



Alle Trainingseinheiten im Überblick



Ein Besuch - zwei Bausteine

1. Praxistipps für ein attraktives Kinder- und Jugendtraining (Dauer: 70 - 90 Min.)

- Im Mittelpunkt der praktischen Demonstration steht die einfache Organisation und Durchführung eines entwicklungsgerechten Trainings für Jungen und Mädchen.
- Entscheidend hierbei: Die Vereinstrainer werden aktiv in das Demonstrationstraining eingebunden und ihre Fragen unmittelbar beantwortet.

2. Informationen zu aktuellen Themen des Fußballs (Dauer: 45 Minuten)

- Nachbesprechung der Praxis: Die Praxiseinheit mit den Kindern ist vorbei. In der anschließenden Nachbesprechung können die Trainerinnen und Trainer nochmals konkrete Fragen stellen und Anmerkungen geben.
- Qualifizierung: Sowohl Vereinstrainerinnen und -trainer als auch Lehrkräfte bekommen die verschiedenen Informations- und Qualifizierungsmöglichkeiten im Breitenfußball aufgezeigt (von [www.dfb.de/Mein Fußball](http://www.dfb.de/MeinFußball) über Kurzschulungen und Lehrer-Weiterbildung bis hin zur Trainer C-Lizenz). Weiterhin werden die konkreten Ansprechpartner im Fußballkreis genannt.
- Amateurfußballkampagne: "Unsere Amateure. Echte Profis." Unter diesem Motto präsentiert die Amateurfußballkampagne die wahren Helden des deutschen Fußballs: die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer an der Basis. Hier finden alle Engagierten Tipps und Tricks für die tägliche Arbeit im Verein, egal ob auf oder neben dem Platz. Dadurch soll diesen Freiwilligen Unterstützung in allen Bereichen geboten werden.
- Landesverbandsthemen: Im abschließenden Part informieren die Landesverbände über eigene Themen. Hier werden regional spezifische Themen angesprochen und Informationen auf direktem Wege weitergegeben. Nirgendwo funktioniert Integration so gut wie im Fußballverein. Wenn man Sieg und Niederlage zusammen erlebt, fragt keiner nach Hautfarbe, Herkunft und Religion. Um die integrative Kraft des Fußballs weiter zu stärken, geht der Deutsche Fußball-Bund mit klaren Integrationsbotschaften auf seine Vereine zu.

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Ein Besuch - Zwei Bausteine
Seite 4	Handzettel: Elternbrief Bambini
Seite 5-12	Bambini: Spiel- und Bewegungsstunden <i>inkl. 10 Goldene Regeln des Kinderfußballs (Seite 12)</i>
Seite 13-24	F-/E-Jugend: Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren!
Seite 25-36	F-/E-Jugend: Üben und Spielen in der Halle
Seite 37-40	F-/E-Jugend: 4 gegen 4 im Training – Spielend erfolgreich im Kinderfußball
Seite 41-48	D-/C-Jugend: Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren!
Seite 49-58	C-/A-Jugend: Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren! Futsal
Seite 59-66	B-/A-Jugend: Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren! Komplextraining Defensive

Liebe Bambini-Eltern,

in Zeiten der Digitalisierung zeigt sich, dass Kindern zunehmend Bewegungsanreize geboten werden müssen, damit sie ihren natürlichen Lern- und Spieltrieb ausleben. Sportliche Betätigung beeinflusst die körperliche und geistige Entwicklung positiv. Soziale Kontakte, gesundheitsfördernde Bewegung und das natürliche Lernen erreicht man nicht durch stundenlanges Computerspielen und Fernsehgucken, sondern durch freies Spielen und Bewegen.



Die Spiel- und Bewegungsstunden für Bambini sind an den Bedürfnissen und dem Können der jüngsten Kicker ausgerichtet. Hier werden Kreativität, Spielwitz und Koordination geschult. In motivierenden Spielen verpackt, erlernen die Kinder die Grundidee des Fußballspiels. Verschiedene Inhaltsbausteine decken ein großes Spektrum vielfältiger Bewegungserfahrungen ab. Spaß ist dabei immer das wichtigste Element.

ANTEILE DER INHALTE

INHALTSBAUSTEIN 1	INHALTSBAUSTEIN 2	INHALTSBAUSTEIN 3	INHALTSBAUSTEIN 4
Einfaches Laufen und Bewegen	Einfache Aufgaben mit Ball	Kleine Spiele mit Ball	Kleine Fußballspiele
<p>Viele Kinder weisen heute Bewegungsdefizite auf. Sie können nicht rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder schnell kriechen. Diese Mängel gilt es, durch motivierende Aufgaben zu beseitigen!</p>	<p>Der Ball übt gerade auf Kinder eine immense Faszination aus. Vielseitige Aufgaben fördern den sicheren und kreativen Umgang mit rollenden, hüpfenden, fliegenden usw. Bällen!</p>	<p>In Ergänzung zu interessanten, in Wettbewerbe verpackte Übungen mit dem Ball fördern „Kleine Spiele mit Ball“ (mit Gegnern, Zielen) Basiseigenschaften wie Kreativität, Spielwitz, Übersicht etc.</p>	<p>Natürlich sollte in jedem „Training“ mit Kindern auch Fußball gespielt werden. Freie Fußballspiele in kleinen Teams, mit leichten Bällen, auf unterschiedliche „Tore“ sind deshalb ein Muss!</p>

Die besondere Herausforderung für Bambini-Trainer ist das Wechselspiel aus den verschiedenen Rollen, die sie während des Trainings meistern müssen. Die Einbindung von Ihnen als Eltern kann eine wichtige Unterstützung für ein gutes Gelingen sein. Sie können die Trainer durch aktive Hilfe bei der Organisation der Bambinistunde unterstützen. Seien Sie auch eine wichtige emotionale Stütze für Ihr Kind bei den ersten aufregenden Erfahrungen im Verein.

DER KINDERTRAINER IST ...

... Ausbilder! Viele Ballkontakte und zahlreiche Erfolgserlebnisse schaffen im Trainingsbetrieb die idealen Voraussetzungen für eine stete Verbesserung der Kinder!	... Vorbild! Kinder beobachten aufmerksam, wie sich der Trainer verhält. Er muss viel Geduld und Verständnis aufbringen und seiner Vorbildrolle gerecht werden!	... Spaßmacher! Im Kinderfußball muss viel gelacht werden! Ein gutes Mienen- und Rollenspiel des Trainers trägt maßgeblich zu einer motivierenden Trainingsatmosphäre bei!	... Mitspieler! In kleinen Spielen dürfen die Kinder den scheinbar „übermächtigen“ Trainer besiegen! „David gegen Goliath“ – das fasziniert Kinder seit jeher!

Wenn Sie als elterliche Begleitung am Ball bleiben, dann wird Ihr Kind mit viel Freude das Fußballspielen erleben und lieben lernen.

Euer DFB-Mobil-Team



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DFB-Mobil: Bambini

Spiel- und Bewegungsstunden für das Feld und die Halle



Eine Aktion mit Mercedes-Benz



COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

Wie „ticken“ Bambini? Und was müssen wir Trainer können?

Der erste Eindruck zählt!

Die ersten Eindrücke vom Verein, von der Mannschaft, vom Trainer und vom Üben und Spielen haben großen Einfluss darauf, ob ein Kind weiter mit Begeisterung Fußball spielt und somit langfristig sprichwörtlich „am Ball bleibt“. Dabei ist klar zu betonen: Diese Faszination und Motivation lässt sich nicht erreichen, indem spezifische Ziele, Inhalte, Abläufe und Rituale aus dem Erwachsenenfußball einfach kopiert oder in reduzierten „Portionen“ verabreicht werden.

Jede Spielstunde der jüngsten Fußballer muss sich an den Interessen und am aktuellen Können der Kinder orientieren. Natürlich haben sie bereits genauso großen Spaß am altersgemäßen Fußballspielen wie auch am allgemeinen Bewegen. Kinder in diesem Alter sind eigentlich immer in Bewegung: Sie toben, laufen, springen, klettern. Dieses elementare Bedürfnis sollte jeder Bambinitrainer in den Spielstunden berücksichtigen.

Wichtigster Spielpartner im Fußballtraining ist natürlich auch für Drei- bis Siebenjährige der Ball. Mit dem in Größe und Gewicht der Altersklasse angepassten Ball sollen die Bambini erste Basistechniken wie das Dribbeln, das Passen und Schießen kennenlernen, aber vor allem spielerisch koordinative Bewegungen erlernen. Stupide und monoto-

ne Drillübungen haben hier nichts verloren – es kommt vielmehr darauf an, alle Aufgaben motivierend und auffordernd zu verpacken.

Das freie Fußballspielen ist die eigentliche Basis. Viele Kinder haben bis zum Vereinseintritt nur ganz lose Spielerlebnisse und Kontakte mit dem Ball. Sie müssen Fußball zuerst als freies Spiel erleben und lieben lernen. Nur dann wirkt die Faszination des Fußballs, nur dann wird das Fundament für eine lebenslange Begeisterung für das Fußballspiel(en) im Verein gelegt. Folgerichtig rücken damit kleine Fußballspiele in den Mittelpunkt einer kindgemäßen Ausbildung.

Der Trainer als Kinder-Begleiter

Was für jede Altersstufe gilt, trifft gerade für die jüngsten Kicker zu: Die Bambinitrainer sind bei Weitem nicht nur reine Spiel- und Trainingsorganisatoren. Stattdessen müssen sie in Spielstunden regelrechte Alleskönner sein: bei Misserfolgen trösten, bei Erfolgen loben, kleine Streitereien schlichten, Geschichten und Wünsche anhören und vieles andere mehr – wie Empathie zeigen und Geduld aufbringen können. Zur Kernaufgabe des Trainers gehört das Mitspielen, um Begeisterung vorzuleben und den Spielfluss zu fördern. Normal sind schließlich auch kleine „Serviceleistun-

DER BAMBINITRAINER IST ...

... AUSBILDER!

In allererster Linie sind Sie natürlich für die Ausbildung junger Fußballer verantwortlich! Viele Ballkontakte und zahlreiche Erfolgserlebnisse schaffen im Trainingsbetrieb die idealen Voraussetzungen für eine stete Verbesserung der Kinder!



... VORBILD!

Neben der Vermittlung von sportlichen Fähigkeiten sind Sie ganz entscheidend an der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder beteiligt. Schaffen Sie ein positives, angstfreies Grundklima und leben Sie stets positive Werte und Normen vor!



Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in den Texten der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

ANTEILE DER INHALTE

INHALTSBAUSTEIN 1	INHALTSBAUSTEIN 2	INHALTSBAUSTEIN 3	INHALTSBAUSTEIN 4
Einfaches Laufen und Bewegen	Einfache Aufgaben mit Ball	Kleine Spiele mit Ball	Kleine Fußballspiele
<p>Viele Kinder weisen heute Bewegungsdefizite auf. Sie können nicht rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder schnell kriechen. Diese Mängel gilt es, durch motivierende Aufgaben zu beseitigen!</p>	<p>Der Ball übt gerade auf Kinder eine immense Faszination aus. Vielseitige Aufgaben fördern den sicheren und kreativen Umgang mit rollenden, hüpfenden, fliegenden usw. Bällen!</p>	<p>In Ergänzung zu interessanten, in Wettbewerbe verpackte Übungen mit dem Ball fördern „Kleine Spiele mit Ball“ (mit Gegnern, Zielen) Basiseigenschaften wie Kreativität, Spielwitz, Übersicht etc.</p>	<p>Natürlich sollte in jedem „Training“ mit Kindern auch Fußball gespielt werden. Freie Fußballspiele in kleinen Teams, mit leichten Bällen, auf unterschiedliche „Tore“ sind deshalb ein Muss!</p>

gen“, wie z. B. das Zubinden der Schnürsenkel. Der Bambinitrainer spielt somit gleich mehrere Rollen (s. Info unten). Wenn er seine Aufgabe jetzt noch mit Freude ausübt, dann wirkt sich seine Begeisterung auch positiv auf die Kinder aus; es macht dann auch nichts, wenn ab und an etwas nicht sofort funktioniert wie geplant. Grundsätzlich übt der Bambinitrainer immer den Spagat zwischen den nötigen Freiheiten und dem behutsamen Einüben der in einer Gruppe nötigen Ordnungsregeln wie Zuhören, Aufräumen usw. aus.

Der Transfer in die Praxis

In dieser Broschüre präsentieren wir jeweils ein Stundenbeispiel für die Halle und für das Feld. Dabei werden nicht nur die altersspezifischen Inhaltsbausteine (s. Grafik oben) abgedeckt, sondern dem Bambinitrainer werden auch wertvolle Tipps gegeben, wie er durch eine kindgerechte Moderation die Herzen seiner Spieler gewinnen kann. Neben einer Rahmengeschichte, die mit Phantasie durch die Spielstunde führt, sollte der Bambinitrainer immer wieder auch die Eltern aktiv einbinden.

**... SPASSMACHER!**

Im Kinderfußball muss viel gelacht werden! Ein gutes Mienen- und Rollenspiel des Trainers trägt maßgeblich zu einer motivierenden Trainings- und Spielatmosphäre bei! Spaß im Umgang mit Kindern und am Spielen sind somit die effektivsten Lernhelfer!

**... MITSPIELER!**

Wenn Kinder sich schon gerne untereinander messen, dann erst recht mit und gegen den Trainer! Stellen Sie Spielaufgaben, in denen die Kinder den scheinbar „übermächtigen“ Trainer besiegen können! „David gegen Goliath“ – das fasziniert Kinder seit jeher!



Fotos: Klaus Schwarten (2), Axel Heimken (2)

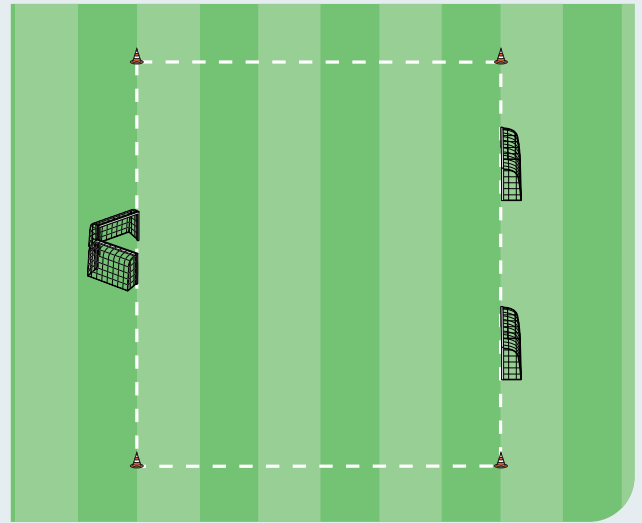
Eine Spielstunde für das Feld (60 Minuten)

Organisation und Hinweis

- Für 12 Kinder ein 15 x 20 Meter großes Feld mit 4 Miniretoren gemäß Abbildung markieren. Bälle, Leibchen und Hütchen bereitlegen.
- Wenn die Kinder aus der Kabine kommen, dürfen sie zunächst frei auf dem Feld toben. In dieser sogenannten **Tummelphase** leben sie ihren Bewegungsdrang aus und sind anschließend konzentrierter.

Rahmengeschichte FUSSBALL-SAFARI

- Afrika begeistert mit seinen wilden und gefährlichen Tieren. Die Kinder können in dieser Spielstunde mittels spielerischer Bilder in ihre Phantasiewelt eintauchen und sich auf den Spuren von Löwen, Elefanten und anderen exotischen Tieren bewegen.



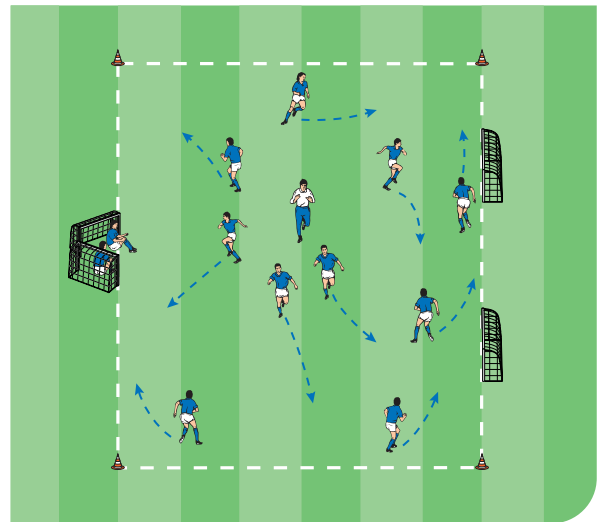
1. Phase (ca. 10 Minuten)

Auf der Jagd

Das Feld stellt die Wildnis dar. Der Trainer übernimmt die Rolle eines starken Elefanten, die Kinder schlüpfen in die Rolle von wilden Löwen.

Ablauf

- Der Elefant versucht, möglichst viele Löwen zu fangen.
- Gefangene Löwen müssen in der Höhle (zueinander geschobene Miniretoren links) Platz nehmen.
- Welcher Löwe kann sich am längsten vom Elefanten fernhalten?
- Nach dem Durchgang die Spielregeln leicht abändern: Immer wenn 2 Kinder die Höhle besetzen, werden sie zu zusätzlichen Fängerpärchen, die den Elefanten bei der Löwenjagd unterstützen.



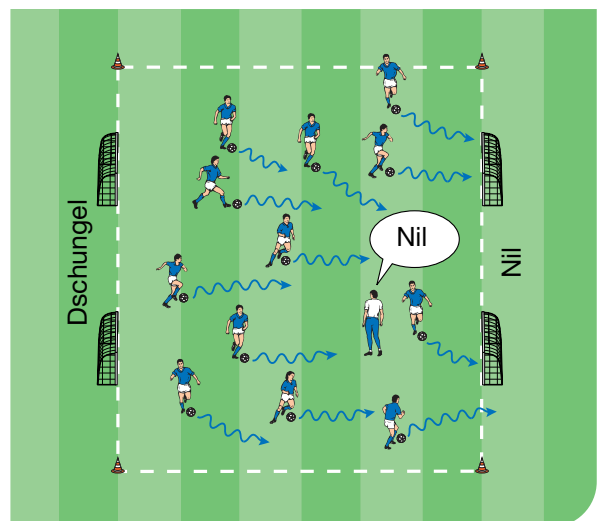
2. Phase (ca. 15 Minuten)

Flucht aus der Savanne

Die Miniretoren gemäß Abbildung verschieben und links als „Dschungel“ sowie rechts als „Nil“ bezeichnen. Alle Löwen erhalten je 1 Ball, der Elefant postiert sich bei den Löwen im Feld.

Ablauf

- Die Löwen bewegen sich frei auf dem Feld.
- Der Elefant macht koordinative Übungen vor und ruft plötzlich ein Gebiet (z. B. „Nil“) auf.
- Alle Löwen müssen sich schnell in den Nil retten, indem sie ihren Ball in eines der beiden entsprechenden Tore schießen.
- Anschließend kommen sie wieder ins Feld und dribbeln weiter, bis das nächste Kommando des Elefanten ertönt.



Rituale im Kinderfußball

Verlässliche Wegweiser

Rituale sind immer wiederkehrende Abläufe, die dem Kindertrainer helfen, sein Training besser zu strukturieren. Sie geben den Kindern ein Gefühl von Sicherheit, denn sie sind auf verlässliche Wegweiser und Vereinbarungen angewiesen, um sich orientieren und konzentrieren zu können. In dieser Spielstunde kommen die Kinder jeweils vor, während und nach dem Training auf ein Signal des Trainers (z. B. Tröten eines Elefanten) zusammen (z. B. in der Höhle aus Miniatoren), und der Trainer erzählt die Rahmengeschichte bzw. erläutert die folgenden Aufgaben.

Zu Beginn und am Ende jeder Spielstunde kann ein „Schlachtruf“ ausgerufen werden, der den Teamgedanken untermauern soll (z. B. „Wir sind ein ...“ „...Team!“).



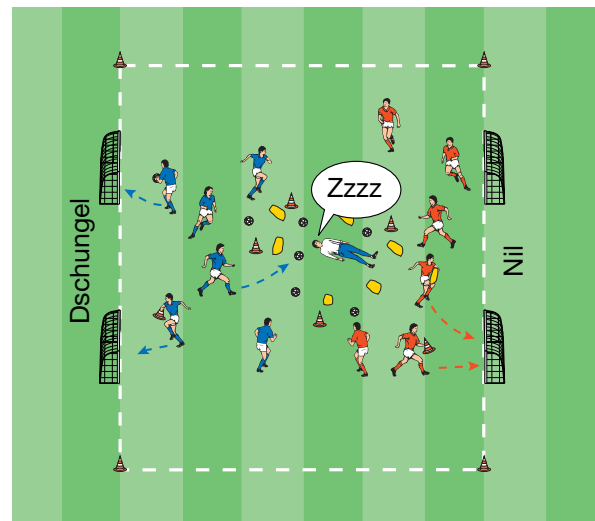
3. Phase (ca. 15 Minuten)

Die Raubtierfütterung

In der Feldmitte „Beute“ (Bälle, Leibchen, Hütchen) auslegen. Die Kinder in 2 Teams (Löwen und Krokodile) aufteilen und den Miniatoren (Nil und Dschungel) zuweisen. Der Elefant liegt „schlafend“ bei der Beute.

Ablauf

- Die Löwen und Krokodile schleichen unbemerkt in Richtung Beute und versuchen, diese zu stehlen und in ihre Höhlen zu bringen. Aber Vorsicht: Wenn die Tiere nicht leise genug sind, wacht der Elefant auf und versucht, sie zu fangen bzw. sich die Beute zurückzuholen. Welche Tiergruppe hat nach 4 Durchgängen mehr Beute gemacht?
- Variante: 2 Kinder schlüpfen in die Rolle des Elefanten.



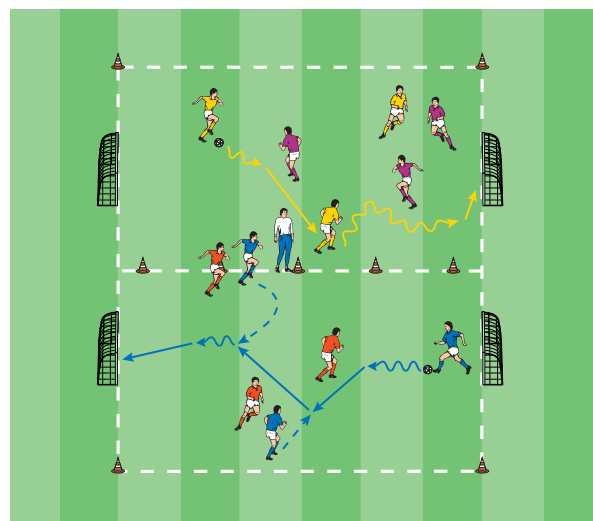
4. Phase (ca. 20 Minuten)

WM der Raubtiere

4 Teams zu je 3 Spielern bilden. Jede Gruppe bekommt ein Tier als Teamnamen zugewiesen (Löwen, Leoparden, Krokodile, Hyänen). Das Feld mit den Materialien aus Phase 3 in zwei Hälften teilen. Auf der linken Hälfte spielen die Löwen gegen die Leoparden, rechts die Haie gegen die Krokodile.

Ablauf

- Freies Spiel: Nach 5 Minuten neue Paarungen bilden.
- Welche Mannschaft gewinnt nach 3 Spielen die WM der Raubtiere?



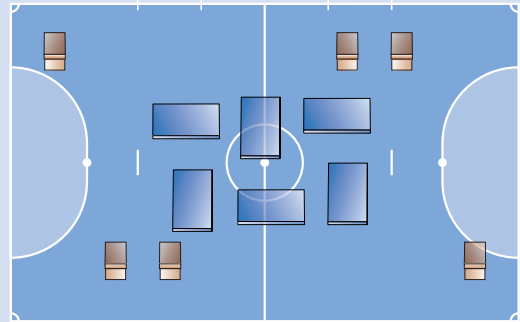
Eine Spielstunde für die Halle (60 Minuten)

Organisation und Hinweis

- Für 12 Kinder 6 Matten (Abstand: ca. 1 Meter zueinander) in der Mitte der Halle auslegen.
- Kleine Kästen gemäß Abbildung bereitstellen.
- Das Ritual (siehe Seite 5) findet in dieser Spielstunde im Mittelkreis statt.
- Sind keine Materialien (Kästen bzw. Matten) verfügbar, die Feldspielstunde in der Halle durchführen.

