



Neue Situationen variabel lösen!

Tipps für Vereinstrainer

19



Anforderungen von morgen = Schwerpunkte von heute

IMMER AKTIONSBEREIT SEIN!

Unsere Top-Spieler von morgen zielorientiert fördern und fordern!



Die intensive Analyse der besten Teams und Einzelspieler im internationalen Vergleich ist für den deutschen Fußball eine Daueraufgabe. Dazu werten wir Welt- und Europameisterschaften besonders sorgfältig aus. So war auch bei der EURO

2012 in Polen und in der Ukraine ein Analyse-Team des DFB vor Ort.

Letztlich sind durchgreifendere Trends im Weltfußball, die das prognostizierte Anforderungsprofil unserer zukünftigen Nationalspieler und -teams beeinflussen können, aber nicht durch die isolierte Analyse eines internationalen Turniers festzustellen. Die Auswertung der Europameisterschaft 2012 beginnt deshalb auch nicht mit dem ersten EM-Spiel bei Null, sondern sie baut auf vormaligen EM- und WM-Analysen auf, sie vergleicht analysierte Fakten der letzten Turniere mit aktuellen Beobachtungen. Nur dieser übergreifende Blick sichert eine verlässliche Prognose des Zukünftigen.

Nur so stellen wir sicher, dass unsere sportlichen Strategien zukunftssicher sind und bleiben!

Diese perspektivisch angelegte Auswertung des internationalen Fußballs lässt dabei die Ableitung relativ konstanter Qualitätsmerkmale der Weltspitze im Fußball zu. Dieses Anforderungsprofil aktueller und vor allem zukünftiger Teams und Spieler von Weltformat fließt dann direkt in unsere Ausbildungskonzepte ein. Denn nur ein geduldiger, systematisch aufgebauter und zielorientierter Ausbildungsprozess garantiert spätere fußballerische Spitzenleistungen!

Für diese perspektivisch angelegte Förderung der Top-Spieler von morgen und übermorgen benötigen alle Trainer – egal auf welcher Talentförderebene – klare und verbindliche Orientierungen.

Mit den nächsten Info-Abenden möchten wir deshalb für Sie, liebe Vereinstrainer der Stützpunkt-Spieler, diese An- und Herausforderungen des zukünftigen Spitzenfußballs plakativ herausarbeiten und jeweils mit direkten Praxishilfen für ein „punktgenaues“ Talente-Training verknüpfen!

Jörg Daniel

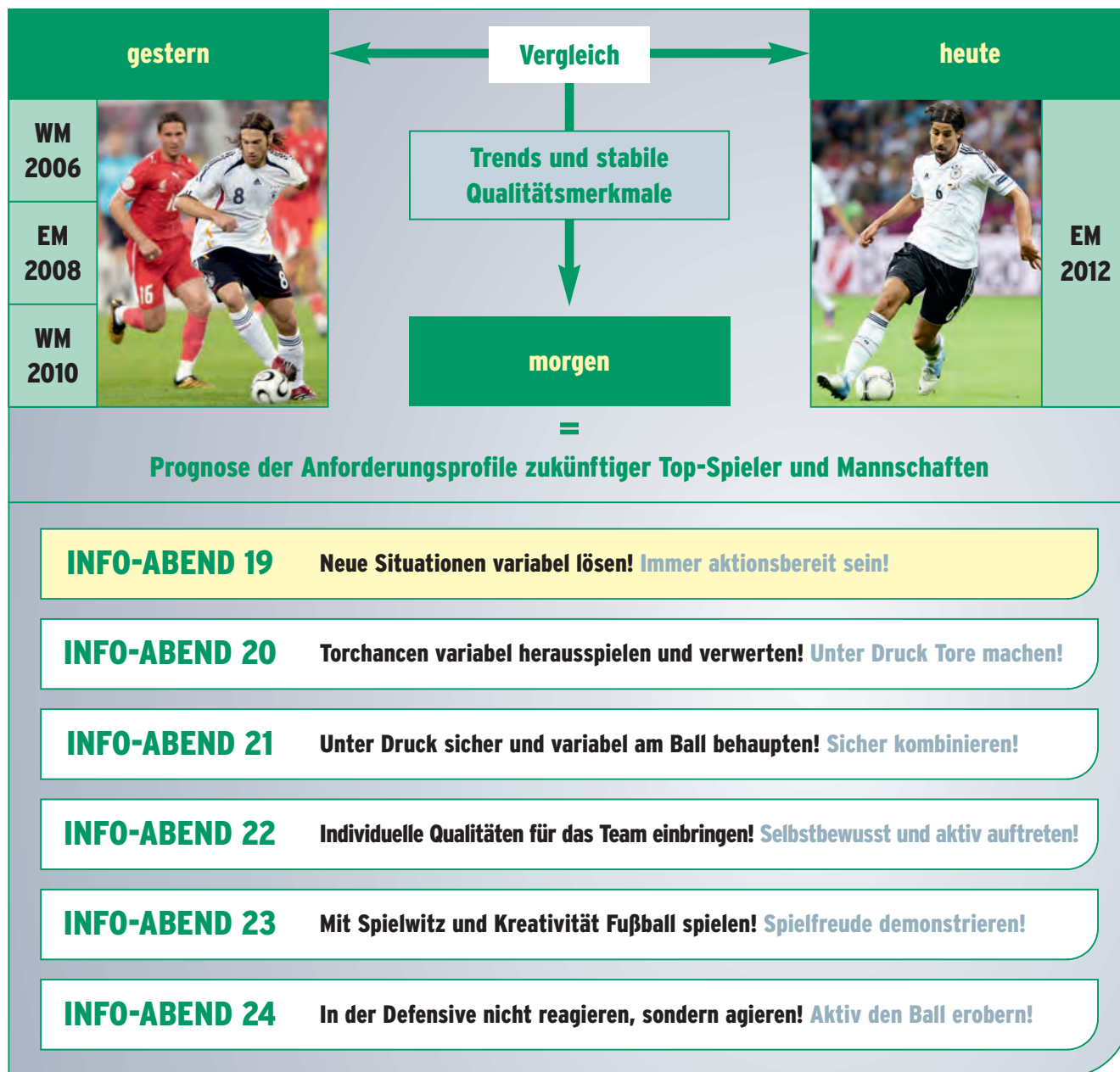
Leiter des Talentförderprogramms

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Immer aktionsbereit sein!“
Seite 6	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Trainingsformen-Katalog
Seite 26	Neue DFB-Trainerzeitschrift im Kinder- und Jugendbereich
Seite 27	Internet-Rubrik „Talent- und Eliteförderung“ auf dfb.de

INFO

Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 19 bis 24



Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Ulf Schott, Jörg Daniel
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thorsten Becht, Michael Köllner
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Axel Heimken, getty images
Druck:	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Immer aktionsbereit sein!“



Der Pass in die Lücke – ein wirkungsvolles Angriffsmittel, um die gegnerische Defensive auszuspielen!

■■■ Das Tempo der Spielaktionen im Fußball nimmt immer weiter zu. Gleichzeitig nimmt der Bewegungs- und Aktionsraum für die Spieler ab. Die Spieler haben dadurch immer weniger Zeit, sich auf stets neue Spielsituationen einzustellen, sich zu orientieren sowie rasch und situationsgerecht zu (re)agieren!

Dennoch muss die Qualität der technisch-taktischen Abläufe das effiziente Lösen dieser „Drucksituationen“ ermöglichen. Konkret müssen spielstarke Fußballer von heute und morgen folgende Anforderungen erfüllen:

1. Sie müssen Spielsituationen in kürzester Zeit erfassen und Veränderungen blitzschnell erkennen!
2. Sie müssen ein Spiel „lesen“ können, um Spielverläufen gedanklich vorzugreifen und Aktionen/Bewegungsabläufe vorzeitig einzuleiten!
3. Sie müssen in kürzester Zeit auf plötzliche, überraschende Situationswechsel reagieren und Spiellösungen finden!

Auf diese Anforderungen müssen die Talente regelmäßig vorbereitet werden. Bei diesem Trainingsschwerpunkt kommt es in erster Linie nicht auf das detaillierte Verfeinern technisch-taktischer Einzelelemente an, sondern auf das Fördern und Fordern „kognitiver“ Komponenten der Spielleistung! ■■■

INFO

Prinzipien einer lernintensiven Ausbildung

1

Stabile Grundlagen

- Je besser die technisch-taktischen Basisqualitäten der Spieler ausgebildet sind, desto sicherer und variabler lassen sich Spiel- und Drucksituationen lösen!
- Das Ziel und die Basis: Sicherheit, Flexibilität und „Leichtfüßigkeit“ am Ball – wenige Ballverluste auch bei Tempo und unter Druck!
- Diese Basiseigenschaften Schritt für Schritt schulen!

2

Könnensstufe

- Die Spielaufgaben dem aktuellen Können der Spieler anpassen!
- Die individuelle Leistungsstärke berücksichtigen! Gegebenenfalls spielstarken Talenten schwerere „Spezialaufgaben“ zuteilen!
- Oder Leistungsgruppen einteilen und auf parallelen Feldern jeweils leichtere bzw. schwerere Spielaufgaben/-variationen stellen (auf Basis einer identischen Spielidee)!

3

Qualität

- Die Spieler nicht überfordern! Das Spieltempo sowie die Komplexität der Abläufe müssen kontrollierte technisch-taktische Lösungen zulassen!
- Dennoch muss nicht sofort alles reibungslos funktionieren: Gerade in komplexere Abläufe müssen sich junge Spieler erst hineinfinden!
- „Holpert“ es dennoch über längere Zeit, die Aufgabe erleichtern!

Das immer variabelere, dynamischere und komplexere Spiel stellt ganz spezielle Anforderungen an die Spieler von heute und morgen. Sie müssen immer neue Spielsituationen in kürzester Zeit erfassen, blitzschnell bewerten, bestenfalls sogar vorausschauend erkennen („antizipieren“) und in Augenblicken mit einer passenden Lösung reagieren.

INFO

Ziele dieses Ausbildungsschwerpunktes

1

Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielaufgaben

2

Schnelles Erfassen sich plötzlich verändernder Spielsituationen

3

Blitzartiger Wechsel zwischen Offensiv- und Defensiv-Aktionen

4

Schnelles, variables Anwenden geeigneter technischer Mittel

5

Flexibler Rückgriff auf individual- und gruppentaktische Lösungen

6

Spielübersicht, Spiel- und Risikofreude, Kreativität ...



4

Richtige Dosierung

- Eine effiziente Förderung der Spielschnelligkeit ist nur durch höchstdynamische Abläufe sichergestellt!
- Vor komplexen Schnelligkeitsaufgaben ist ein sorgfältiges, vielseitiges Aufwärmen Pflicht!
- Kurze, hochintensive Spielphasen wechseln mit relativ langen und aktiven Pausen!
- Mithilfe der Pausen sicherstellen, dass die Spieler nicht ermüden!

5

Organisation

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexible Organisation achten!
- Auf Basis einer flexiblen Grundorganisation durch Variationen immer neue Aufgaben kreieren!
- Bei größeren Trainingsgruppen parallele Spielfelder aufbauen!
- Die Spieler helfen beim Auf- und Abbau – die Organisation möglichst bereits vor Trainingsstart erledigen!

