnelle Spieler*innen – wenige Pausen

DEMONSTRATIONSEINHEIT

SPIELBLOCK: VARIATIONEN



TORE NUR DIREKT

PER VORGABE EINEN SCHWERPUNKT POINTIEREN

Wenn Tore nur direkt erzielt werden können, dann ist es meistens der gezielte Pass eines Mitspielers/einer Mitspielerin, der es vorbereitet. Häufig steht dieser Pass am Ende einer Kombination. Durch die Regel „Tore nur direkt“ wird der Schwerpunkt, in diesem Fall das Passspiel, zusätzlich pointiert. Zudem geht es nun nicht mehr bloß um das Zuspiel, sondern vielmehr um die Qualität des Passes. Denn nur ein gut platzierter und richtig getimter Pass ermöglicht einen erfolgsversprechenden Torschuss.

STEIGERUNGSMÖGLICHKEIT

Für leistungsstarke Teams ist die Variante „Tore nur direkt-direkt“ eine weitere Steigerungsmöglichkeit, um das Passspiel zu pointieren.

TIPP: POSITIONSTRAINING

Für den/die Stürmer*in ist die Regel besonders hilfreich, wenn er/sie als Überzahlspieler*in eingesetzt wird, da er/sie dadurch vermehrte Ballaktionen hat.

Hintergrund: Im großen Spiel hat der Stürmer viel weniger Offensivaktionen als Innenverteidiger oder Mittelfeldspieler.

HINTEN ZWEI, VORNE FREI

DIE MITTELLINIE MARKIEREN UND NUTZEN

Durch die Begrenzung der Anzahl der Ballkontakte in der eigenen Hälfte werden zwei Effekte provoziert:

1. das schnelle Abspielen des Balles
2. das konsequente Attackieren der Tiefe

Beides kombiniert entspricht den offensiven Leitlinien im Rahmen unserer Spielvision. Zusätzlich bleibt die Freiheit der Spieler*innen in der gegnerischen Hälfte erhalten.

TIPP: REGELANPASSUNG

Dreht man die Regel zu „Hinten frei, vorne zwei“ um, wird zusätzlich die schnelle Entscheidungsfindung zum Tor hin pointiert.



Das Setzen neuer Impulse erfordert nicht zwangsläufig neue Trainingsformen. Mit einfachen Regelanpassungen kann das Verhalten der Spieler*innen gesteuert und so der gewünschte Trainingsschwerpunkt akzentuiert werden. Der Trainer kann so zudem das Coaching auf die ausgewählte Pointierungen richten. Wichtig ist, dass dennoch Kreativität und die Entscheidungsfindung für die Spieler*innen erhalten bleiben. Hier gilt: Weniger ist mehr!



NUR EINMAL ZUM/ZUR TORHÜTER*IN SPIELEN

KREATIV UND DYNAMISCH

Um das Angriffsspiel aktiver zu gestalten, darf der/die Torhüter*in pro Angriff nur einmal angespielt werden. Diese Regel fördert ein konsequenteres Offensivspiel und verhindert Passivität mit häufigen Rückpässen. Die Spieler*innen müssen dadurch verstärkt Lösungen unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck suchen, was die Kreativität und Dynamik steigert. Gleichzeitig wird die Verantwortung auf alle Feldspieler*innen verteilt, sich aktiv im Ballbesitz einzubringen.

ALLE ÜBER DER MITTELLINIE BEI TORERZIELUNG

GEMEINSAM SPIELEN BEDEUTET GEMEINSAM AGIEREN!

