



**TEAMWORK
FÜR TALENTE**

**DFB-Talentförderprogramm:
Info-Abende für Vereinstrainer**

9

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

SPIELEND FUSSBALLSPIELEN LERNEN

TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER





Editorial	2
<hr/>	
Spielformen bilden den Mittelpunkt jedes Trainings!	4
Methodische Hinweise zum Einsatz von Spielformen im Training	
<hr/>	
Spielformen systematisch einplanen!	6
Der Einsatz kleiner Fußballspiele zu verschiedenen Technik-Schwerpunkten innerhalb des DFB-Stützpunkttrainings	
<hr/>	
Spielformen planvoll anbieten!	14
Ein Spielformen-Katalog zu Grundtechniken des Fußballs auf Basis einfacher Organisationsformen	
<hr/>	
Service für die Vereinstrainer	22
Medien-Tipps und Informationen zur Trainer-Ausbildung im DFB	
<hr/>	

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Deutscher Fußball-Bund, 60528 Frankfurt/Main
Telefon 069/67 88-0, Fax 069/67 88-266

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Jörg Daniel, Ulf Schott

MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:

Norbert Vieth

INHALTLICHES KONZEPT:

Jörg Daniel, Andreas Schwinn, Iraklis Metaxas, Norbert Vieth, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber

VERLAG:

Philippka-Sportverlag, Postfach 150105, 48061 Münster

GRAFISCHES KONZEPT:

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag

LAYOUT:

Jann Damke, Philippka-Sportverlag

DRUCK:

Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

FOTOS:

firo: Seite 16, 17, 19, 21; Axel Heimken Seite 4 (1), 7
Titel und alle übrigen Fotos: Klaus Schwarten (Philippka-Sportverlag)

AUF SCHNELLSTEM WEGE DIE RICHTIGE TRAININGSEINHEIT FINDEN Z. B. FÜR

... die jeweilige Altersklasse.

... eine optimale fußballerische Fitness.

... die Sporthalle.

... das Erlernen einer bestimmten Technik.

... die Saisonvorbereitung.

... das Einstudieren eines taktischen Schwerpunktes.

... kindgerechte Spielstunden mit den Kleinsten.





Spielformen bilden den Mittelpunkt jedes Trainings!

Der Wechsel von Spielen und Üben zum selben Schwerpunkt garantiert Lernerfolge. Das Spiel ist dabei aber der Orientierungspunkt!



Das regelmäßige und beharrliche Einüben der Bewegungsabläufe aller Fußball-Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck, zu „brotloser Kunst“ verkommen! Geschicklichkeit und Kreativität am Ball inklusive perfekter Fußball-Techniken

haben vor allem die Funktion, das Spektrum an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern, so dass es gelingt, auch schwierigste Spielsituationen zu meistern.

Deshalb ist jedes „Technik-Training“ immer mit realen Spielsituationen zu koppeln. Im Juniorenfußball muss dabei das komplexe 11 gegen 11 durch

- eine Verkleinerung der Mannschaften
- eine Verkleinerung des Spielfeldes
- eine Vereinfachung der Spielregeln

in Spielausschnitte zerlegt werden. Die Spielsituationen sind somit leichter zu überschauen. Das Fußballlernen durch Fußballspielen fällt leichter.

Und noch ein Punkt fördert das systematische Lernen aller Fertigkeiten des Fußballspielens: Der Trainer hebt durch bestimmte Zusatzaufgaben einzelne technisch-taktische Spielelemente jeweils heraus. Will der Spieler die Aufgabe lösen, muss er in der Situation eine bestimmte Technik schwerpunktmäßig anwenden!

SPIELEN UND ÜBEN MITEINANDER VERBINDEN!

VORTEILE DES ÜBENS

- Wiederholungen in kurzer Zeit
- Spieler können sich ungestört auf einen Bewegungsablauf konzentrieren
- Bewegungsablauf schleift sich ein
- Übersichtliche Aufstellungsformen erleichtern die Kontrolle auch großer Gruppen



Spielformen spielen in jeder Altersstufe eine wichtige Rolle für das Erreichen der Lernziele!

VORTEILE DES SPIELENS

- Das Fußballspielen macht Spaß!
- Die Spieler lernen, eine Situation mit der richtigen Technik zu lösen!
- Technik-Schulung ist mit taktischen Anwendungen gekoppelt!
- Spielfreude, Kreativität, Reaktion und „Kondition“ werden immer mitgeschult!



SO LERNEN JUNGE SPIELERINNEN UND SPIELER

- 1 **KLARE ZIELE DEFINIEREN!**
- 2 **SCHWERPUNKTBLÖCKE BESTIMMEN!**
- 3 **BASISSPIELFORMEN FESTLEGEN!**
- 4 **VARIATIONEN ÜBERLEGEN!**
- 5 **ORGANISATION ANPASSEN!**
- 6 **VIELE SPIELAKTIONEN FÜR JEDEN!**
- 7 **SPIELER AKTIV EINBINDEN!**



**Vorteile der
Übungsmethode**

**Vorteile der
Spieldmethode**

**Gemischte
Methode**

Wechseln von Spielen
und Üben im Training

1. Spielphase

Die Spieler lernen die
Bedeutung der Technik
im Spiel kennen!

Übungsphase

Motivation zum
gezielten Üben

2. Spielphase

Die Spieler wenden
die Technik im Spiel
optimal an!



Spielformen systematisch einplanen!

Der Einsatz kleiner Fußballspiele zu verschiedenen Technik-Schwerpunkten innerhalb des DFB-Stützpunkttrainings

AUFWÄRMEN: TRAININGSFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „LAUFEN UND B

Einzel-Aufgaben mit Ball

Hinweis: Die Grundorganisation des Trainings bereits vorab aufbauen, um sich später ungestört auf die weiteren Abläufe konzentrieren zu können!

- 2 Spielfelder – jeweils von der Größe eines doppelten Strafraums (also etwa 40 x 30 Metern) – markieren
- Auf jeder Grundline ein normales Tor (Alternative: 5 Meter-Tore) aufbauen
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen
- Jede 4er-Gruppe bewegt sich zunächst ausschließlich in einer Hälfte des Spielfeldes
- Jeder Spieler mit Ball

Einzel-Aufgaben mit Ball

Aufgaben-Komplex I

- Die Spieler dribbeln variantenreich in der jeweiligen Übungshälfte.
- Die Spieler dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungswechseln.
- In das Dribbling verschiedene Finten einbauen!

Aufgaben-Komplex II

- **Fotos 1 und 2:** Die Spieler jonglieren nach verschiedenen Vorgaben des Trainers : Welcher Spieler schafft die meisten regelgerechten Ballkontakte in Folge?
- **Fotos 3 und 4:** Den Ball aus dem Jonglieren hoch spielen und e nach Vorgabe kontrollieren!

Technik-Aufgaben zu zweit

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärm-Phase 1!
- Jede 4er-Gruppe teilt sich nochmals in 2 Paare, die jeweils in einer Hälfte üben
- Die Paare stellen sich in kurzem Abstand zueinander auf
- Jedes Paar mit Ball
- Aufgabenwechsel nach je 5 Aktionen pro Aufgabe

Technik-Aufgaben zu zweit

Aufgabe 1 (Foto 1)

- A wirft B in unterschiedlicher Höhe zu, der den Ball schnellstmöglichst kontrolliert und zur Seite an- und mitnimmt.

Aufgabe 2 (Foto 2)

- Nun stellt sich B mit Rücken zu A auf.
- Auf Kommando dreht sich B blitzschnell und kontrolliert den von A variabel hoch zugeworfenen Ball.

Aufgabe 3 (Foto 3)

- A wirft dem Mitspieler B zu und ruft eine Zahl zwischen 1 und 8 zu.
- B jongliert mit den aufgerufenen Kontakten und nimmt anschließend den Ball zur Seite an und mit.

Koordinative Aufgaben zu zweit

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärm-Phase 2!
- Jedes Paar mit 2 Bällen

Koordinative Aufgaben zu zweit

Aufgabe 1 (Foto 1)

- A jongliert, B hält den Ball in seinen Händen.
- Auf Zuruf von B spielt der jonglierende A zum Gegenüber, der den Ball fängt.
- Gleichzeitig wirft B seinen Ball zu, den A ebenfalls fängt.
- Anschließend Aufgabenwechsel.

Aufgabe 2 (Foto 2)

- Gleichzeitiges, hohes Zuspiel aus dem Jonglieren heraus – danach den Ball vor der neuen Aktion fangen!

Aufgabe 3 (Foto 3)

- Ablauf wie zuvor, den Ball aber direkt weiterjonglieren!
- Welches Paar schafft die meisten Aktionen hintereinander?