6

Spielorientiert

- Spieltypische Anforderungen stellen!
- Alle komplexen Aufgaben daraufhin überprüfen, ob sie möglicherweise noch besser auf fußballspezifische Anforderungen und Abläufe abgestimmt werden können!
- Auf einen hohen Aufforderungscharakter der vielseitigen und abwechslungsreichen Spielformen achten!

Praxisvorschläge – Demonstrationstraining

„Immer aktionsbereit sein!“



TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

1

Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

2

Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

3

Die Belastung Schritt für Schritt steigern!

4

Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!

VORBEREITENDE AUFGABEN

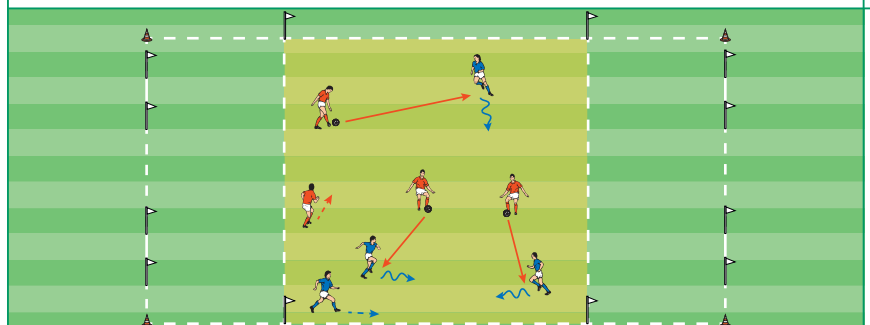


15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

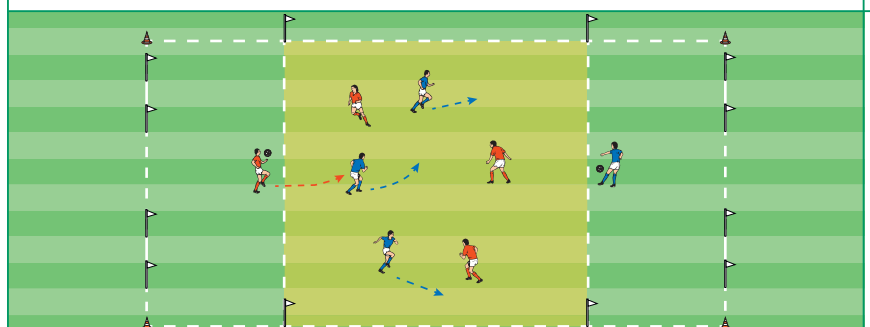
- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Schulung der Spielübersicht, des Reaktionsvermögens und der Konzentration
- Schnelles Erfassen variantenreicher Aufgaben
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

KURZBESCHREIBUNG



Zuspiel-Aufgaben in der 8er-Gruppe mit 3 Bällen

Freies Zusammenspiel: Die beiden Gruppen passen sich im Feld aus dem Dribbeln flach und präzise zu. Die Zuspiel-Möglichkeiten variieren!

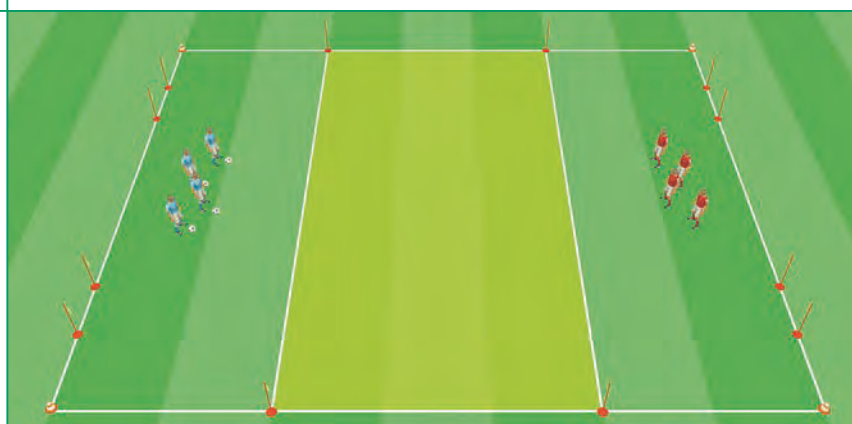


Jonglieren und Fangen

Nur der Sieger eines Jonglier-Wettbewerbes darf anschließend Spieler des Gegners abschlagen und Punkte für sein Team sammeln!

Ein Blick auf den Spitzenfußball zeigt, dass Spieler von heute und von morgen flexibel immer neue Spielaufgaben erfassen und lösen müssen. Auf diese Anforderungen sind sie angemessen vorzubereiten. Dazu eignen sich vor allem Spielformen, bei denen in kurzen zeitlichen Intervallen die Situationen wechseln, die von den Talenten blitzschnell „gedanklich und spielerisch“ zu meistern sind!

ORGANISATORISCHER AUFBAU



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 8 Spieler ein markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- Auf jeder Grundlinie je 2 Stangentore (2 Meter breit) nebeneinander aufstellen
- Auf jeder Seitenlinie ein breiteres Tor (4 Meter breit) aufbauen
- Für das Aufwärmen eine Mittelzone abgrenzen (15 x 25 Meter)

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Basisablauf des Aufwärmens

- Freies Zusammenspiel zu acht mit 3 Bällen gleichzeitig: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wieder zupasst.
- **Variation 1:** Weiter sicher kombinieren: 2 (3) Kontakte sind für jeden Spieler Pflicht!
- **Variation 2:** Nur einen Spieler des anderen Teams (Variation: der eigenen Gruppe) anspielen!
- **Variation 3:** 4 x 1 gegen 1 auf Ballsichern im Feld (20 Sekunden – dann aktive Pause)



Zum Abschluss des Aufwärmens 1 gegen 1-Situationen einplanen!

- Stets interessante Aufwärmprogramme (mit Ball) anbieten!
- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Auf korrekte und konzentrierte Abläufe achten!
- Regelmäßig neue Aufgaben stellen!

AUFGABE 2

Basisablauf des Aufwärmens

- Pro Gruppe postiert sich 1 Spieler mit Ball in einem Stangentor an der Seite.
- Die anderen Spieler bewegen sich in der Mittelzone durcheinander.
- Auf ein Signal starten beide Außenspieler einen Jonglier-Wettbewerb. Wer zuerst 20 Ballkontakte erreicht, wird für 30 Sekunden Fänger und versucht, möglichst viele Spieler des Gegners abzuschlagen!
- Danach: Jonglier-Wettbewerb der nächsten beiden Spieler usw.



Fang- und Laufspiele regelmäßig in das Aufwärmen einbauen!

- Fang- und Laufspiele fördern das schnelle, geschickte Laufen, die Reaktion und das schnelle Erfassen von Situationen!
- Weiterer Lerneffekt: Spielübersicht!
- Stets auf motivierende Aufgaben achten! Das reine „Abspulen“ von Aufgaben verhindern!



NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielaufgaben
- Schnelles Orientieren
- Schneller Rückgriff auf geeignete technisch-taktische Mittel

Mögliche Inhalte:

- Wechsel zwischen Sichern des Balles und Tor-Angriff
- Spiele mit variablen Kontakten

FUSSBALLSPIELE MIT VIELEN AUFGABENWECHSELN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen plötzlich wechselnder Aufgaben
- Schnelles Orientieren im Raum
- Spielübersicht
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden geeigneter technischer Mittel
- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen
- Risikofreude und Kreativität
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

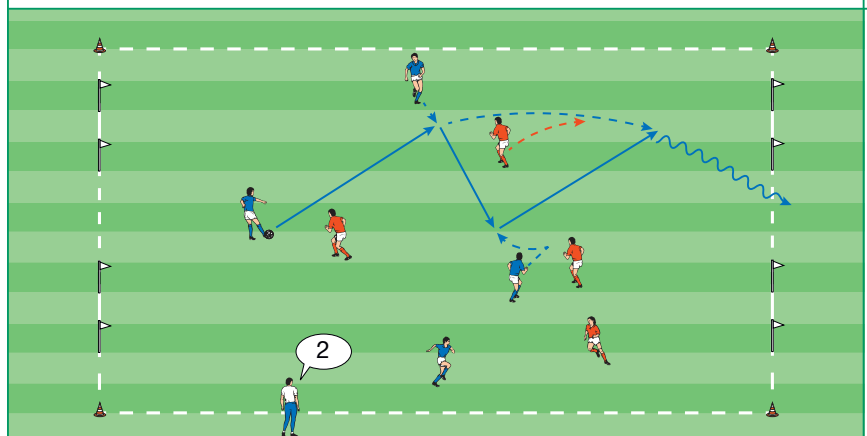
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

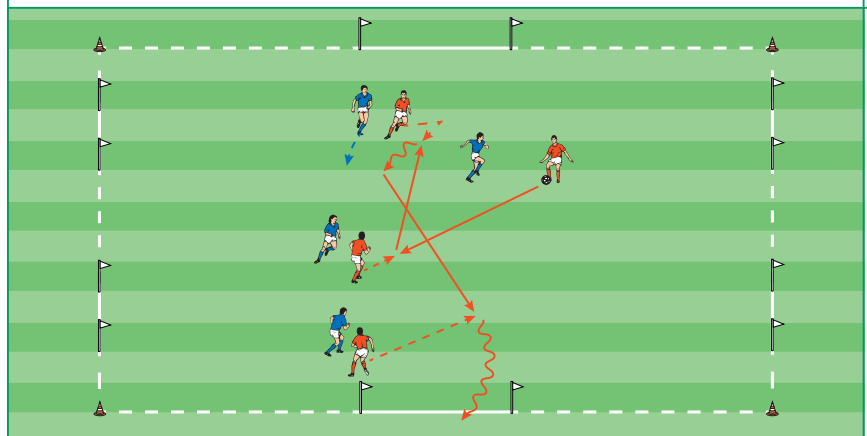
SCHNELLES UMSCHALTEN

KURZBESCHREIBUNG



4 gegen 4 mit schnellem Wechsel der Spielziele I

Aufgabe: Aus dem 4 gegen 4 je nach Signal des Trainers einen Angriff auf eines der unterschiedlichen gegnerischen Tore starten!