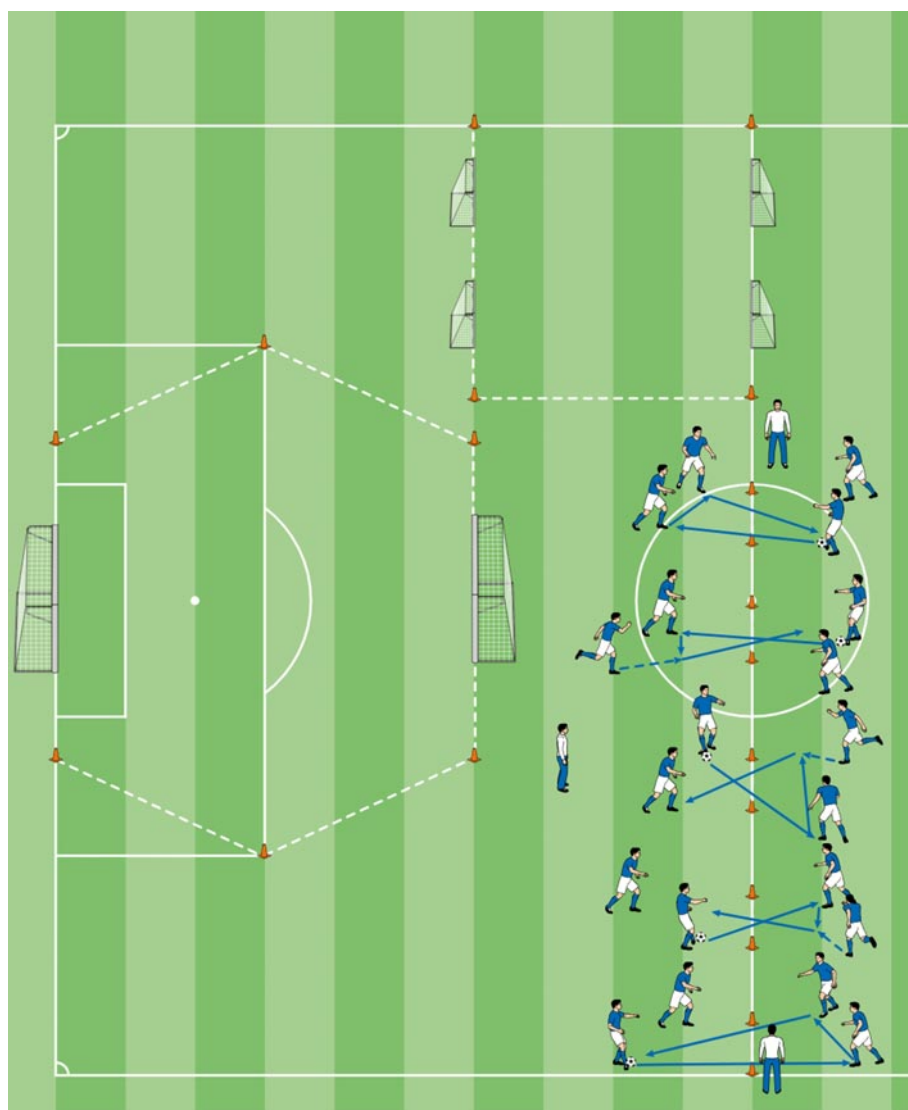
Alle greifen gemeinsam an, alle verteidigen gemeinsam!

Um dieses Motto noch stärker in die Trainingsformen zu integrieren, müssen alle Spieler*innen bei Torerzielung die Mittellinie überquert haben. Durch das Nachrücken besteht zudem der Vorteil, mehr Anspielstationen in Ballnähe zu haben sowie im Falle eines Ballverlustes direkt ins Pressing gehen zu können (Konterabsicherung). Dabei hilft die Mittellinie zusätzlich als mögliche Abseitslinie.



DEMONSTRATIONSEINHEIT

ZWISCHENBLOCK



Eine einfache Organisation (hier zwei Hütchen pro Station) spart Auf- und Umbauzeit. Die Spieler*innen schnell in die Teams einteilen und sofort in die Übung starten. So werden viele Wiederholungen in kurzer Zeit ermöglicht. Der Wettkampfgedanke fördert zudem Intensität und Freude.

SCHWERPUNKT: PASSEN

Organisation

- In einer Platzhälfte Stationen für die Basistechnik Passspiel errichten.
- Dabei so weit wie möglich die Organisation (z. B. Tore, Markierungen) des Fußballplatzes nutzen.
- Zweierteams einteilen und auf die Stationen verteilen.