INFORMATIONEN ZUR TRAININGSDEMONSTRATION

- Anders als bei bisherigen DFB-Info-Abenden wird hier **kein** systematischer Aufbau zum Training **eines** technisch oder taktischen Spielelements präsentiert – stattdessen werden Spielformen zu verschiedenen Schwerpunkten vorgestellt!
- Prinzipien für einen systematischen Einsatz von kleinen Spielformen werden in der Praxis veranschaulicht!
- Tipps für das einfache und reibungslose Organisieren von Spielformen sind ein weiterer Schwerpunkt!

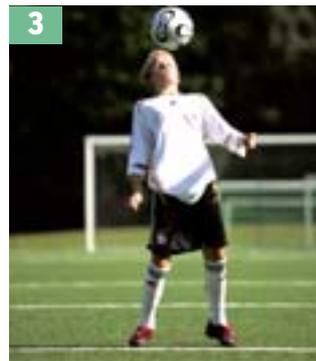
„EWEGEN (MIT BALL)“



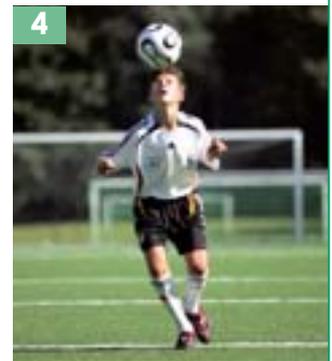
1 Den Ball mit jedem Kontakt möglichst hoch jonglieren.



2 Bei jedem 5. Kontakt mit dem Oberschenkel jonglieren.



3 Den Ball möglichst oft per Kopf jonglieren.



4 Bei jedem 5. Kontakt mit dem Kopf jonglieren.



1 B muss den variabel hoch zugeworfenen Ball mit verschiedenen Körperteilen wie der Brust verarbeiten.



2 Durch die Aufgabe muss B noch schneller auf das Zuspiel von A reagieren – weitere Zusatzaufgaben für B sind möglich!



3 Variation: Nicht nur die Zahl der Ballkontakte per Zuruf vorgeben, sondern auch die Jonglierform!



1 Variationen: B rollt seinem Gegenüber den Ball zu – oder B wirft A per Bodenpass zu.



2 Wettbewerbe einbauen: Welches Paar schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten korrekten Aktionen?



3 Je nach Spielstärke die Distanzen zwischen beiden Spielern verringern bzw. erweitern.



PHASE I: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „DRIBBLING“

Spielformen als Stationen-Aufbau I

Hinweise zur Organisation

- 2 Spielfelder – jeweils von der Größe eines doppelten Strafraums (also etwa 40 x 30 Meter) – markieren
- Auf jeder Grundlinie ein normales Tor (Alternative: 5 Meter-Tore) aufbauen
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen
- Bei Feld 2 auf den Seitenlinien einer Hälfte zusätzlich je 2 Stangentore (etwa 4 Meter breit) aufstellen
- In den Feldern laufen 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt ab – nach etwa 5 Minuten wechseln die Teams jeweils zur anderen Station über!

Spielformen als Stationen-Wechsel I

Spielform 1: 2 gegen 2 über Linien

- Jedes Team unterteilt sich nochmals in 2 Paare, die sich jeweils in einer Hälfte postieren.
- 2 x 2 gegen 2 in je einer Hälfte von Seitenlinie zu Seitenlinie: Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem 2 gegen 2 die Seitenlinie des Gegners überdribbeln (= 1 „Tor“).
- Spielzeit: je 1 Minute – neue Paarungen nach aktiver Pause!

Spielform 2: 3 gegen 3 über Torlinien

- Von jedem Team sind 3 Spieler aktiv – einer hat im Wechsel für etwa 30 Sekunden Pause.
- Die Angreifer müssen jeweils aus dem 3 gegen 3 ein Stangentor durchdribbeln!

Spielformen als Stationen-Aufbau II

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau wie bei Abschnitt 1 – nun werden jedoch beide Normaltore mit Torhütern besetzt
- Die Stangentore bei Feld 2 von den Seitenlinien zurückstellen!
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen
- In den Feldern laufen wiederum 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt „Dribbling“ ab – nach etwa 5 Minuten wechseln die Mannschaften jeweils zur anderen Station über!

Spielformen als Stationen-Wechsel II

Spielform 1: 4 gegen 4 mit Torschuss nach Einzelaktion

- Die beiden Teams spielen frei 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- Eine Sonderregel provoziert das Herausspielen von Torchancen durch geschickte, fintenreiche Dribblings: durch eine Einzelaktion vorbereitete Tore werden doppelt gewertet!

Spielform 2: Torejagd gegen Ballsicherung

- Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlicher Aufgabe.
- Team A muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore mit Torhütern erzielen.
- Team B sichert dagegen per Kombinationsspiel und sicheren Dribblings möglichst lange den Ball.
- Aufgabenwechsel nach der Hälfte der Spielzeit!

METHODISCHE PRINZIPIEN FÜR STÜTZPUNKT- UND VEREINSTRAINING



1

INDIVIDUELL TRAINIEREN!

2

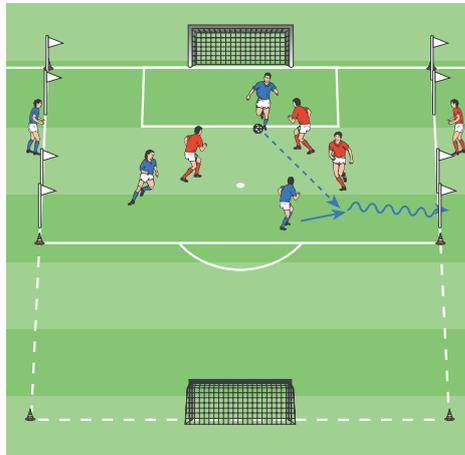
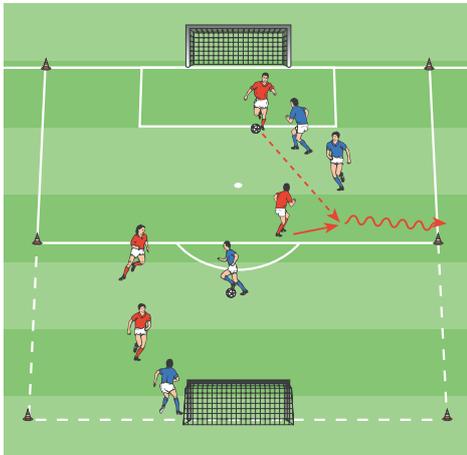
IM DETAIL TRAINIEREN!

3

SCHWERPUNKTE TRAINIEREN!

4

IN AUSBILDUNGSBLÖCKEN TRAINIEREN!



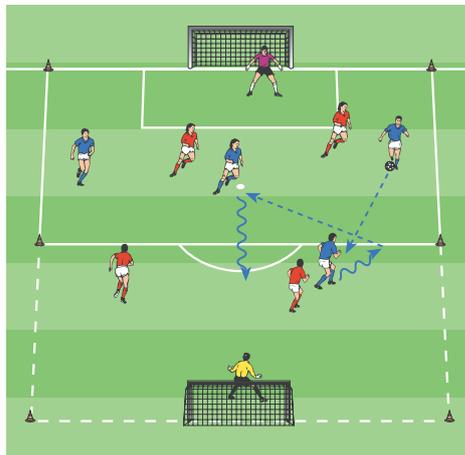
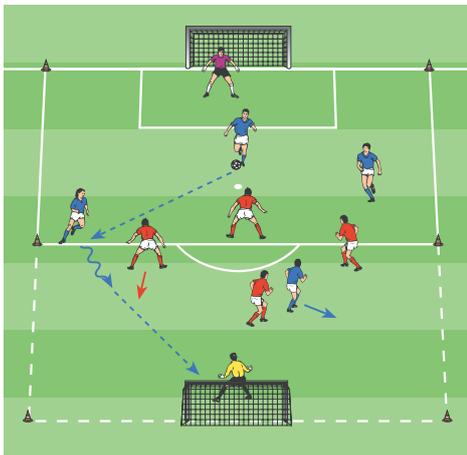
Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Richtiges Anwenden des Dribblings je nach Spielsituation
- Mut zu Einzelaktionen

Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Rund um die Felder Ersatzbälle auslegen, um längere Pausen zu vermeiden!



Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Richtiges Anwenden des Dribblings je nach Spielsituation
- Kennenlernen unterschiedlicher Funktionen des Dribblings (zum Vorbereiten von Torchancen, zur Sicherung des Balles)
- Spaß und Spielfreude

**5 PERSÖNLICHKEITEN
TRAINIEREN!**

**6 TECHNIKORIENTIERT
TRAINIEREN!**

**7 MIT MOTIVATION UND SPASS
TRAINIEREN!**

**8 MIT SPIELEN UND ÜBEN
TRAINIEREN!**





WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!
- Neben einem konzentrierten, häufigen Üben der Torschusstechniken ist es wichtig, dass die Spieler je nach Situation (z.B. Position zum Tor, Stärke des Gegner-Drucks, Torhüterposition) lernensituationgerecht und damit letztlich erfolgreich abzuschließen!

PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „TORSCHUSS“

Parallele Spielformen I

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau wie bei Phase I – auf beiden Feldern postieren sich weiter 2 Teams zu je 4 Spielern
- Anders als in der Phase I wechseln die Teams nun aber nicht nach einer Zeit zum anderem Feld/zur anderen Spielform über, sondern verbleiben in der kompletten Phase II auf dem gleichen Feld!
- Je 2 Mannschaften absolvieren damit verschiedene Aufgaben zum Schwerpunkt „Torschuss“!

Parallele Spielformen I

Spielform 1: Torschüsse aus dem 2 gegen 1

- Jede Aktion beginnt bei Torhüter 1, der auf Torhüter 2 abwirft, der dann zu 2 Spielern von A weiterleitet.
- Gleichzeitig startet 1 Spieler von B als Verteidiger vor das Tor.
- Die Angreifer von A müssen im **2 gegen 1** ein Tor erzielen.
- Erobert B den Ball, hat er eine Konterchance!

Spielform 2: Variable Mannschaftsgrößen

- Beide Teams jeweils von 1 bis 4 durchnummerieren!
- Der Trainer ruft von zwischenzeitlich (bei kurzen Spielunterbrechungen wie Tor- oder Seitenaus) variabel viele Nummern auf: Von beiden Teams starten jeweils genau diese Spieler ins Feld und spielen auf die beiden Tore!

Parallele Spielformen II

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau und gleicher Ablauf wie zuvor!
- Alle Mannschaften verbleiben weiter auf dem gleichen Feld und absolvieren 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt „Herausspielen und Verwerten von Torchancen“

Parallele Spielformen II

Spielform 1: Torschüsse aus dem 3 gegen 2

- Jede Aktion beginnt wieder bei Torhüter 1, der nun über den anderen Torhüter 3 Spieler von A ins Spiel bringt.
- Gleichzeitig starten 2 Spieler von B als Verteidiger vor das Tor.
- A muss nun im **3 gegen 2** einen Treffer erzielen.
- Erobert B den Ball, haben die beiden Spieler eine Konterchance!

Spielform 2: Wachsende Teams

- Je 1 Spieler pro Team beginnt mit einem 1 gegen 1 auf beide Tore mit Torhütern.
- Nach jedem Treffer, Seiten- oder Toraus wächst jedes Team um einen weiteren Spieler.
- So ergibt sich nacheinander ein 2 gegen 2, 3 gegen 3 usw.!

Parallele Spielformen III

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau und gleicher Ablauf wie zuvor!
- Alle Mannschaften verbleiben weiter auf dem gleichen Feld und absolvieren 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt „Herausspielen und Verwerten von Torchancen“

Parallele Spielformen III

Spielform 1: Torschüsse aus dem 4 gegen 3

- Jede Aktion beginnt wieder bei Torhüter 1, der nun über Torhüter 2 das komplette Team von A ins Spiel bringt.
- Gleichzeitig starten 3 Spieler von B als Verteidiger vor das Tor.
- A muss nun im **4 gegen 3** einen Treffer erzielen.
- Erobert B den Ball, hat das Team eine Konterchance!

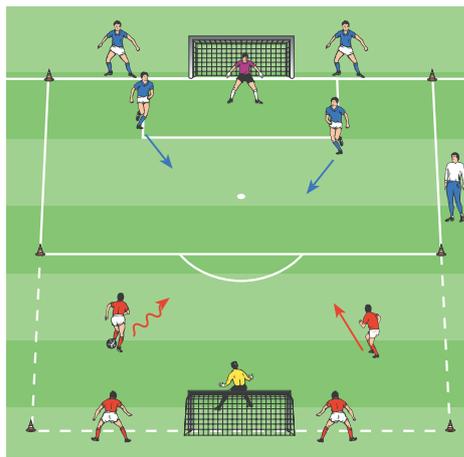
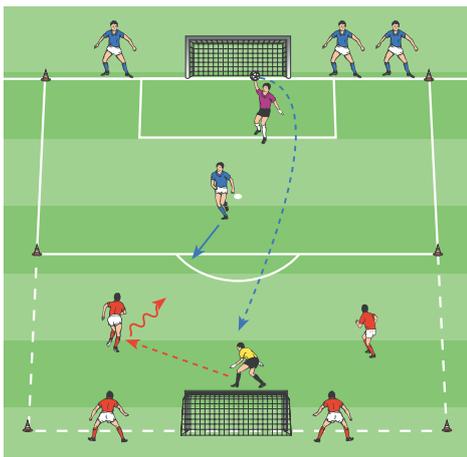
Spielform 2: Freies Spiel auf die Tore

- Beide Teams spielen im freien Spiel 4 gegen 4, um per Einzelaktionen oder Kombinationsspiel einen Treffer beim Tor des Gegners zu erzielen!
- Präzise, variable und risikofreudige Torschussaktionen fordern!



- In kleinen Teams auf relativ kleinen Feldern werden die Spieler in kurzer Folge mit immer neuen Torschusssituationen und -anforderungen konfrontiert!
- Die Spielaufgabe erleichtern, wenn zu wenige Torschusssituationen/-aktionen vorkommen!

- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen leiten!
- Auf angemessene Spielzeiten achten, jederzeit müssen dynamische und konzentrierte Aktionen garantiert sein!



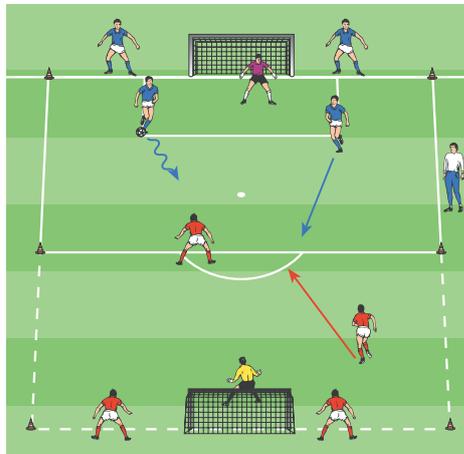
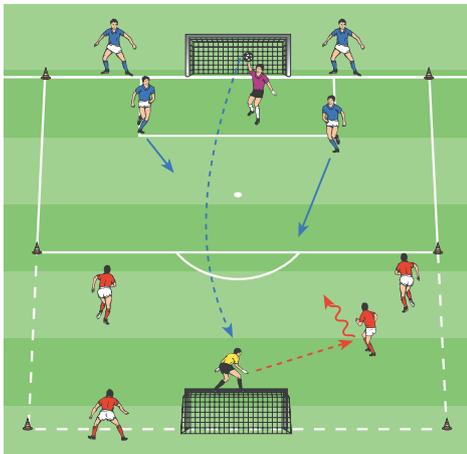
Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Schnelles Einstellen auf neue Situationen
- Spaß und Spielwitz

Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Bei Spielform 1 wechseln die Teams zwischendurch die Aufgaben!



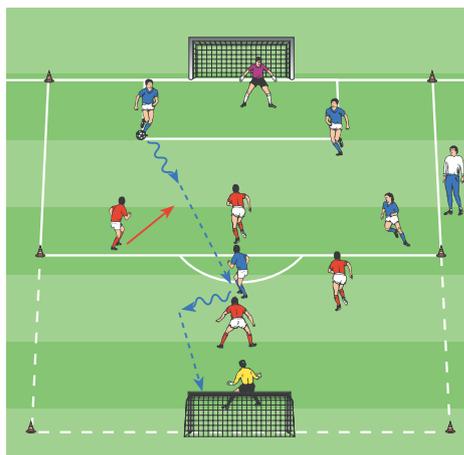
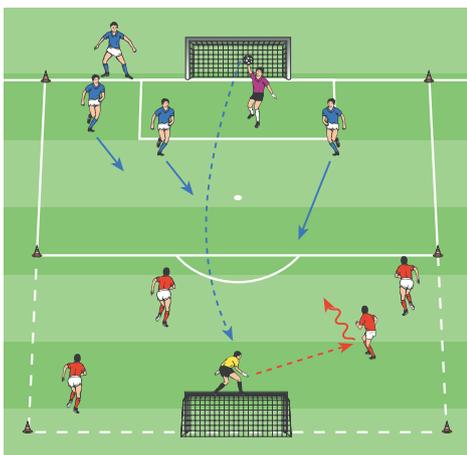
Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Schnelles Einstellen auf neue Situationen
- Spaß und Spielwitz

Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Bei Spielform 1 wechseln die Teams zwischendurch die Aufgaben!



Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- Viele Torschussaktionen für jeden!
- Risikofreude
- Spaß und Spielwitz

Tipps zum Training

- Als Trainer Spaß und Begeisterung vorleben!
- Ideen und Vorschläge der Spieler beachten!



WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!

- Durch Zusatzregeln bestimmte technisch-taktische Schwerpunkte hervorheben!
- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Zeitaufwendige Umbauten zwischen verschiedenen Spielaufgaben und -variationen vermeiden!