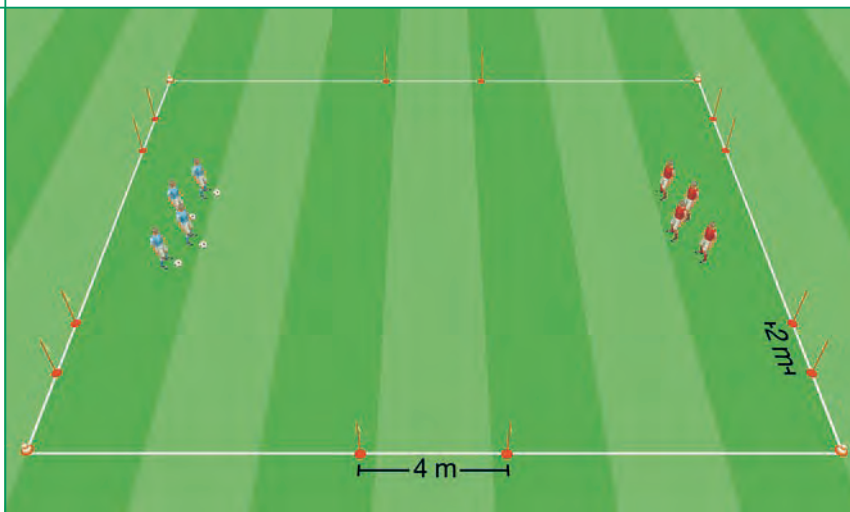
4 gegen 4 mit schnellem Wechsel der Spielziele II

Aufgabe: Aus dem 4 gegen 4 nach Signal des Trainers die Spielrichtung blitzartig wechseln und auf andere Tore des Gegners angreifen!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 8 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Auf jeder Grundlinie je 2 Stangentore (2 Meter breit) nebeneinander aufstellen
- Auf jeder Seitenlinie ein breiteres Stangentor (4 Meter breit) aufbauen



ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Basisablauf der Spielform

- Jedem Team 2 Tore auf einer Grundlinie zuteilen.
- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im Feld. Die Angreifer sichern zunächst den Ball.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf, wie beide Teams bis zum nächsten Signal ein Tor bzw. einen Punkt erzielen können:
 - „1“ = durch ein Stangentor passen!
 - „2“ = nur durch die Zone zwischen beiden Toren dribbeln!
 - „3“ = die ganze Grundlinie überdribbeln!
- Spielzeit: bis maximal 5 Minuten, dann eine aktive Pause einbauen!



Aus dem Sichern des Balles schnell auf Angriff umschalten!

- Spiele einplanen, in denen immer neue Aufgaben in kürzester Zeit erfasst und gelöst werden müssen!
- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Idealerweise Abläufe vormachen - offene Rückfragen klären!
- Der gleiche Ablauf ist auch in einem 5 gegen 5/6 gegen 6 möglich - dabei die Größe des Feldes anpassen!

AUFGABE 2

Basisablauf der Spielform

- Jedem Team 2 Tore auf einer Grundlinie sowie ein breiteres Tor auf einer Seitenlinie zuteilen.
- Das Spiel beginnt mit einem 4 gegen 4 von Grundlinie zu Grundlinie auf die schmalen Tore des Gegners. Aufgabe: Durch eines der Tore passen!
- Auf ein Trainer-Signal wechselt plötzlich die Spielrichtung: 4 gegen 4 quer auf eines der beiden Tore, die zu durchdribbeln sind!
- Weitere Wechsel nach jedem neuen Trainer-Signal!
- Spielzeit: bis maximal 5 Minuten



Auf kurze, aber explosive und konzentrierte Abläufe achten!

- Spieltypische Aufgaben stellen - auf keine komplizierten, konstruierten Spielformen zurückgreifen!
- Nur Situationen, Abläufe und Aufgaben trainieren, wie sie auch das Spiel fordert!
- Die Belastung (= Spielzeit) steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Je nach Situation die Aufgaben flexibel erschweren/erleichtern!



NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielsituationen
- Schnelles Orientieren
- Schneller Rückgriff auf geeignete technisch-taktische Mittel

Mögliche Inhalte:

- Neue Spieler- und Mannschaftskonstellationen in kurzer Zeit
- Plötzliches Einspielen von Bällen

FUSSBALLSPIELE MIT PLÖTZLICHEN SITUATIONS- WECHSELN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen plötzlich wechselnder Spielsituationen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Spielübersicht
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden geeigneter technischer Mittel
- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen
- Risikofreude und Kreativität
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

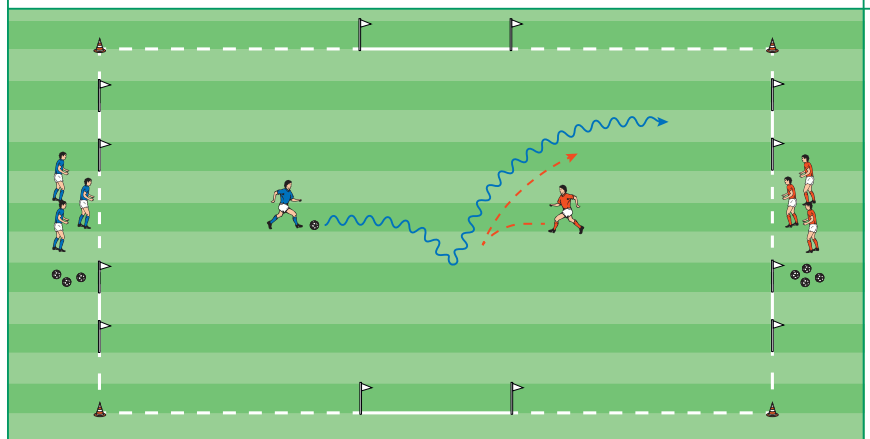
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

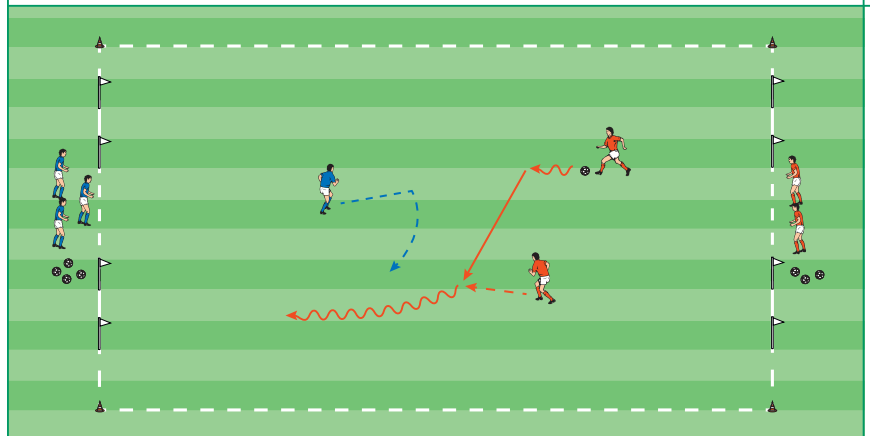
SCHNELLES UMSCHALTEN

KURZBESCHREIBUNG



Vom 1 gegen 1 bis 4 gegen 4

Spiel auf je 2 Tore des Gegners: Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus rückt pro Team ein weiterer Spieler zum 2 - 2, 3 - 3 und 4 - 4 ins Feld nach.



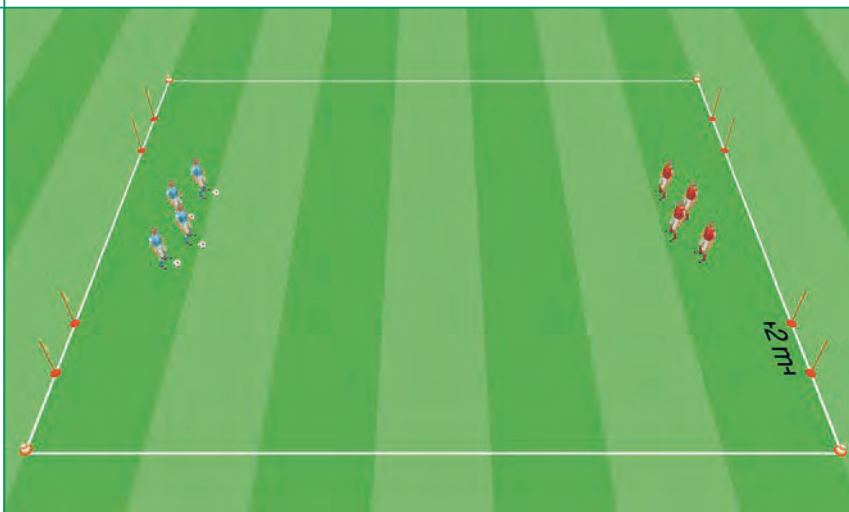
Wechselndes Übergewicht

Spiel auf je 2 Tore des Gegners: Das Spiel startet mit einem 2 gegen 1 und erweitert sich über das 3 gegen 2 zum 4 gegen 3!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 8 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Auf jeder Grundlinie je 2 Stangentore (2 Meter breit) nebeneinander aufstellen



ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Basisablauf der Spielform

- Jedem Team 2 Tore auf einer Grundlinie zu teilen. Die Gruppen postieren sich zunächst hinter der eigenen Grundlinie.
- Das Spiel startet mit einem 1 gegen 1 – die Teams können bei beiden Toren des Gegners einen Treffer erzielen!
- Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus rückt pro Team ein weiterer Spieler zum 2 gegen 2, dann 3 gegen 3 und schließlich 4 gegen 4 ins Feld nach.
- Dazu dribbelt der neue Spieler der ballberechtigten Mannschaft einen Ball ein!
- Nach Ende des 4 gegen 4 und einer kurzen Pause startet wieder das 1 gegen 1!



Die Talente müssen lernen, den Ball unter Druck zu behaupten!

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern!
- Von Spielphase zu Spielphase die Aufeinanderfolge der „Nachrücker“ neu festlegen (unterschiedliche Belastungen, neue Gegner)!
- Belastungen steuern – alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Genug Reservebälle bereitlegen!

AUFGABE 2

Basisablauf der Spielform

- Jedem Team 2 Tore auf einer Grundlinie zu teilen. Die Gruppen postieren sich zunächst wieder hinter der eigenen Linie.
- Das Spiel startet jetzt mit einem 2 gegen 1: 2 Spieler von A greifen gegen 1 Spieler von B auf die beiden Tore an.
- Nach jedem Torerfolg oder Ausball kommt zu jedem Team sofort ein Spieler hinzu, so dass sich nacheinander ein 3 gegen 2 bzw. 4 gegen 3 ergibt.
- Dazu dribbelt der neue Spieler der ballberechtigten Mannschaft einen Ball ein!
- Anschließend Aufgabenwechsel beider Teams!



Aus einer 2 gegen 1-Situation zielstrebig abschließen!

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern – das kurzfristige Übergewicht sicher ausspielen!
- Die Spieler nicht überfordern! Zwar muss nicht jeder Ablauf sofort reibungslos funktionieren, letztlich müssen die Kinder aber bereits technisch-taktische Qualitäten mitbringen, um die Aufgabe meistern zu können!

NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielsituationen
- Schnelles Orientieren
- Schneller Rückgriff auf geeignete technisch-taktische Mittel

Mögliche Inhalte:

- Neue Spieler- und Mannschaftskonstellationen in kurzer Zeit
- Plötzliches Einspielen von Bällen

FUSSBALLSPIELE MIT PLÖTZLICHEN SITUATIONS- WECHSELN

15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen plötzlich wechselnder Spielsituationen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Spielübersicht
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden geeigneter technischer Mittel
- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen
- Risikofreude und Kreativität
- Spaß und Spielfreude



SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

SCHELLE AUFGABENWECHSEL

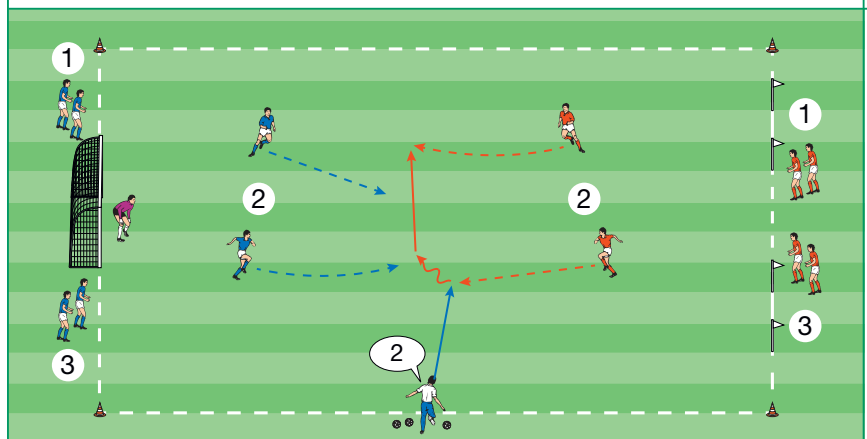
Komplex 2

SCHELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

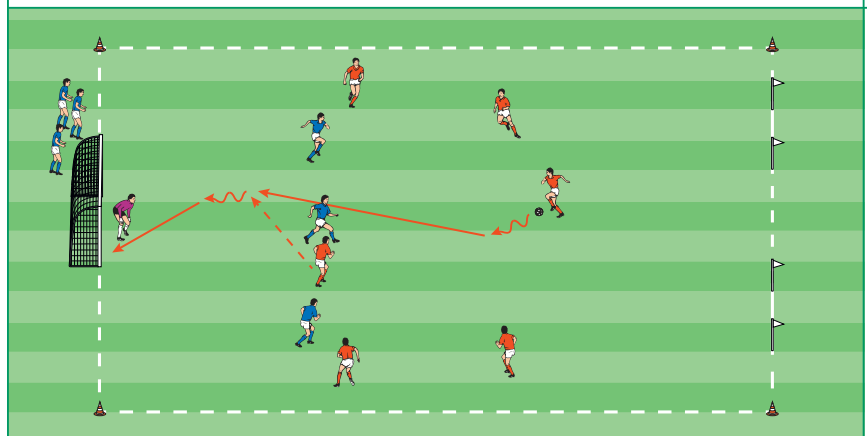
SCHELLES UMSCHALTEN

KURZBESCHREIBUNG



Variable Situationen nach Zuruf

Aufgabe: Auf ein Trainer-Signal spielen verschiedene Paare 2 gegen 2, 4 gegen 4 oder 6 gegen 6 auf die Tore.



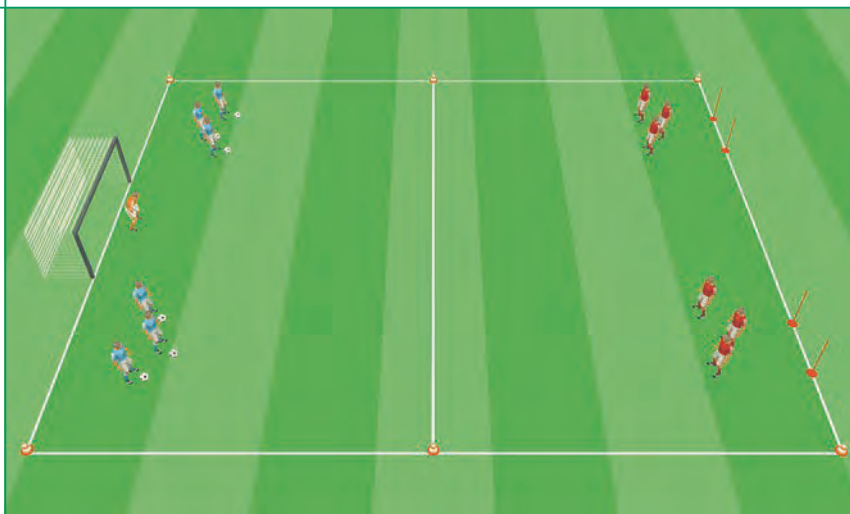
Vom 6 gegen 3 bis zum 6 gegen 6

Spiel auf die Tore: Je nach Spielsituation wechseln die Angreifer-Aufgaben für das Zusammenspiel bzw. den Torabschluss!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 2 kleine Stangentore (2 Meter breit) im Abstand von etwa 20 Metern nebeneinander



ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Basisablauf der Spielform

- Beide 6er-Teams in Paare aufteilen, von 1 bis 3 durchnummerieren und zunächst hinter je einer Grundlinie postieren!
- Der Trainer ruft jeweils eine, zwei oder alle drei Nummern auf und spielt von der Seite einen Ball flach ins Feld.
- Je nach Zuruf starten die Paare zum Ball und es beginnt ein 2 gegen 2, 4 gegen 4 oder 6 gegen 6 auf die Tore!
- Nach einem Tor- oder Seitenaus begeben sich die Spieler zunächst hinter die Linien zurück und warten auf ein neues Startsignal bzw. Zuspiel des Trainers!
- Nach 5 Minuten: Seitenwechsel der Teams!



Zuspiele des Trainers starten die Aktionen!

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern!
- Von Spielphase zu Spielphase die Paare neu nummerieren (neue Gegner!)
- Belastungen steuern – alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Die Paare hinter jeder Grundlinie sichtbar voneinander trennen – eventuell zusätzlich 3 Startpunkte (Hütchen) festlegen!

AUFGABE 2

Basisablauf der Spielform

- Team A: 6 Angreifer spielen gleichzeitig auf das Tor mit Torhüter.
- Team B: 3 Verteidiger vor dem Tor, die 3 anderen warten neben dem Tor.
- Das Spiel startet mit einem 6 gegen 3 (nur 2 Kontakte erlaubt!) auf das große Tor. Sobald die Verteidiger den Ball erobern, kontern sie auf die beiden Stangentore.
- Nach einem Tor (egal auf welcher Seite) rückt ein weiterer Verteidiger von B vor das Tor und die Angreifer-Aufgabe variiert:
 - 6 gegen 4: nur direkte Treffer!
 - 6 gegen 5: mit 2 Pflichtkontakten
 - 6 gegen 6: freies Spiel



Jeden Angriff zielstrebig bis zum Torschuss ausspielen!

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern – das kurzfristige Übergewicht sicher ausspielen!
- Die Spieler nicht überfordern! Zwar muss nicht jeder Ablauf sofort reibungslos funktionieren, letztlich müssen die Kinder aber bereits technisch-taktische Qualitäten mitbringen, um die Aufgabe meistern zu können!

NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielsituationen
- Schnelles Orientieren
- Schneller Rückgriff auf geeignete technisch-taktische Mittel

Mögliche Inhalte:

- Neue Spieler- und Mannschaftskonstellationen in kurzer Zeit
- Plötzliches Einspielen von Bällen

FUSSBALLSPIELE MIT PLÖTZLICHEN SITUATIONS- WECHSELN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen plötzlich wechselnder Spielsituationen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Spielübersicht
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden geeigneter technischer Mittel
- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen
- Risikofreude und Kreativität
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

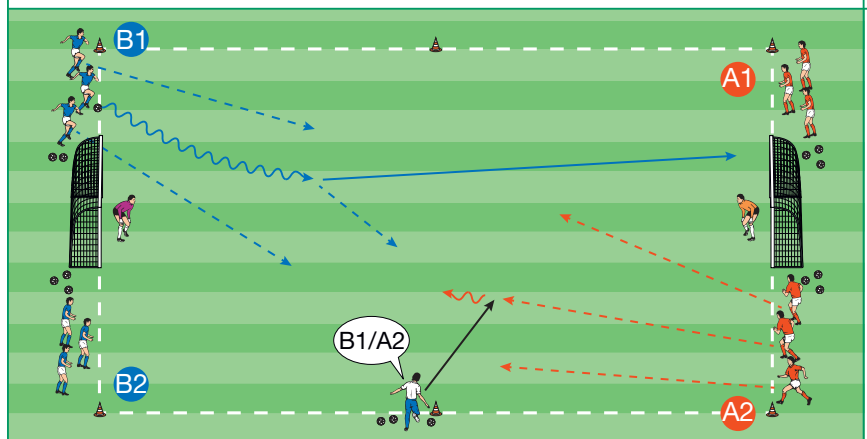
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

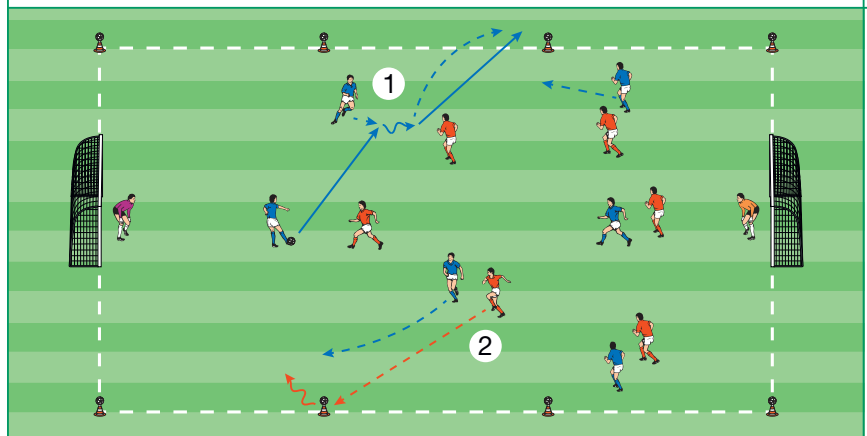
SCHNELLES UMSCHALTEN

KURZBESCHREIBUNG



Torschuss und 3 gegen 3

Erfolg oder Misserfolg bei einem Torschuss bestimmt darüber, welches Team beim anschließenden 3 gegen 3 auf die Tore zunächst den Ball hat!



Situationswechsel durch sofort eingespielten Ersatzball

Nach Tor- oder Seitenaus: Schnell den Ball holen und mit einem Ersatzball weiterspielen – kurzfristiges 6 gegen 5 auf die Tore!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 weiteres Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Basisablauf der Spielform

- Die Mannschaften A und B postieren sich zu 2 x 3 Spielern links und rechts neben je einem Tor mit Torhüter. Die 3er-Gruppen benennen: A1/A2 auf der einen bzw. B1/B2 auf der anderen Seite.
- Als Startsignal für jede neue Aktion ruft der Trainer je Seite ein Team auf.
- Ein Spieler des zuerst aufgerufenen Teams dribbelt ins Feld und versucht, beim Tor gegenüber zu treffen.
- Trifft er, spielt der eigene Torhüter einen Ball zum anschließenden 3 gegen 3 zu.
- Gelingt kein Treffer, bringt der andere Torhüter den Ball für sein Team ins Spiel!



Die Spielsituation mit einem ungestörten Torschuss einleiten!

- Die Aufgaben kurz und präzise erklären! Bestenfalls die Abläufe vormachen bzw. kurz durchspielen!
- Der gleiche Ablauf ist auch im 2 gegen 2 möglich (auf beiden Seiten dazu je 3 Paare bilden)!
- Gegebenenfalls für die Torabschlüsse eine Schusslinie („Nicht weiter!“) markieren!
- Die Teams gleichmäßig aufrufen!

AUFGABE 2

Basisablauf der Spielform

- Rund um das Feld auf jeden Markierungsteller einen Ball legen.
- Freies Spiel 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Bei einem Seiten- oder Toraus muss der verursachende Spieler den Ball sofort wiederholen (5 gegen 6-Situation im Feld).
- Das gegnerische Team setzt dagegen das Spiel mit einem der Ersatzbälle so schnell wie möglich fort. Der wiedergeholte Ball wird auf die freie Kappe gelegt – erst danach darf der Spieler wieder in das 6 gegen 6 eingreifen.
- Spielzeit: 5 Minuten - danach aktive Pause!



