



**TEAMWORK  
FÜR TALENTE**

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

**3**

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

# **TRAINING DES DRIBBLINGS**

## **TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER**



# Unser Fußball benötigt Individualisten!

Der herzerfrischende Offensivfußball der meisten Mannschaften bei der EM 2004 in Portugal war ein weiterer Beweis: Erfolge im internationalen Spitzenfußball gründen zu einem großen Teil auf spektakulären Einzelaktionen wie dynamische und trickreiche Dribblings auch gegen dicht gestaffelte Deckungen eines Gegners. Herausragende Individualisten werden auf Basis einer kompakten, disziplinierten und spielerisch starken Mannschaftsleistung zu „Matchwinnern“. Unsere Mannschaft hatte hier leider Defizite. Für die Zukunft können wir optimistischer sein. Denn gerade die jüngere Spielergeneration in unserer Nationalmannschaft mit Philipp Lahm, Bastian Schweinsteiger, Kevin Kuranyi oder Lukas Podolski zeigt technische Qualität, Spielwitz und eine gewisse Cleverness. Andererseits ist klar, dass wir dieses Potential an spielstarken Spitzenfußballern weiter ausbauen müssen. Darauf zielen alle unsere Initiativen in der Talentförderung. Denn die Basis für eine möglichst perfekte Balltechnik muss bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden. Nur ein gezieltes, motivierendes und altersgemäßes Üben von Balltechniken, Dribbel-Varianten und Tricks bringt rasche Lernfortschritte. Dieser 3. DFB-Info-Abend soll Ihnen, liebe Vereinstrainer, wieder einige hilfreiche Informationen und Praxistipps vermitteln.



**Gerhard Mayer-Vorfelder**  
DFB-Präsident



## Die DFB-Info-Abende passen ideal in unsere Trainer-Ausbildung!

- Das stufenförmig aufgebaute und transparente Ausbildungssystem umfasst 4 Qualifizierungsebenen von Schnellinformationen per Internet („DFB-Training online“) bis zur 6-monatigen Spitzentrainer-Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule in Köln.
- Damit kann sich jeder interessierte Vereinstrainer je nach Vorwissen, Zeitbudget, sportlichen Ambitionen und Einsatzfeld das Passende herausuchen!
- Die Durchlässigkeit, bundesweite Einheitlichkeit sowie die aufeinander abgestimmten Ausbildungsinhalte erleichtern die reibungslose Weiterqualifizierung von Stufe zu Stufe.
- Eine einheitliche Spiel- und Trainingsphilosophie ist der immens wichtige sportliche „rote Faden“, der alle Ausbildungsstufen miteinander verbindet. Diese deutsche Grundauffassung berücksichtigt gleichermaßen internationale Trends wie typische Stärken des deutschen Fußballs!

**EDITORIAL 2**

**So läuft das Training des Dribblings richtig 4**

Die zentralen Informationen rund um diese Technik: Wieso ist das Dribbling im Spiel so wichtig? Welche Varianten des Dribblings gibt es? Wie wird richtig trainiert?

**Variantenreiche und kreative Dribbler fördern und fordern 6**

Die Muster-Trainingseinheit des Info-Abends zum Schwerpunkt „Dribbling“

**Mit spielgemäßen und motivierenden Aufgaben zu geschickten Dribblern 14**

Aufwärmübungen, Aufgaben mit Gegenspielern und Spielformen für eine interessante Technik-Schulung

**Talentförderung ist immer auch Persönlichkeitsförderung 20**

Pädagogisch-psychologische Grundsätze für die Betreuung junger Spieler und Spielerinnen

**Service 22**

Informationen: Fach-Medien und Trainer-Ausbildung

**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER:**

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

**GESAMTVERANTWORTUNG:**

Bernd Pfaff, Michael Skibbe

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

Jörg Daniel, Ulf Schott

**MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:**

Norbert Vieth

**INHALTLICHES KONZEPT:**

Jörg Daniel, Ulf Schott, Norbert Vieth, Andreas Schwinn, Michael Desch, Christian Meyer, Frank Gifhorn, Iraklis Metaxas, Stephan Kerber, Thomas Sinz, Clemens Decker