Rahmengeschichte REISE DURCH DEUTSCHLAND

- In diesem Beispiel stehen Bewegungsspiele an klassischen Hallenhilfsmitteln im Vordergrund. So können für eine Reise durch Deutschland ausgelegte Matten als „Inseln“ herhalten oder in Kombination mit kleinen Kästen zu „Tunneln“ umfunktioniert werden.



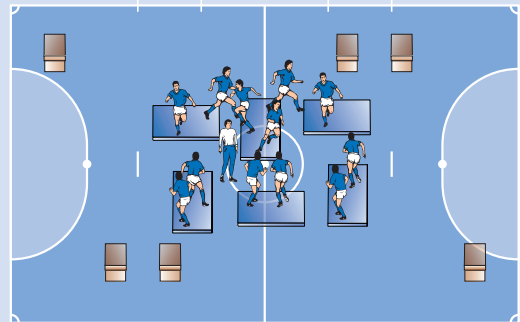
1. Phase (ca. 10 Minuten)

Inseln springen

Die Kinder verteilen sich auf den Nordseeinseln (Matten).

Ablauf

- Alle Kinder springen von Insel zu Insel und versuchen, dabei den Hallenboden (Wasser) nicht zu berühren.
- Der Trainer „steuert“ als Pirat im Meer zwischen den Inseln umher und versucht, die Kinder zu fangen. Nebenbei schiebt er die Inseln immer weiter auseinander. Die Kinder dürfen sich dann auch im Meer bewegen, müssen aber schnell auf eine neue Insel gelangen.
- Gefangene Kinder müssen im Meer von den anderen freigeclatscht werden.
- Variation: Alle Kinder haben je 1 Ball in der Hand und dürfen den Piraten abwerfen. Wie oft wird er getroffen?



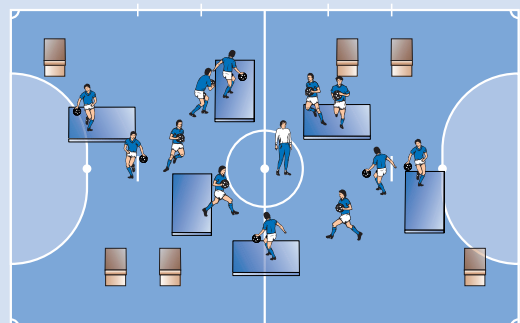
2. Phase (ca. 10 Minuten)

Über Stock und Stein

Die Matten liegen nun bereits etwas weiter auseinander, jedes Kind hat 1 Ball. Auf der Reise Richtung Süden müssen Hindernisse wie Stock und Stein geschickt überwunden werden.

Ablauf

- Alle laufen frei durch die Landschaft und absolvieren an den Matten und Kästen koordinative Bewegungsaufgaben, die der Trainer vormacht.
- Variation 1: Auf ein Kommando des Trainers sollen die Kinder ihren Ball schnellstmöglich an einen Kasten schießen.
- Variation 2: Der Trainer versucht, Bälle zu „klauen“.



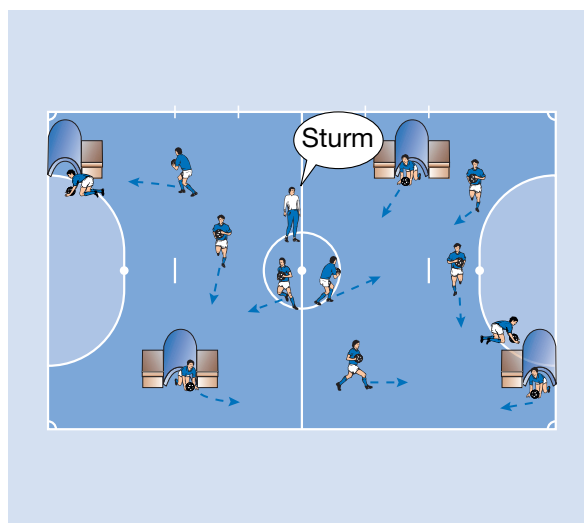
3. Phase (ca. 15 Minuten)

Sturm, Blitz und Flut

4 Matten gemäß Abbildung zwischen je 2 kleinen Kästen bzw. 1 kleinen Kasten und der Wand einklemmen und als Tunnel bezeichnen, jedes Kind hat 1 Ball. Auf dem Weg in die Berge geraten die Kinder in ein Unwetter.

Ablauf

- Die Kinder durchqueren auf ihrer Reise die Tunnel und tauschen ihr „Proviant“ (Ball) mit den Gefährten.
- Auf ein Kommando des Trainers absolvieren sie folgende Aufgaben:
„Flut!“ – auf einen Turnkasten klettern
„Blitz!“ – den Ball durch einen Tunnel schießen
„Sturm!“ – in einem der Tunnel verstecken
- Hinweis: Eltern als Hilfesteller an den Kästen postieren.



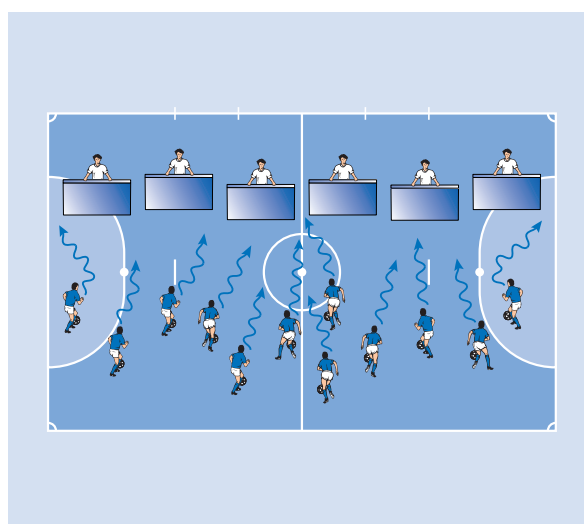
3. Phase (Alternative ohne Turnkästen)

Lawinenslalom

Spielvariante, wenn keine Kästen zur Verfügung stehen. Für diese Spielphase die Eltern um Hilfe bitten und jedem Elternteil eine Matte (Lawine) übergeben. Die Kinder verteilen sich mit je 1 Ball frei im Feld.

Ablauf

- Die Eltern und Trainer schieben die Matten vor sich her und bilden eine „Schneelawine“, die auf die Kinder zurollt. Die Kinder versuchen, Lücken in der Lawine zu nutzen, um zu entkommen.
- Variation: Die Eltern und Trainer tragen die Matten kreuz und quer durch die Halle hochkant vor sich her. Die Kinder dürfen jetzt so fest wie möglich gegen die Matten schießen und die Schneemassen sprengen.



4. Phase (ca. 25 Minuten)

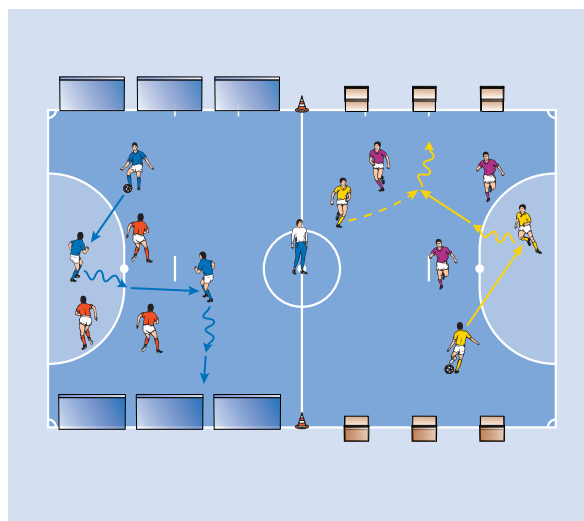
Gipfelstürmer

2 Felder errichten und an den jeweiligen Stirnseiten je 3 Turnmatten (Feld 1) bzw. 3 kleine Kästen (Feld 2) als Tore gemäß Abbildung gegen die Wand lehnen bzw. stellen.

4 Teams à 3 Spieler einteilen.

Ablauf

- Freies Spiel: Nach 5 Minuten neue Paarungen bilden.
- Es wird ohne Torhüter gespielt.
- Die Hallenwand darf einbezogen werden, sodass der Ball immer im Spiel ist und keine Pausen entstehen.
- Welches Team wird nach 3 Spielen der „Gipfelstürmer“?
- Hinweis: Sind keine kleinen Kästen vorhanden, Matten wie in Feld 1 als Tore nutzen.





KINDERFUSSBALL

10 GOLDENE REGELN

1 Spaß und Freude
am Sport fördern!

2 Auf einfache Regeln, leichte
Bälle, kleine Felder achten!

3 Kleine Spielgruppen
bilden!

4 Jedem Kind einen
Ball geben!

5 Auf kurze
Spielzeiten achten!

6 Kurz erklären
und vormachen!

7 Viele Ballkontakte
ermöglichen!

8 Vielseitige Bewegungs-
aufgaben anbieten!

9 Kinder auf allen Positionen
spielen lassen!

10 Spielerische
Aufgaben stellen!





DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DFB-Mobil: F-/E-Jugend

Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren!



Eine Aktion mit Mercedes-Benz



COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- Einfache Regeln aufstellen
- Kleine (Spiel-)Gruppen bilden
- Lange Wartezeiten vermeiden
- Viele Ballkontakte ermöglichen
- Kurz erklären und vormachen

Hinweis

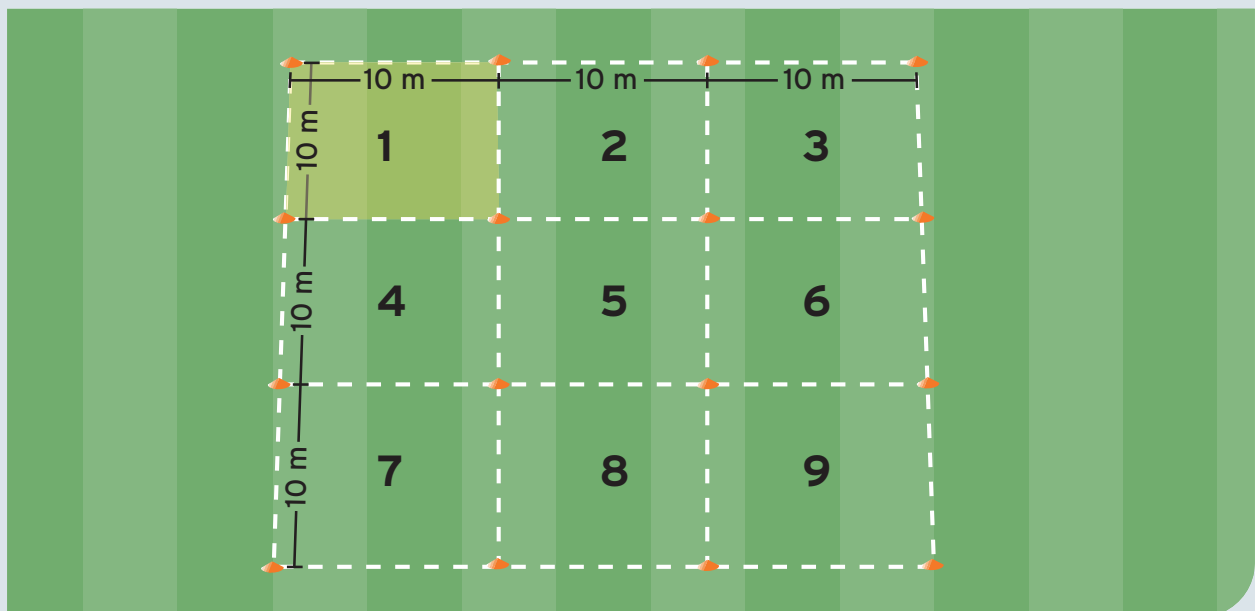
- Die beschriebene Trainingseinheit kann mit bis zu 24 Spielern durchgeführt werden.
- Das Demo-Training zeigt, wie auf wenig Raum (30 x 30 m) ein entwicklungsgerechtes Training durchgeführt werden kann. Dies ist besonders wichtig, wenn sich mehrere Mannschaften einen Trainingsplatz teilen.

Organisation

Auf einem Feld ein Raster mit 9 Zonen von etwa 10x10 Metern markieren; vorhandene Linien (z. B. Seitenaus-/Strafraumlinie) für die deutliche Abgrenzung berücksichtigen!

Materialien

16 Markierungsteller, 12 Hütchen, 12 Stangen, Markierungshemdchen, Bälle, ggf. 2 Kleinfeldtore

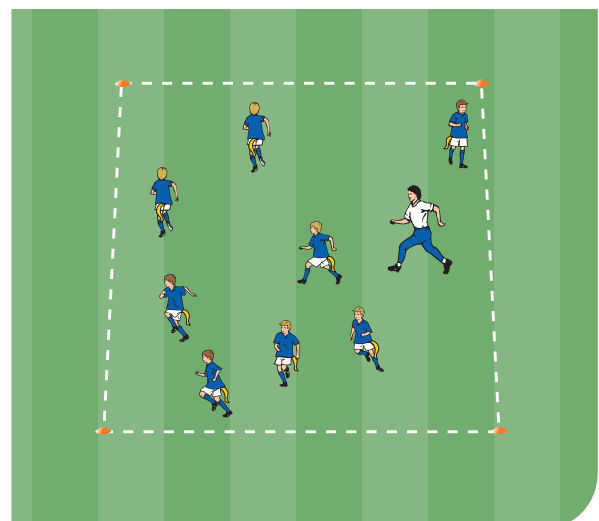


AUFWÄRMEN (DAUER CA. 15 MINUTEN)

Kleine Spiele ohne Ball

1. Schwänzchenfangen

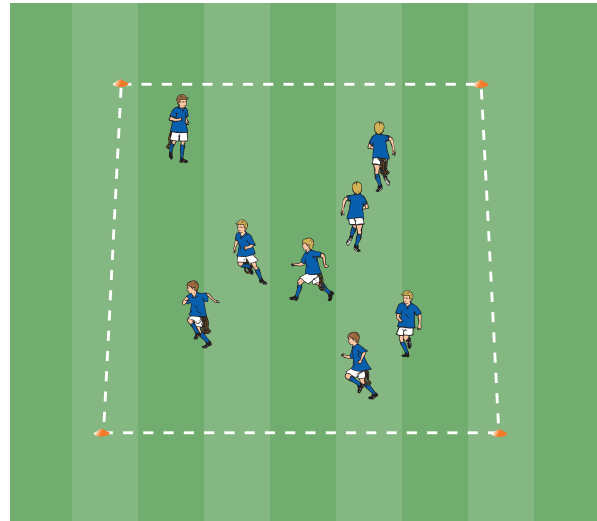
Jeweils sechs bis acht Kinder und ein Fänger (Trainer/ Eltern) auf die Felder (1/8/3) verteilen. Alle Kinder haben ein Leibchen als Schwänzchen hinten im Hosenbund stecken. Der Fänger versucht, möglichst viele Schwänzchen zu fangen. Erwischt der Fänger in einer Minute alle Schwänzchen?



Kleine Spiele ohne Ball

2. Gegenseitiges Schwänzchenfangen

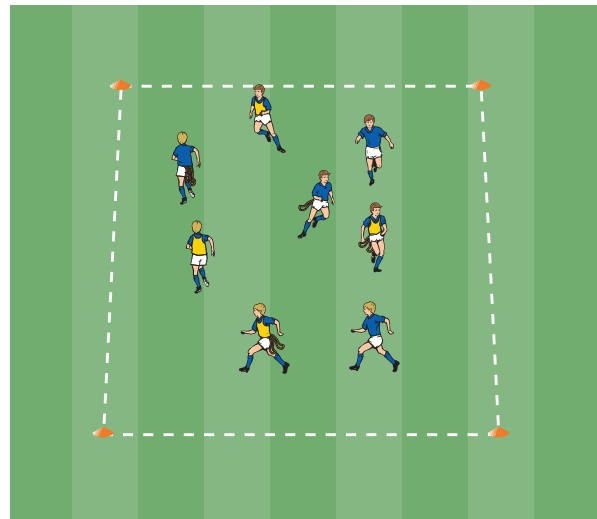
Alle Kinder stecken sich ein Leibchen hinten in den Hosenbund. Nun versucht jedes Kind, möglichst viele Leibchen von den anderen zu erobern, gleichzeitig aber das eigene Leibchen durch geschicktes Ausweichen zu sichern. Eroberte Leibchen in den Hosenbund stecken. Wer hat nach zwei Minuten die meisten Schwänzchen vorzuweisen?



Kleine Spiele ohne Ball

3. Schwänzchenfangen als Teamwettbewerb

Zwei Mannschaften bilden, die durch Markierungshemden zu unterscheiden sein müssen. Alle Kinder stecken sich wieder ein Leibchen hinten in den Hosenbund. Ablauf wie bei Übung 2, wobei nur die Schwänzchen der anderen Gruppe erbeutet werden sollen. Welche Gruppe hat die meisten Schwänzchen erobert?



Kleine Spiele mit Ball (ca. 5 Minuten)

4. Felderwechsel durch Außentore

Den Feldern 1 und 7 jeweils gleich viele Kinder zuteilen (mit je einem Ball). Auf ein Signal startet jede Gruppe durch je ein kleines Tor in das andere Feld. Die beiden Tore (Breite: 3 Meter) befinden sich in Feld 4 nebeneinander aufgebaut.

Variationsmöglichkeit:

Die Kinder müssen vor dem Felderwechsel bis zum Kommando verschiedene Aufgaben mit dem Ball erfüllen. Viele Richtungswechsel in das Dribbling einbauen, viele Lieblingstricks zeigen, Bälle untereinander tauschen (hier ist Kreativität des Trainers gefragt). In diesem Rahmen kann der Trainer einen Wettbewerb anbieten (z. B.: Welche Gruppe schafft den Felderwechsel am schnellsten?).



Kleine Spiele mit Ball (ca. 5 Minuten)

5. Felderwechsel mit Gegner

Wie bei 4.

Die Tore zwischen beiden Feldern auf etwa 4,5 Meter vergrößern. Je ein Kind pro Mannschaft bewacht das Tor (z. B. im Krebsgang), durch das die gegnerische Gruppe beim Felderwechsel dribbeln muss. Kinder, die den Ball „verlieren“, müssen zunächst einen Umweg über das Startfeld machen und dürfen erst dann einen neuen Felderwechsel versuchen.

Wettbewerb:

Welche Gruppe schafft den Felderwechsel am schnellsten?



HAUPTTEIL (DAUER CA. 30 MINUTEN)

Hinweis:

Im Rahmen des Hauptteils finden insgesamt drei Stationen Berücksichtigung. Diese sollten mit

Spielern besetzt und die Übungs-/Spielformen parallel durchgeführt werden. Nach ca. 10 Minuten wechseln die Spieler die Station.

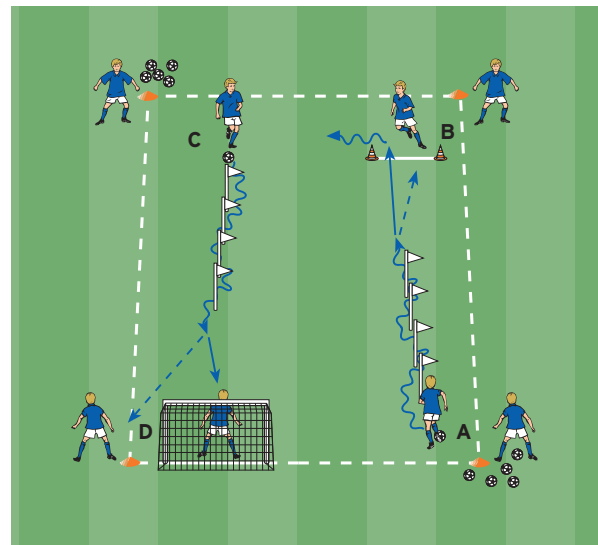
Station 1 (Felder 4 und 7)

Rundlauf mit Dribbling, Passspiel und Torschuss

2 x 2 Gruppen stehen sich gegenüber (A,B,C,D). Zwischen den Gruppen A und B ist ein Dribblingparcours mit einem Hütchentor aufgebaut und zwischen den Gruppen C und D ein Dribblingparcours mit einem Kleinfeldtor. Spieler der Gruppe A und C haben jeweils einen Ball, beide starten gleichzeitig mit einem Dribbling durch den Stangenparcours. Der Spieler der Gruppe C schießt auf das Tor in dem ein Spieler der Gruppe D als Torwart agiert. Nach dem Schuss nimmt der Torwart den Ball, dribbelt zur Gruppe A und übergibt den Ball. Der Schütze stellt sich hinter dem zweiten Spieler der Gruppe D an. Dieser wird der nächste Torwart. Der Spieler der Gruppe A dribbelt durch den Stangenparcours und passt durch das Hütchentor zum Mitspieler B. Dieser kontrolliert den Ball, dribbelt zur Gruppe C und übergibt den Ball (Dabei ist darauf zu achten, dass der Pass druckvoll gespielt und ggf. korrigiert wird).

Hinweis:

Je nach Spielstärke kann auch mit vier Bällen geübt werden.



Station 1 (Felder 4 und 7): Rundlauf mit Dribbling, Passspiel und Torschuss

Variationsformen

Bitte beachten Sie den Grundsatz:
Vom „Leichten“ zum „Schweren“!

Aufbau

Stangen-Parcours

Je nach Leistungsstärke der Kinder den Abstand der Stangen verkleinern (höhere Anforderung) oder vergrößern (geringere Anforderung).

Hütchentor

Je nach Leistungsstärke der Kinder den Abstand der beiden Hütchen verkleinern (höhere Anforderung) oder vergrößern (geringere Anforderung).

Kleinfeldtor

Je nach Leistungsstärke der Kinder das Tor verkleinern (z. B. Hütchen in die Mitte des Tores stellen und nur eine Hälfte nutzen). Sollte kein Kleinfeldtor zur Verfügung stehen, können auch zwei Hütchen/Stangen das Tor bilden (Torbreite: ca. 5 m).

Durchführung

Dribbling

Ballführung: erst „starker“ dann „schwacher Fuß“ (Innen-/ Außenseite im Wechsel)

Ballführung: beidfüßig (Innenseite)

Kinder (Gruppe A) passen den Ball am Stangenparcours vorbei (rechts od. links), laufen ohne Ball durch die Stangen, nehmen den Ball mit und passen durch das Hütchentor zu Gruppe B

Kinder (Gruppe C) passen den Ball am Stangenparcours vorbei (rechts od. links), laufen ohne Ball durch die Stangen, nehmen den Ball mit und schießen auf das Kleinfeldtor (Gruppe D)

Koordination

Vor dem Stangenparcours eine koordinative Aufgabe einbauen (z. B. Ball mit der Sohle oder Knie stoppen, auf den Ball setzen)

Pass

Bei leistungsstarken Kindern kann nach dem Stangenparcours (Gruppe A-B) eine Passfolge (Doppelpass) eingebaut werden. Hinweis: Zwei Mal druckvoll durch das Hütchentor passen.

Torschuss

Nur mit der Innenseite schießen

Nur mit dem „schwachen Fuß“ schießen

Nur links oder rechts unten ins Tor schießen

Korrektur

(Trainer demonstriert die Übung vorab und zeigt voraus es ankommt, während der Übungsphase spricht er Kinder gezielt an und korrigiert bzw. gibt Hilfestellungen)

Dribbling

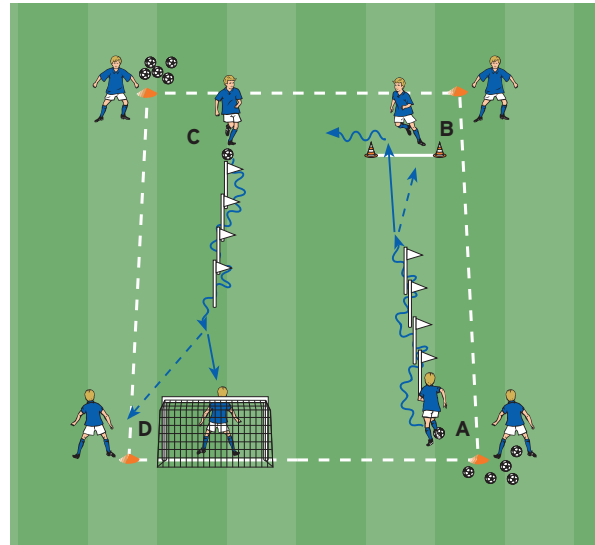
Ball nah am Fuß halten, Blick vom Ball lösen

Pass

Mit der Innenseite passen (Aufdrehen des Fußes nach außen, Fußspitze nach oben, aus der Hüfte Schwung holen, Fußgelenk fixiert), druckvoll passen

Torschuss

Oberkörper über den Ball („dem Ball hinter her gehen“)



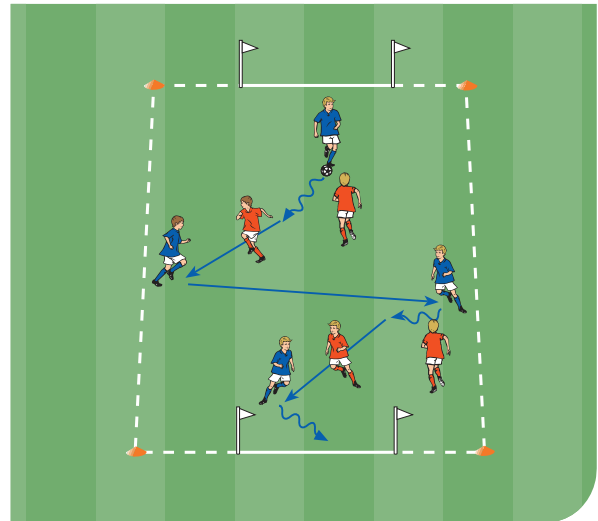
Station 2 (Felder 2 und 5)

Dribbling

Spielform im 4 gegen 4 auf zwei Stangentore (ca. 6 Meter) mit der Aufgabe hindurchzudribbeln.