Ablauf

- Die Spieler*innen passen jeweils durch das Passtor.
- Gelingt das nicht, erhält das gegnerische Team 1 Punkt.
- Je nach Vorgabe nutzen die Spieler*innen 1 oder 2 Kontakte und passen flach oder hoch (siehe Ablauf rechte Seite).

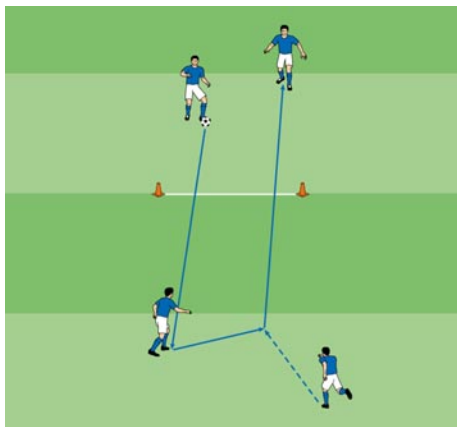
Hinweise zum Training

- Die Stationen nach Möglichkeit bereits vor Trainingsbeginn aufbauen.
- Je regelmäßiger die Technikaufgaben durchgeführt werden, desto besser kennen die Spieler*innen die Abläufe und Regeln.
- Bei Bedarf, kann ein*e Trainer*in mehrere Stationen beaufsichtigen.
- Die Spieler*innen zählen selbstständig ihre Punkte.
- Bei ungeraden Spielerzahlen einzeln oder in Dreierteams spielen.
- Korrekturen innerhalb einzelner Kleingruppen vornehmen. So können alle anderen Kleingruppen weiter üben.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Technikaufgaben als kleine Einzel- und Gruppenwettkämpfe!
- Spannende Leistungsvergleiche untereinander als bester „Motivationsmotor“!
- Wettbewerbe unter Berücksichtigung der Basistechnik Passspiel!

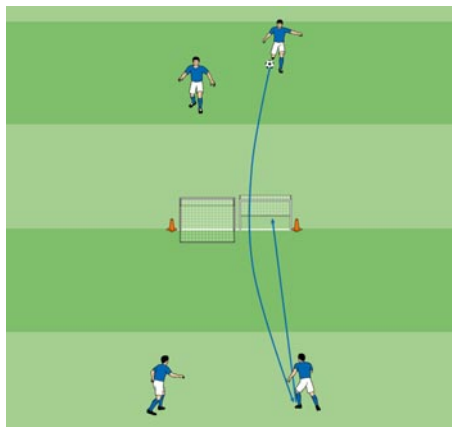
PASS-BATTLE FLACHPASS



Organisation: Ein 3 Meter großes Hütchentor markieren.

Ablauf: Der/die Ballbesitzer*in passt durch das Tor. Ein*e Spieler*in legt mit 1 Kontakt vor und der/die Partner*in passt direkt wieder durch das Tor zurück.

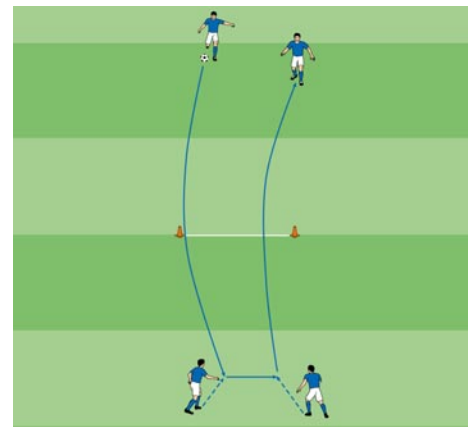
PASS-BATTLE TORE



Organisation: Ein 3 Meter großes Hütchentor mit 2 Minitoren füllen.

Ablauf: Der/die Ballbesitzer*in spielt einen Flugball. Der/die Empfänger*in passt direkt ins Minitor (5 Punkte) oder legt vor und der/die Partner*in spielt erneut rüber.