Blitzschnell einen neuen Ball holen und abschließen!

- Nach einem Tor- oder Seitenaus muss das neue Angreifer-Team in höchstem Tempo einen geeigneten Ball anlaufen und zielstrebig abschließen!
- Die Feldgröße flexibel dem Können und der Qualität der Abläufe anpassen!
- Aufgaben stellen, in denen die Spieler neue Situationen in kurzer Zeit erkennen und lösen müssen!

NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf Defensiv- bzw. Offensivaufgaben
- Schnelles Orientieren
- Konzentrationsschulung

Mögliche Inhalte:

- Torabschlüsse mit Defensivaktion im unmittelbaren Anschluss
- Wechsel zwischen Defensive und Offensive auf ein Signal

FUSSBALLSPIELE MIT WECHSELN VON OFFENSIVE UND DEFENSIVE



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Schneller Wechsel zwischen Offensiv- bzw. Defensiv-Aktionen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Spielübersicht
- Fördern der Willenseigenschaften
- Schulung des Konzentrationsvermögens
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

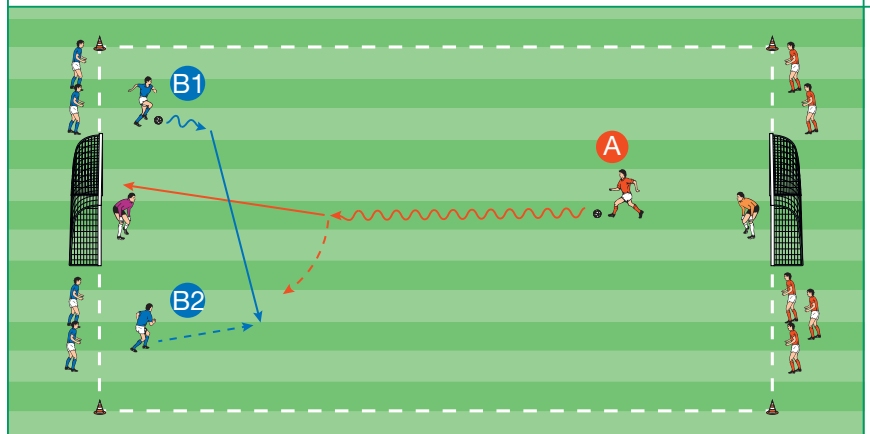
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

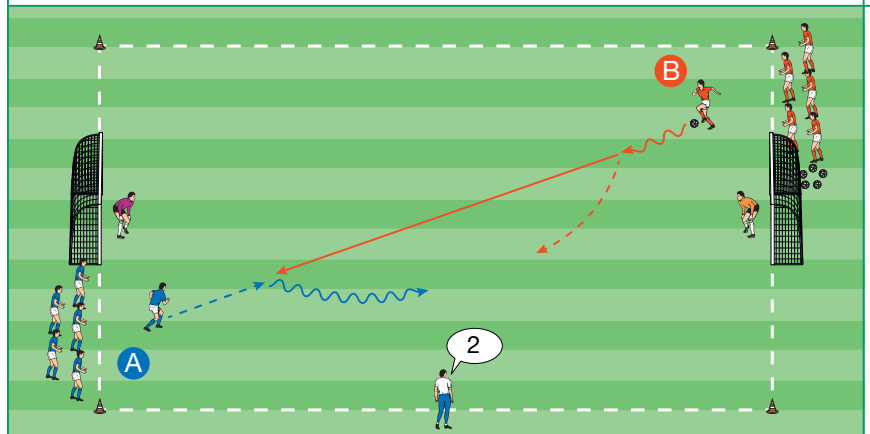
SCHNELLES UMSCHALTEN

KURZBESCHREIBUNG



Umschalten auf ein defensives 1 gegen 1 nach Torschuss

A muss nach seinem Torschuss direkt auf Defensiv umschalten und das eigene Tor im 1 gegen 1 verteidigen.



Variable Defensiv- oder Offensiv-Aktion

B muss kurzfristig je nach Trainer-Signal kurzfristig eine Offensiv- (Torschuss) oder Defensiv-Aufgabe (Verteidigen im 1 gegen 1) erfüllen!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 weiteres Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Basisablauf der Spielform

- Die Spieler der Gruppe A postieren sich mit je einem Ball neben Tor 1.
- Die Spieler von B stellen sich rechts und links von Tor 2 auf – die 3 Spieler auf einer Seite mit je einem Ball.
- A dribbelt bis zur Mittellinie, schießt auf Tor 2 und schaltet direkt auf Defensive um.
- Gleichzeitig dribbelt B1 kurz an und passt zu seinem Mitspieler B2.
- B2 muss im 1 gegen 1 gegen A zum Torabschluss kommen. Erobert A den Ball, hat er eine Konterchance auf das Tor gegenüber.
- Mit Aufgabenwechsel der Gruppen!



Nach der eigenen Angriffsaktion defensiv geschickt agieren!

- Erfolgreiche Defensiv-Aktionen (mit Kontertor im Anschluss) doppelt/3-fach werten!
- Ein „Abschalten“ nach dem Torschuss mit einer Zusatzaufgabe „bestrafen“!
- Für die Torabschlüsse eine Linie markieren!
- Nach dem Torschuss den Gegner möglichst weit vor dem eigenen Tor stellen, um damit viel Aktionsraum im Rücken zu haben!

AUFGABE 2

Basisablauf der Spielform

- Gruppe A: Alle Spieler postieren sich ohne Ball neben Tor 1.
- Gruppe B: Alle Spieler stehen mit Ball diagonal gegenüber neben Tor 2.
- B dribbelt ins Feld und passt nach einer Finte zu A – gleichzeitig mit dem Pass von B bestimmt der Trainer per Zuruf die weitere Aktionsfolge.
- **Kommando „1“:** A kontrolliert das Zuspiel und legt zum Torschuss für B auf.
- **Kommando „2“:** A nimmt das Zuspiel in die Bewegung nach vorne mit und kontert im 1 gegen 1 auf das Tor gegenüber.



Auf das Kommando „2“ aus dem 1 gegen 1 abschließen!

- Nach je einer Aktion pro Spieler die Aufgaben der Gruppen wechseln!
- Bei der Defensiv-Aktion den Gegner weit vor dem eigenen Tor stellen, um damit viel Aktionsraum im Rücken zu haben!
- Die Spieler nicht überfordern – die Aufgaben müssen konzentrierte technisch-taktische Abläufe und Lösungen zulassen!

Praxis-Vorschläge – Trainingsformenkatalog

„Immer aktionsbereit sein!“

TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM



1

Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

2

Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

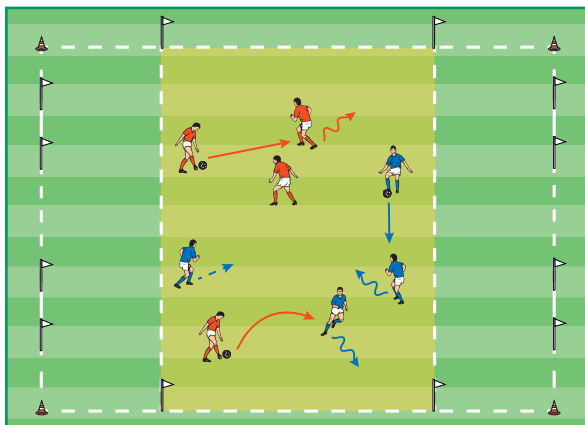
3

Die Belastung Schritt für Schritt steigern!

4

Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!

VORBEREITENDE AUFGABEN



Zuspiel-Aufgaben mit 3 Bällen

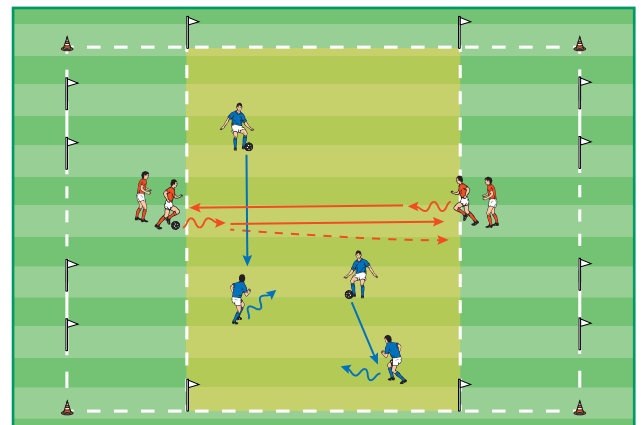
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Freies Zusammenspiel zu acht mit 3 Bällen.
- Aufgabe 1: Einen Spieler des eigenen Teams flach, einen anderen halbhoch anspielen!
- Aufgabe 2: Auf Signal des Trainers das Tempo aller Aktionen steigern bzw. wieder drosseln!



Zuspiele und Pendel-Aufgaben

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

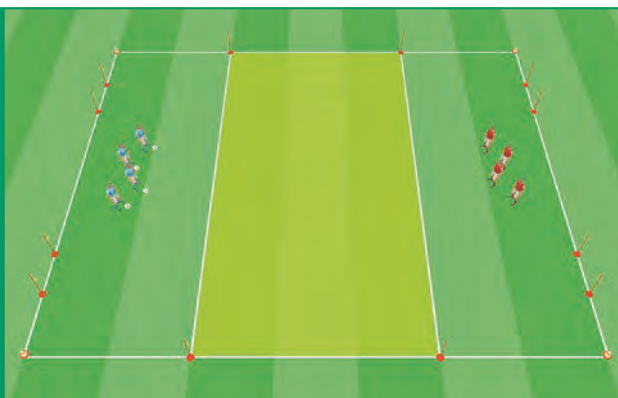
- Eine 4er-Gruppe (A) teilt sich zu zweit hinter beiden Seitenlinien der Mittelzone auf – die 4 Spieler von B stellen sich mit 2 Bällen in der Mittelzone auf.
- Team A: Pendel-Zuspiel-Aufgaben von Seite zu Seite.
- Team B: Zuspiel-Aufgaben im Feld mit 2 Bällen.

Hier finden Sie weitere Spiel-Vorschläge zur Schulung der Aktions- und Spielschnelligkeit junger Spielerinnen und Spieler. Die relativ komplexen Aufgaben fördern das „Mitspielen in jeder Sekunde“, das schnelle Erfassen und vorausschauende Erkennen von Spielsituationen, das schnelle Umschalten sowie das technisch-taktische Agieren „unter Druck“.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

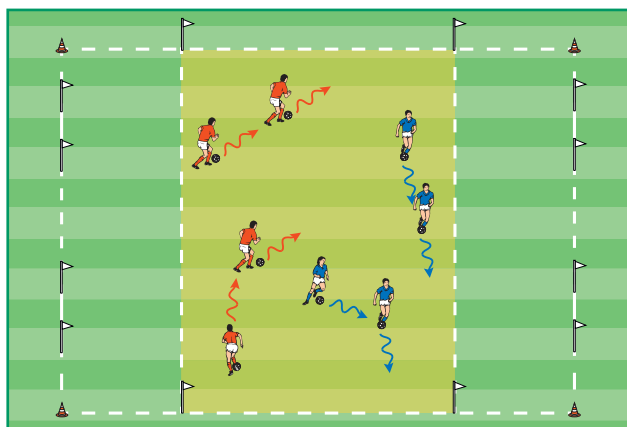
Organisation

- Für je 8 Spieler ein markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- Für das Aufwärmen eine Mittelzone abgrenzen (15 x 25 Meter)



Praktische Tipps

- Die Spieler über Ziele und Funktion des Aufwärmens aufklären!
- Alle Spieler müssen in Bewegung sein und viele Aktionen haben!
- Auf Beidfüßigkeit bei allen Aufgaben mit Ball achten!
- Aufgaben variieren!