Hinweis:

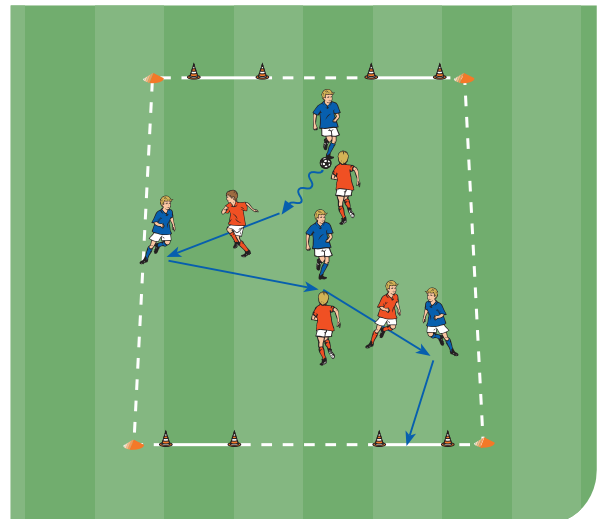
Je nach Spielstärke kann die Breite der Stangentore variiert werden um Erfolgserlebnisse zu gewährleisten.



Station 3 (Felder 6 und 9)

Spielform

Spielform im 4 gegen 4 auf vier kleine Hütchentore mit der Aufgabe, möglichst viele Tore zu erzielen (Treffer unterhalb der Hüfthöhe).



SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 15 MINUTEN)

Champions-League-Turnier

Champions-League-Turnier

4 gegen 4 auf zwei Tore

Spielfelder sind:

Felder 4/7 (Champions-League)

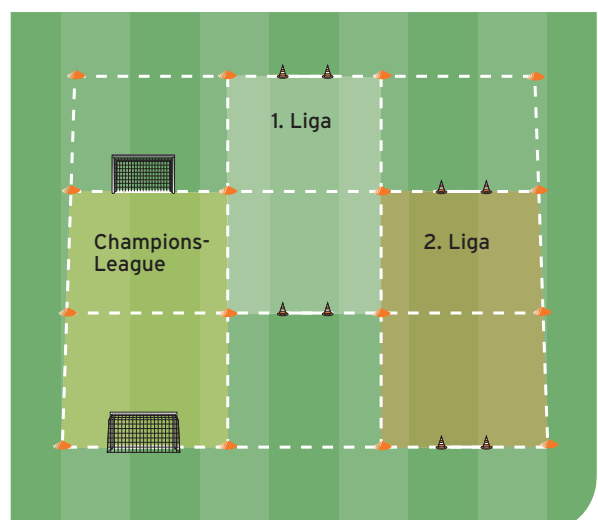
Felder 2/5 (1. Liga)

Felder 6/9 (2. Liga)

Spieldauer je vier Minuten, vier „Runden“

Nach Spielende steigt der Sieger in die nächst höhere Spielklasse auf, der Verlierer steigt in die nächst tiefere ab.

Falls vorhanden, bitte Kleinfeldtore für die Champions-League benutzen.



Einsatz von Minatoren

Eine sinnvolle Ergänzung!



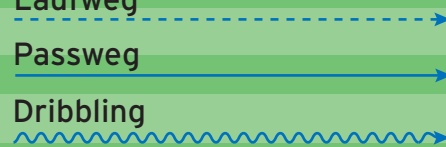
Das DFB-Mobil-Demotraining liefert Vereinstrainern konkrete Anregungen und Tipps für ein entwicklungsgerechtes Spielen und Üben mit F-/E-Jugendlichen. Der Einsatz von Minatoren stellt hier eine sinnvolle Ergänzung dar und steigert bei Kindern den Spaß am Training. Folgende Möglichkeiten der praxisnahen Einbindung der Minatore ins DFB-Mobil-Demotraining bestehen:

LEGENDE

Laufweg

Passweg

Dribbling

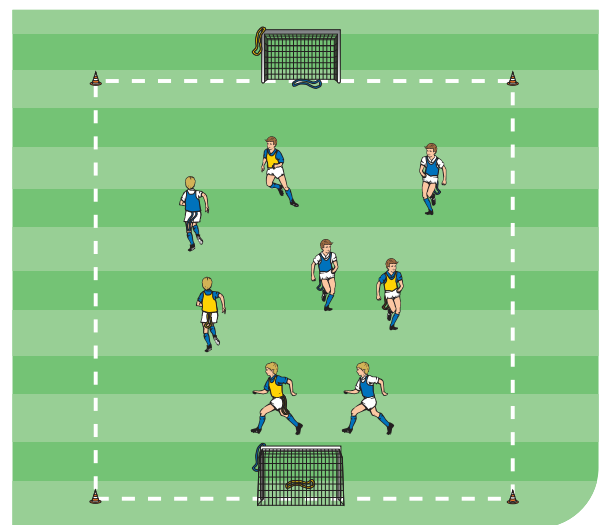


AUFWÄRMEN

Kleine Spiele ohne Ball

Schwänzchenfangen als Teamwettbewerb

Zwei Teams bilden, die durch Markierungshemden zu unterscheiden sein müssen (gelb, blau). Alle Kinder stecken sich ein Leibchen hinten in den Hosenbund. Die „Schwänzchen“ des gegnerischen Teams sollen erbeutet werden. Sobald ein Spieler das „Schwänzchen“ eines Gegners fängt, legt er dieses in sein Minitor (gelb/blau) ab. Die Mannschaft, die zuerst alle „Schwänzchen“ des gegnerischen Teams in ihrem Minitor abgelegt hat, gewinnt.



Kleine Spiele mit Ball

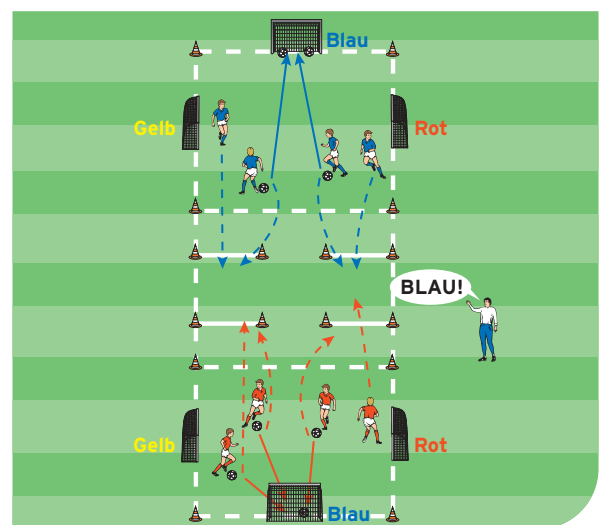
Felderwechsel durch Außentore

Variation 1:

Beide Teams dribbeln jeweils (mit Zusatzaufgaben) in ihren Feldern. Am Spielfeldrand der beiden Felder stehen je ein bis drei Minatore (markiert). Auf ein Signal schießen die Spieler ihre Bälle in das angesagte Minitor (blau, rot, gelb) und wechseln dann ohne Ball durch die Außentore ins gegnerische Feld. Dort angekommen, nehmen sie sich die Bälle aus dem Minitor und der zweite Durchgang kann mit einem erneuten Dribbling starten.

Variation 2:

Beide Teams dribbeln jeweils (mit Zusatzaufgaben) in ihren Feldern. Am Spielfeldrand der beiden Felder stehen je ein bis drei Minatore (markiert). Auf ein Signal wechseln die Spieler mit Ball durch die Außentore ins gegnerische Feld. Dort schießen Sie ihre Bälle in das angesagte Minitor (blau, rot, gelb). Anschließend nehmen sie sich die Bälle aus dem Minitor und der zweite Durchgang kann mit einem erneuten Dribbling beginnen.

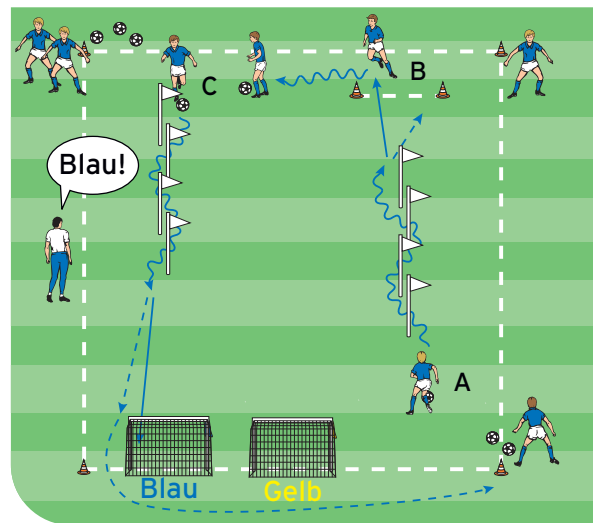


HAUPTTEIL

Station 1

Übungsform

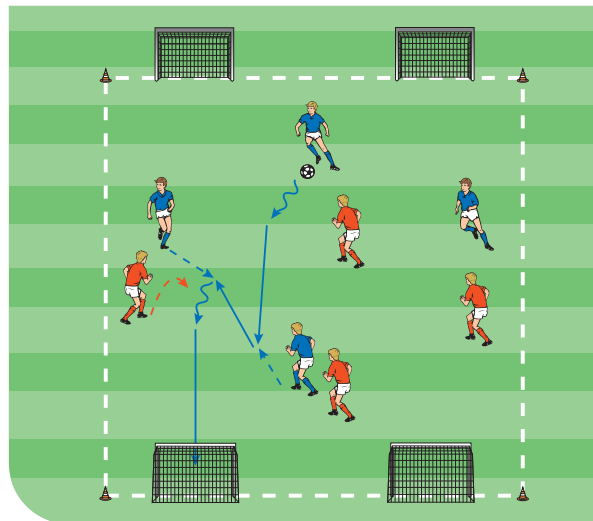
Am Ende des einen Dribblingparcours (ca. 2,5 m entfernt) stehen zwei Minitorre (markiert blau/gelb). Sobald ein Spieler diesen Dribblingparcours durchlaufen hat, schießt er auf Zuruf des Trainers (blau/gelb) in das entsprechende Minitor.



Station 3 (Felder 6 und 9)

Spielform

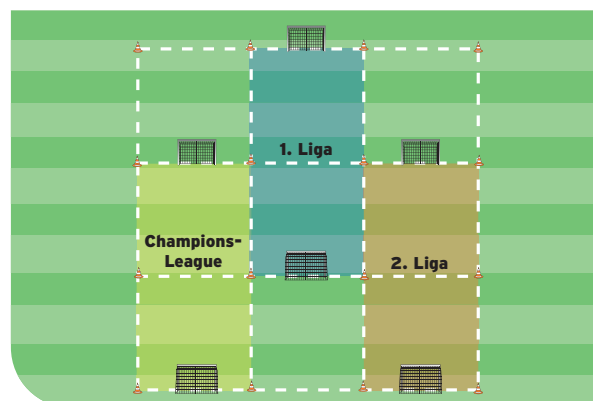
4 gegen 4 auf vier kleine Minitorre mit der Aufgabe, möglichst viele Tore zu erzielen.



SCHLUSSTEIL

Champions-League-Turnier

Einsatz der Minitorre (drei Felder mit je zwei Minitoren).



Informationen zu den Minitoren eines DFB-Mobil-Demotrainings erhalten Sie unter:
www.funtoplay.com oder per Mail: Stefan@funtoplay.com

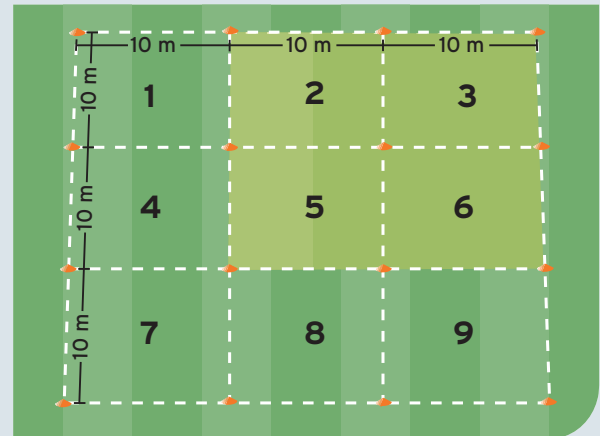
„Hütchenalarm“ und „Stadionlauf“

Echte Alternativen in der Aufwärmphase!

Allgemeine Informationen

Der „Hütchenalarm“ und der „Stadionlauf“ sind sinnvolle Übungsformen im Rahmen eines F-/E-Jugendtrainings. Alternativ bzw. ergänzend zu bekannten Übungen, wie z. B. „Schwänzchenfangen“, können sie problemlos in der Aufwärmphase Berücksichtigung finden.

Hier gilt es, Situationen schnellstmöglich wahrzunehmen, um in Sekundenbruchteilen die passende Entscheidung zu treffen. Sowohl der „Hütchenalarm“ als auch der „Stadionlauf“ tragen z. B. zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und räumlichen Orientierung bei und bereiten die Nachwuchsspieler/-innen so auf bestehende Anforderungen im Spiel vor.



„Hütchenalarm“

Aufbau

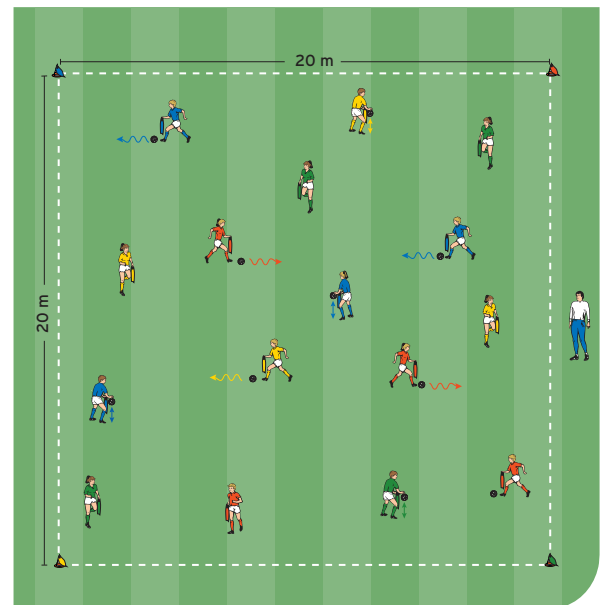
Auf einem der abgesteckten Spielfelder (s. o., Größe abhängig von der Anzahl der Spieler/-innen) werden die vier Begrenzungsteller durch Pylone ersetzt. Jeder Pylon wird mit einem andersfarbigen Trainingsleibchen gekennzeichnet. Die Spieler/-innen werden in vier Gruppen aufgeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe (Trainingsleibchen in rot, blau, grün oder gelb) zugeteilt. Die Spieler/-innen halten ihre Leibchen in der zugeteilten Farbe in der Hand.

Ablauf

Die Spieler/-innen bewegen sich frei innerhalb des abgesteckten Spielfeldes wahlweise ohne Ball oder mit Ball in der Hand oder am Fuß. Koordinationsübungen, Dribbelbewegungen oder andere Aufgaben mit und ohne Ball können vorgegeben werden. Der Könnensstand der Spieler/-innen ist zu berücksichtigen, weiterhin steigt der Schwierigkeitsgrad mit jeder neuen Runde.

Auf Kommando tauschen die Spieler/-innen ihre Trainingsleibchen mit dem jeweiligen Gegenüber. Die Kommandos erfolgen durch Zuruf, später auch durch visuelles Anzeigen.

Auf Kommando „Hütchenalarm“ müssen die Spieler/-innen sich schnellstmöglich zu dem Pylon begeben, der mit einem Trainingsleibchen in der gleichen Farbe gekennzeichnet ist, welches sie aktuell in der Hand halten.



Variation

Die Schwierigkeit kann gesteigert werden, wenn der zweite Teamer während der Wechselphase die farbigen Trainingsleibchen an den einzelnen Pylonen vertauscht.

„Hütchenalarm“ und „Stadionlauf“

Echte Alternativen in der Aufwärmphase!

„Stadionlauf“

Aufbau

Auf dem abgesteckten Spielfeld (s. Seite 1, Größe abhängig von der Anzahl der Spieler/-innen) werden die vier Begrenzungsteller durch Pylone ersetzt. Jeder Pylon wird mit einem andersfarbigen Trainingsleibchen gekennzeichnet.

Die Spieler/-innen auf vier Gruppen verteilen und ihnen die Farben fest zuordnen (Leibchen anziehen!).

Hinweis: Sehr gut geeignet, um in dieser Aufteilung dann auch das restliche Training fortzusetzen.

Jeder Farbe (Gruppe) einen Verein zuordnen: z. B. Rot = Bayern München, Gelb = Borussia Dortmund, Grün = SV Werder Bremen, Blau = Hertha BSC Berlin.

Ablauf

Die Spieler/-innen laufen ohne Ball in verschiedenen Laufformen bzw. bewegen sich mit verschiedenen Koordinationsaufgaben nach Traineransage (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts/kreuzen, allein, zu zweit an den Händen haltend, auf einem Bein, hüpfend, rhythmisch klatschend).

Auf Traineransage sollen die angesprochenen Vereine schnellstmöglich das richtige Stadion aufsuchen, z. B. Bayern spielt in Dortmund, Bremen und Bayern treffen im Pokalfinale in Berlin aufeinander, Bremen kehrt jubelnd nach Hause zurück oder als Verlierer (kriechend!).



Variationen

- Die Spieler/-innen bestimmen ihren Verein selbst.
- Vorgehen nach den methodischen Leitsätzen:
 - vom Einfachen zum Komplexen
 - vom Bekannten zum Unbekannten

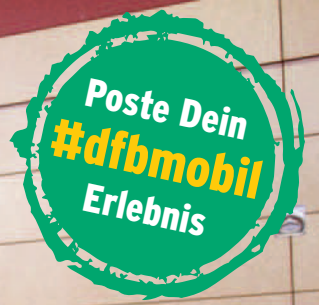
1. Zunächst nur Lauf- und Bewegungsaufgaben im Feld ohne Ball
2. Zusatzaufgaben für das „Verlassen“ des Stadions
3. Alle Variationen mit Ball

Hinweis: Ansagen stets in eine Fußballgeschichte einbinden, kreativ sein, Spieler/-innen „fesseln“.



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND • OTTO-FLECK-SCHNEISE 6 • 60528 FRANKFURT/MAIN
WEITERE INFORMATIONEN UNTER: www.dfb.de



DFB-MOBIL ÜBEN UND SPIELEN IN DER HALLE MIT F-/E-JUGENDLICHEN

Demo-Training

Trainingsvariante 1

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß an der Bewegung und am Fußball vermitteln
- Einfache Regeln aufstellen
- Kleine (Spiel-)Gruppen bilden
- Lange Wartezeiten vermeiden
- Viele Bewegungen und Ballkontakte ermöglichen
- Kurz erklären und vormachen

Hinweis:

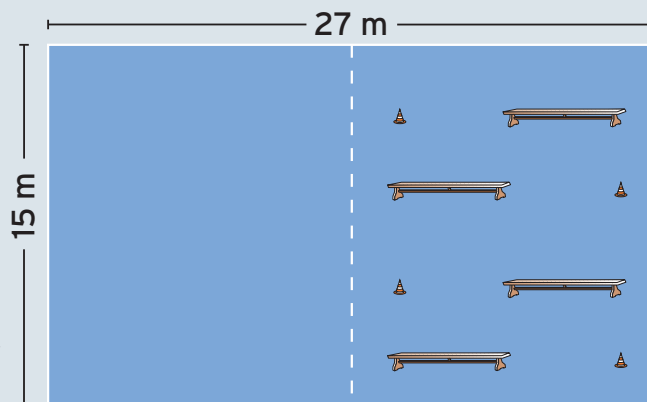
Die beschriebene Trainingseinheit kann mit bis zu 16 Spielern durchgeführt werden.

Organisation:

In einer „Einfachsporthalle“ (ca. 27 m x 15 m) werden zwei Felder markiert. Vorhandene Mittellinie zur deutlichen Abgrenzung berücksichtigen.

Materialien:

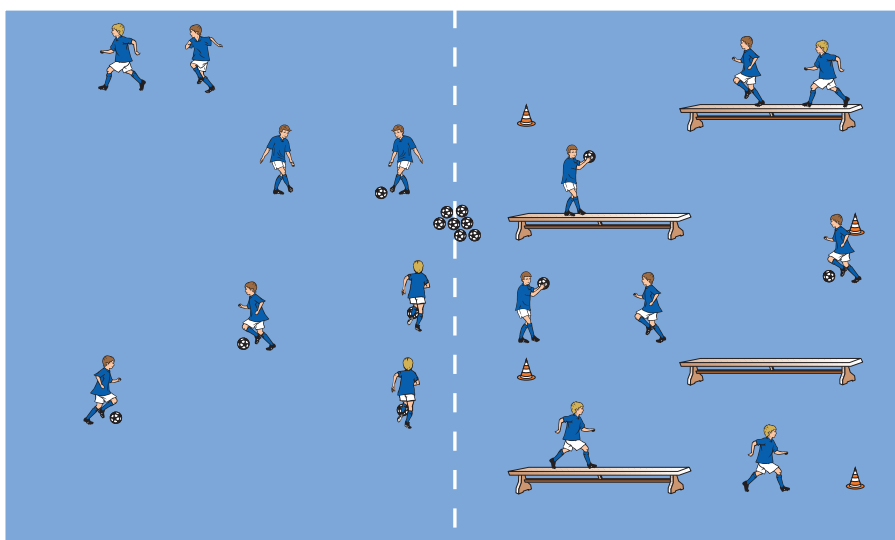
4 Langbänke, 16 Bälle, 2 Futsal-Bälle (ggf. weiteres Ballmaterial), 8 Hütchen, Markierungsteller, Leibchen in verschiedenen Farben



EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

Freie Tummelphase (4 min.)

Die Kinder „tummeln“ sich in der Halle. Dabei können sie sich frei bewegen: z. B. Bälle (unterschiedliches Ballmaterial ist möglich) jonglieren, über die Langbänke laufen, durch die Hütchen dribbeln, sich gegenseitig fangen, etc. Die Trainer leiten diese Vier-Minuten-Phase ein und nehmen anschließend keinen Einfluss auf das (Bewegungs-) Verhalten der Kinder. In diesem Zeitraum können die Kinder ihren „Spieltrieb“ ohne Reglementierung ausleben.



Koordination ohne Ball

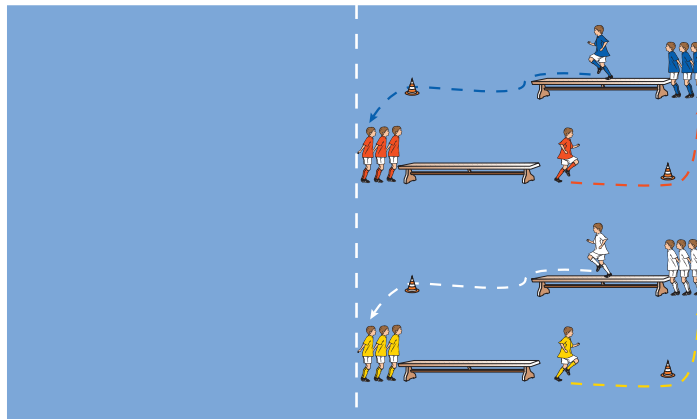
Rundlauf (rechte Hallenhälfte / 8 min.)