PHASE III: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „PASSEN/BALLKONTROLLE“

Spielformen als Stationen-Aufbau I

Hinweise zur Organisation

- Auf die Seitenlinien beider Felder jeweils 2 Stangentore nebeneinander aufbauen
- In den Feldern laufen 2 unterschiedliche Spielformen zum Schwerpunkt ab – nach etwa 5 Minuten wechseln die Teams jeweils zur anderen Station über!

Spielformen als Stationen-Wechsel

Spielform 1: 4 gegen 2 auf je 2 Stangentore

- Beide Mannschaften spielen von Seitenlinie zu Seitenlinie auf die beiden Stangentore des Gegners.
- Vom verteidigenden Team müssen immer 2 Spieler hinter die Seitenlinie zurück, so dass die Angreifer im 4 gegen 2 ein Tor (Pass über die Torlinie) erzielen können.
- Erobert der Gegner den Ball, kommt es direkt zum Aufgabenwechsel: 2 ursprüngliche Angreifer müssen hinter die eigene Seitenlinie zurück, bevor der Ball zurückerobert werden darf!

Spielform 1: 4 gegen 3 auf je 2 Stangentore

- Gleiche Aufgabe wie bei der Spielform 1, allerdings muss in der Defensive nur jeweils 1 Spieler hinter die Seitenlinie zurück!

Spielformen und Technik-Aufgaben im Wechsel I

Hinweise zur Organisation

- Die Stangentore wieder abbauen/zurückstellen! Die Torhüter besetzen wieder die großen Tore!
- 2 Teams zu je 4 Spielern spielen in einem Feld auf die beiden Tore, eine Gruppe übernimmt hier Anspieler-Aufgaben, die 4. Gruppe absolviert in einer Hälfte des anderen Feldes Technik-Aufgaben
- Nach etwa 5 Minuten wechseln die „Anspieler- und Technik-Gruppen“ zur Spielaufgabe (4 gegen 4 auf die Tore) über!

Spielformen/Technik-Aufgaben I

Spielform: 4 gegen 4 mit 4 Anspielern an den Seiten

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 auf je ein Tor und sollen möglichst viele Treffer erzielen.
- Beide Gruppen können dabei 4 Anspieler der Gruppe C, die sich hinter beiden Seitenlinien postieren, zum Herausspielen von Torchancen einbinden!
- Gegebenenfalls die erlaubten Ballkontakte für die Anspieler begrenzen (2 Ballkontakte, nur direktes Spiel).

Technik-Aufgaben für die 4. Gruppe: Zuspiel-Übungen I

- Übung 1: Freies, präzises Passspiel zu viert!
- Übung 2: Sicheres Zusammenspiel mit maximal 2 Ballkontakten in Folge

Spielformen und Technik-Aufgaben im Wechsel II

Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau und Ablauf wie zuvor!
- Nur die Anspieler-Positionen bei der Spielform sowie die Technik-Aufgaben zum Schwerpunkt „Passen und Ballkontrolle“ variieren!

Spielformen/Technik-Aufgaben II

Spielform: 4 gegen 4 mit 4 Anspielern neben den Toren

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Beide Gruppen können nun zusammen mit je 2 Anspielern rechts bzw. links neben dem Tor des Gegners Tormöglichkeiten vorbereiten!
- Gegebenenfalls wieder die Ballkontakte für die Anspieler begrenzen (2 Ballkontakte, nur direktes Spiel).

Technik-Aufgaben für die 4. Gruppe: Zuspiel-Übungen II

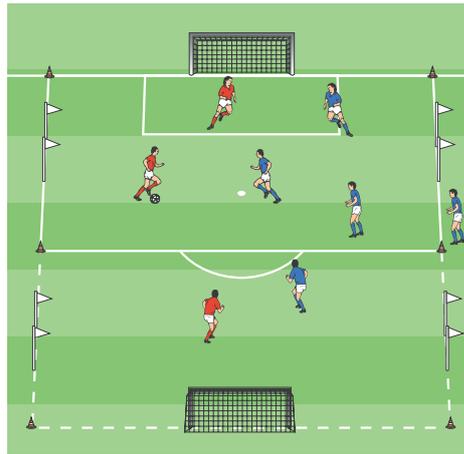
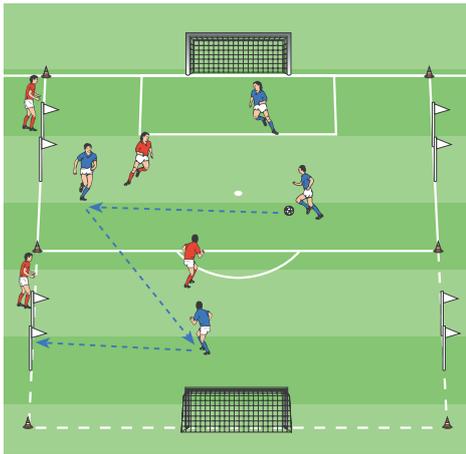
- Übung 1: Zusammenspiel im Wechsel zwischen Direktspiel und 2 Pflichtkontakten!
- Übung 2: Nur direkte Pässe!



- Stets genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Kleine Fußballspiele auf Tore fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und taktisches Geschick!
- Bereits durch kleine Variationen der Spielaufgabe für neue

Impulse sorgen – die Spielerinnen und Spieler lernen damit, sich auf neue Spielsituationen und technisch-taktische Anforderungen einzustellen!

- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen leiten!



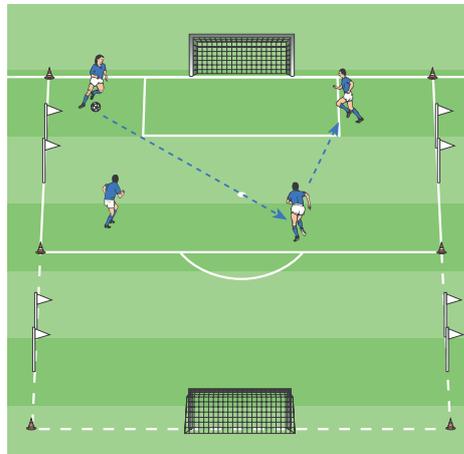
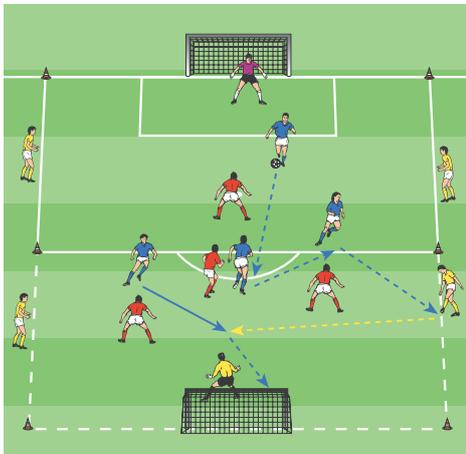
Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Herausspielen von Toren durch ein sicheres Kombinieren
- Präzise Zuspiele
- Schaffen von Anspielpunkten in Breite und Tiefe

Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!



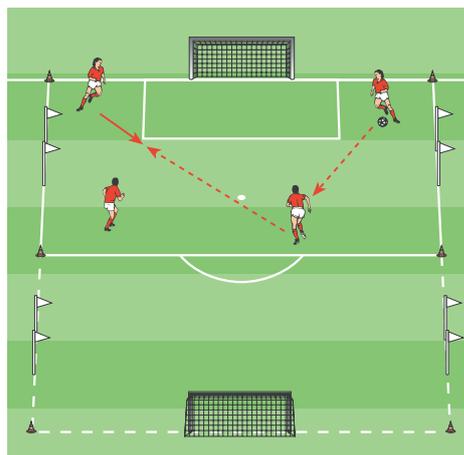
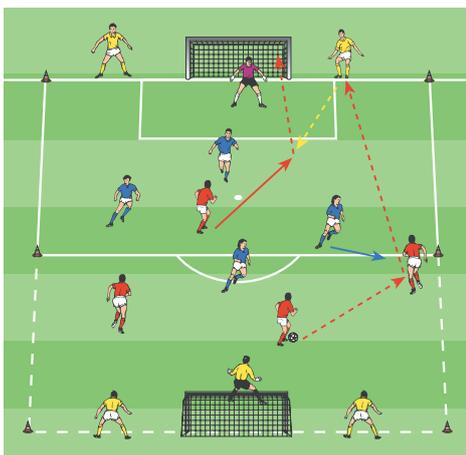
Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Herausspielen von Toren durch ein sicheres Kombinieren
- Spielverlagerungen

Variationen

- Direkt erzielte Treffer nach Pass durch einen Anspieler = 2 Tore
- Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Spieler im Feld



Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Genaue Pässe in die Tiefe
- Nachrücken
- Tempowechsel

Variationen

- Direkt erzielte Treffer nach Rückpass durch einen Anspieler = 2 Tore
- Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Spieler im Feld (je nach Spielstärke)

Spielformen planvoll anbieten!