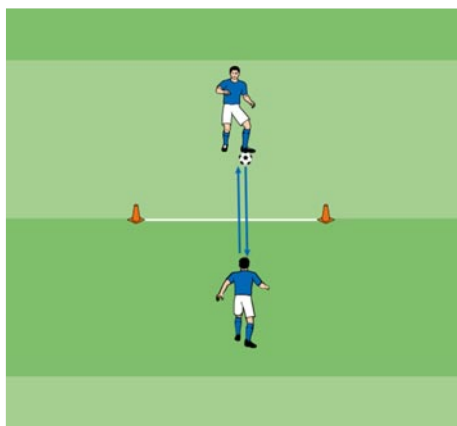
PASS-BATTLE FLUGBALL



Organisation: Ein 3 Meter großes Hütchentor markieren.

Ablauf: Der/die Ballbesitzer*in spielt einen Flugball. Der/die Passempfänger legt mit einem Kontakt für den/die Partner*in vor, der/die direkt zurückspielt.

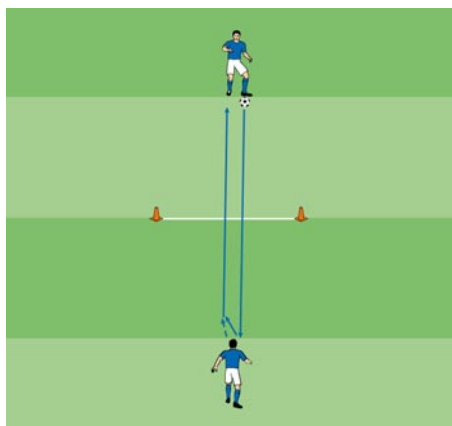
KURZPASS



Organisation: Ein 3 Meter großes Hütchentor markieren.

Ablauf: Die Spieler*innen passen sich im Abstand von ca. 5 Metern direkt zu.

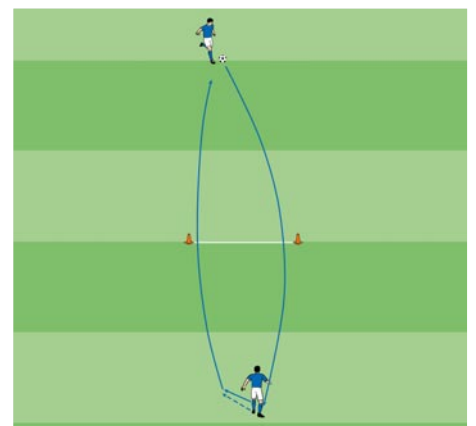
LANGE PÄSSE



Organisation: Ein 3 Meter großes Hütchentor markieren.

Ablauf: Die Spieler*innen passen sich im Abstand von ca. 12 Metern mit je 2 Kontakten zu.