Die Kinder stellen sich jeweils zu viert am Ende einer Langbank auf (vgl. Grafik). Auf Ansage des Trainer startet der Rundlauf mit Übungen auf den Langbänken (z. B.):

- über die Bank gehen
- auf dem Bauch liegend über die Bank ziehen
- auf allen Vieren über die Bank krabbeln
- Hockwende, beide Hände zu Hilfe nehmen
- an der Bank gehen: mit einem Fuß auf der Bank, mit einem Fuß am Boden daneben
- bis zur Mitte rückwärts über die Bank gehen, dann halbe Drehung und vorwärts weiter

- **Weitere Variationen können vom Trainer angesagt werden (Vergleich S. 11).**

Hinweis: Bitte die 4 Gruppen durch verschiedenfarbige Leibchen unterscheiden. Diese Zuordnung wird während der gesamten Übungsstunde nicht verändert.



Koordination mit Ball

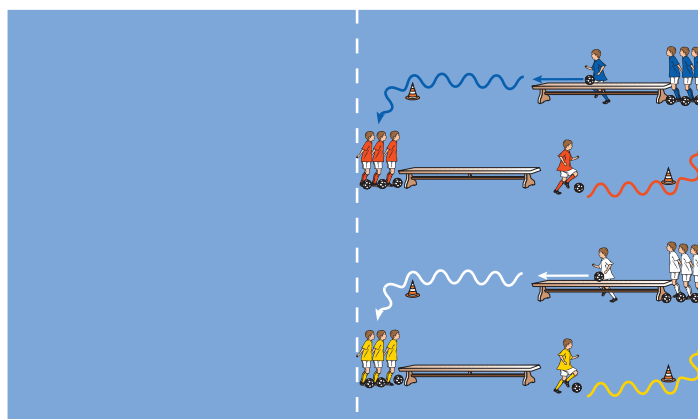
Rundlauf (rechte Hallenhälfte / 8 min.)

Die Kinder stellen sich mit Ball jeweils zu viert am Ende einer Langbank auf (vgl. Grafik). Auf Ansage des Trainers startet der Rundlauf mit Ball-Übungen auf den Langbänken (z. B.):

- seitlich an der Bank gehen, den Ball dabei mit der rechten Hand auf der Bank entlang rollen (2. Durchgang mit links)
- seitlich an der Bank gehen, den Ball dabei mit der rechten Hand auf der Bank prellen (2. Durchgang mit links)
- auf der Bank gehen, dabei den Ball mit beiden Händen auf die Bank prellen

- **Weitere Variationen können vom Trainer angesagt werden (Vergleich S. 11).**

Hinweis: Zwischen den Bänken den Ball am Fuß dribbeln. Ein Durchgang ist absolviert, wenn alle Kinder wieder am Ausgangspunkt angekommen sind. Der Trainer sollte darauf achten, mit leichten Übungen zu beginnen und die Schwierigkeit nach und nach zu erhöhen. Dies gilt für beide Koordinationsformen (mit/ohne Ball).

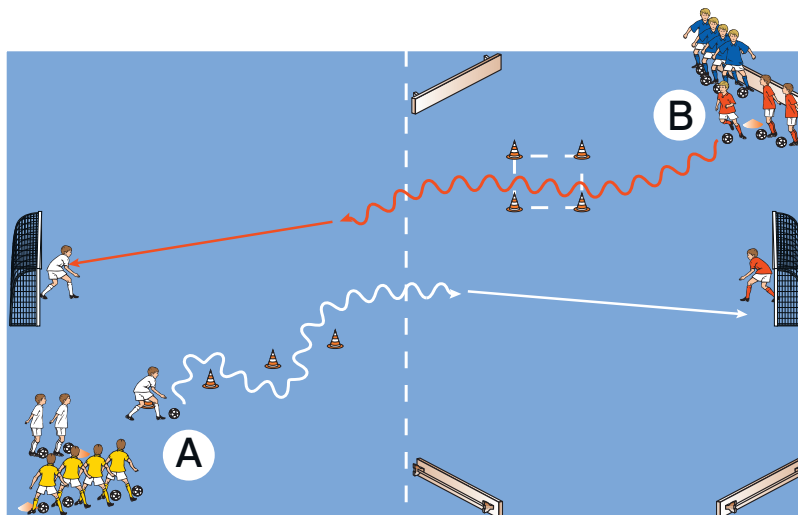


HAUPTTEIL (DAUER CA. 30 MINUTEN)

Torschussform mit Zusatzaufgaben

Rundlauf mit Dribbling, Koordinationsaufgabe und Torschuss (beide Hallenhälften / 10 min.)

2 Gruppen (je 7 Spieler) und 2 Torhüter verteilen sich wie in der Grafik dargestellt. Alle Spieler haben einen Ball. Jeweils die ersten Spieler einer Gruppe starten gleichzeitig. Die Spieler der Gruppe A dribbeln durch den Dribbel-parcours und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss wird der Schütze zum Torwart und der Torwart stellt sich mit dem Ball bei Gruppe B an. Die Spieler der Gruppe B dribbeln in das „Koordinationsfeld“, führen eine koordinative Aufgabe durch (z. B. kurzes Setzen auf den Ball, Ball mit dem Knie/mit der Sohle stoppen, etc.) und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss verhalten sich die Spieler wie vorher beschrieben.



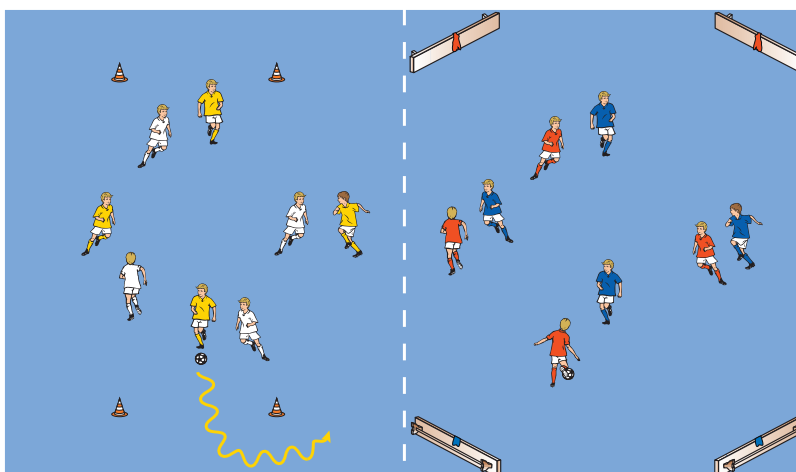
Spielform

4-gegen-4 auf vier Tore und 4-gegen-4 auf zwei Dribbeltore (beide Hallenhälften / 20 min.)

Die 4 Langbänke stehen in der rechten Hallenhälfte schräg in den vier Ecken und sind in Richtung Spielfeld gekippt. Es wird ein 4-gegen-4 Spiel ausgetragen, wobei eine Mannschaft auf zwei Tore angreift und zwei Tore verteidigt (Tore werden durch Leibchen deutlich zugeordnet). Nach 5 Minuten die zugeteilten Tore und somit die Spielrichtung variieren (diagonale Angriffsrichtung). In der linken Hallenhälfte wird ein 4-gegen-4 auf zwei Dribbeltore gespielt. Tore können durch ein Dribbling über die Torlinie erzielt werden. (Je nach Leistungsstand der Kinder die Dribbeltore vergrößern bis zu der Form, dass die Tore über die gesamte Torauslinie erzielt werden können.) Nach 10 Minuten wechseln die Spieler die Hallenhälften.

Hinweis: Um „Störbälle“ zu verringern bzw. koordinative Fähigkeiten zu fördern, sollten Futsal-Bälle zum Einsatz kommen.

Anmerkung: Nach der Spielform die Langbänke wie in der aufgeführten Grafik auf S. 5 (Abschlussturnier) aufbauen.



SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 20 MINUTEN)

Abschlussturnier

4-gegen-4 auf zwei Tore (beide Hallenhälften)

Auf zwei Spielfeldern läuft ein 4-gegen-4 auf zwei Tore (Langbänke).

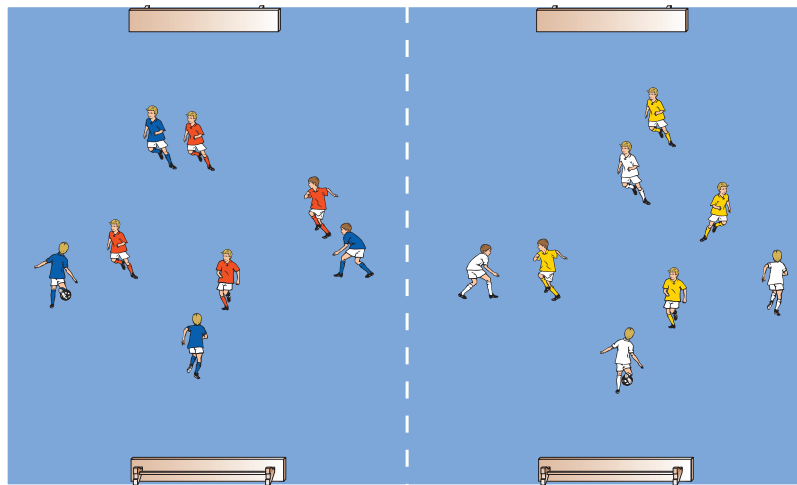
Mannschaften: 4

Spielzeit: 5 min.

Durchgänge: 3 (1. Durchgang: 1/2, 3/4; 2. Durchgang: 1/3, 2/4; 3. Durchgang: 1/4, 2/3)

Die Kinder zählen die Ergebnisse mit. Nach drei Durchgängen steht der Turniersieger fest.

Hinweis: Das Abschlussturnier bitte mit Futsal-Bällen spielen.



Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund, Frankfurt am Main
Gesamtverantwortung:	Hermann Korfmacher, Wolfgang Möbius
Projektleitung:	Dr. Steffen Deutschbein
Inhaltliche Mitarbeit:	Stefan Czinzoll, Dr. Steffen Deutschbein, Andreas Heumeier, Thomas Klemm, Andreas Michalke, Wolfgang Möbius, Markus Nadler, Paul Schomann, Hubert Steinmetz, Fuat Yücel
Layout und Produktion:	Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Münster



DFB-MOBIL ÜBEN UND SPIELEN IN
DER HALLE MIT F-/E-JUGENDLICHEN

DFB
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

COMMERZBANK
DEUTSCHE KREDITVERSICHERUNG

Training online

Praxisnahe Informationen per Mausklick

Auf WWW.FUSSBALL.DE bietet der Deutsche Fußball-Bund in der Rubrik 'Training & Service' konkrete Hilfestellungen für die alltägliche Trainingsarbeit im Fußballverein an. Im Bereich 'Training online' steht interessierten Trainerinnen und Trainern ein umfangreiches Repertoire an entwicklungsgerechten Spiel- und Übungsformen sowie Mustertrainingseinheiten zur Verfügung. Verständliche Texte mit erklärenden Grafiken, Animationen und Videos runden dieses Angebot ab.



DIE 7 KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN (nach Meinel/Schnabel, 1998)

Koordinative Fähigkeiten

Fußballpraxis

KOPPLUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, einzelne Teilbewegungen miteinander zu einem flüssigen und ökonomischen Bewegungsablauf zu verknüpfen.

Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination mit Ball
„auf der Bank gehen und Ball beidhändig prellen“

ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, die Lage des Körpers im Raum (Spielfeld) oder in Bezug auf ein Objekt (Ball, Mit-/Gegenspieler) zu bestimmen.

Trainingsvariante 2 Aufwärmen:

Koordination mit Ball
„Schutzmann“

DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, Muskulatur bei Bewegungen sensibel und bewusst gesteuert einzusetzen.

Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination mit Ball
„Ball auf der Bank prellen“

GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, das Körpergleichgewicht zu halten oder möglichst schnell wieder herzustellen.

Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination ohne Ball
„über die Bank gehen“

REAKTIONSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, auf spezielle Reize mit möglichst kurzer Verzögerung angemessene Aktionen einzuleiten.

Trainingsvariante 2 Aufwärmen:

Kleine Spiele ohne Ball
„Schwänzchen fangen“

RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, einen eigenen Bewegungsrhythmus zu finden (Anspannen und Entspannen der arbeitenden Muskulatur).

Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination mit Ball
„Den Ball mit einer Hand auf der Bank prellen und neben der Bank gehen“

UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, sich auf unerwartete und neue Gegebenheiten einzustellen.

Trainingsvariante 1 Hauptteil:

Station 1:
„4 gegen 4 auf 4 Tore, Variation der Spielrichtung“

Demo-Training

Trainingsvariante 2 (ohne Langbänke)

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß an der Bewegung und am Fußball vermitteln
- Einfache Regeln aufstellen
- Kleine (Spiel-)Gruppen bilden
- Lange Wartezeiten vermeiden
- Viele Bewegungen und Ballkontakte ermöglichen
- Kurz erklären und vormachen

Hinweis:

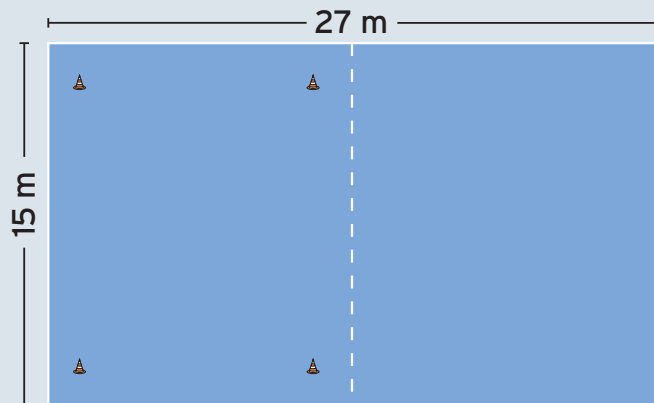
Die beschriebene Trainingseinheit kann mit bis zu 16 Spielern durchgeführt werden.

Organisation:

In einer „Einfachsporthalle“ (ca. 27 m x 15 m) werden zwei Felder markiert. Vorhandene Mittellinie zur deutlichen Abgrenzung berücksichtigen.

Materialien:

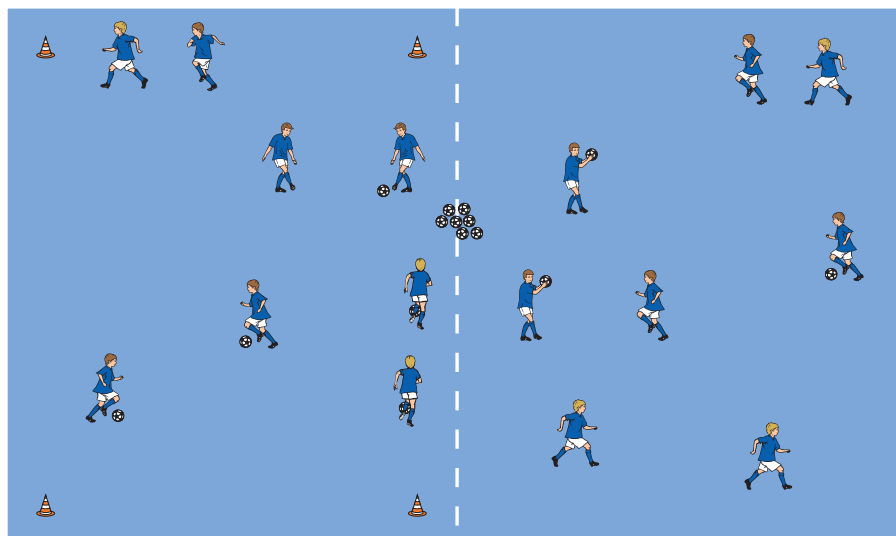
16 Bälle, 2 Futsal-Bälle (ggf. weiteres Ballmaterial),
12 Hütchen, Markierungsteller



EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

Freie Tummelphase (5 min.)

Die Kinder „tummeln“ sich in der Halle. Dabei können sie sich frei bewegen: z. B. Bälle (unterschiedliches Ballmaterial ist möglich) jonglieren, über die Langbänke laufen, durch die Hütchen dribbeln, sich gegenseitig fangen, etc. Die Trainer leiten diese Fünf-Minuten-Phase ein und nehmen anschließend keinen Einfluss auf das (Bewegungs-) Verhalten der Kinder. In diesem Zeitraum können die Kinder ihren „Spieltrieb“ ohne Reglementierung ausleben.

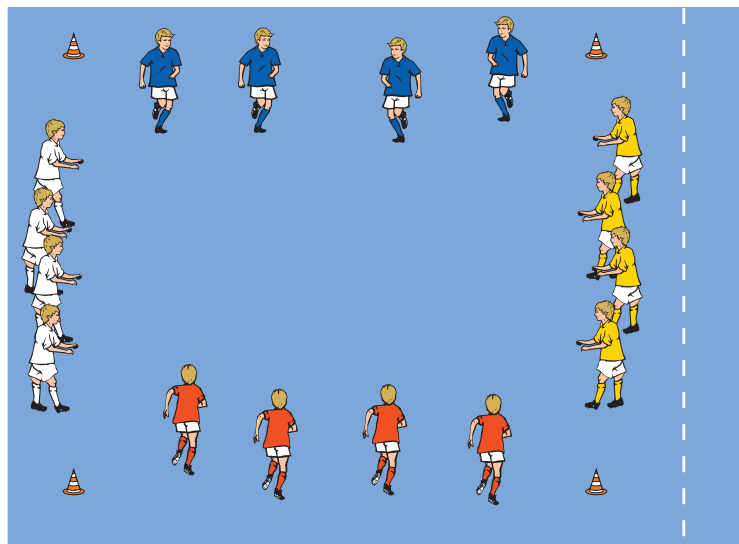


Koordination ohne Ball

Lauf-/Koordinationsübungen (linke Hallenhälfte / 5 min.)

Die Kinder stellen sich jeweils zu viert an den vier Seiten des markierten Feldes nebeneinander auf (vgl. Grafik). Auf Zuruf des Trainers bewegen sich die gegenüberstehenden 4er-Gruppen bis zur Feldmitte aufeinander zu und führen eine vorgegebene Bewegung aus (**z. B. Abklatschen, Arm-in-Arm einhaken und 360-Grad-Drehung; weitere Variationen Vergleich S. 11**). Danach laufen sie wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Weitere Lauf-/Koordinationsübungen sind erwünscht.

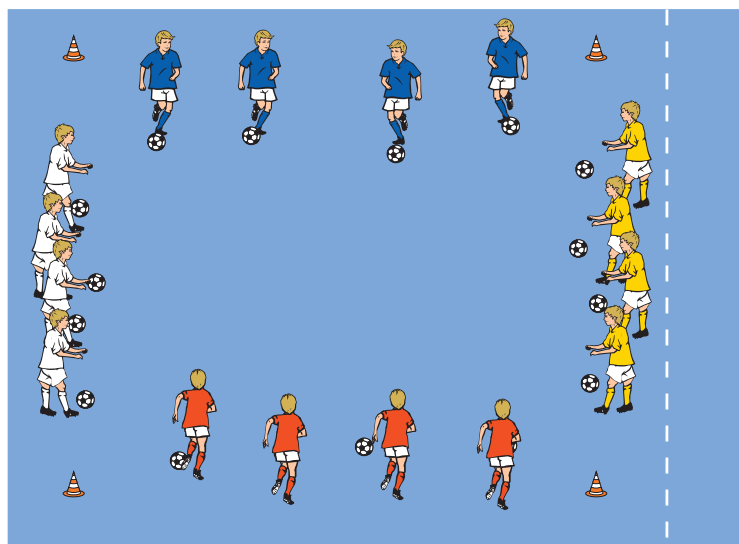
Hinweis: Bitte die 4 Gruppen durch verschiedenfarbige Leibchen unterscheiden. Diese Zuordnung wird während der gesamten Übungsstunde nicht verändert.



Koordination mit Ball

Lauf-/Koordinationsübungen mit Ball (linke Hallenhälfte / 5 min.)

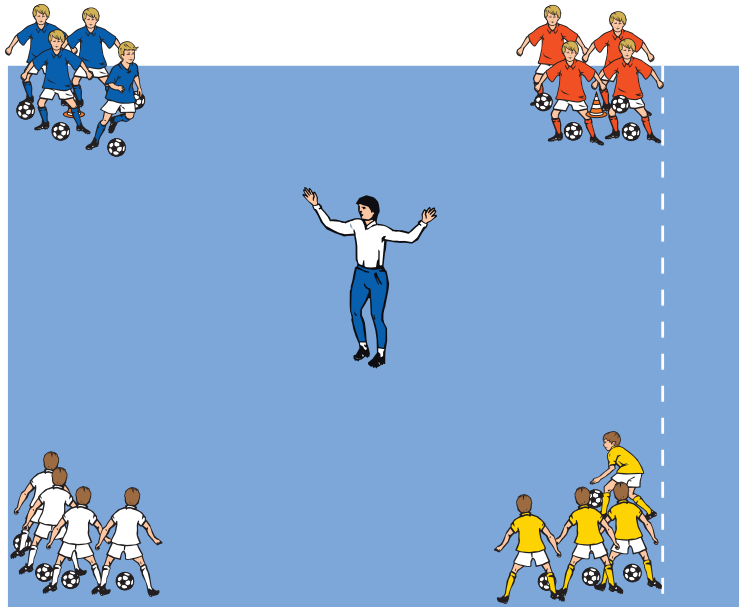
Die Kinder stellen sich mit Ball jeweils zu viert an den vier Seiten des markierten Feldes nebeneinander auf (vgl. Grafik). Auf Zuruf des Trainers dribbeln die gegenüberstehenden 4er-Gruppen bis zur Feldmitte aufeinander zu und führen eine vorgegebene Bewegung mit Ball aus (**z. B. auf den Ball setzen, Sohle auf den Ball stellen, Bälle tauschen; weitere Variationen Vergleich S. 11**). Danach dribbeln sie wieder in ihre Ausgangsposition zurück.



Koordination mit Ball

Lauf-/Koordinationsübungen mit Ball (linke Hallenhälfte / 5 min.)

Die Kinder stellen sich mit Ball jeweils zu viert an den vier Ecken des markierten Feldes (vgl. Grafik) auf. Der Trainer steht in der Mitte des Feldes. Auf Handzeichen des Trainers („Schutzmann“) dribbeln sich die gegenüberstehenden 4er-Gruppen aufeinander zu und wechseln die Positionen. Bei leistungsstärkeren Kindern die Startzeichen schnell hintereinander geben, sodass möglicherweise alle vier Gruppen gleichzeitig unterwegs sind.

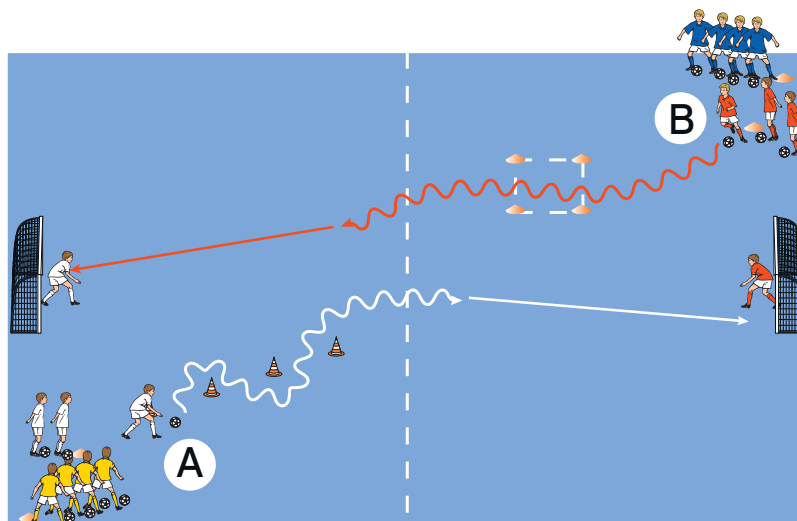


HAUPTTEIL (DAUER CA. 30 MINUTEN)

Torschussform mit Zusatzaufgaben

Rundlauf mit Dribbling, Koordinationsaufgabe und Torschuss (beide Hallenhälften / 10 min.)