Junge Spielerinnen und Spieler lernen durch „gesteuertes Spielen“ am besten!

„Das Fußballspielen lernen junge Spielerinnen und Spieler durch das Fußballspielen selbst!“ oder „Jedes Training muss sich am Spiel orientieren!“ Diese Prinzipien müssen eine zeitgemäße, attraktive und lerneffiziente Fußball-Ausbildung (nicht nur) in jüngeren Altersklassen bestimmen!

Diese **Spielmethode** soll einerseits zu motiviertem und kreativem Spielen aufordern. Junge Kicker sollen die Faszination des Fußballspiels in aller Intensität erleben – so wie früher beim Straßenfußball. Andererseits umfasst die Methode spätestens ab der D-Jugend über das freie Spielen hinaus ein geplantes, zielgerichtetes und akzentuiertes

Fußballspielen, das jeweils konkrete Ausbildungsschwerpunkt ansteuert!

Was heißt das für die konkrete Trainingspraxis?

Der Trainer muss je nach Ausbildungsziel eine Basis- oder Grundspielform herausuchen, die sich durch die jeweilige Organisationsform (z.B. kleine Felder, kleine Teams), veränderte Möglichkeiten der Torerzielung (z.B. Überdribbeln der Torlinien) oder Zusatzaufgaben (z.B. Begrenzung der erlaubten Ballkontakte) dazu eignet, das angesteuerte technisch-taktische Spielelement hervorzuheben und systematisch zu trainieren.

Durch einfache Variationsmöglichkeiten kann er flexibel die Aufgaben erleichtern/erschweren, auf aktuelle Lernschritte reagieren sowie für neue, motivierende Impulse sorgen. Abgerundet wird dieser Lernprozess durch ausgesuchte Übungsformen, die exakt die technisch-taktischen Schwerpunkte der Spielform nochmals aufgreifen. Die Spielerinnen und Spieler können ungestört vom „Druck“ der Spielsituation bestimmte Bewegungsabläufe üben, wiederholen und Sicherheit gewinnen.

Enorm wichtig ist es, die jungen Kicker auf jeder Stufe dieser **Lerneinheit von Spielen und Üben** aktiv einzubinden, Fragen zu stellen und sie somit zum Finden eigener Lösungen hinzuleiten!



TIPPS ZUM RICHTIGEN EINSATZ VON SPIELFORMEN

SYSTEMATISCH SPIELEN

- Spielformen je nach Ausbildungsziel aussuchen, anbieten und im Trainingsprozess steuern!
- Mit speziellen Spielaufgaben, Zusatzregeln und Variationen jeweils konkrete technisch-taktische Spielelemente hervorheben!
- Schritt für Schritt alle Grundelemente und Grundsituationen des Fußballs spielorientiert schulen!

KREATIV SPIELEN

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden Spieler sichern Spaß und Lernerfolge!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsgeschwindigkeit und taktisches Geschick!

EFFIZIENT ORGANISIEREN

- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Übungs- und Spielräume stets markieren!
- Immer genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Alle vorhandenen Tore (und zusätzlich Stangen) verwenden!
- Ein zeitaufwendiges Umorganisieren zwischen verschiedenen Spielformen und -variationen vermeiden!

ANSCHAULICH DEMONSTRIEREN

- Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen!
- Vormachen ist immer besser als lange verbale Erklärungen!
- Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!



ORGANISATIONSFORM ZUM „PASSEN/BALLKONTROLLE“

Aufgaben auf kleine Tore mit einer Torzone

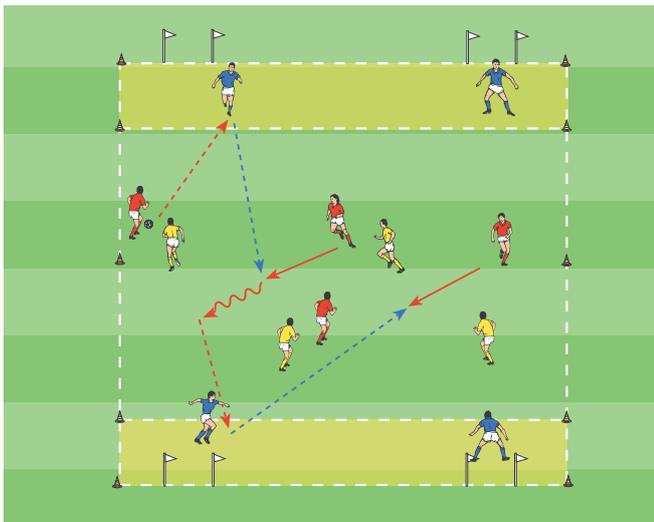
- Ein Feld von etwa 35 x 25 Metern markieren
- 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Auf jeder Grundlinie 2 kleine Tore (2 Meter breit) aufstellen
- Vor jeder Grundlinie über die komplette Breite eine etwa 5 Meter tiefe Zone markieren



Weitere Tipps zur Organisation

- Die kleinen Tore möglichst mit Stangen markieren: klare Orientierung, bis zu welcher Höhe Treffer möglich sind!
- Rund um das Feld Reservebälle verteilen!
- Auf möglichst gleich starke Mannschaften achten!

SPIELVARIATIONEN ZUM SCHWERPUNKT „PASSEN/BALLKONTROLLE“



4 gegen 4 auf je 2 Anspielpunkte

Organisation

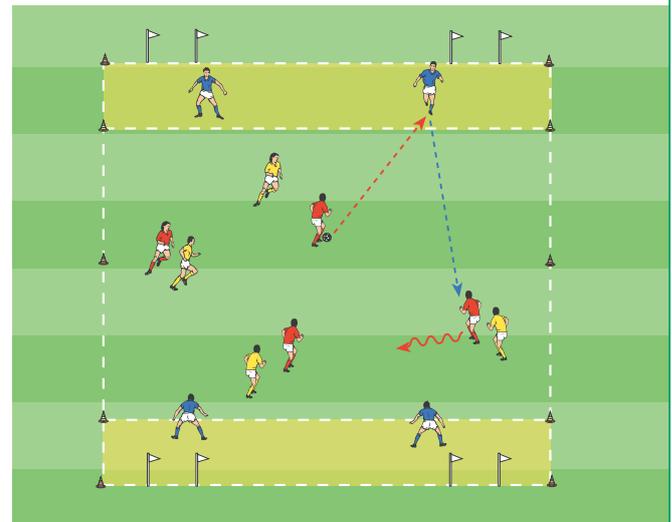
- Gruppe A: je 2 Spieler als Anspielpunkte in einer der Außenzonen
- Gruppen B und C: je 4 Spieler zum 4 gegen 4 in der Mitte

Ablauf

- Das jeweilige Angreifer-Team soll aus dem 4 gegen 4 möglichst oft zwischen den Anspielpunkten hin und her kombinieren (= 1 Punkt).
- Aufgabenwechsel nach je 4 Minuten: eine andere Gruppe übernimmt die Anspieler-Aufgabe.
- Welches Team schafft die meisten Punkte?

Variationen

- Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Anspieler.
- Nur flache Pässe (maximal Hüfthöhe), ansonsten Ballverlust!



4 gegen 4 + 4 Anspieler auf Ballsicherung

Organisation

- Gruppe A: je 2 Spieler als Anspielstationen in einer der Außenzonen
- Gruppen B und C: je 4 Spieler zum 4 gegen 4 in der Mitte

Ablauf

- B und C spielen zwischen beiden Außenzonen 4 gegen 4 auf Sicherung des Balles.
- Ziel für B und C ist es jeweils, im Zusammenspiel mit allen 4 Anspielpunkten den Ball möglichst lange zu behaupten.
- Die erlaubten Ballkontakte für die Anspieler je nach Spielstärke begrenzen!
- 10 Zuspiele in Folge = 1 Punkt für das jeweilige Team!
- Aufgabenwechsel nach je 4 Minuten: eine andere Gruppe übernimmt die Anspieler-Aufgabe.
- Welches Team schafft die meisten Punkte?



TECHNIKEN ZUM PASSEN UND ZUR BALLKONTROLLE IM ÜBERBLICK



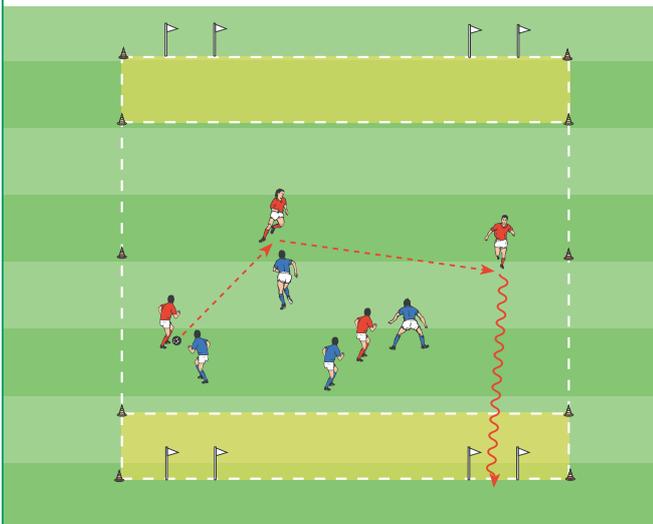
Passen mit der Innenseite

- Den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes spielen!
- Das Standbein neben dem Ball aufsetzen!