Variabler Schattenlauf

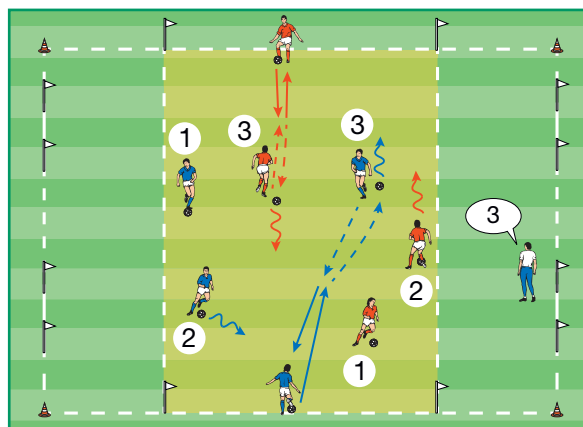
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Beide Teams jeweils paarweise aufteilen – jeder Spieler mit Ball.
- Pro Paar übernimmt jeweils einer die Aufgabe eines „Leitspielers“: Er dribbelt vor seinem Mitspieler her und gibt das Tempo, die Richtung und Finten für beide vor!



Anspieler-Kombination

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Pro Gruppe dribbeln 3 durchnummerierte Spieler im Feld, der 4. postiert sich als Anspieler in einem Tor!
- Nach Aufruf einer Nummer laufen die betreffenden Spieler zum Anspieler, bekommen ein Zuspiel und lassen prallen. Danach dribbeln sie weiter.

NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

ANFORDERUNGSPROFIL: „IMMER AKTIONSBEREIT SEIN“

Funktion:

- Schnelles Einstellen auf neue Aufgaben
- Schnelles Orientieren
- Schneller Rückgriff auf geeignete technisch-taktische Mittel

Mögliche Inhalte:

- Wechsel zwischen Sichern des Balles und Tor-Angriff
- Spiele mit variablen Kontakten

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

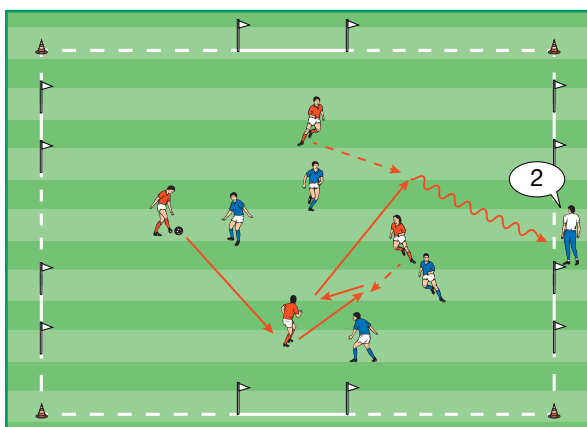
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

SCHNELLES UMSCHALTEN

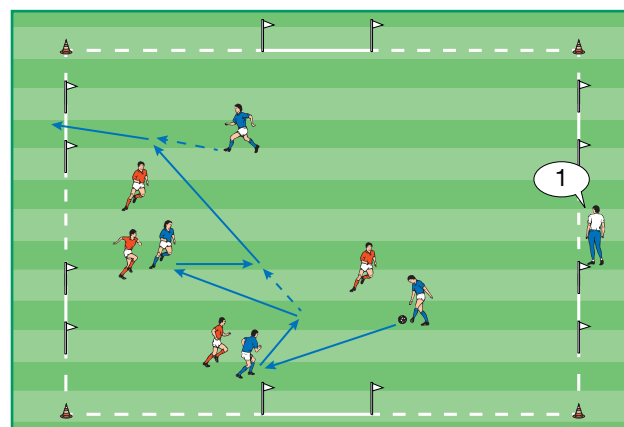
TRAININGSVORSCHLÄGE



Variable Tor-Angriffe

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT
U12/U13
U14/U15
Organisation/Ablauf

- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im Feld. Die Angreifer am Ball sichern zunächst den Ball.
- Der Trainer bestimmt durch Zuruf, wie beide Teams ein Tor bzw. einen Punkt erzielen können:
 - „1“ = durch ein Stangentor des Gegners passen!
 - „2“ = nur durch die Zone zwischen beiden Toren dribbeln!
 - „3“ = die Grundlinie überdribbeln!
- Nach dem Zuruf „Sichern“ beginnt wieder eine Phase der Ballsicherung – bis der Trainer das Signal zu einem erneuten Tor-Angriff folgen lässt.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten



Ballsicherung und variable Tor-Angriffe

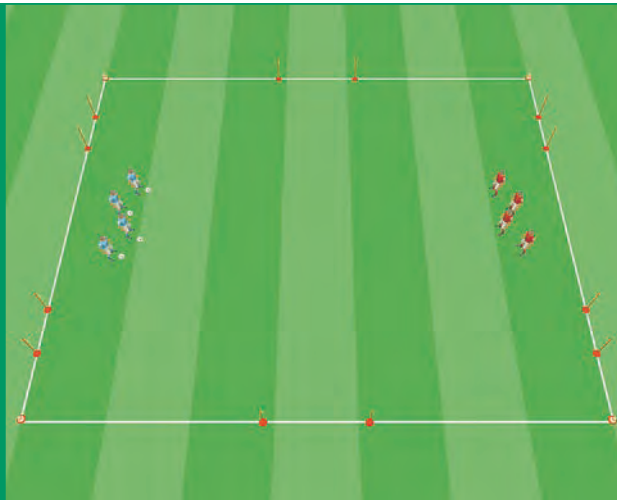
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT
U12/U13
U14/U15
Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie bei der Spielform zuvor, aber für die Phase der Ballsicherung verschiedene Zusatzaufgaben erteilen!
- Aufgabe 1: Beim Kombinieren zum Sichern des Balles sind höchstens 3 (2) Ballkontakte in Folge erlaubt!
- Aufgabe 2: Beim Zusammenspiel sind für jeden Spieler 2 Kontakte Pflicht:
 - 1. Kontakt: Sichern des Balles in die Bewegung
 - 2. Kontakt: Präzises Abspiel zu einem Mitspieler
- Aufgabe 3 (Erleichterung): Der Trainer hilft als neutraler Anspielpunkt dem jeweiligen Angreifer-Team beim Sichern des Balles.

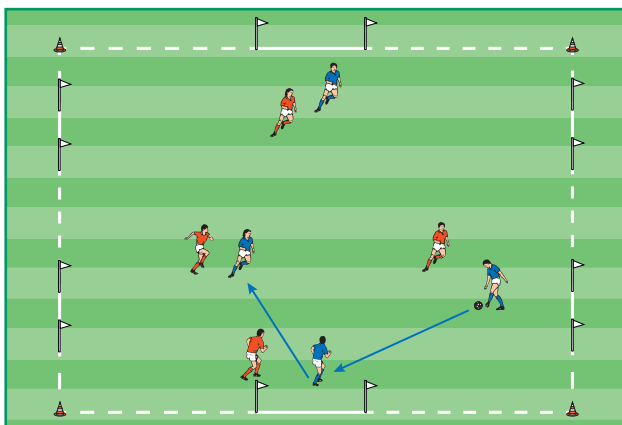
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation

- Für je 2 x 4 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Auf jeder Grundlinie je 2 Stangentore (2 Meter breit) aufstellen
- Auf jeder Seitenlinie ein breiteres Stangentor (4 Meter breit) aufbauen

**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Auf eine einfache, aber dennoch variable Organisation zurückgreifen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Die Spiel-Aufgaben kreativ verändern!

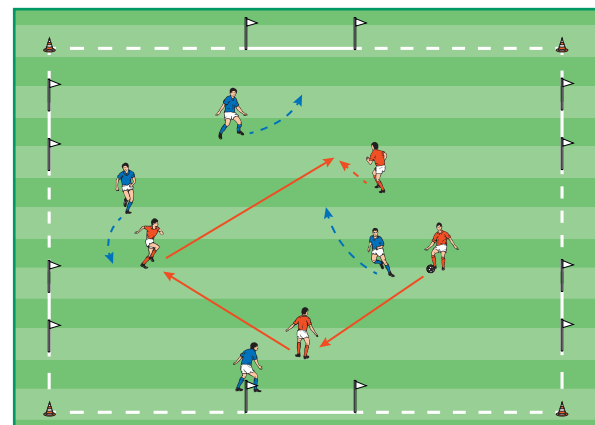
**Schneller Wechsel der Spielrichtung I****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Das Spiel beginnt mit einem 4 gegen 4 von Grundlinie zu Grundlinie auf die schmalen Tore des Gegners. Aufgabe: Durch eines der Tore passen!
- Dabei (je nach Können) die erlaubten Ballkontakte in Folge beim Zusammenspiel auf die Tore des Gegners begrenzen (z. B. 2 oder 3 Kontakte)!
- Auf Signal des Trainers wechselt die Spielrichtung: 4 gegen 4 quer auf das breite Tor des Gegners, das zu durchdribbeln ist! Mit dem Signal ist gleichzeitig die Kontaktbegrenzung aufgehoben!
- Weitere Wechsel nach jedem neuen Trainer-Signal!

**Schneller Wechsel der Spielrichtung II****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im freien Spiel von Grundlinie zu Grundlinie auf die verbreiterten(!) Tore des Gegners. Aufgabe: Durch eines der Tore dribbeln!
- Auf Signal des Trainers wechselt die Spielrichtung: 4 gegen 4 quer auf das Seitenlinien-Tor des Gegners (nun 6 Meter breit).
- Mit dem Signal muss sich dabei sofort ein Spieler des verteidigenden Teams als Torhüter im Tor postieren, so dass die Tore aus einem 4 gegen 3 herausgespielt werden können!
- Variation: 4 gegen 2 + 2 Torhüter!

NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

ANFORDERUNGSPROFIL: „IMMER AKTIONSBEREIT SEIN“

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielsituationen
- Schnelles Orientieren
- Schneller Rückgriff auf fußballerische Mittel

Mögliche Inhalte:

- Neue Spieler- und Mannschaftsgrößen in kurzer Zeit
- Flexibles Einspielen von Bällen

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

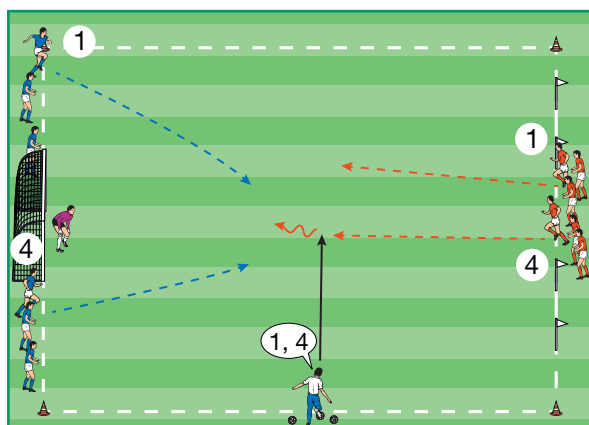
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

SCHNELLES UMSCHALTEN

TRAININGSVORSCHLÄGE



Variables 1 gegen 1 bis 3 gegen 3 auf die Tore

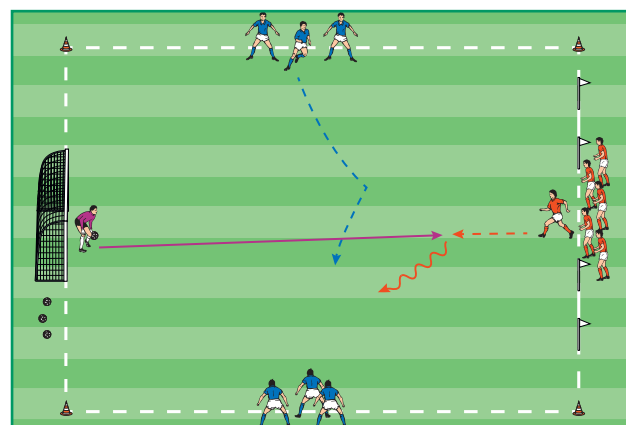
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler beider Teams von 1 bis 6 nummerieren und zunächst hinter je einer Grundlinie postieren!
- Der Trainer ruft vor jeder neuen Aktion 1 bis 3 verschiedene Nummern auf und spielt von der Seite einen Ball flach ins Feld: 1 gegen 1, 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 auf die Tore!
- Nach einem Tor- oder Seitenaus begeben sich die Spieler hinter die Linien zurück und warten auf ein neues Startsignal bzw. Zuspiel des Trainers!
- Nach 5 Minuten: Seitenwechsel der Teams.
- Erweiterung: Der Trainer variiert das Zuspiel in die Mitte (flach, halbhoch, hart/dosiert ...).



Variables 1 gegen 1

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

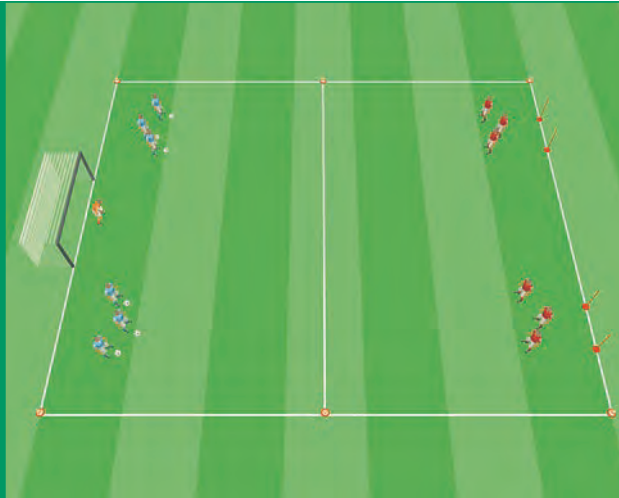
Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A postieren sich beiderseits der Mittellinie, die Spieler von B als Angreifer gegenüber dem Tor.
- Jede neue Aktion startet beim Torhüter.
- Dazu passt er jeweils dem ersten Angreifer von B zu und zeigt per Handzeichen an, von welcher Seite aus ein Verteidiger von A zum 1 gegen 1 ins Feld starten muss: 1 gegen 1 bis zum Torabschluss!
- Erobert A den Ball, so kontert er auf die beiden kleinen Tore gegenüber.
- Danach startet der Torhüter die nächste Aktion.
- Erweiterung: Der Torhüter variiert seine Zuspiele zum Angreifer.

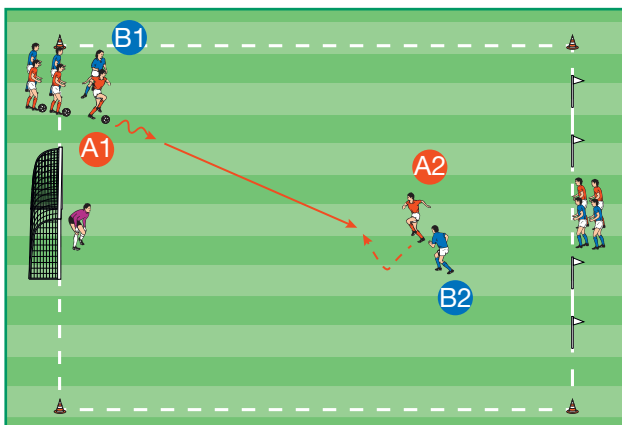
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation

- 2 Gruppen zu jeweils 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendentor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 2 kleine Stangentore (2 Meter breit) etwa 20 Meter nebeneinander

**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Auf eine einfache, aber dennoch variable Organisation zurückgreifen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Die Spiel-Aufgaben kreativ verändern!

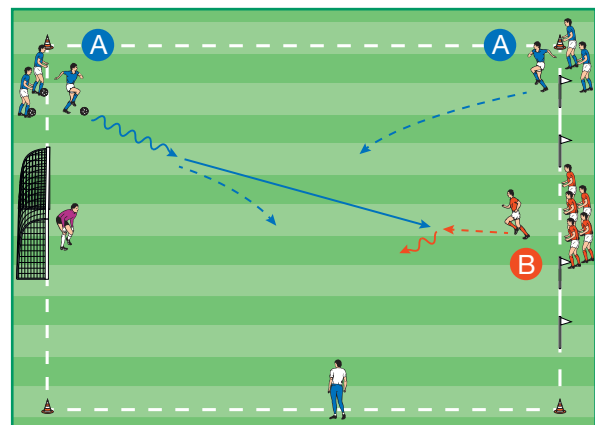
**Variabler Abschluss aus dem 1 gegen 1/2 gegen 2****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 2 Spieler von A und B bilden Paare zum 1 gegen 1.
- 3 dieser Paare stehen neben dem Tor mit Torhüter, die 3 anderen gegenüber hinter den Stangentoren.
- Alle Spieler der Gruppe A haben zunächst die Angreiferfunktion.
- A1 neben dem Tor mit Torhüter dribbelt ins Feld (gefolgt von B1) und passt zu A2 gegenüber.
- Dieser kann gegen B2 auf die kleinen Tore in seinem Rücken Tore erzielen (= 2 Punkte) oder im Zusammenspiel mit A1 im 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter angreifen (Treffer = 1 Punkt).
- Die Spieler von B haben jeweils eine Konterchance!

**Angreifen im 1 gegen 1/1 gegen 2****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 3 Spieler von Team A postieren sich als Verteidiger neben dem Tor mit Torhüter, die anderen 3 als Verteidiger an den Stangentoren.
- Die 6 Spieler von B starten im Wechsel als Angreifer von den Stangentoren aus.
- Jede Aktion eröffnet der Spieler A neben dem Tor, der ins Feld dribbelt und zu Angreifer B passt.
- Mit seinem Abspiel rückt A mit Tempo heraus und stellt B. Gibt der Trainer ein Signal, setzt zusätzlich ein Mitspieler von B von den Stangentoren nach!
- Treffer aus dem 1 gegen 1: 1 Punkt für die Angreifer
- Treffer aus dem 1 gegen 2: 2 Punkte für die Angreifer

NEUE SITUATIONEN VARIABEL LÖSEN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

ANFORDERUNGSPROFIL: „IMMER AKTIONSBEREIT SEIN“

Funktion:

- Schnelles Um- und Einstellen auf Defensiv- bzw. Offensivaufgaben
- Schnelles Orientieren
- Konzentrationsschulung

Mögliche Inhalte:

- Torabschlüsse mit Defensivaktion im unmittelbaren Anschluss
- Wechsel zwischen Defensiv/Offensive auf ein Signal

Komplex 1

SCHNELLE AUFGABENWECHSEL

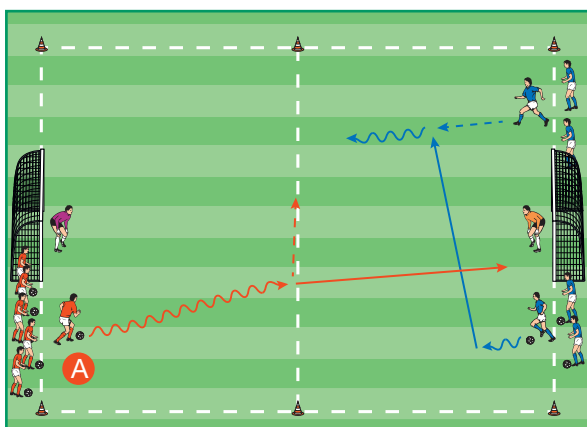
Komplex 2

SCHNELLE SITUATIONSWECHSEL

Komplex 3

SCHNELLES UMSCHALTEN

TRAININGSVORSCHLÄGE



Torschuss und 1 gegen 2

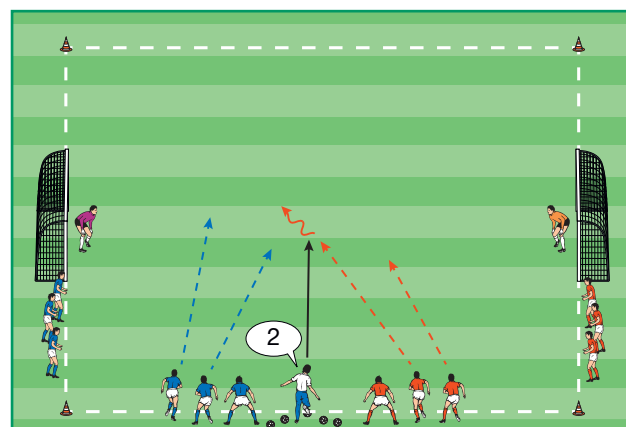
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Spieler der Gruppe A postieren sich mit je einem Ball neben Tor 1.
- Die Spieler von B stellen sich rechts und links vom Tor 2 auf – 3 Spieler auf einer Seite mit Ball.
- A dribbelt bis zur Mittellinie, schießt auf Tor 2 und schaltet direkt auf Defensiv um.
- Gleichzeitig dribbelt B1 kurz an und passt zu seinem Mitspieler B2.
- B2 und B1 müssen daraufhin aus dem 2 gegen 1 zielstrebig zum Torabschluss kommen!
- Erobert A den Ball, hat er eine Konterchance.
- Mit Aufgabenwechsel der Gruppen!