2 Gruppen (je 7 Spieler) und 2 Torhüter verteilen sich wie in der Grafik dargestellt. Alle Spieler haben einen Ball. Jeweils die ersten Spieler einer Gruppe starten gleichzeitig. Die Spieler der Gruppe A dribbeln durch den Dribbel-parcours und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss wird der Schütze zum Torwart und der Torwart stellt sich mit dem Ball bei Gruppe B an. Die Spieler der Gruppe B dribbeln in das „Koordinationsfeld“, führen eine koordinative Aufgabe durch (z. B. kurzes Setzen auf den Ball, Ball mit dem Knie/mit der Sohle stoppen, etc.) und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss verhalten sich die Spieler wie vorher beschrieben.



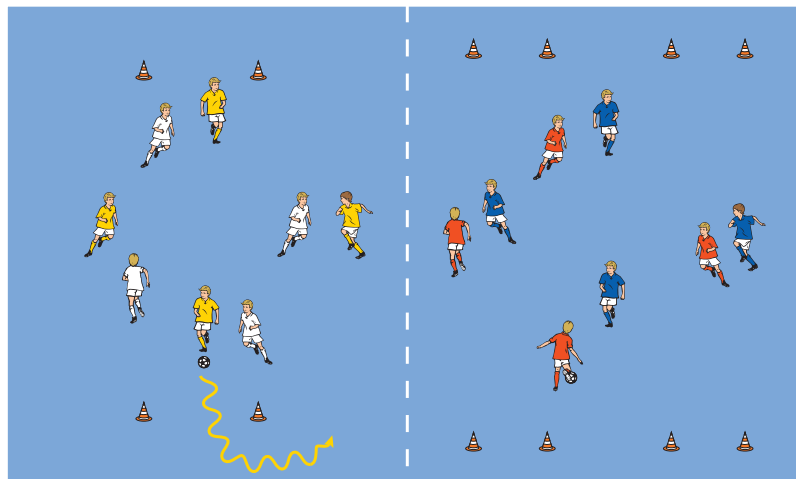
Spielform

4-gegen-4 auf vier Tore und 4-gegen-4 auf zwei Tore (beide Hallenhälften / 20 min.)

In der rechten Hallenhälfte werden vier Hütchen-Tore aufgestellt (vgl. Grafik) und ein 4-gegen-4 Spiel ausgetragen, wobei eine Mannschaft auf zwei Tore angreift und zwei Tore verteidigt. Nach 5 Minuten die zugeteilten Tore und somit die Spielrichtung variieren (diagonale Angriffsrichtung). In der linken Hallenhälfte wird ein 4-gegen-4 auf zwei Dribbeltore gespielt. Tore können durch ein Dribbling über die Torlinie erzielt werden. Nach 10 Minuten wechseln die Spieler die Hallenhälften.

Hinweis: Um „Störbälle“ zu verringern bzw. koordinative Fähigkeiten zu fördern, sollten Futsal-Bälle zum Einsatz kommen.

Anmerkung: Nach der Spielform die Hütchen wie in der unten aufgeführten Grafik (Abschlussturnier) aufbauen.



SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 20 MINUTEN)

Abschlussturnier

4-gegen-4 auf zwei Tore (beide Hallenhälften)

Auf zwei Spielfeldern läuft ein 4-gegen-4 auf zwei Tore. Mannschaften: 4

Spielzeit: 5 min.

Durchgänge: 3 (1. Durchgang: 1/2, 3/4; 2. Durchgang: 1/3, 2/4; 3. Durchgang: 1/4, 2/3)

Die Kinder zählen die Ergebnisse mit. Nach drei Durchgängen steht der Turniersieger fest.

Hinweis: Das Abschlussturnier bitte mit Futsal-Bällen spielen.

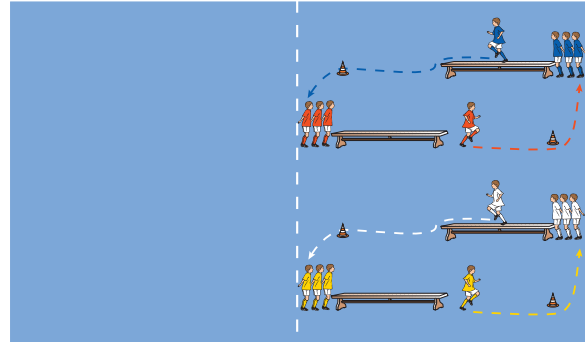


Weitere Variationsmöglichkeiten

Bitte beachten Sie bei allen Übungsformen den Grundsatz:
Vom „Leichten“ zum „Schweren“!

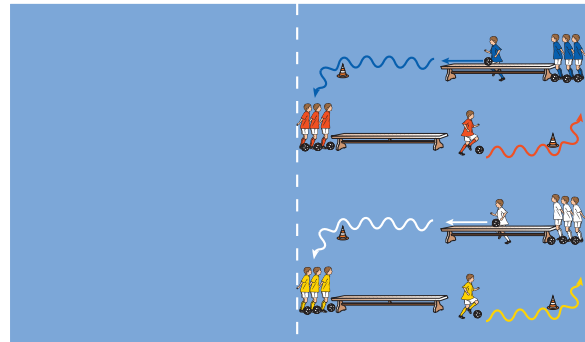
Trainingsvariante 1: Koordination ohne Ball

- seitlich über die Bank gehen (Side-Steps)
- rückwärts über die Bank krabbeln
- rückwärts über die Bank gehen
- gegebenenfalls die Bank umdrehen und „leichtere Übungen“ erneut wiederholen



Trainingsvariante 1: Koordination mit Ball

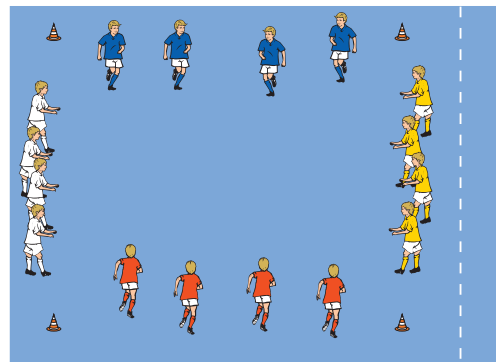
- seitlich über die Bank gehen (Side-Steps) und den vom Teamer zugeworfenen Ball fangen und zurückwerfen
- auf der Bank gehen und den Ball dabei einhändig auf dem Boden prellen



Trainingsvariante 2: Koordination ohne Ball

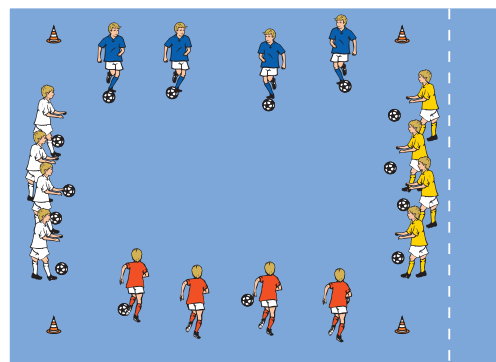
In der Mitte:

- mit der rechten Hand abklatschen
- mit der linken Hand abklatschen
- mit beiden Händen abklatschen
- während eines Sprunges in der Luft abklatschen
- sich mit den Innenseiten der Füße (oder Hüfte, Gesäß) gegenseitig berühren



Auf dem Weg in die Mitte:

- einen Hopserlauf durchführen
- Side-Steps durchführen
- rückwärts laufen, dann einen 180° Drehsprung machen und weiter vorwärts laufen
- vorwärts laufen, dann einen 360° Drehsprung machen und weiter vorwärts laufen



Trainingsvariante 2: Koordination mit Ball

- den Ball mit einer Hand prellen
- den Ball zwischen den Beinen pendeln (den Ball vom linken zum rechten Bein spielen)
- mit dem Ball eine 360° Drehung durchführen



Unser Trainer hat's drauf

Nutzen Sie die Qualifizierungsangebote Ihres Landesverbandes. Eine Kurzschulung vermittelt Ihnen z. B. in wenigen Stunden ganz praxisnah das Wichtigste für ein altersgerechtes und abwechslungsreiches Training. Ihre Schützlinge werden begeistert sein – versprochen.

Mehr unter **www.FUSSBALL.DE** Rubrik **TRAINING & SERVICE**



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

DFB-Mobil: F-/E-Jugend

4 gegen 4 im Training - Spielend erfolgreich im Kinderfußball



Eine Aktion mit Mercedes-Benz



COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Freude am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- kurz erklären und vormachen
- Kreativität fördern
- Spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisation wählen

Hinweis

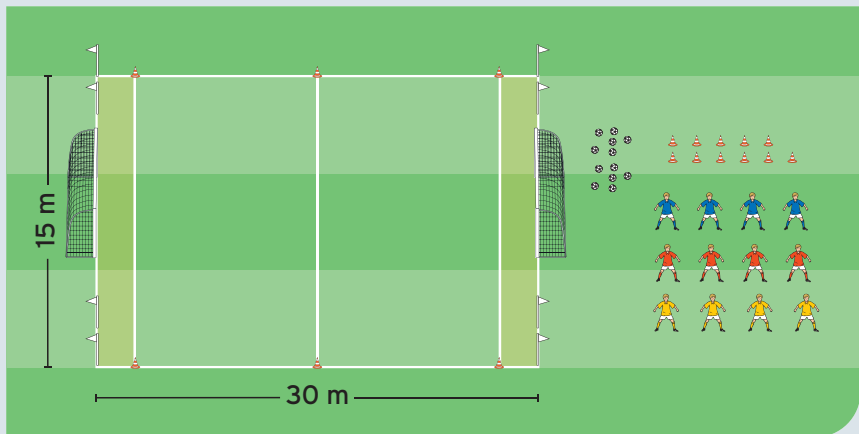
- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 12 Spieler/innen entworfen, kann aber auch mit mehr oder weniger Spielern/innen durchgeführt werden.

Organisation

Einen Übungsraum von 30 m (Länge) und 15 m (Breite) markieren. Auf beiden Seiten ein Tor (5 x 2 m) und jeweils 2 Stangentore (2 m) platzieren. Gegebenenfalls vorhandene Markierungslinien (z. B. 16-Meter-Raum) nutzen.

Materialien

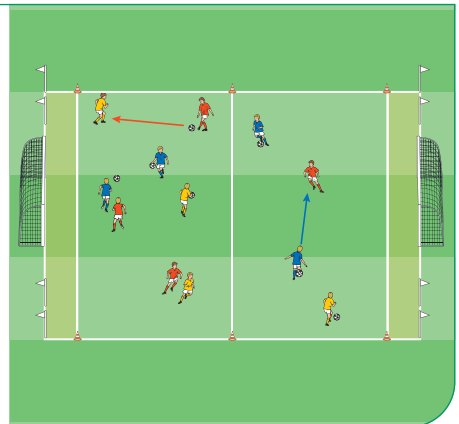
2 Jugendtore, 8 Stangen, 12 Bälle, 12 Markierungshemdchen (3 Farben à 4 Hemdchen), 17 Hütchen



EINSTIMMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

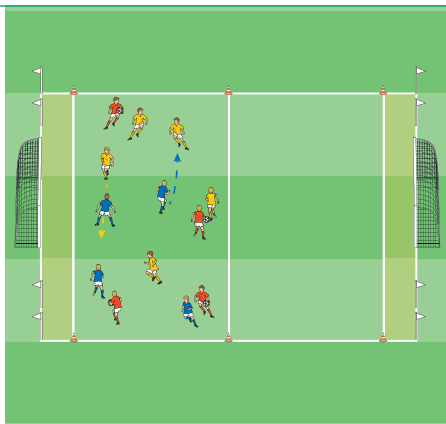
1 Freie Tummelphase und Begrüßung (5 Minuten)

Die Kinder „tummeln“ sich innerhalb des markierten Feldes und bewegen sich frei: z. B. Bälle jonglieren, um Tore herum dribbeln, sich gegenseitig fangen, etc. Der Trainer nimmt keinen Einfluss auf das (Bewegungs-)Verhalten der Kinder. In diesem Zeitraum können die Kinder ihren „Spieltrieb“ ohne Reglementierung ausleben. Nach der Tummelphase holt der Trainer die Kinder zusammen und begrüßt sie zur Trainingseinheit.



2 Jägerball (ca. 8 Min.)

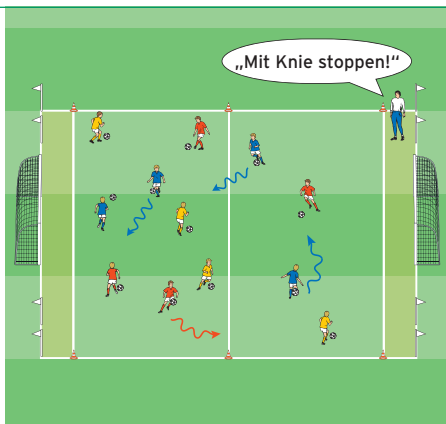
Der Trainer teilt die Kinder in einer Feldhälfte in drei Gruppen auf. Die Spieler/innen einer Gruppe (die „Jäger“) halten je einen Ball in der Hand und müssen mit diesem – ohne den Ball loszulassen – die anderen Kinder abklatschen. Die gefangenen „Hasen“ bleiben mit gegrätschten Beinen stehen und können wieder befreit werden, indem ein anderer „Hase“ durch sie hindurchkriecht. Bei welcher Gruppe stehen nach einer Minute die meisten „Hasen“? Variante: Alle Kinder („Hasen“ und „Jäger“) halten einen Ball in der Hand.



3 Wie beweglich bist du? (ca. 8 Min.)

Alle Kinder erhalten je einen Ball, dribbeln frei durch das Feld und absolvieren auf Trainerkommando verschiedene koordinative Aufgaben:

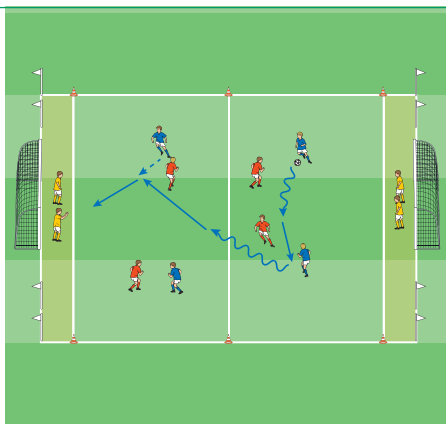
- den Ball aufnehmen, in die Luft werfen und wieder auffangen,
- den Ball aufnehmen, in die Luft werfen, einmal in die Hände klatschen und wieder auffangen,
- den Ball um den eigenen Körper kreisen,
- den Ball mit dem Knie stoppen,
- den Ball mit dem Gesäß stoppen,
- etc.



HAUPTTEIL (DAUER CA. 40 MINUTEN)

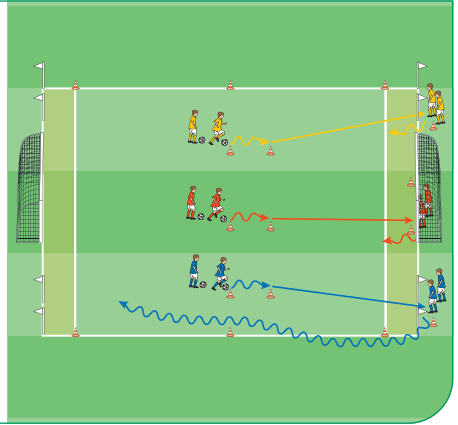
1 Spielform: 4 gegen 4 auf Jugendtore (15 Minuten = 3 x 4 Min. + Pausen)

Die drei Gruppen bleiben bestehen, von einer Gruppe gehen jeweils zwei Spieler/innen als Torhüter/innen in die Jugendtore. Spielform im 4 gegen 4 auf zwei Jugendtore. Regel: Die Torhüter/innen dürfen nicht ins Spielfeld, die Spieler/innen nicht in die Tor-Endzone. Die Spielfortsetzung erfolgt mit einem Einkick oder eindribbeln. Nach 4 Minuten wird gewechselt und eine andere Gruppe stellt nun die Torhüter/innen. Variation: Jedes Tor wird nur mit einem/r Torhüter/in besetzt, der/die andere holt ins Aus rollende Bälle wieder.



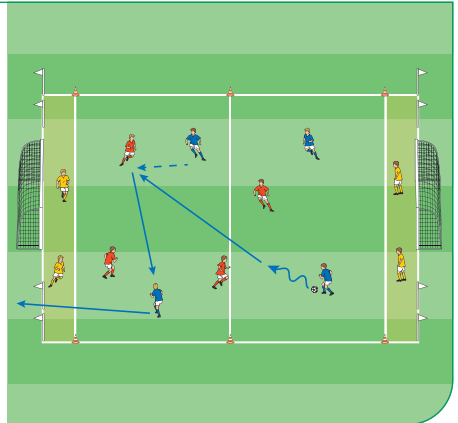
2 Übungsform: Passkönig (10 Minuten = 3 x 2 Min. + Pausen)

Auf der Grundlinie einer Endzone stehen drei 2 m breite Tore. Hinter diesen warten je 2 Spieler/innen, die anderen beiden Spieler/innen befinden sich mit Ball vor einer ca. 5 m breiten Passzone. Je ein/e Spieler/in dribbelt in die Passzone und muss innerhalb dieser in das Stangentor passen. Der/Die Spieler/in hinter dem Passtor nimmt den Ball an und dribbelt auf die andere Seite. Welche Gruppe schafft in 2 Min. die meisten Pässe durch das Tor? Anschließend 2 Durchgänge mit Variationen (nur rechtes/linkes Bein) wiederholen.



3 Spielform: 4 gegen 4 auf je 2 Stangentore und 1 Jugendtor (15 Min. = 3 x 4 Minuten + Pausen)

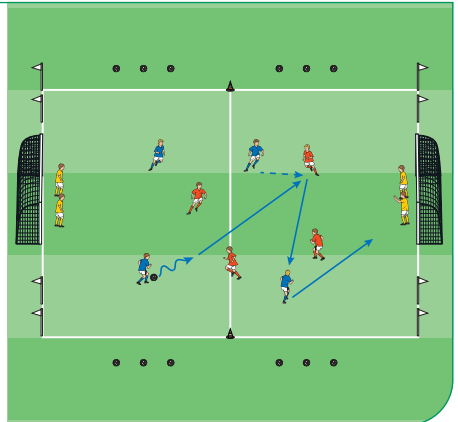
Es wird 4 gegen 4 gespielt, wobei Treffer auf die Stangentore und das Jugendtor erzielt werden dürfen. Die Tor-Endzone darf von den Spielern nicht betreten werden. In dieser halten sich je zwei Verteidiger/innen der dritten Gruppe auf, die alle drei Tore durch geschicktes Verschieben verteidigen sollen. Nach vier Minuten wird gewechselt und eine andere Gruppe stellt nun die Verteidiger/innen.



SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 15 MINUTEN)

Abschlussspiel: 4 gegen 4 auf je ein Jugendtor

Das Spielfeld von zuvor beibehalten und die Endzonen entfernen. Freies Abschlussspiel auf die Jugendtore. Die Spieler/innen der dritten Mannschaft verteilen sich auf beide Tore und bewachen diese. Die Mannschaft, die einen Gegentreffer kassiert, wechselt mit den Torhütern/innen die Aufgaben. Um das Feld herum ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, damit nach einem Ausball eine schnelle Spielfortsetzung möglich ist.

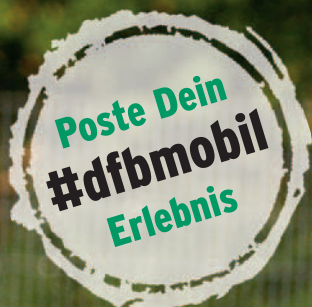




DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DFB-Mobil: D-/C-Jugend

Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren!



Eine Aktion mit Mercedes-Benz



COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

Der inhaltliche Schwerpunkt dieser Trainingseinheit beschäftigt sich mit den Themen „Passen“ und „Koordination“.

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- lange Wartezeiten vermeiden
- viele Ballkontakte ermöglichen
- kurz erklären und vormachen
- spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisationsform wählen

Hinweis

- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 16 Spieler entworfen, kann aber auch mit mehr Spielern durchgeführt werden. Torhüter werden stets einbezogen.

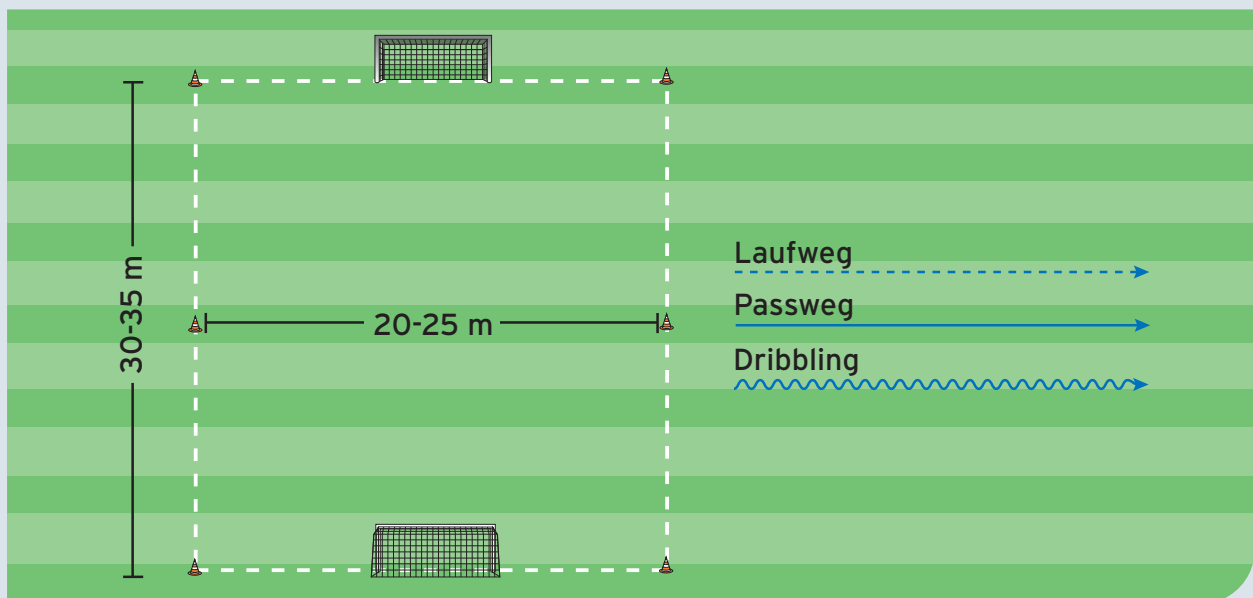
- Bei D-Jugendlichen sollten 5 x 2 m Tore verwendet und mit einem 350 g schweren Ball trainiert werden. Bei C-Jugendlichen kommen Großfeldtore und ein 450 g schwerer Ball zum Einsatz.

Organisation

Einen Übungsraum von 20–25 m (Breite) und 30–35 m (Länge) markieren. Auf beiden Grundlinien ein Tor platzieren. Ggf. vorhandene Markierungslinien (z. B. Seitenlinie) nutzen.

Materialien

2 Tore, Minitore, Bälle, Markierungshemdchen, 6 Hütchen (ggf. mehr Hütchen, vgl. Übungsform 3.4)



AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

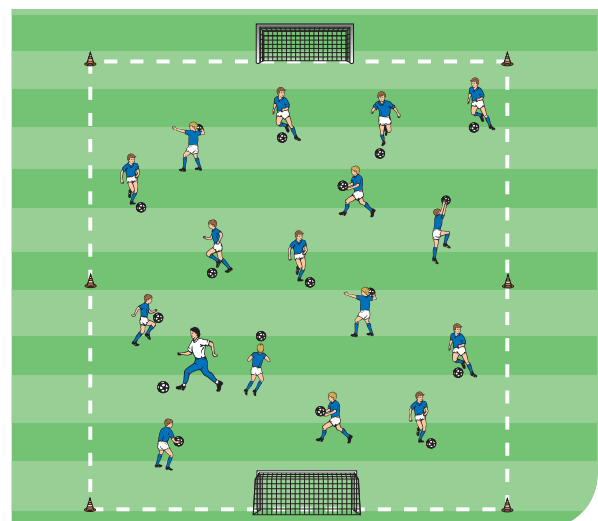
1. Geschicklichkeitsaufgaben mit Ball (ca. 6 Minuten)

1.1 Freies Bewegen (ca. 3 Minuten)

Der Trainer fordert die Spieler auf, individuell mit dem Ball Bewegungen auszuführen (pro Spieler ein Ball). Dabei gibt der Trainer zu Beginn keine Vorgaben. Die Spieler dribbeln und jonglieren den Ball z. B. mit dem Fuß und/oder der Hand.