Passen mit der Außenseite

- Fuß des Spielbeins strecken und leicht nach außen drehen!
- Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spanns treffen!

SPIELVARIATIONEN ZUM SCHWERPUNKT „PASSEN/BALLKONTROLLE“



4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore I

Organisation

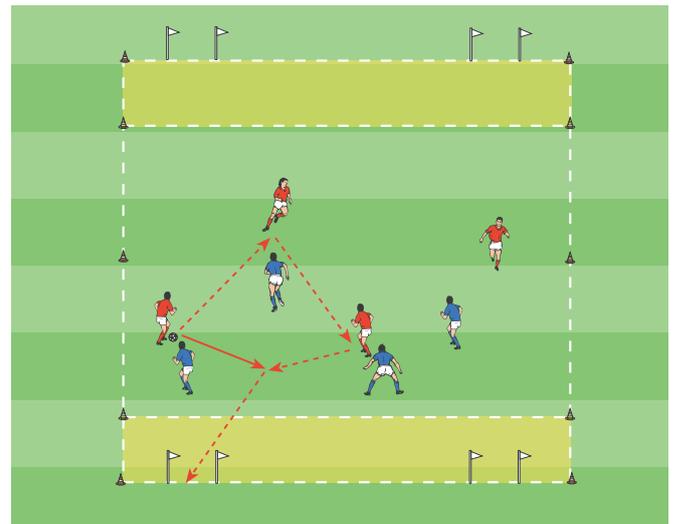
- Gruppen A und B: je 4 Spieler zum 4 gegen 4 in der Mitte
- Gruppe C: Technik-Schulung (interessante Einzelübungen oder Aufgaben zu zweit/zu viert)

Ablauf

- 4 gegen 4 der Teams A und B auf je 2 kleine Tore.
- Die jeweiligen Angreifer müssen zunächst die Grundlinie der Mittelzone überdribbeln, um danach einen Treffer zu erzielen.
- Aufgabenwechsel zwischen 2 Gruppen nach je 4 Minuten: Welches Team erzielt die meisten Tore?

Schwerpunkt

- Einen Mitspieler so „freispiel“, dass dieser mit einer Einzelaktion einen Torangriff starten kann.



4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore II

Organisation

- Gruppen A und B: je 4 Spieler zum 4 gegen 4 in der Mitte
- Gruppe C: Kreisspiel 4 gegen 2 in einem weiteren markierten Spielraum

Ablauf

- 4 gegen 4 der Teams A und B auf je 2 kleine Tore.
- Die jeweiligen Angreifer müssen nun aus dem Zusammenspiel durch eines der beiden kleinen Tore des Gegners passen.
- Kein Spieler darf dabei die Mittelzone verlassen!
- Aufgabenwechsel nach je 4 Minuten: Welches Team erzielt die meisten Tore?

Schwerpunkte

- Variables Kombinationsspiel
- Präzise Torabschlüsse per Zielstoß



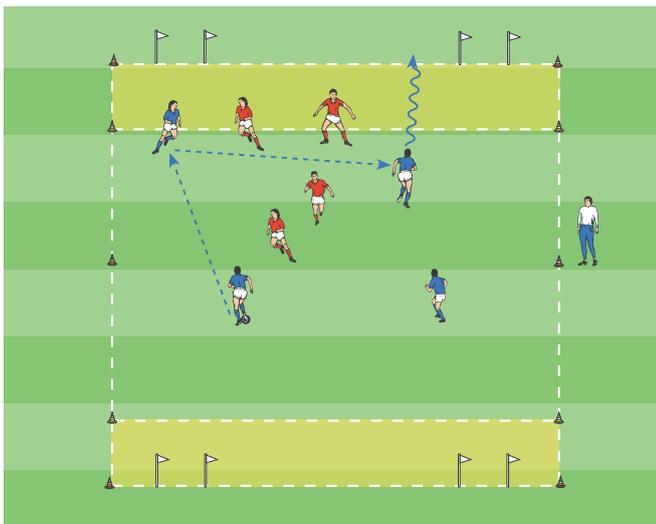
Ballkontrolle mit der Innenseite

- Mit dem ersten Ballkontakt mit dem Fuß etwas nachgeben!
- Die Fußspitze des Spielbeins dabei leicht anheben!



Ballkontrolle mit der Außenseite

- Die Fußspitze des Spielbeins nach innen anwinkeln!
- Den Ball seitlich vom Standbein weg etwas vorlegen!



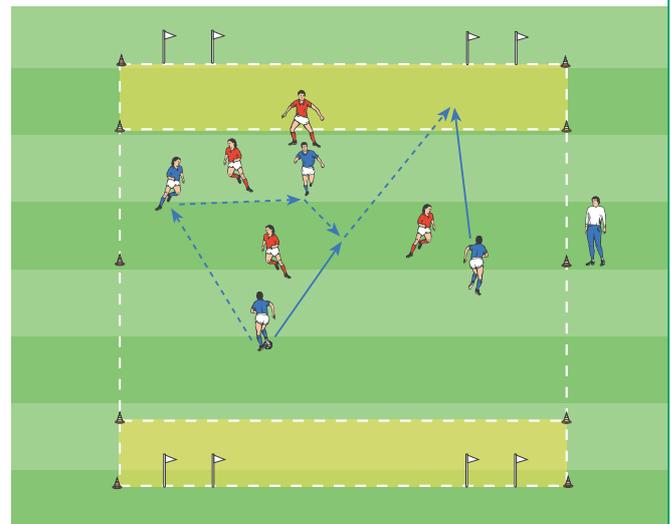
4 gegen 4 mit variablen Spielzielen

Organisation

- Gruppen A und B: je 4 Spieler zum 4 gegen 4 in der Mitte
- Gruppe C: Technik-Schulung (interessante Einzelübungen oder Aufgaben zu zweit/zu viert)

Ablauf

- 4 gegen 4 der Teams A und B von Grundlinie zu Grundlinie im kompletten Feld.
- Der Trainer bestimmt durch Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen dürfen:
 - „1“ = Pass durch eines der beiden Stangentore des Gegners
 - „2“ = Überdribbeln der Linie zwischen beiden kleinen Toren
 - „3“ = Überdribbeln der Linie oder Pass durch ein Tor
- Aufgabenwechsel nach je 4 Minuten: Welche Mannschaft ist am erfolgreichsten?



4 gegen 4 von Zielzone zu Zielzone

Organisation

- Gruppen A und B: je 4 Spieler zum 4 gegen 4 in der Mitte
- Gruppe C: Kreisspiel 4 gegen 2 in einem weiteren markierten Spielraum

Ablauf

- 4 gegen 4 von A und B von Außenzone zu Außenzone.
- Ziel der Angreifer ist es, einen Mitspieler in der Außenzone des Gegners anzuspielen. Dabei darf dieser Mitspieler erst nach dem Pass in die Zone starten!
- Aufgabenwechsel nach je 4 Minuten: Welche Mannschaft ist am erfolgreichsten?

Variation

- Ein Pass in die Außenzone ist erst nach 5 Zuspielen in Serie in der Mittelzone erlaubt!

ORGANISATIONSFORM ZUM SCHWERPUNKT „DRIBBLING“

Aufgaben auf je 3 Linien/Tore

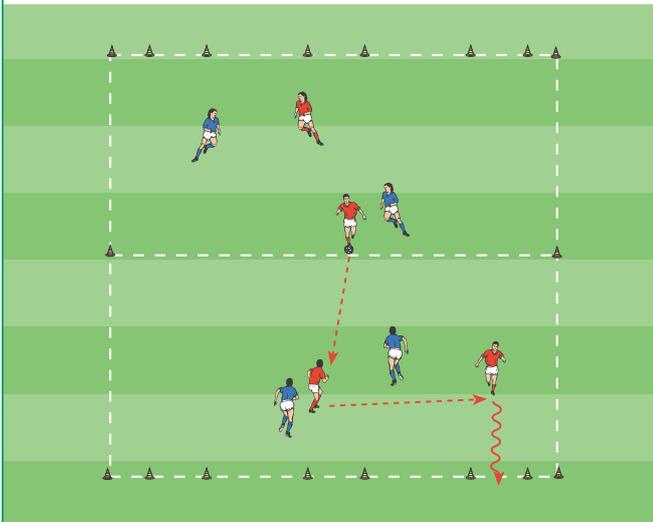
- Ein Feld von etwa 30 x 20 Metern markieren
- 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Auf jeder Grundlinie 3 Linien/Tore (5 Meter breit) markieren
- Zusätzlich eine Mittellinie markieren



Weitere Tipps zur Organisation

- Die Eckpunkte des Feldes zur besseren Orientierung anders als die Ziellinien = Tore markieren!
- Rund um das Feld Reservebälle verteilen!
- Auf möglichst gleich starke Mannschaften achten!
- Die Größe der Spielfläche der Spielstärke anpassen!