**GRAFISCHES KONZEPT:**

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag, 48061 Münster

**LAYOUT:**

Marion Beckmann, Philippka-Sportverlag, 48061 Münster

**DRUCK:**

Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

**FOTOS:**

Philippka-Sportverlag

**Die Aus-, Fort- und Weiterbildung im Fußball**

<b>EBENE 4</b> Trainerlizenzsystem	<b>TRAINERLIZENZSYSTEM</b>			
	<b>C-Lizenz</b>	<b>B-Lizenz</b>	<b>A-Lizenz</b>	<b>FL-Lizenz</b>
	<b>FACHÜBUNGSLEITER C-FUSSBALL</b>			
	<b>Kinder/Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>	<b>F/B</b>	
<b>EBENE 3</b> Lizenz-Vorstufen	<b>AUS- UND FORTBILDUNGSKURSE</b>			
	<b>Teamleiter Kinder</b>	<b>Teamleiter Jugend</b>	<b>Teamleiter Senioren</b>	<b>Teamleiter F/B</b>
<b>EBENE 2</b> Grundinformationen	<b>DFB-INFO-ABENDE/KURZSCHULUNGEN FÜR TRAINER</b>			
	<b>MOTTO: „An der Basis für die Basis!“</b>			
<b>EBENE 1</b> Schnellinformationen	<b>DIREKTSERVICE IM INTERNET</b>			
	<b>MOTTO: „Aktuelle Informationen auf direktem Wege!“</b>			

# So läuft das Training des Dribblings richtig!

Die EM 2004 hat nochmals unterstrichen, wie wichtig dribbelstarke, fintenreiche und kreative Spieler für Erfolg und Attraktivität im heutigen Fußball sind: ein Auftrag für jeden Juniorentrainer!

## Der Weg zu dribbelstarken Spielern

Das Dribbeln ist die wichtigste Fußball-Grundtechnik! Da die Gegner im Normalfall gleichzeitig von verschiedenen Seiten attackieren und die Dribbelräume dadurch enorm eng werden, muss jeder Spieler ein flexibles, variantenreiches Dribbling beherrschen. Je nach Spielsituation muss er den Ball mit dem rechten und linken Fuß in unterschiedlichen Tempi und mit schnellen Richtungsänderungen dribbeln, um am Ball zu bleiben. Und noch eine Anforderung kommt hinzu: Der Spieler muss stets den Blick vom Ball lösen, um jederzeit die Spielumgebung überschauen zu können. Die Zeiten, in denen ein Angreifer den Ball ungestört über längere Distanzen treiben konnte, sind längst vorbei.

Auf diese Anforderungen müssen junge Spieler und Spielerinnen mit einem interessanten und zeitgemäßen Technik-Training vorbereitet werden.

Als F- und E-Junioren lernen sie zunächst das Dribbeln kennen.

Spätestens ab den D-Junioren müssen sie die Technik dann in kleinen methodischen Schritten erlernen und schließlich durch viel Üben und Spielen nach und nach stabilisieren. □

**Jeder Ballkontakt macht Juniorenspieler sicherer!**



## TIPPS FÜR DAS TRAINING DES DRIBBLINGS

### 1 Viele Wiederholungen garantieren!

- Organisieren Sie jede Übung und jede Spielform so, dass viele Aktionen und geringe Wartezeiten für jeden einzelnen Spieler garantiert sind!
- Wichtigste Forderung: Für jeden Spieler muss ein Ball bereitliegen!
- Legen Sie bei kleinen Fußballspielen Reservebälle um das Feld herum bereit. Das vermeidet lange Wartezeiten durch das Wiederholen des Spielballs!

### 2 Trainieren, was das Spiel fordert!

- Prüfen Sie bei allen Aufgaben zum Dribbling, ob sie auf die Anforderungen des Spiels abgestimmt sind!
- Monotones Dribbeln in einer Front von Seitenlinie zu Seitenlinie verkennt Anforderungen wie Leicht- und Beidfüßigkeit, Spielübersicht, Tempowechsel, flexible Positionsveränderungen mit Ball!
- Steigern Sie Schritt für Schritt Zeit- und Gegnerdruck!