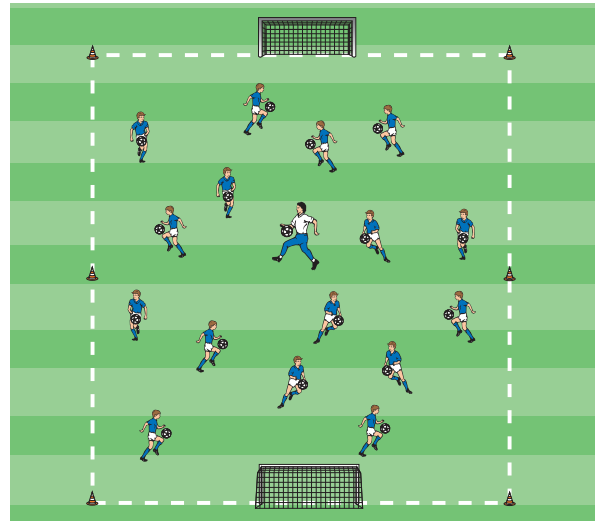
Tipp:

Im Rahmen der 20-minütigen Aufwärmphase sollte auch Funktionsgymnastik eingebaut werden.



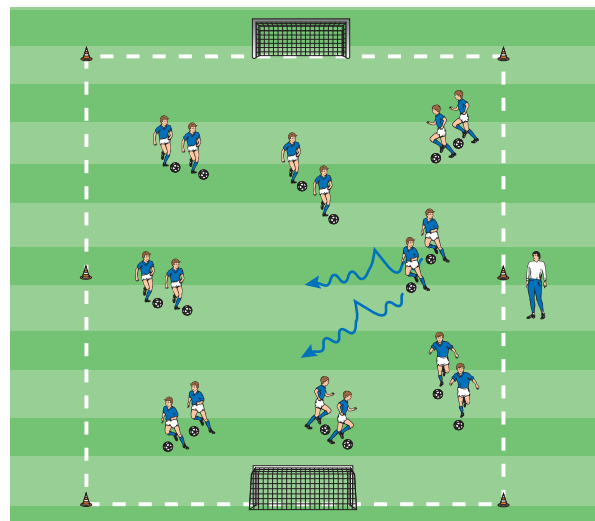
1.2 Bewegen nach Trainer-Vorgabe (ca. 3 Minuten) (Hand/Kopf/Fuß – Stoppen des Balles mit verschiedenen Körperteilen etc.)

Sieht der Trainer bei einem Spieler ein „gutes Beispiel“, unterbricht er kurz das Training, lässt den Spieler die Bewegung vormachen und die Gruppe wiederholt. Abschließend kann auch der Trainer Bewegungen vormachen, die die Gruppe wiederholt.



2. Schattendribbling (ca. 4 Minuten)

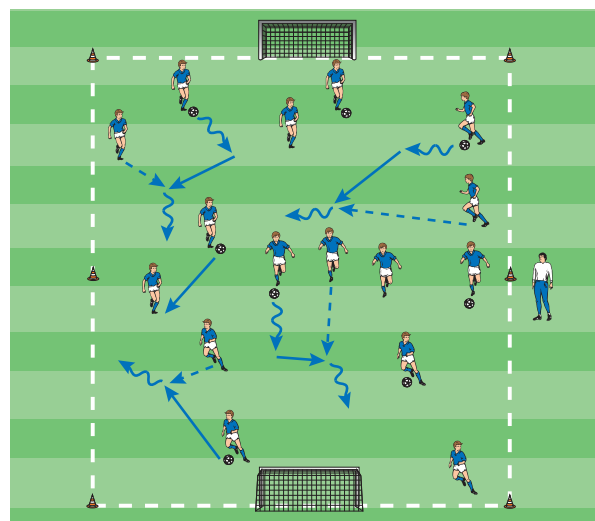
Es werden Paare gebildet und jeder Spieler hat einen Ball. Ein Spieler pro Paar übernimmt die Führungsaufgabe. Er dribbelt durch das Feld und kombiniert Körpertäuschungen/Finten/Tempowechsel mit dem Dribbling. Nach ungefähr zwei Minuten werden die Aufgaben gewechselt.



3. Passen mit Zusatzaufgaben (ca. 10 Min.)

3.1 Freies Passen im Raum (ca. 1 Minute)

Die Paare bleiben bestehen, pro Paar ein Ball. Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball untereinander zu.



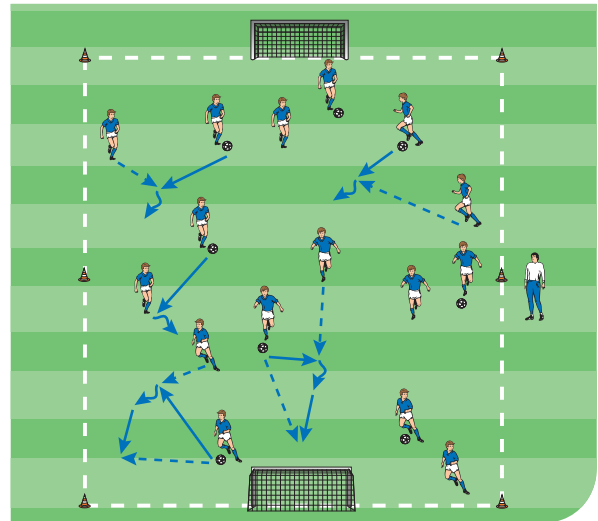
3.2 Passen mit begrenzten Ballkontakten (ca. 4 Minuten)

Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball zu. Die Anzahl der Ballkontakte ist jedoch begrenzt (Ballannahme/-mitnahme, Pass).

Hinweise an den Trainer:

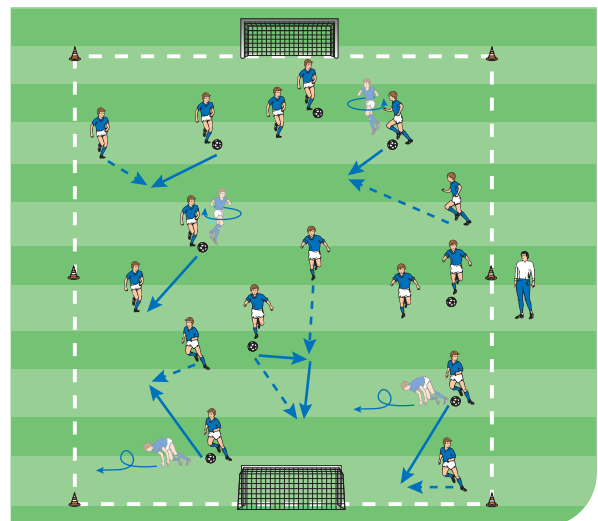
Während dieser Trainingsphase auf Folgendes beim Passen achten bzw. korrigieren:

- Pässe nur mit der Innenseite und flach
- rechter/linker Fuß abwechselnd
- aus der Bewegung heraus passen
- korrekte Fußstellung (Standbein, Spielbein)
- Passschärfe variieren
- beidfüßiges Dribbling



3.3 Passen mit koordinativen Aufgaben (ca. 3 Minuten)

Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball zu. Der Passgeber führt jeweils nach seinem Pass eine „koordinative Bewegung“ aus (z. B. Rolle vorwärts, Sprung mit 360 Grad-Drehung). Nach ca. 2 Minuten wechselt die Übung und der Passempfänger führt vor der Ballannahme eine Bewegung aus. Anschließend führen sowohl Passgeber als auch Passempfänger Bewegungen aus.



3.4 Passen mit anschließendem Antritt (ca. 2 Minuten)

Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball zu. Gemäß dem Motto „spielen und gehen“ tritt der Passgeber nach seinem Pass kurz an (Tempowechsel).

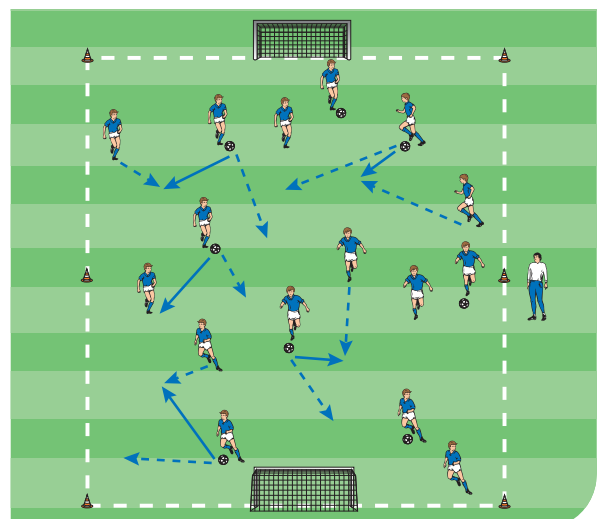
Variationen:

Hütchentore aufstellen:

1. Pass durch die Tore = 1 Punkt
2. Doppelpass durch die Tore = 2 Punkte

Hinweis:

Der Trainer sollte darauf achten, dass die Spieler kontinuierlich in Bewegung bleiben.



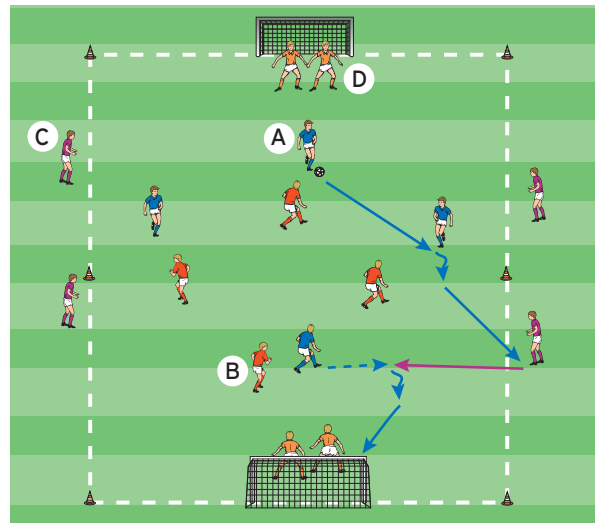
HAUPTTEIL (DAUER CA. 50 MINUTEN)

1. Spielform: 4-gegen-4 mit Außenspielern (ca. 10 Minuten)

Es werden 4 Mannschaften à 4 Spieler gebildet (A-D). Zu Beginn spielt Mannschaft A gegen B ein „4-gegen-4“. Die Spieler der Mannschaft C verhalten sich dabei als neutrale Außenspieler (bewegliche „Wandspieler“ auf der Seitenauslinie, vgl. Abb.). Die Spieler der Mannschaft D gehen jeweils zu zweit in eines der beiden Tore. Nach ca. fünf Minuten wechseln die Mannschaften die Aufgaben (A-C, B-D). Bevor ein Tor erzielt werden kann, muss ein Außenspieler mindestens einmal mit einbezogen werden. Ein Außenspieler darf von einer Mannschaft nicht zweimal hintereinander angespielt werden.

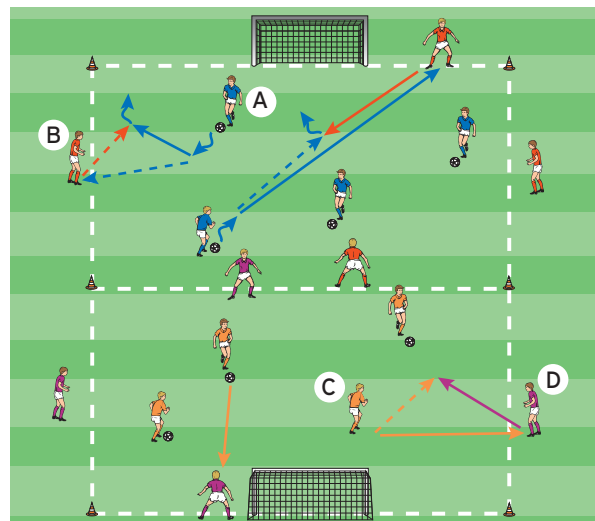
Variation:

Außenspieler stehen auf der Torauslinie (Pass in die „Tiefe“).



2. Übungsform: Doppelpass mit Außenspieler (ca. 10 Minuten)

Das Spielfeld ist in zwei Hälften geteilt. In der einen Hälfte bewegen sich die Spieler der Mannschaft A mit Ball (Innenspieler) und spielen wechselweise die „beweglichen“ Außenspieler der Mannschaft B zum Doppelpass an, die auf den Außenlinien Pässe anfordern. Die Innenspieler treten nach dem Pass kurz an (Tempowechsel) und gehen dem Ball hinterher. Gleiches passiert auf der zweiten Spielfeldhälfte mit den Mannschaften C und D. Nach 20 Pässen eines jeden Innenspielers wechseln die Mannschaften (A-B, C-D) ihre Aufgaben.



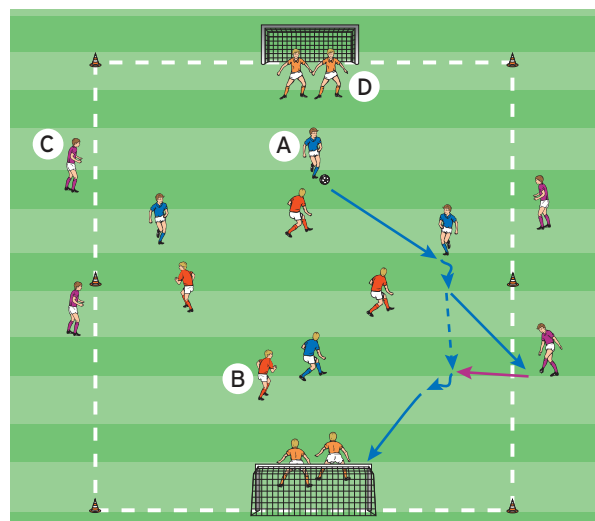
3. Spielform: 4-gegen-4 mit Außenspielern und Zusatzaufgaben (ca. 10 Minuten)

Vgl. Organisation 1./Zusatzaufgaben können sein:

- Tore mit der Innenseite zählen doppelt
- direktes Zuspiel mit Innenseite durch Außenspieler (siehe Abb.)

Hinweise:

- Bei einem Regelverstoß erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.
- Bei schlechtem Zuspiel zum Außenspieler, d. h. „Ball im Aus“, kommt der Gegner in Ballbesitz („Kick in“ durch Außenspieler).

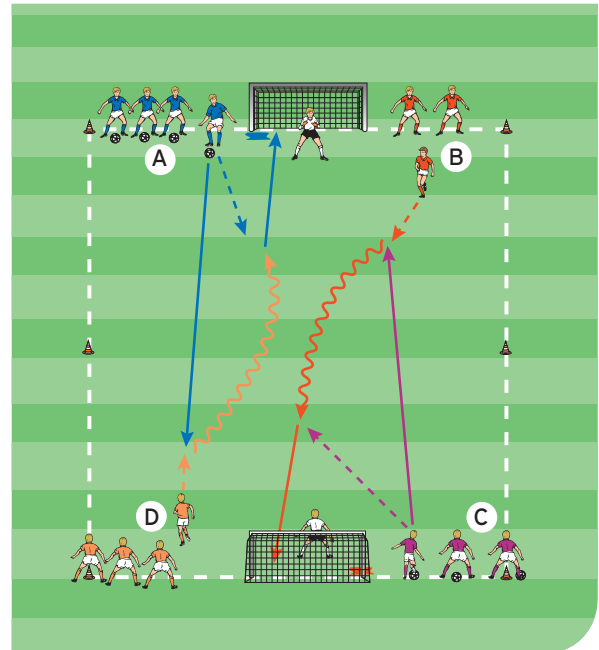


4. Übungsform: Torschuss (ca. 10 Minuten)

Es bleiben vier Gruppen (A-D) bestehen: 2 x 4 Spieler (A/D), 2 x 3 Spieler (B/C), exkl. 2 Torhüter. Die Gruppen A-D stellen sich jeweils neben einem Torpfosten auf (vgl. Abb.). In Gruppe A und C benötigt jeder Spieler einen Ball. Die Spieler der Gruppe A und C spielen mit der Innenseite flache Pässe zu den gegenüberstehenden Gruppen (A>D, C>B) und gehen ihrem Ball nach (Passgeber teilaktiv in der Abwehr). Die jeweiligen Spieler der Gruppe B und D nehmen den Ball an und starten in Richtung Tor. Es folgt der Torabschluss (flach in die Torecke). Nach dem Torabschluss laufen die Spieler zur jeweils gegenüberstehende Gruppe (Rundlauf). Nach ca. 5 Minuten wechselt der Ball von den Gruppen A/C zu den Gruppen D/B, damit der Torabschluss mit dem jeweils anderen Fuß erfolgt.

Variation:

Auf Ansage des Trainers („rot“/„blau“) schießen die Spieler in die jeweils markierten Torecken. Diese Übungsform kann mit oder ohne Torwart gespielt werden.



5. Spielform: 4-gegen-4 mit Außenspielern und Minotoren (ca. 10 Minuten)

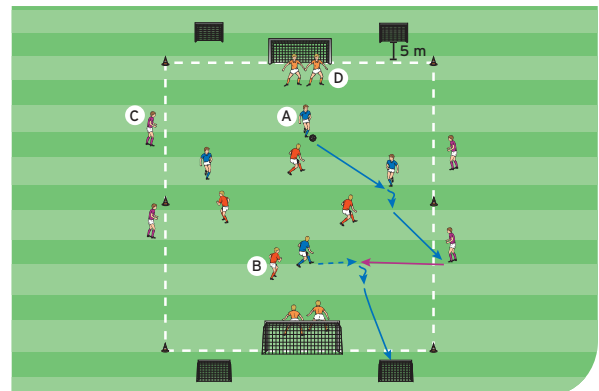
Vgl. Organisation 1. und 3.

Wichtiger Zusatz:

4 Minotore ca. 5 Meter hinter den Torauslinien (vgl. Abb.) aufstellen. Nach ca. 5 Minuten wechseln die Mannschaften die Aufgaben (A-C, B-D).

Variation:

Treffer in die Minotore zählen doppelt.



SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 20 MINUTEN)

1. Schlussteil „Sieger bleibt!“ (Dauer ca. 20 Minuten)

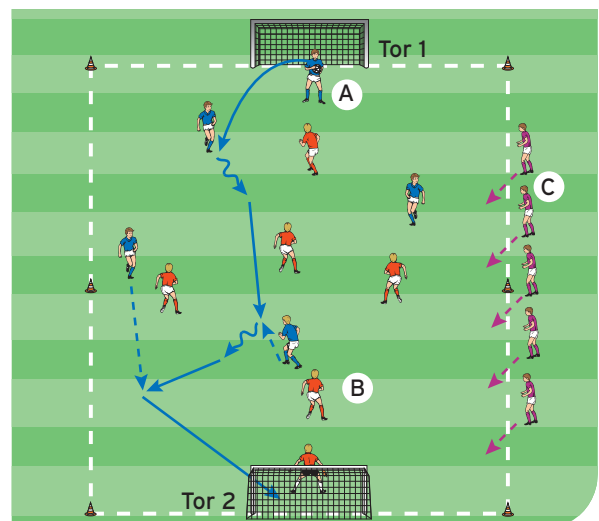
3 Mannschaften (A-C à 5 Spieler), 1 Torhüter (Tor 2)

Mannschaft A tritt gegen Mannschaft B an. Im Tor 1 kann der „letzte Mann“ der Mannschaft A den Ball in die Hand nehmen. Mannschaft B spielt mit Torhüter. Sobald ein Tor fällt, geht die Mannschaft vom Feld, die das Gegentor bekommen hat. Dafür rückt Mannschaft C auf das Feld und das Spiel wird fortgesetzt.

Der Spielgedanke lautet: Möglichst Tore erzielen, um als „Sieger“ im Spiel zu bleiben. (Nach maximal drei nacheinander gewonnenen Spielen wechselt das siegreiche Team nach außen.)

Hinweis:

Der Trainer ist für eine ausgeglichene Mannschaftseinteilung verantwortlich.



Kurzschulungen machen Lust auf mehr!

Praxisorientierte Qualifizierung vor Ort

An der Basis für die Basis - Die Kurzschulungen machen es wahr. In halbtägigen Veranstaltungen erhalten Trainer, Betreuer und Jugendleiter auf dem eigenen Vereinsgelände grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Von Bambini bis A-Junioren, von Mannschaftsführung bis Integration. Wählen Sie zwischen 18 verschiedenen Modulen aus.

Weitere Informationen über die DFB-Kurzschulungen und aktuelle Termine erhalten Sie direkt bei Ihrem Fußball-Landesverband oder online unter WWW.FUSSBALL.DE/training&service!



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE



Unser Trainer hat's drauf

Nutzen Sie die Qualifizierungsangebote Ihres Landesverbandes. Eine Kurzschulung vermittelt Ihnen z. B. in wenigen Stunden ganz praxisnah das Wichtigste für ein altersgerechtes und abwechslungsreiches Training. Ihre Schützlinge werden begeistert sein - versprochen.

Mehr unter **www.FUSSBALL.DE** Rubrik **TRAINING & SERVICE**



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

COMMERZBANK 

PARTNER DER
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

DFB-MOBIL: C- BIS A-JUGEND

FUTSAL

ENTWICKLUNGSGERECHT TRAINIEREN UND EINFACH ORGANISIEREN!

Futsal – die aufstrebende Hallenvariante des Fußballs

Futsal ist keine Modeerscheinung, es ist die offizielle Hallenfußball-Variante des Weltverbandes FIFA und damit des Fußballs. Das macht es zur optimalen Ergänzung für das Fußballtraining, da hier Impulse in puncto Technik und Taktik gesetzt werden. Besonders ist Futsal für die Ausbildung von Jugendspielern geeignet, da es sich positiv auf die Entwicklung von fußballspezifischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten auswirkt.

Zum Futsalspielen benötigt man im Optimalfall ein Handballfeld oder auch ein kleineres Feld, einen Futsal-Ball, zwei Tore und zehn Spieler. Die Voraussetzungen, Futsal spielen zu können, sind somit nahezu in jeder Sporthalle gegeben. Futsal perfektioniert den Hallenfußball – aufgrund des Regelwerks und vor allem über den optimal an den Hallenboden angepassten, sprungoptimierten Ball.

Schnelligkeit, Technik und Tore sind Begriffe, die mit Futsal in Verbindung gebracht werden. Viel Zeit bleibt den Spielern auf engem Raum nicht. Schnelle Entscheidungen und damit verbunden eine gute Spielübersicht sind unerlässlich, um beim Hallenfußball ohne Bande zum Erfolg zu kommen. Darüber hinaus steht Futsal für eine ausgeprägte Technik im Umgang mit dem Ball.

Hintergrund

Futsal kommt ursprünglich aus Uruguay. In den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde das Spiel von einem Lehrer für Jugendliche „erfunden“. Dort spielte man Futsal übrigens draußen und nicht in der Halle. Futsal ist ein zusammengesetztes Wort aus den spanischen Wörtern „futbol“ (Fußball) und „salon“ oder „sala“ (Halle) und heißt so viel wie Hallenfußball.

Der Ball

Der wesentliche Unterschied zum herkömmlichen Fußball liegt – abgesehen von einem in einigen Punkten geringfügig anderem Regelwerk – vor allem in dem verwendeten Ball. Der Futsal-Ball ist trotz gleichem Gewicht etwas kleiner als der klassische Fußball (Größe 4 anstelle von Größe 5) und sprungoptimiert. Der Ball ist dadurch einfacher auf dem begrenzten Spielfeld zu kontrollieren und bleibt wesentlich häufiger am Boden, was insbesondere dem Direktspiel zugutekommt.

Wie sind die Regeln?

Es gibt kleinere Abweichungen zum Regelwerk des klassischen Fußballs, so werden z.B. Fouls wie im Basketball zu Teamstrafen kumuliert und der Torhüter darf nicht beliebig angespielt werden. Die Änderungen gegenüber dem Spiel mit dem „normalen“ Ball resultieren aus den Gegebenheiten des Kleinfeldfußballs, bei dem Gegner und Ball immer in nächster Nähe sind. Die Futsalregeln fördern die Spieldynamik und Handlungsschnelligkeit, da z.B. Einkicks oder Freistöße innerhalb von vier Sekunden ausgeführt werden müssen.