SPIELVARIATIONEN ZUM SCHWERPUNKT „DRIBBLING“



4 gegen 4 über alle 6 Ziellinien

Organisation

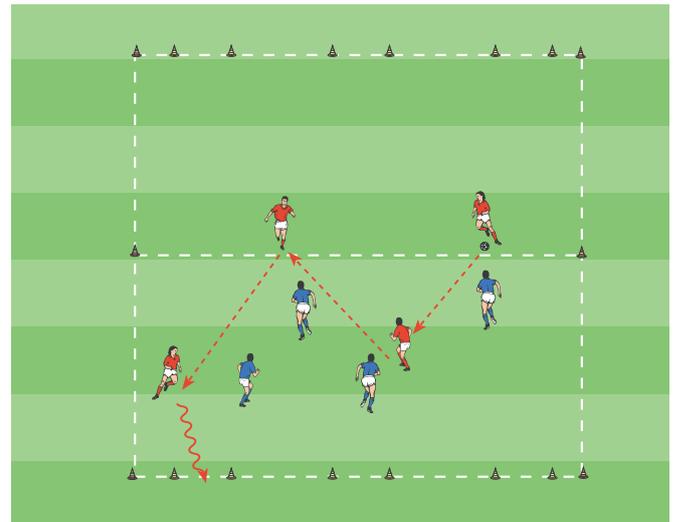
- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

Ablauf

- 4 gegen 4: Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem Zusammenspiel eine der 6 Linien überdribbeln.
- Nach einem Torerfolg bleibt das Team im Angriff – der Ball darf dazu von jeder Stelle außerhalb des Spielfeldes eingedribbelt oder -gespielt werden!
- Für einen weiteren Treffer muss die Mannschaft jedoch eine andere Linie überdribbeln.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.

Schwerpunkte

- Spielübersicht – variable Richtungsänderungen mit Ball



4 gegen 4 über je 3 Ziellinien

Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

Ablauf

- 4 gegen 4: Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem Kombinieren untereinander über eine der 3 Linien auf der Grundlinie des Gegners dribbeln.
- Nach einem Tor bekommt der Gegner den Ball.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten, anschließend eine aktive Pause einbauen.

Variationen

- Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft weiter am Ball. Die Spieler müssen nun eine der Linien auf der anderen Grundlinie überdribbeln.
- Die Breite der Ziellinien (= Tore) variieren!

DRIBBLING-TECHNIKEN IM ÜBERBLICK



Innenseite

- Den Ball eng am Fuß dribbeln!
- Augen hoch, also weg vom Ball!



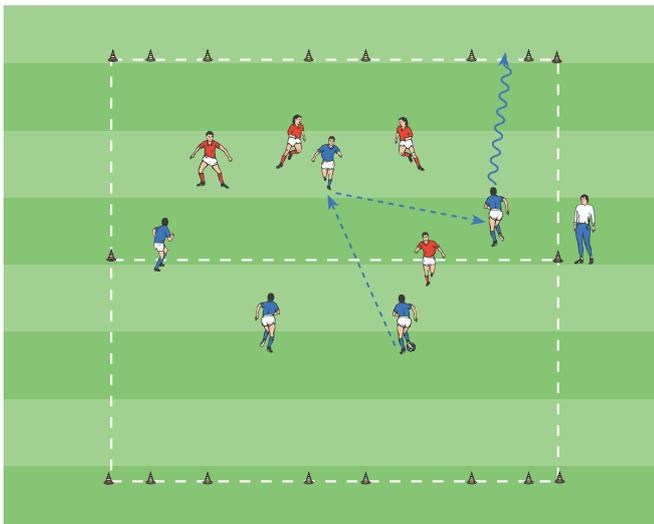
Außenspann

- Ideal für Richtungswechsel!
- Mit dem gegnerfernen Bein dribbeln!



Spann

- Ideal für Tempodribblings!
- Das Fußgelenk etwas strecken!



4 gegen 4 mit variablen Spielzielen I

Organisation

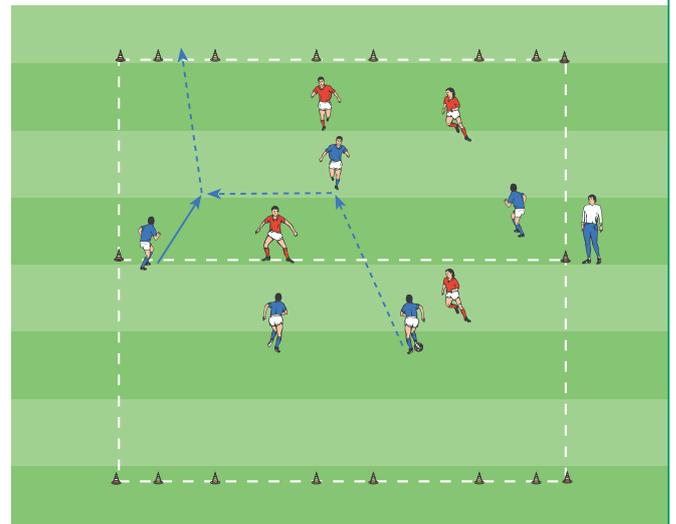
- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

Ablauf

- 4 gegen 4: Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem Zusammenspiel über eine Linie auf der Grundlinie des Gegners dribbeln.
- Der Trainer bestimmt durch Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen dürfen:
 „1“ = Dribbling nur über eine der außen beiden Linien
 „2“ = Dribbling nur über die Linie in der Mitte
 „3“ = Dribbling über eine der 3 Linien

Variationen

- Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft weiter am Ball: Überdribbeln einer der 3 Linien gegenüber!



4 gegen 4 mit variablen Spielzielen II

Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

Ablauf

- 4 gegen 4: Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem Kombinieren untereinander eine der 3 Linien des Gegners überdribbeln **oder** durchpassen!
- Ein Überdribbeln der Linien jedoch **doppelt** werten!
- Nach einem Tor bekommt der Gegner den Ball.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten, anschließend eine aktive Pause einbauen.

Variationen

- Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft weiter am Ball. Die Spieler müssen nun eine der Linien auf der anderen Grundlinie angreifen!



ORGANISATIONSFORM ZUM SCHWERPUNKT „TORSCHUSS“

Aufgaben auf 1 großes Tor und 2 kleine Tore

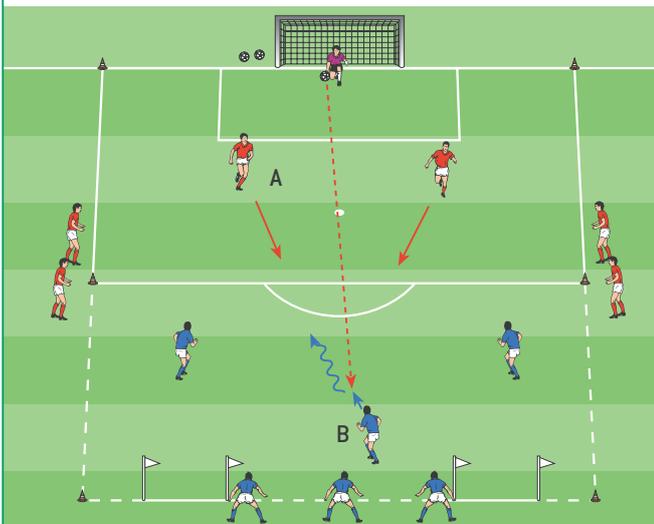
- Ein Spielfeld von der Größe eines doppelten Strafraums (etwa 40 x 30 Meter) markieren
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Grundlinie 1: ein Tor mit Torhüter
- Grundlinie 2: 2 kleine (Stangen-)Tore von etwa 2 Metern Breite



Weitere Tipps zur Organisation

- So weit möglich vorhandene Spielfeldmarkierungen zur Abgrenzung verwenden!
- Die kleinen Tore möglichst mit Stangen aufbauen!
- Rund um das Feld Reservebälle verteilen!
- Auf möglichst gleich starke Mannschaften achten!