Variables 1 gegen 1 bis 3 gegen 3

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

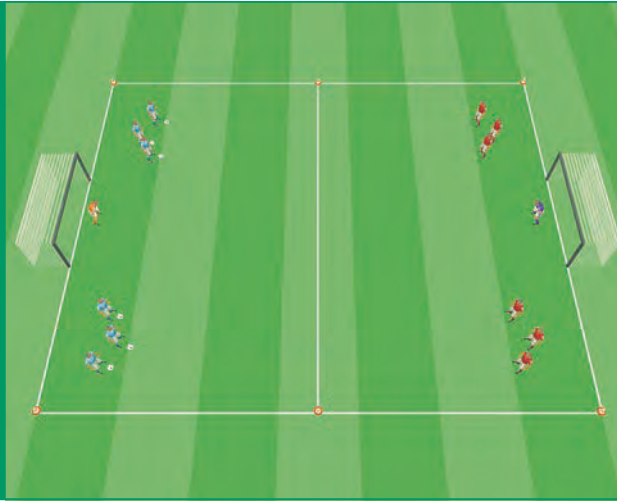
Organisation/Ablauf

- Die Gruppen A und B jeweils zu 2 x 3 Spielern aufteilen und an der Seite postieren.
- Der Trainer steht mit Bällen zwischen beiden Gruppen.
- Jede neue Aktion startet beim Trainer, der einen Ball ins Feld passt und gleichzeitig eine Nummer von 1 bis 3 ausruft!
- **Zuruf „1“:** Der erste Spieler jeder Gruppe startet zum 1 gegen 1 auf die Tore ins Feld.
- **Zuruf „2“:** Der ersten beiden Spieler jeder Gruppe starten zum 2 gegen 2 auf die Tore ins Feld.
- **Zuruf „3“:** Der ersten 3 Spieler jeder Gruppe starten zum 3 gegen 3 auf die Tore ins Feld.

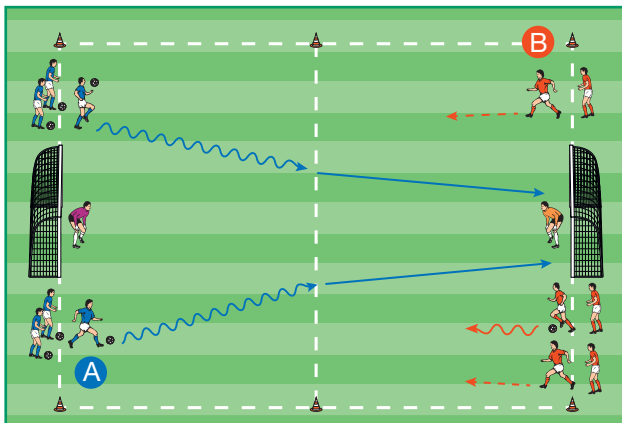
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- 2 Gruppen zu jeweils 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendentor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 weiteres Jugendentor mit Torhüter

**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Auf eine einfache, aber dennoch variable Organisation zurückgreifen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Die Spiel-Aufgaben kreativ verändern!

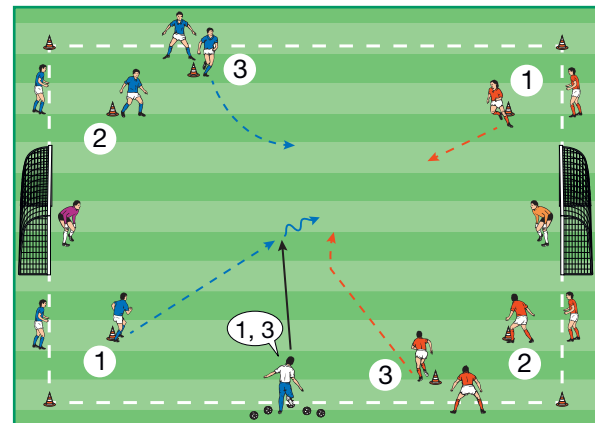
**Torschüsse mit 2 gegen 3 im Anschluss****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen postieren sich zunächst rechts und links vom jeweiligen Tor.
- Pro Aktion sind 2 Spieler von Team A und 3 Spieler von Team B aktiv.
- Mannschaft A startet jede neue Aktion: Spieler 1 dribbelt bis zur Mittellinie und schießt auf das Tor gegenüber. Mitspieler B jongliert den Ball 10-mal auf der Stelle, nimmt ihn kurz mit und schießt zeitverzögert ab.
- Sobald beide Spieler abgeschlossen haben, schalten sie auf Defensive um: 2 gegen 3 Angreifer von Team B.
- Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger!
- Aufgabenwechsel der Gruppen nach jeweils 3 Aktionen.

**Flexible Teamgrößen****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

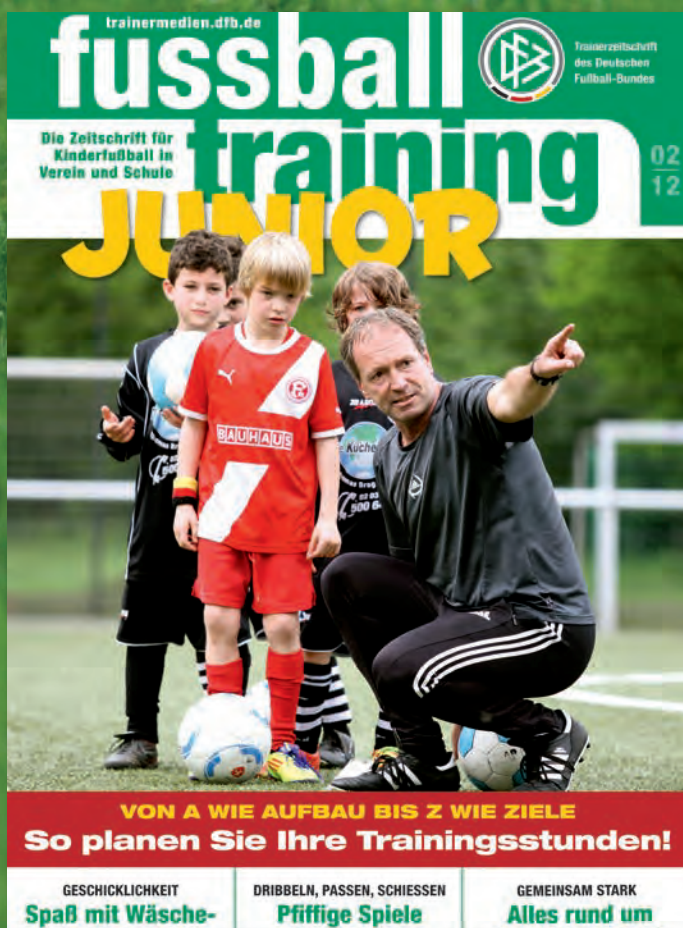
U14/U15

Organisation/Ablauf

- In jeder Hälfte rechts und links von den Toren bzw. an der Seite 3 Starthütchen aufstellen und durchnummerieren.
- Die Teams jeweils auf die Startpunkte einer Hälfte verteilen. Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Der Trainer ruft laut eine, zwei oder drei Nummern auf und spielt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die betreffenden Spieler beider Teams starten zum Ball und spielen 1 gegen 1/2 gegen 2 oder 3 gegen 3 bis zum Abschluss.
- Erweiterung: Der Trainer variiert seine Zuspiele.

Tipps und Hilfestellungen für die Trainingsarbeit

EIN MUSS FÜR KINDERTRAINER



Trainingsstunden mit Kindern wollen besonders sorgfältig durchdacht sein. Ausgabe 2 von **fussballtraining junior** zeigt, wie gut geplante Trainingsstunden in der Praxis aussehen, auch bei Leistungsunterschieden innerhalb einer Mannschaft.

fussballtraining junior 2/12:**Bierdeckel, Wäscheklammer & Co.**

Wie sich die Geschicklichkeit spielerisch mit kleinen Gegenständen aus dem Alltag verbessern lässt.

Das lässt sich direkt in die Praxis übernehmen!

Beispielhafte Trainingsstunden für Bambinis, F-, E- und D-Junioren.

Trainingsrezepte

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Wort und Bild für jedes Alter

**KEINE
AUSGABE
VER-
SÄUMEN!**



4 Hefte à 64 Seiten: **24,00 € frei Haus**

Sammelabos für Vereine: **Ab 6 Abos: 19,20 € • Ab 10 Abos: 18,00 €**

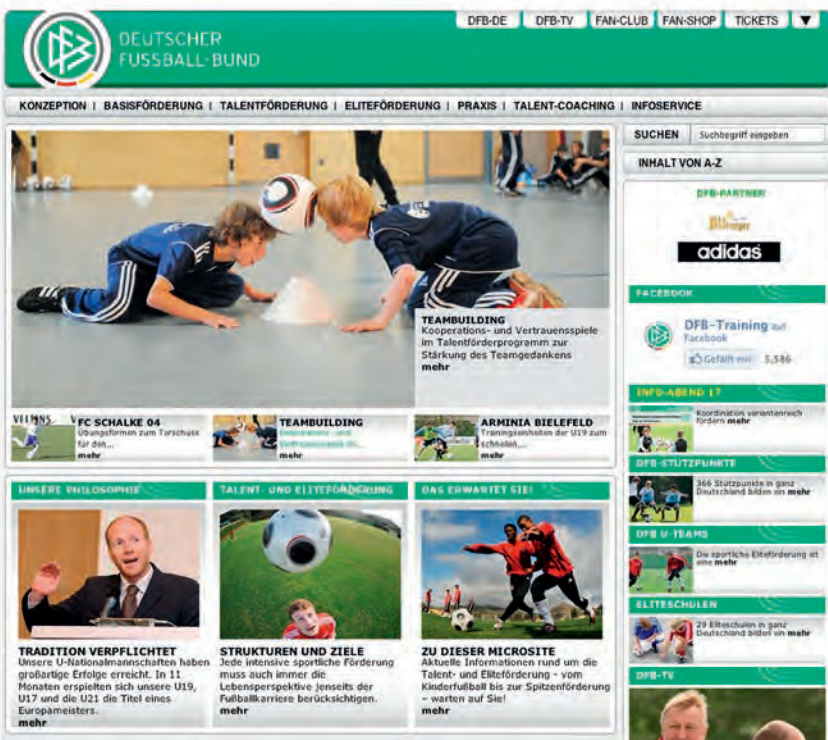
Weitere Infos unter <http://trainermedien.dfb.de>

Bestellinformationen: Philippka-Sportverlag • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster • Tel.: 0251/23005-16 • abo@philippka.de

Wollen Sie sich schnell, umfassend, aktuell über das Talentfördersystem informieren?

DFB-NACHWUCHSFÖRDERUNG

DFB-TALENT- UND ELITEFÖRDERUNG JETZT AUCH IM INTERNET



Konzeption



Basisförderung



Talentförderung



Eliteförderung



In dieser neuen Internet-Rubrik auf dfb.de finden Interessierte einen schnellen Überblick über die einzelnen Etappen und Teilbereiche der erfolgreichen Nachwuchsförderung im DFB – angefangen vom Kinderfußball bis hin zu den U-Nationalmannschaften.

Mit Hilfe übersichtlicher Info-Boxen, Animationen, Foto-Shows, Grafiken und vieler Videos sind dabei alle Informationen attraktiv und multimedial aufbereitet.

Damit nicht genug: Detaillierte sportliche Konzeptionen lassen sich als PDF-Broschüren leicht herunterladen, weitere Medien-Tipps runden den Informationsservice ab.

Nicht zuletzt finden sich in der Rubrik „Praxis“ interessante Einblicke in das Training vom Stützpunkt bis hin zu den DFB-Teams – mit vielen Anregungen, Ideen und Praxistipps für das eigene Training!

<http://talente.dfb.de>



Talentförderung



Talentförderung

Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.

So 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 starker Partner bauen!

***STARKE PARTNER
FÜR DIE STARS
VON MORGEN***



Mercedes-Benz