FLUGBÄLLE

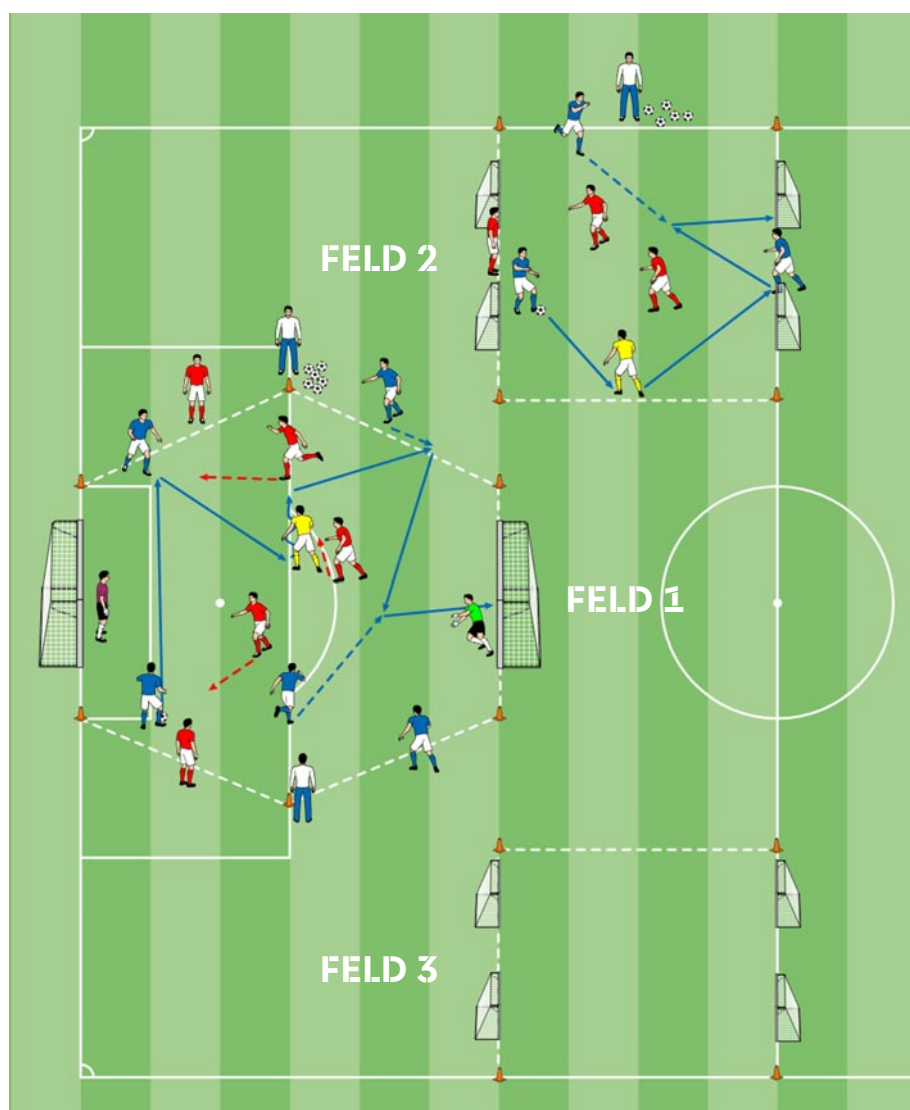


Organisation: Ein 3 Meter großes Hütchentor markieren.

Ablauf: Die Spieler*innen spielen im Abstand von circa 20 Metern mit je 2 Kontakten Flugbälle hin und her.

DEMONSTRATIONSEINHEIT

SPIELBLOCK II



Diagonale und tiefe Anspieler*innen fördern den „Zug zum Tor“ und begünstigen zudem das diagonale und vertikale Kombinationsspiel. Durch die Positionierung werden zudem längere Passdistanzen pointiert. Um zum Torabschluss zu kommen, ist das dynamische „Nachrücken“ der Spieler*innen im Feld essenziell.

ÜBER- & UNTERZAHLSPIELE MIT ANSPIELER*INNEN

Organisation – Ablauf

- Die Spieler*innen je nach Spielform auf die einzelnen Felder verteilen!
- **Intensität:** 5 x 4 Minuten mit jeweils 2 Minuten Pause
- Nach jedem Durchlauf besteht die Möglichkeit eines Feldwechsels.

Feld 1: Spiel auf 2 Tore

3 plus 2 Anspieler*innen plus Torhüter*in plus 1 gegen 3 plus 2 Anspieler*innen plus Torhüter*in

- Der/die Neutrale spielt mit dem ballbesitzenden Team zusammen und darf Tore erzielen.
- Spielfortsetzung durch die Trainer*innen

Feld 2: Spiel auf 4 Minitore

2 plus 1 Anspieler*innen plus 1 gegen 2 plus 1 Anspieler*innen

- Der/die Neutrale spielt mit dem ballbesitzenden Team zusammen und darf Tore erzielen.
- Spielfortsetzung durch den/die Trainer*in oder am Balldepot zwischen/in den Toren durch die Spieler*innen.