SPIELVARIATIONEN ZUM SCHWERPUNKT „TORSCHUSS“



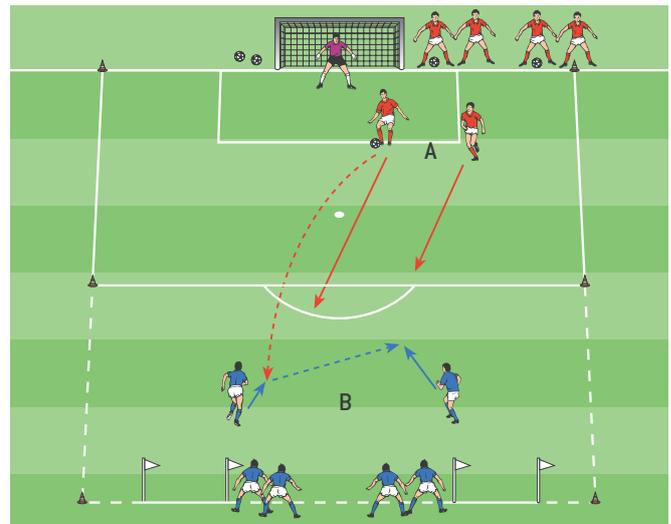
3 Angreifer gegen 2 Verteidiger auf Tore

Organisation

- Team A (Verteidiger) aufgeteilt in 3 Paare – ein Paar im Feld vor dem Tor, die beiden anderen an der Seite
- Mannschaft B (Angreifer): aufgeteilt in 2 Gruppen zu je 3 Spielern – eine davon im Feld, eine hinter der Grundlinie im Bereich der kleinen Tore

Ablauf

- Die Aktion startet, indem der Torhüter einem Angreifer von B zuwirft.
- Die Angreifer sollen danach im 3 gegen 2 zum Torabschluss kommen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie auf die beiden kleinen Tore.
- Nach jeweils 30 Sekunden rücken neue Spieler in das Feld – der Torhüter leitet ein neues 3 gegen 2 ein!



2 Angreifer gegen 2 Verteidiger auf Tore

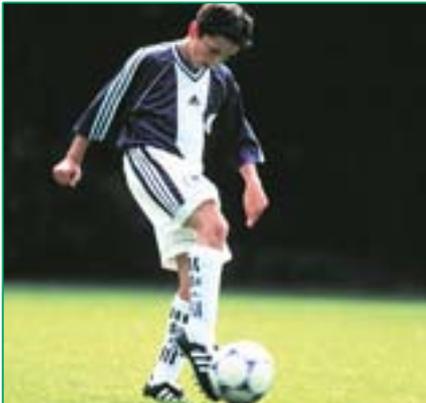
Organisation

- Team A (Verteidiger): aufgeteilt in Paare rechts vom Tor
- Team B (Angreifer): paarweise aufgeteilt hinter der Grundlinie gegenüber

Ablauf

- Ein Spieler des ersten Paares A neben dem Tor spielt einen Flugball auf das erste Paar B gegenüber. Beide Spieler von A starten mit dem langen Zuspiel als Verteidiger vor das Tor.
- Das angespielte Paar B soll aus dem 2 gegen 2 ein Tor erzielen.
- Erobert A den Ball, kontert das Paar zielstrebig auf die beiden kleinen Tore.
- Nach je 30 Sekunden rücken 2 neue Paare in das Feld – davon leitet das Paar neben dem Tor mit einem langen Zuspiel das nächste 2 gegen 2 ein!

TORSCHUSS-TECHNIKEN IM ÜBERBLICK



Vollspannstoß

- Standbein neben den Ball stellen!
- Den Ball mit dem Fußrist treffen!



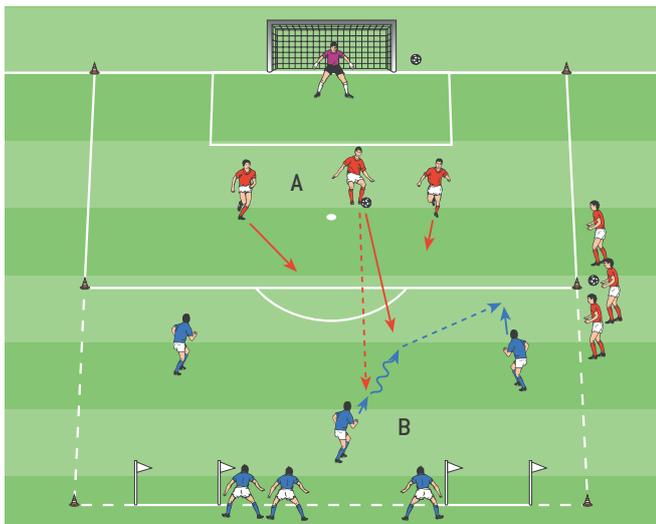
Innenspannstoß

- Standbein seitlich, hinter dem Ball!
- Ideal für weite, hohe Zuspiele!



Außenspannstoß

- Den Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spans treffen!



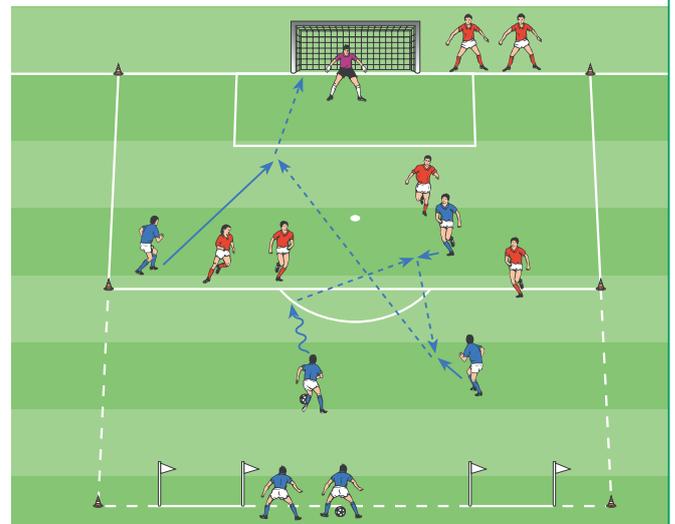
3 Angreifer gegen 3 Verteidiger auf Tore

Organisation

- Team A (Verteidiger): aufgeteilt in 2 x 3 Spieler – eine Gruppe im Feld an der Strafraumlinie, eine an der Seitenlinie
- Team B (Angreifer): ebenfalls aufgeteilt in 2 x 3 Spieler – eine Gruppe im Feld, eine hinter den kleinen Toren

Ablauf

- Der zentrale Spieler von A startet die Aktion, indem er flach zum Gegenüber passt. Unmittelbar mit dem Zuspiel setzt A die Angreifer unter Druck.
- Die Angreifer von B sollen in 3 gegen 3 ein Tor erzielen.
- Erobert A den Ball, kontert die Gruppe auf die beiden kleinen Tore.
- Nach je 30 Sekunden rücken 2 x 3 neue Spieler in das Feld – die Aktion startet wieder mit einem flachen Zuspiel.



4 Angreifer gegen 4 Verteidiger auf Tore

Organisation

- Team A: aufgeteilt in 4 Spieler im Feld vor dem Tor mit Torhüter und 2 „Pausenspielern“
- Team B: aufgeteilt in 4 Spieler im Feld vor den kleinen Toren und 2 „Pausenspielern“

Ablauf

- Die beiden Gruppen spielen 4 gegen 4 auf unterschiedliche Tore.
- Team B soll aus dem sicheren Zusammenspiel Treffer beim Tor mit Torhüter erzielen. A stört das Angriffsspiel und kontert nach Eroberung des Balles auf die beiden kleinen Tore.
- Nach je 2 Minuten tauschen 2 Spieler aus dem Feld mit 2 „Pausen-Spielern“. Welches Team erzielt die meisten Tore?

MEDIEN-TIPP 1



Praxisplaner

Diese Broschürenreihe bietet Trainern in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen ein innovatives Planungsinstrument für eine schnelle und individuelle Trainingsvorbereitung. Die Internet-Plattform www.fussballtraining.com bietet darüber hinaus zahlreiche nützliche Zusatzinformationen.



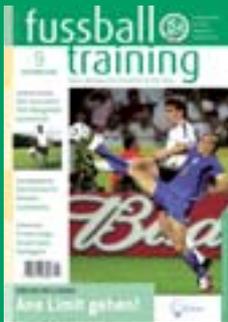
MEDIEN-TIPP 2

philippka-training 6

Viele praktische Trainingsinhalte, Methoden und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Ideen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Die sportartverbindende Broschürenreihe „philippka training“ unternimmt diesen Blick über den Zaun!



MEDIEN-TIPP 3



„fussballtraining“

Wie bringe ich D-Junioren das Dribbeln bei? Wie verbessere ich wirkungsvoll die Schnelligkeit eines Fußballers? Wie plane ich eine Trainingswoche mit einer A-Jugend? Auf diese und viele andere Fragen gibt die Trainer-Fachzeitschrift in Zusammenarbeit mit dem DFB seit 1983 stets praxisorientierte Antworten.



MEDIEN-TIPP 4

Fußball von morgen 1

Mit dem Band 1 „Kinderfußball“ schafft der DFB die Basis für eine Neuorientierung hinsichtlich Training, Spiel und Betreuung von Kindern in seinen Vereinen. In der Praxis erprobte Programme für eine vielseitige Bewegungsschulung und das Erlernen der Techniken sind eine Fundgrube für jeden Trainer!