Übertrag von Futsal zu Feldfußball

Die speziellen Futsalregeln erfordern ein hohes Maß an geschicktem/kontrollierten defensivem Zweikampfverhalten. Hierdurch wird das Zweikampfverhalten ohne Foulspiel provoziert und nebenbei die Verletzungsgefahr gesenkt. Das individuelle taktische Angriffsverhalten wird in hohem Maße (für den Feldfußball) geschult – gleichzeitig resultiert auch

eine Förderung des Defensivverhaltens. Die Ballkontrolle (An- und Mitnahme) entspricht nahezu den Feldfußballbedingungen. Ein technisch sauberes und bewusstes Passspiel ist gerade im Futsal, mit dem begrenzten Spielfeld, ein entscheidender Aspekt. Die Mannschaftsgröße resultiert in einer hohen Anzahl an Ballkontakten bei gleicher Spielzeit (mehr Zeit am Ball = mehr Lernmöglichkeiten). Kurzum: Gerade aber nicht nur in der Jugendausbildung ist das Regelwerk mit drei Mitspielern nützlich, um an Individualtaktik und Technik zu arbeiten. Spieler werden ganzheitlich ausgebildet und lernen weniger positionsspezifisch, als es beim Feldfußball oft der Fall ist.

Die Aufgabe des Trainers

Trainer im C- bis A-Jugendbereich haben viele Aufgaben und Funktionen. Sie sind bei Weitem nicht nur ein reiner Spiel- und Trainingsorganisatoren. Stattdessen müssen sie in Trainingseinheiten regelrechte Alleskönner sein: loben, schlichten, aufbauen, motivieren und vieles andere mehr – wie Empathie zeigen und Geduld aufbringen können. Dazu kommt die fachliche Komponente als Ausbilder um die Spieler zu verbessern – dabei steht immer im Fokus, die Übungen dem Könnens- und Kenntnisstand der Spieler entsprechend auszuwählen und anzupassen! Wenn die Aufgabe jetzt noch mit Freude ausübt wird, dann wirkt sich die Begeisterung auch positiv auf die Spieler aus; es macht dann auch nichts, wenn ab und an etwas nicht sofort funktioniert wie geplant.

Der Transfer in die Praxis

In dieser Broschüre präsentieren wir ein Trainingsbeispiel. Dabei werden nicht nur die altersspezifischen Inhaltsbausteine abgedeckt, sondern dem C- bis A-Jugendtrainer werden auch wertvolle Tipps gegeben, wie er durch alters- und inhaltsgemäßes Training die Spieler für Futsal begeistern und gleichzeitig fußballerisch weiterentwickeln kann.

Anteile der Inhalte

Inhaltsbaustein 1: Positionsspezifisches Techniktraining (20 %)

C-Jugend: Die erlernten Bewegungsabläufe der Techniken durch systematisches Üben an das verbesserte Kraftpotential anpassen. – „Dynamische Techniken“ sind das Ziel!

B-/A-Jugend: Ab der B-Jugend kann ein dosiertes positionsspezifisches Techniktraining beginnen! Zuerst müssen jedoch Qualität, Präzision und Dynamik der Basistechniken stimmen!

Inhaltsbaustein 2: Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik (20 %)

Verbesserte geistige Eigenschaften wie Beobachtungsvermögen, Raumorientierung und logisches Denken ermöglichen im Hinblick auf das „große Spiel“ anspruchsvollere Taktikinhalte!

Inhaltsbaustein 3: Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen (40 %)

In Schwerpunkt-Spielformen gezielt (C-Jugend: gezielter aber dosiert) coachen und z.B. nach „Einfrieren“ und Nachspielen einer Situation Informationen unmittelbar, anschaulich und lerneffizient herüberbringen!

Inhaltsbaustein 4: Systematische fußballspezifische Konditionsschulung (20 %)

Klarer Schwerpunkt bleibt ein spielspezifisches Konditionstraining mittels belastungsgesteuerter Fußballspiele. Zusätzliche Ausdauer-, Schnelligkeits- und Kräftigungsaufgaben ergänzen dies!



Leitlinien des DFB

Vorschlag:

Spielauffassung:

- Wir wollen den Ball.
- Wir finden unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck die beste Lösung.

Offensive:

- Räume im Rücken des Gegners erkennen und nutzen.

Defensive:

- Im Raum, aber gegnerorientiert verteidigen.

Umsetzung (Ob? Wo? Wie?) muss noch geklärt werden.

Anmerkung: Aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit wird in den folgenden Ausführungen ausschließlich die männliche Form verwendet.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieser Trainingseinheit beschäftigt sich mit dem Thema „Passen“ und „Angriffsspiel“.

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Futsal vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- lange Wartezeiten vermeiden
- viele Ballkontakte ermöglichen
- kurz erklären und vormachen
- Spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisationsform wählen

HINWEIS

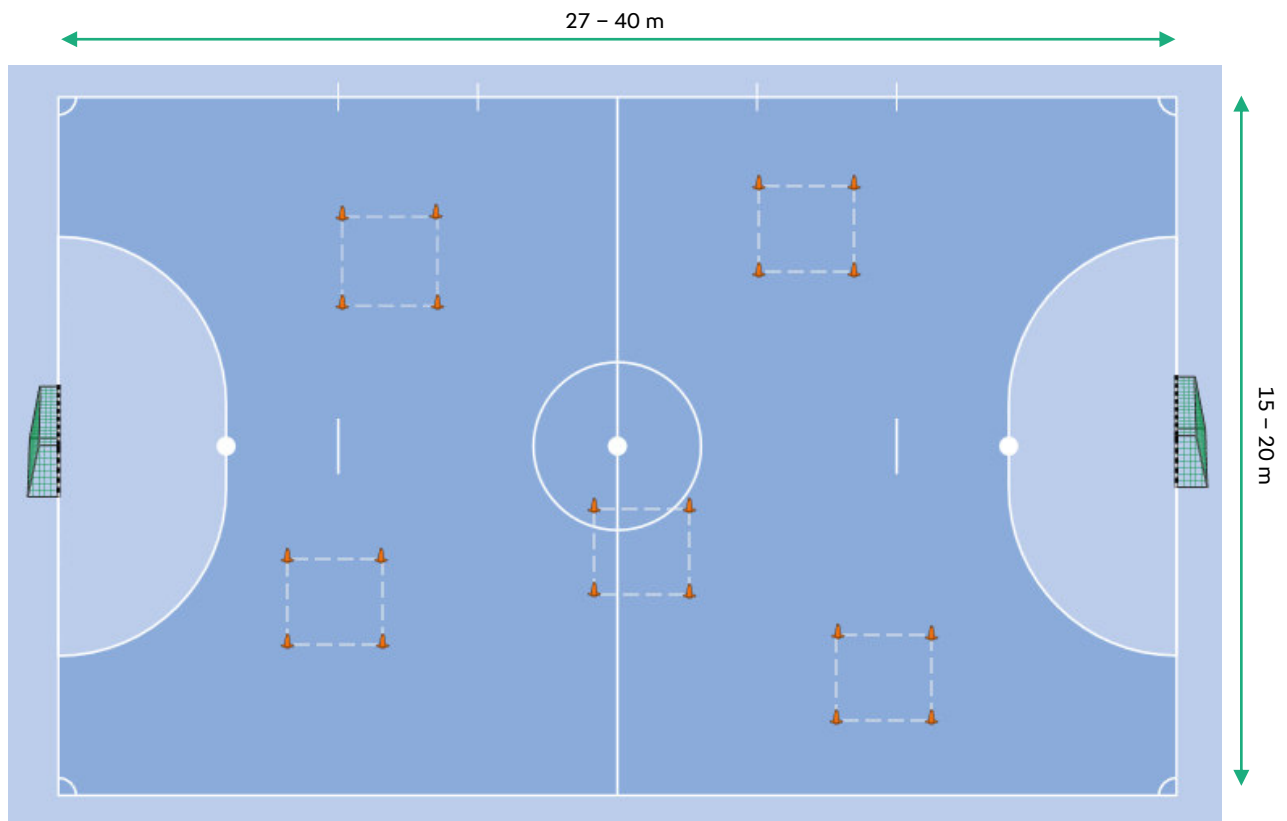
- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 14 Spieler (12 Feldspieler, 2 Torleute) entworfen, kann aber auch mit mehr oder weniger Spielern durchgeführt werden.
- Es sollte mit einem offiziellen Futsal-Ball trainiert werden.

ORGANISATION

- Das Training kann sowohl in einer Kleinfeldhalle (15 m x 27 m) als auch in einer Großfeldhalle (20 m x 40 m) durchgeführt werden.
- Ggf. können vorhandenen Markierungslinien genutzt werden um Felder abzugrenzen.

MATERIALIEN

- 2 Tore, Futsal-Bälle, Markierungshemdchen, Hütchen, Markierungsplättchen



AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

1. Felder Dribbling (ca. 10 Minuten)



Organisation

- Mit Gummiplättchen mehrere vier x vier Meter große Felder markieren.
- Die Spieler mit je einem Ball im Feld verteilen.

Ablauf

- Die Spieler dribbeln durch das Feld.
- Sie dribbeln in die kleinen Quadrate, führen zu einer Seite eine frei wählbare Finte aus und dribbeln auf einer anderen

Seite wieder aus den Feldern heraus.

- Anschließend suchen sie sich ein neues Feld usw.

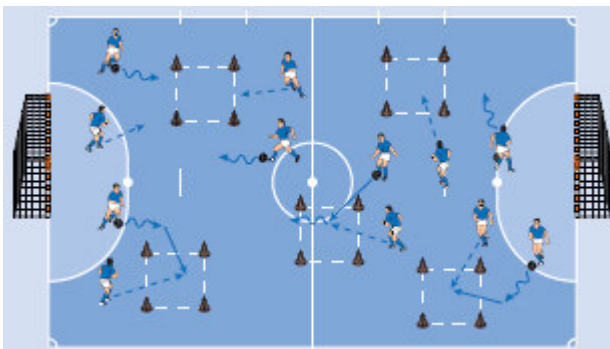
Variationen

- Nur mit rechts/links dribbeln.
- In den Feldern mit der Sohle dribbeln.
- Die Finten vorgeben (z. B. Schere, Übersteiger usw.).
- Einen Wettbewerb durchführen: Welcher Spieler führt zuerst zehn Finten in verschiedenen Feldern aus? Welcher Spieler durchdribbelt jedes Feld zwei Mal (gerades Durchdribbeln verboten)?

Tipps und Korrekturen

- Auf eine enge Ballführung achten.
- Den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustößen.
- Die Quadrate dürfen nur von je einem Spieler gleichzeitig betreten werden.
- Die Spieler dürfen nicht zweimal nacheinander durch das gleiche Quadrat dribbeln.

2. Passspiel mit Zielfeldern (ca. 10 Minuten)



Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden.
- Die Spieler jetzt paarweise zuordnen.
- Jedes Spieler-Paar hat einen Ball.

Ablauf

- Die Ballbesitzer dribbeln durch das Feld.

- Die Spieler ohne Ball starten in eines der Quadrate und bieten sich dort zum Zuspiel an.
- Die Ballbesitzer passen zu ihren Mitspielern.
- Die Passempfänger nehmen den Pass über eine der Seitenlinien der Quadrate an und mit.
- Die Passgeber werden Passempfänger und laufen sofort zum jeweils nächsten freien Quadrat usw.

Futsal Technikscherpunkt: Sohle

Die An- und Mitnahme sowie Ablage mit der Sohle ist ein wichtiger Aspekt beim Futsal. In dieser Übung kann dieser Schwerpunkt trainiert werden.

Variation

- Nur mit rechts/links zuspielen bzw. an- und mitnehmen.
- Vor der Ballannahme eine Auftaktbewegung zur jeweils anderen Seite durchführen.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Spieler-Paar passt sich zuerst zehn Mal in den eigenen Reihen zu?
- Gezielt die Sohle zur Annahme oder Ablage des Balles aus dem Feld heraus nutzen.

Tipps und Korrekturen

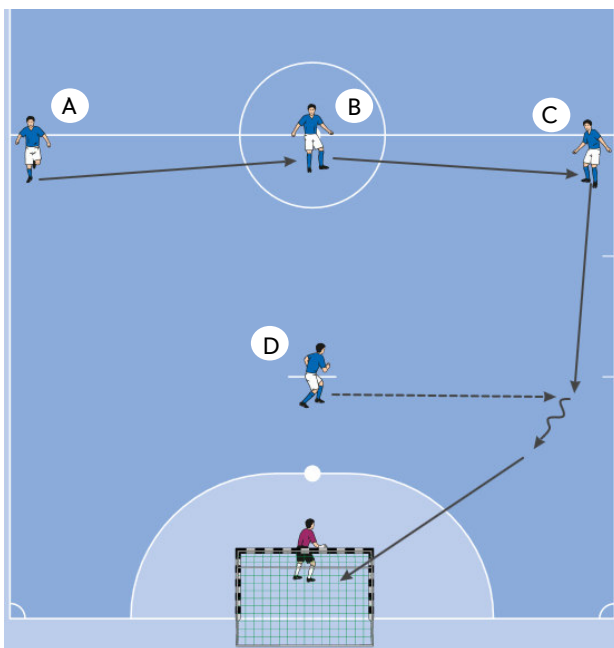
- Pro Quadrat darf sich nur jeweils ein Spieler-Paar zupassen.
- Die Spieler müssen sich nach jedem erfolgten Zuspiel ein neues Quadrat suchen.
- Auf Blickkontakt vor den Abspielen achten.
- Präzise Zuspiele in den Fuß der Mitspieler fordern.
- 360° Ballmitnahme (Sohle nutzen!).
- Timing: zum Pass in das Quadrat reinlaufen und nicht bereits stehend im Quadrat warten.

Futsal-Individualtaktik: 360°-Spieler

Um den engen Raum optimal zu nutzen, müssen Spieler in der Lage sein 360° zu denken und sich zu bewegen.

HAUPTTEIL (DAUER CA. 50 MINUTEN)

1. Übungsform: Vorbereitung Spiel in die Tiefe (ca. 10 Minuten)



Organisation

- Je eine Station pro Hälfte.
- Auf dem halben Spielfeld die Positionen gemäß Abbildung besetzen.
- A mit Bällen doppelt, die restlichen Positionen einfach besetzen.

Ablauf

- A passt zu B, der zu C weiterleitet.
- C passt vertikal entlang der Linie zu D (Pivot).
- D läuft in Position und schießt nach der Annahme und Aufdrehen Richtung Tor ab.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter.

Futsal-Fachbegriff: Pivot

Es bezeichnet den vordersten Spieler auf dem Platz (ähnlich dem Mittelstürmer im Feldfußball).

Variationen

- A passt zu B, B zu C, C passt zu D und D legt für C ab zum Torschuss (Laufwege bleiben gleich).

- A passt zu B, B zu C, C passt zu D und D legt für B ab zum Torschuss (Laufwege bleiben gleich – C ebenfalls doppelt besetzen).
- Teilaktiver (passiv/aktiv) Gegenspieler hinter D als Störspieler.
- A läuft zum langen Pfosten als weitere Passoption statt des direkten Torschusses durch D.

Kleinfeldhalle:

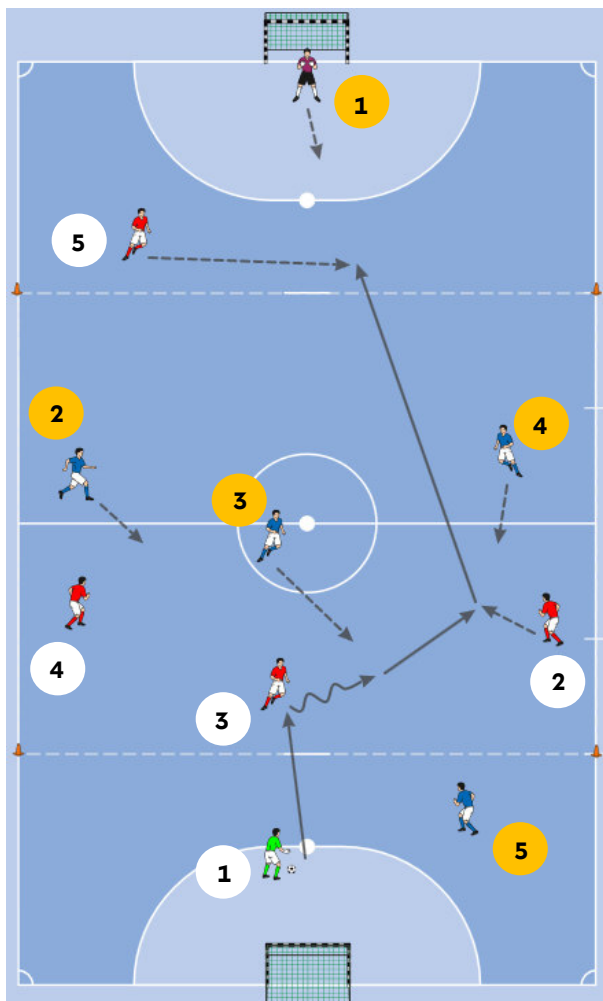
Ggf. Position B weglassen und nur mit A, C und D spielen.

Trotzdem: Kurze und schnelle Pässe sind charakteristisch für Futsal.

Tipps und Korrekturen

- So genau wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- Anspieloptionen in offener Stellung und dem richtigen **Timing** schaffen.
- D sollte die Annahme/Ablage mit der Sohle testen.
- Die Schussfrequenz über Organisation oder Startzeitpunkt steuern um den Torhüter nicht zu überfordern.

2. Spielform: Spiel in die Breite als Vorbereitung des tiefen Passes (ca. 20 Minuten)



Organisation

- Das gesamte Spielfeld in drei Zonen gemäß Abbildung einteilen und die Tore mit Torhütern besetzen.
- Drei Teams à vier Spieler plus Torhüter bilden.

Ablauf

- Fünf gegen Fünf mit Zonenzuweisung
- Drei gegen Drei in der Mittelzone
- In die Endzonen jeweils einen Pivot stellen (eins gegen Torhüter).
- Der Torhüter eröffnet das Spiel mit einem Pass in die Mittelzone.
- Spieldauer pro Durchgang drei Minuten. Eine Mannschaft hat immer Pause zur Erholung (Intensität hoch!)

Variation

- Ein Verteidiger darf in die Endzone zum Verteidigen nachrücken.
- Ein Angreifer darf zum zwei gegen Torhüter nachrücken.
- Ein Angreifer und ein Verteidiger dürfen zum zwei gegen eins plus Torhüter nachrücken
- Bevor der Pivot angespielt werden darf, muss jeder Spieler in der Mittelzone den Ball berührt haben.
- Eine Anzahl von Pässen vorgeben, bevor der Pivot angespielt werden darf.

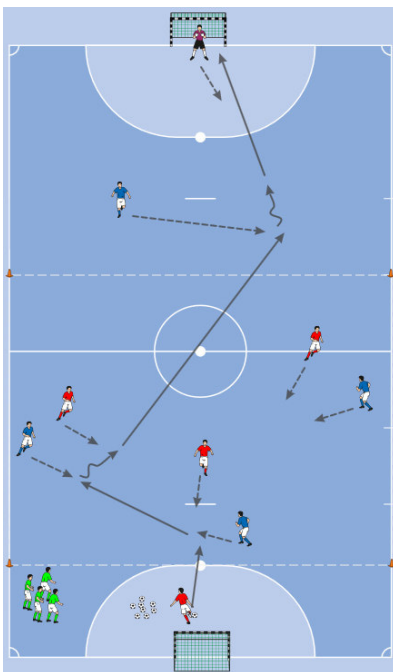
Tipps und Korrekturen

- So genau wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- Anspieloptionen in offener Stellung und dem richtigen Timing schaffen.
- Laufwege Pivot: aus dem Deckungsschatten lösen um anspielbar zu sein.

Die Spielform nutzen um die Formation 1-2-1 kurz zu thematisieren.

- Nach dem Abspiel in der Mittelzone durch Anschlusslaufwege (Bsp. Hinterlaufen) weitere Optionen schaffen.
- Grundaufstellung im Spielaufbau: Außenspieler mit breiter und tiefen Position um den Gegner auseinanderzuziehen und Möglichkeiten im Spielaufbau anzubieten.

Variation für die Kleinfeldhalle



Organisation

- Das gesamte Spielfeld in zwei Zonen gemäß Abbildung einteilen und das Tor mit Torhüter besetzen.
- Drei Teams à vier Spieler plus Torhüter bilden.

Ablauf

- Vier gegen vier (drei + Torhüter) mit Zonenzuweisung.
- Drei gegen drei in der Spielzone.
- In der Endzone einen Pivot stellen (eins gegen Torhüter).
- Es gibt nur **eine Spielrichtung** auf ein Tor.
- Das Spiel wird mit einem Pass in die Spielzone eröffnet.
- **Rotationsprinzip:** Nach 1-2 Minuten oder 4 Angriffen wechselt die angreifende Mannschaft (blau) in die Verteidigung, die verteidigende Mannschaft (rot) nach draußen und die wartende Mannschaft (grün) in den Angriff.
- Eine Mannschaft hat immer Pause zur Erholung (Intensität hoch!).

Variation

s. oben



3. Übungsform: Passen mit Anschlussaktion (ca. 10 Minuten)

Organisation

- Das Spielfeld aus der Übung zuvor in sechs Zonen gemäß Abbildung einteilen.
- Drei Teams à vier Spieler plus Torhüter beibehalten.
- Ein Ball pro Team

Ablauf

- Die Spieler bewegen sich frei innerhalb des Feldes.
- Die Mannschaften passen sich innerhalb ihres Teams zu.
- Nach dem Pass erfolgt eine Anschlussaktion, indem in ein beliebiges anderes Feld gelaufen werden muss.
- Die Torhüter können von jeder Mannschaft angespielt werden.

Variation

- Der annehmende Spieler nimmt den Ball aus seiner Zone in eine andere Zone mit und passt von dort einen weiteren Mitspieler an.
- Man muss immer mindestens eine Zone überspielen.
- Es dürfen sich nie zwei Spieler einer Mannschaft in derselben Zone aufhalten.
- Anzahl der Zonen erhöhen.

Tipps und Korrekturen

- So genau wie möglich und so scharf wie nötig passen.
- Anspieloptionen in offener Stellung und dem richtigen Timing schaffen.
- Durch gute Laufwege aus dem Deckungsschatten lösen.

Verbindung zur Spielform herstellen:

Spieler auf die Bedeutung einer Anschlussaktion hinweisen um (Anspiel)Möglichkeiten zu schaffen. Spieleranzahl und begrenzter Raum provozieren Drucksituationen und erfordern Lösungen durch die Spieler, beispielsweise Freilaufbewegungen und gute Laufwege.

3. SCHLUSSTEIL: „SIEGER BLEIBT!“ (DAUER CA. 20 MINUTEN)



Organisation

- Drei Mannschaften (A-C à vier Spieler), zwei Torhüter fest im Tor.

Ablauf

- Mannschaft A tritt gegen Mannschaft B an.
- Sobald ein Tor fällt, geht die Mannschaft vom Feld, die das Gegentor bekommen hat.
- Dafür rückt Mannschaft C auf das Feld und das Spiel wird fortgesetzt.
- Der Spielgedanke lautet: Möglichst Tore erzielen, um als „Sieger“ im Spiel zu bleiben.

Tipps und Korrekturen

- Nach maximal drei nacheinander gewonnenen Spielen wechselt das siegreiche Team nach außen.
- Der Trainer ist für eine ausgeglichene Mannschaftseinteilung verantwortlich.

DFB-MOBIL: B-/A-JUGEND

KOMPLEXTRAINING DEFENSIVE – ENTWICKLUNGSGERECHT TRAINIEREN UND EINFACH ORGANISIEREN!

Komplextraining

Komplextraining ist eine methodische Form des Trainings bei der (Komplex)Übungen eingesetzt werden, die bewusst mehrere Anforderungsbereiche des Fußballs miteinander verknüpfen und somit auf die gleichzeitige Lösung mehrerer Hauptaufgaben gerichtet ist.

Die unterschiedlichen Anforderungsbereiche des Fußballs:



Fußballer müssen technisch-taktische, konditionelle, koordinative und psychisch-mentale Anforderungen erfüllen. Auf diese Situation im Fußball können Trainer mit einem ganzheitlichen Training reagieren, das diese Anforderungen verknüpft! Die Vorteile sind eine hohe Wettspielnähe und ein Zeitgewinn durch die parallele Schulung dieser leistungsbestimmenden Faktoren. Dadurch, dass viele Mannschaften nur begrenzte Trainingstage pro Woche zur Verfügung haben kann so eine Vermittlung mehrerer Inhalte bzw. Aufgaben in begrenzter Zeit kombiniert erfolgen.