Feld 3 (optional): Spiel auf 4 Minitore siehe Feld 2

Hinweis zum Training

- Für jedes Feld gibt es verschiedene Variationen (siehe S. 14 und 15).
- Korrekturen entweder begleitend oder in den Pausen.

Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- So präzise wie möglich, so scharf wie nötig passen!
- Über Ballsicherheit konsequent zum Torabschluss kombinieren!
- Räume im Rücken des Gegners schaffen, erkennen und nutzen!
- Diagonale Lauf- und Passwege kreieren und nutzen!
- Den Gegner binden oder anspielbar sein!

PAUSENCOACHING



Praxis-Tipp: In Intervallen zu spielen, bietet neben einer angepassten Belastungssteuerung auch ausreichend Coachingzeit während der Pausen.

Effekt: fitte und lernwillige Spieler*innen

DIE NÄCHSTE AKTION IM BLICK



Praxis-Tipp: Fehler nicht kommentieren, sondern sofort die nächste Aktion coachen und auch risikofreudige Entscheidungen einfordern.

Effekt: risikofreudige, selbstbewusste Spieler*innen

STEUERUNGSMITTEL ANSPIELER*IN



Praxis-Tipp: Die meisten Treffer im Spiel resultieren aus der Assistzone. Anspieler*innen in ebenjener zu positionieren (siehe Feld 1), ist nicht nur spielnah, sondern auch erfolgversprechend.

Effekte: viele Erfolgserlebnisse und spielnahe Aktionen

TRAINER*IN ALS MOTIVATOR*IN



Praxis-Tipp: Die motivierende verbale Begleitung und eine elanvolle Körpersprache fördern Intensität und Freude.

Effekt: begeisterte und selbstbewusste Spieler*innen

03 DIE TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



ENTWICKLUNG INDIVIDUELLER QUALITÄT

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 &
HERMANN GERLAND



Teil 2: Vom Trainerzimmer auf den Trainingsplatz

MIT HANNES WOLF &
PETER HERMANN



Teil 3: Von der Umkleide- kabine auf den Trainings- platz (1)

MIT HANNES WOLF &
SANDRO WAGNER



Teil 4: Von der Umkleide- kabine auf den Trainings- platz (2)

MIT HANNES WOLF &
LARS BENDER



Teil 5: Von der Umkleide- kabine auf den Trainings- platz (3)

MIT HANNES WOLF &
SVEN BENDER



Teil 6: Von der Umkleide- kabine auf den Trainings- platz (4)

MIT HANNES WOLF &
HANNO BALITSCH



„Gutes Training muss nicht kompliziert sein! Die Organisation und alle Formen des Trainingsdialog 8 orientieren sich an der Trainingsphilosophie Deutschland. So geben wir euch Trainer*innen Ideen und Werkzeuge für die tägliche Arbeit mit, während sich eure Spieler*innen auf die Qualität ihrer Aktionen konzentrieren können.“

TOM SAMSON
DFB-Stützpunktkoordinator Bayern Nord

DIE TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND BEIM „SKY MATCHPLAN SPEZIAL“

In den beiden Folgen von „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 & SVEN BENDER



Trainingsphilosophie Deutschland – Teil 2

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

DIE AKTUELLESTEN NEWS UND PRAXIS- INHALTE ZUR TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND GIBT ES BEI FUSSBALL.DE!

Hier finden sich alle Informationen geballt an einem Ort: Von konkreten Umsetzungsmöglichkeiten, Anwendungsbeispielen aus den Vereinen, wichtigen Tipps zur Akquise von Spielfeldbegleitern oder zur Anschaffung des erforderlichen Materials bis hin zu allen Spielformen im Überblick, kompletten Trainingseinheiten inklusive Aktivierung/Erwärmung und Prinzipien für die Zwi-

 **FUSSBALL.DE**



schenteile sowie vielem mehr! Alle Inhalte werden 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 hochdoziertes Fußballerlebnis für lebenslangen Spaß am Fußball!



TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



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