In dieser Einheit stehen je nach Feldgröße und Übung unterschiedliche Schwerpunkte des Anforderungsprofils im Fokus. In kleineren Feldern liegt ein Fokus auf Technik unter Druck, kurzen schnellen Antritten und Bewegungen sowie individualtaktisches Verhalten. In größeren Feldern liegt der Schwerpunkt auf Ausdauer sowie Gruppen- und Mannschaftstaktik. Die Spieler müssen demnach immer unterschiedliche Anforderungsbereiche anwenden bzw. werden in diesen gefordert.

Hintergrund

Im heutigen Fußball werden Spiele häufig durch Einzelaktionen entschieden. Das Beherrschen von eins-gegen-eins Situationen in der Defensive ist die Grundvoraussetzung für das Verteidigen und somit die Grundlage dafür, dem Gegner möglichst wenig Tormöglichkeiten einzuräumen. Die Konsequenz für uns Trainer liegt darin, den Spielern das nötige Rüstzeug in der Offensive und Defensive zu vermitteln, um Spiele erfolgreich zu gestalten.

Das Anforderungsprofil eines modernen Fußballers weist intelligente, zweikampfstarke Spieler aus, die mit wenigen Fouls auskommen. In dieser Einheit liegt der Fokus auf Defensivaktionen aufbauend vom eins-gegen-eins bis zum gruppentaktischen Verteidigen in Über- und Gleichzahl.

Die Aufgabe eines Trainers besteht unter anderem darin, neben seinen Spielern die fußballspezifischen Inhalte auch Selbstbewusstsein zu vermitteln, jedes Defensivduell mutig und mit dem Ziel der Balleroberung anzugehen.

Anteile der Inhalte

Inhaltsbaustein 1: Positionsspezifisches Techniktraining (20 %)

Ab der B-Jugend kann ein dosiertes positionsspezifisches Techniktraining beginnen! Zuerst müssen jedoch Qualität, Präzision und Dynamik der Basistechniken stimmen!

Inhaltsbaustein 2: Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik (20 %)

Verbesserte geistige Eigenschaften wie Beobachtungsvermögen, Raumorientierung und logisches Denken ermöglichen im Hinblick auf das „große Spiel“ anspruchsvollere Taktikinhalte!

Inhaltsbaustein 3: Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen (40 %)

In Schwerpunkt-Spielformen gezielt coachen und z.B. nach „Einfrieren“ und Nachspielen einer Situation Informationen unmittelbar, anschaulich und lerneffizient herüberbringen!

Inhaltsbaustein 4: Systematische fußballspezifische Konditionsschulung (20 %)

Klarer Schwerpunkt bleibt ein spielspezifisches Konditionstraining mittels belastungsgesteuerter Fußballspiele. Zusätzliche Ausdauer-, Schnelligkeits- und Kräftigungsaufgaben ergänzen dies!

Leitlinien des DFB *(Umsetzung muss noch besprochen werden)*

Vorschlag:

- Wir suchen und gewinnen jedes persönliche Duell!
- Ballgewinne durch Raum-, Zeit- und Gegnerdruck provozieren!
- Konsequenz aus einer kompakten Organisation verteidigen!

Zweikampfverhalten in der Defensive

Das grundsätzliche Zweikampfverhalten ist für alle Positionen gleich und lässt sich in einfache Schritte einteilen. Es gilt die Schritte Anlaufen (A), Stellen (S) und Bekämpfen (B) zu vermitteln.

1. Phase: **A** – Anlaufen (Distanz zum Gegenspieler verringern – je nach Tempo des Gegners)
2. Phase: **S** – Stellen (Position wählen um die Möglichkeiten des Gegners zu reduzieren und ihn auf eine Seite zu locken)
3. Phase: **B** – Bekämpfen (Ball im Zweikampf gewinnen, möglich: Körper zwischen Ball und Gegner schieben)

Der inhaltliche Schwerpunkt dieser Trainingseinheit beschäftigt sich mit dem Thema „Defensivverhalten“ und „Verteidigung in Gleich- und Überzahl“.

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- lange Wartezeiten vermeiden
- viele Ballkontakte ermöglichen
- kurz erklären und vormachen
- Spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisationsform wählen
- Logischer Aufbau der Trainingsbausteine

HINWEIS

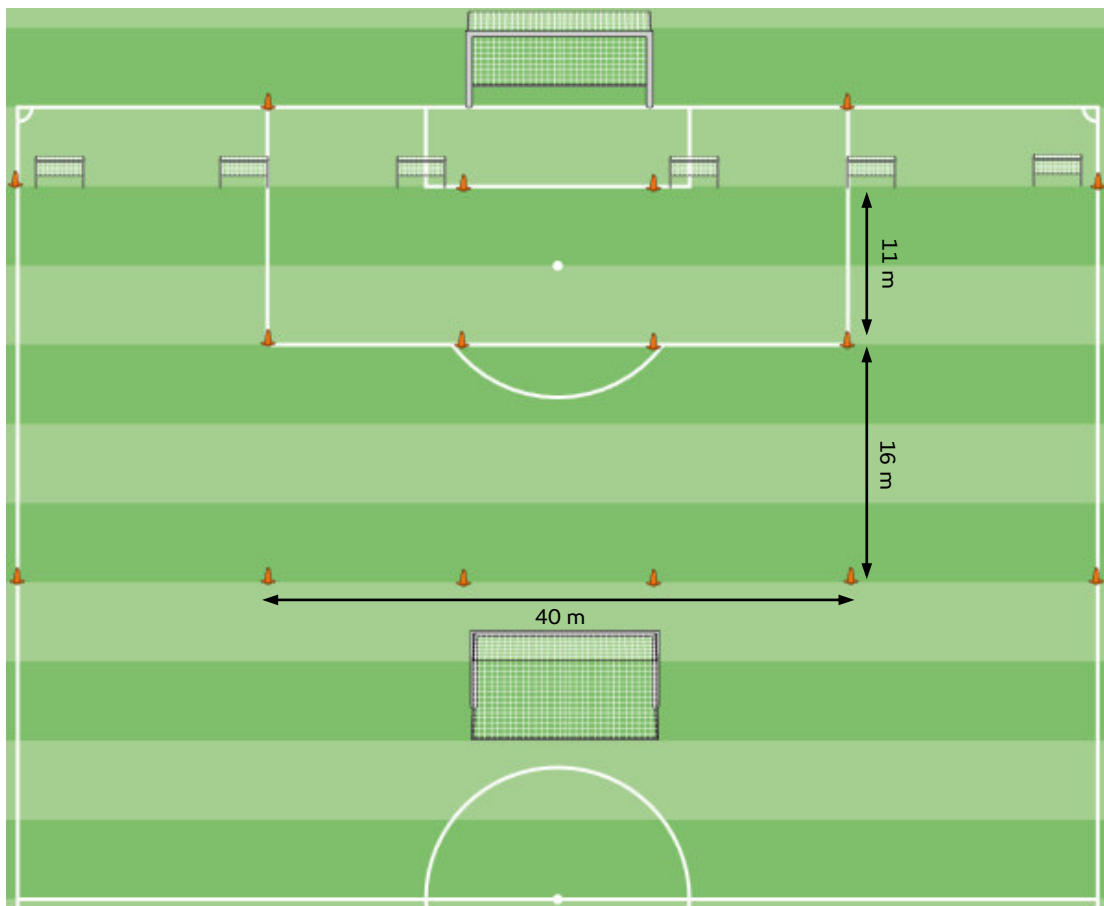
- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 16 Spieler (optimal: 14 Feldspieler, 2 Torleute) entworfen, kann aber auch mit mehr oder weniger Spielern durchgeführt werden. Die Torhüter werden stets einbezogen.

ORGANISATION

- Grundsätzlich wird für das Training eine Spielfeldhälfte benötigt. Die jeweiligen Übungen während des Aufwärmens und Hauptteils benötigen unterschiedliche Feldgrößen. Hier ist nur eine kleine Umbauzeit nötig. Die Pausen können zur aktiven Erholung genutzt werden um der hohen Intensität gerecht zu werden.

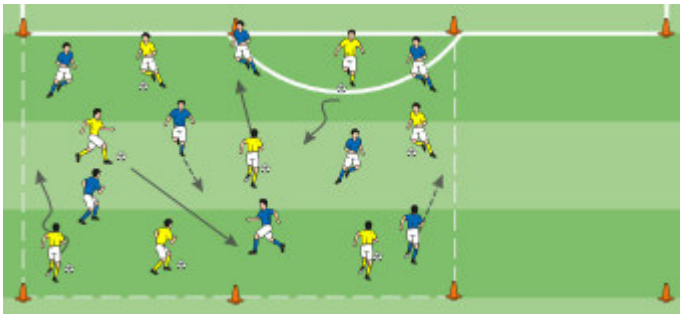
MATERIALIEN

- Zwei Großfeldtore, Sechs kleine Passtore (Stangen), Bälle, Markierungshemdchen, Hütchen.



AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

1. Ballgewöhnung plus Finten und Verteidigungsposition (ca. 10 Minuten)



Organisation

- Ein 26 x 16 Meter großes Feld markieren.
- Zwei Mannschaften bilden und die Spieler mit Ball innerhalb des Feldes verteilen.

Ablauf

- Allgemeine Ballgewöhnung mit Technikvorgaben und Koordination (unterschiedliche Dribbelarten, Finten, usw.).

- Nach ca. vier Minuten Paare bilden (ein Ball pro Paar).
- Die Paare spielen sich den Ball zu. Nach dem Abspiel wird der Spieler zum Verteidiger, der Andere wird zum Angreifer und versucht per beliebiger Finte am Verteidiger vorbei zu kommen.
- Verteidiger: Verteidigungsposition (s. Tipps und Korrekturen) einnehmen und eins-gegen-eins Situationen simulieren.

Hinweis

Verteidiger nicht überfordern: Hinweise zu Distanz, Position und Schussbein geben!

Einfache Hilfen anbieten:

„Den Angreifer nicht in den Rücken kommen lassen!“

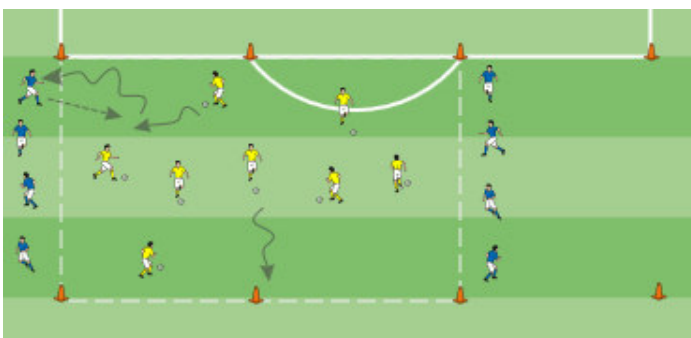
Variation

- Zwei Spieler (gelb) je einen Ball. Die Spieler passen sich den Ball zu und nach einem Anspiel zum „Stürmer“ spielt dieser einen blauen Spieler (Verteidiger) im eins-gegen-eins (teilaktiv) aus.
- Je nach Können der Teilnehmer das Feld (um eine Zone) vergrößern.

Tipps und Korrekturen

- Auf richtige Körperhaltung der Verteidiger achten (Gewicht auf Vorderfuß, Schulter nach vorne, tiefere Körperhaltung, Blick auf Ball, Schussbein zustellen).

2. Liniendribbling (ca. 10 Minuten)



Organisation

- Den Grundaufbau beibehalten.
- Die Spieler gemäß Abbildung verteilen.

Ablauf

- Die gelben Spieler bewegen sich innerhalb des Feldes.
- Auf ein Trainerkommando („Los“) versuchen die gelben Spieler über die Dribbellinien (Längsseiten)

nach außen zu kommen, ohne den Ball zu verlieren.

- Mehrere Durchgänge durchführen und Aufgaben wechseln.
- Wettkampf: Welche Mannschaft erzielt die meisten Punkte?

Variationen

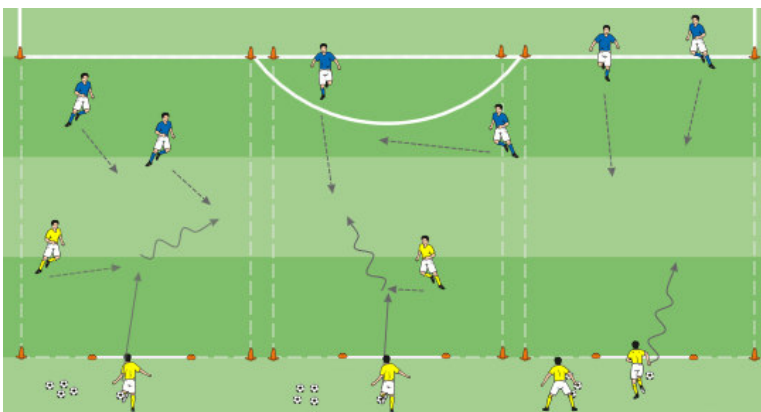
- Den Angreifern feste Verteidiger zuordnen. Auf Kommando muss der Angreifer über die Verteidigungslinie des Verteidigers dribbeln.
- Verteidiger dürfen nur auf Linie agieren oder ins Feld zum Zweikampf starten.
- Die Spielrichtung ändern, sodass die Angreifer über die Längsseiten dribbeln müssen.

Logik der Trainingsbausteine herausstellen:

Aufwärmen: kurze Einstimmung und Anwenden der Grundelemente des individuellen Verteidigens in motivierendem Wettkampf – Spielnähe wird hergestellt!

HAUPTTEIL (DAUER CA. 50 MINUTEN)

1. Übungsform: Doppeln im 2-gegen-1 (ca. 10 Minuten)



Organisation

- Mehrere 12 x 16 Meter große Felder errichten.
- Auf einer Seite die gesamte Linie als Dribbellinie sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie ein Dribbeltor markieren.
- Anspieler, Angreifer und Verteidiger bestimmen und gemäß Abbildung aufstellen.

Ablauf

- Der Anspieler passt auf den Angreifer ins Feld, der versucht, im eins-gegen-zwei über die Dribbellinie zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Dribbeltor.

Variationen

- Die Spielfeldgröße je nach Leistungsstand der Spieler variieren (Ein kleines Feld ist leichter zu verteidigen).
- Verschiedene Ausgangspositionen für die Verteidiger stellen (z. B. Mitspieler kommt von der Seite, Mitspieler verschiebt diagonal usw.).
- Start per Dribbling des Angreifers mit dem Ball in das Feld.
- Anspiel von der Seite oder frontal.
- Der Anspieler darf zum zwei-gegen-zwei ins Feld nachrücken.

Hinweis

Die Positionen doppelt besetzen, damit die Belastung nicht zu intensiv wird bzw. um im Detail korrigieren zu können.

Belastung hoch!

Pro Durchgang maximal 20-30 Sekunden spielen lassen.

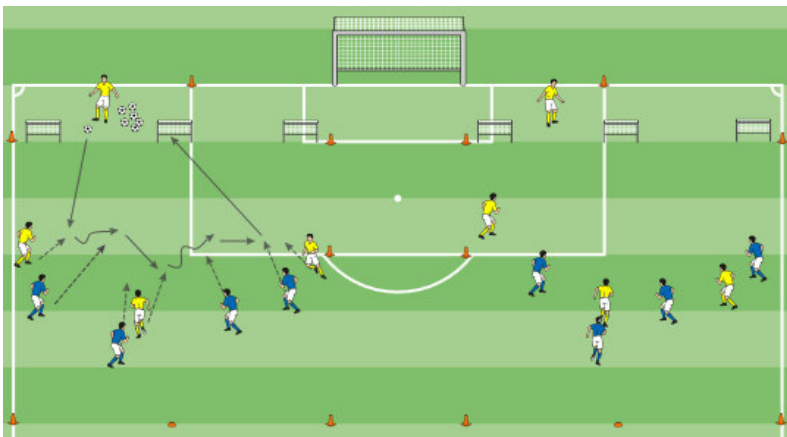
Tipps und Korrekturen

- Darauf achten, dass die Verteidiger Überzahl in Ballnähe schaffen und dabei diagonal versetzt agieren.
- Der Spieler mit dem kürzeren Weg erzeugt Druck auf den Angreifer.
- Der vordere Spieler soll den Ballbesitzer per richtiger Position zum Mitspieler lenken.
- Bei einer Richtungsänderung des Ballbesitzers oder einer Ungenauigkeit im Dribbling sofort zielstrebig zupacken!

Ziele

- Gemeinsame Balleroberung in Überzahl gegen einen gegnerischen Ballbesitzer.
- Verbesserung der gegenseitigen Abstimmung beim Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern.
- Herstellen von Doppelsituationen aus verschiedenen Ausgangspositionen.

2. Spielform: Erobern im 4-gegen-3 (ca. 20 Minuten)



Organisation

- Zwei 30 x 26 Meter große Felder markieren.
- Auf einer Grundlinie drei Minitore errichten sowie die gegenüberliegende Seite als Dribbellinie markieren.
- Pro Feld vier Verteidiger, drei Angreifer und einen Anspieler bestimmen.

Ablauf

- Der Anspieler passt zum drei-gegen-vier ins Feld.

- Die Angreifer versuchen, über eine der Dribbellinien zu dribbeln.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Minitore.
- Mit Abseitslinie spielen!

Variationen

- Die Grundordnungen der Mannschaften vorgeben (z. B. die Verteidiger agieren in Kette oder Raute).
- Weitere Minitore (Passtore) anstelle der Dribbellinien aufstellen und die Angreifer auch per Pass abschließen lassen.
- Der Anspieler darf nach seinem Pass zum vier-gegen-vier ins Feld nachrücken.
- Die Verteidiger im drei-gegen-vier in Unterzahl agieren lassen.
- Bei geringerer Spieleranzahl: Drei Teams á vier Spielern bilden und auf einem Feld jeweils drei Angriffe spielen.

Hinweis

Auf ausreichend Pausen achten, damit die Belastung nicht zu intensiv wird bzw. um im Detail korrigieren zu können.

Tipps und Korrekturen

- Überzahl in Ballnähe schaffen (Doppeln) und den gegnerischen Ballbesitzer gezielt zum Mitspieler lenken.
- Bei einer Richtungsänderung des Ballbesitzers oder einer Ungenauigkeit im Dribbling sofort zielstrebig zupacken!
- Als Verteidiger versuchen, den Ball auf einer Seite zu halten und erneute Seitenwechsel zu verhindern.

Einfache Hilfen anbieten:

1. „Querpass ok, Vertikalpass schlecht!“
2. Defensivspieler: Kommunikation, Sichern, Doppeln!

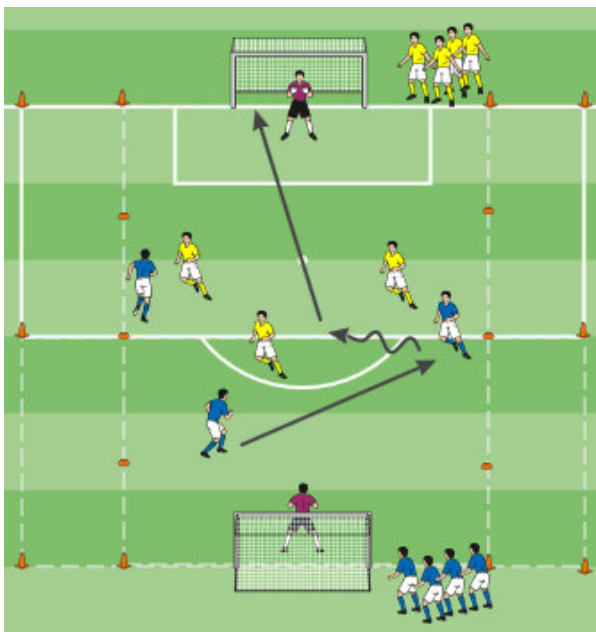
Ziele

- Kollektives Verschieben zur Ballseite
- Stellen und Lenken des gegnerischen Ballbesitzers
- Verbesserung der gegenseitigen Abstimmung beim Anlaufen, Stellen, Lenken und Erobern
- Erleben der verschiedenen Ausgangspositionen in einer freien Spielsituation

Achtung!

Es handelt sich um kein Training der Viererkette!

3. Übungsform: Torschuss im doppelten 16er (ca. 15 Minuten)



Organisation

- Einen doppelten Strafraum und auf den Grundlinien je ein Tor mit Torhüter aufstellen.
- Mit Gummiteilern ein ca. 25 Meter breites Feld markieren für die drei-gegen-drei Spiele, vier-gegen-vier im doppelten 16er.
- Zwei Mannschaften bilden.

Ablauf

- Die Mannschaften spielen im drei-gegen-drei und vier-gegen-vier im Wechsel (ca. zwei Minuten Spielzeit – unterschiedliche Spielfeldgrößen beachten!).
- Der Torhüter eröffnet das Spiel.
- Bei Seiten- oder Toraus erfolgt die Spielfortsetzung stets vom eigenen Torwart.

Variationen

- Nach einem Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft im Ballbesitz.
- Die Mannschaft, die ein Tor gefangen hat, verlässt den Platz und eine andere kommt ins Feld.
- Im drei-gegen-vier spielen.

Hinweis

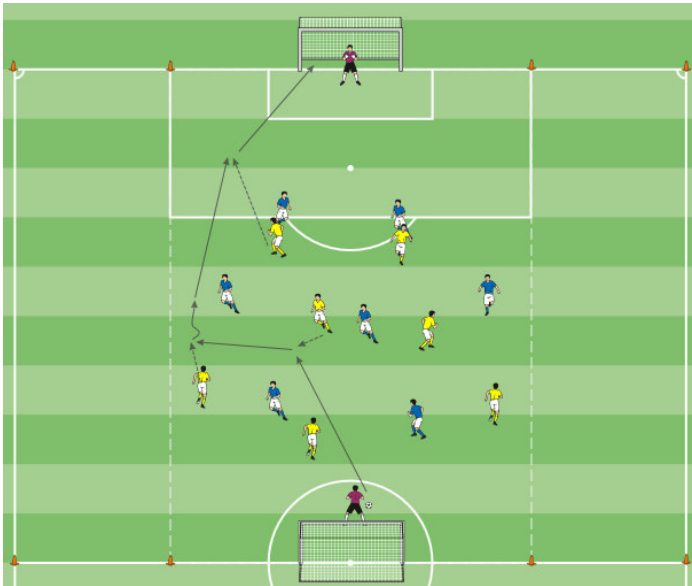
Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Beim 3-gegen-3 gegebenenfalls zunächst nur auf Fünferbreite agieren und das Feld nach und nach erweitern.

Tipps und Korrekturen

- Den Gegner stellen und vom Tor weg leiten.
- Doppeln des Ballbesitzers: möglichst immer mit zwei Spielern attackieren.
- Mutig das eins-gegen-eins suchen.
- Das Ziel des Verteidigers ist die Balleroberung, nicht die Torverhinderung!
- Auf den Dribbelfuß des Angreifers achten und ihn auf den schwächeren Fuß lenken.
- Zielgerichtet zum Torabschluss kommen.

SCHLUSSTEIL (CA. 20 MINUTEN)

Abschlussspiel im 7-gegen-7



Organisation

- Eine Spielfeldhälfte mit zwei Großtoren mit Torhüter markieren.
- Sieben Verteidiger, Sieben Angreifer bestimmen.

Ablauf

- Freies Spiel auf die jeweiligen Tore.

Variationen

- Die Feldgröße variieren (siehe Hinweis).
- Das Feld mit Gummitellern in Zonen teilen um das Verschieben zu fordern (Bsp. Spieler dürfen bei Ballbesitz des Gegners nur in Zone XY (Ball nahe Zone) sein).

Tipps und Korrekturen

- Überzahl in Ballnähe schaffen und den Ballbesitzer zum Mitspieler lenken.
- Darauf achten, dass auch die Mittelfeldspieler nach hinten nachrücken mögliche Überzahlsituation weiter vergrößern (enger Abstand der Ketten).
- Rückpässe verhindern, um nicht komplett zur jeweils anderen Seite verschieben zu müssen.

Hinweis

Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen. Gegebenenfalls von Strafraumbreite ausgehend vergrößern und das Feld nach und nach erweitern.

Ziele

- Kollektives Verschieben zur Ballseite
- Versuchen den Ballbesitzer zu doppeln (Überzahl in Ballnähe)
- Stellen und Lenken des gegnerischen Ballbesitzers
- Verbesserung der gegenseitigen Abstimmung beim Anlaufen, Stellen und Erobern
- Gemeinsames Verteidigen in größeren Räumen
- Schnelles Umschalten auf Angriff