### 5 Systematisch trainieren!

- Achten Sie darauf, dass die Aufgaben zum Dribbling systematisch aufeinander aufbauen!
- Berücksichtigen Sie bei der Vorplanung auf jeden Fall Prinzipien wie eine Übungsfolge vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen usw.!
- An dieser Forderung erkennen Sie, wie wichtig eine sorgfältige Vorplanung des Technik-Trainings ist!
- Fordern Sie mit der Zeit eine „dynamische Technik“!

### 6 Im Detail korrigieren!

- Helfen Sie den Spielern mit gezielten Tipps und Korrekturen, wenn diese Probleme mit einzelnen Dribbel-Techniken haben!
- Beschränken Sie sich bei diesen Korrekturen auf ein technisches Detail! Greifen Sie möglichst unmittelbar nach der Aktion des Spielers ein!
- Formulieren Sie die Verbesserungsvorschläge immer positiv!

## Dribbel-Techniken im Überblick



### Innenseite

- Neige Deinen Oberkörper in Laufrichtung leicht nach vorne!
- Drehe die Fußspitze des Spielbeins nach außen und ziehe sie im Moment des Ballkontakts leicht an!
- Dribble den Ball mit der Innenseite eng am Fuß!



### Außenspann

- Setze das Dribbling mit der Außenseite vor allem für schnelle Richtungswechsel ein!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung beobachten zu können – also: Kopf hoch!
- Dribble immer mit dem gegnerfernen Fuß!



### Spann

- Diese Technik eignet sich vor allem dazu, in hohem Tempo freien Spielraum zu überbrücken!
- Strecke dabei das Fußgelenk nach unten, die Fußspitze zeigt zum Boden!
- Den Ball nur so weit vorlegen, dass er stets kontrolliert wird!

## 3 Variantenreich trainieren!

- Wenige, stets gleiche Übungen zum Dribbling provozieren Langeweile, Motivationslosigkeit und Leistungsstagnation!
- Bieten Sie vor allem im Juniorenfußball variantenreiche, spielerische, spaßorientierte und altersgemäße Übungen an! Achten Sie auf beidfüßige Aufgaben!
- Verknüpfen Sie die Übungen möglichst oft mit kleinen Einzel- und/oder Gruppenwettbewerben!

## 4 Konzentriert trainieren!

- Ein variantenreiches Dribbel-Training bedeutet nicht, zu schnell von einer Aufgabe zur nächsten zu springen!
- Die Spieler müssen genug Zeit zum ungestörten Üben, Ausprobieren und „Experimentieren“ bekommen!
- Haben Sie Geduld! Achten Sie auf „sanfte“ Steigerungen der Anforderungen! Loben Sie positive Aktionen und heben Sie individuelle (!) Fortschritte hervor!

## 7 Spielen und Üben kombinieren!

- Achten Sie auf eine ausgewogene Mischung aus Spiel- und Übungsformen zum Schwerpunkt „Dribbling“!
- In einer intensiven „Ballschule“ können die Juniorenspieler Dribbel-Varianten mit vielen Wiederholungen trainieren und Sicherheit am Ball bekommen!
- In kleinen Schwerpunkt-Spielformen lernen sie, die Dribbel-Techniken situativ richtig einzusetzen!





# Variantenreiche und kreative Dribbler fördern und fordern!

Eine exemplarische Trainingseinheit zum „Dribbling“ aus dem DFB-Stützpunkttraining

## AUFWÄRMEN

### Dribbeln durch Hütchentore-Parcours

#### Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 10 Minuten zur nächsten Station weiter!

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Das Aufwärmen bereits auf Schwerpunkte des Hauptteils (hier das „Dribbeln“) abstimmen!

### Informationen zur Station 1

#### Organisation

- In einem markierten Feld einige Hütchen- oder Stangentore frei verteilt aufstellen.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

- Aufgabe 1: Variantenreich, mit vielen Richtungswechseln durch immer neue Tore dribbeln.
- Aufgabe 2: Die beiden „Torpfosten“ in einer „8“ umdribbeln.
- Aufgabe 3: Einen variantenreichen Richtungswechsel auf jeder Torlinie einbauen.
- Aufgabe 4: Jedes Tor mit einer Finte umspielen.

### Dribbeln durch verschiedene Slaloms

#### Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 10 Minuten zur nächsten Station weiter!

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Ein interessantes Technikprogramm mit unterschiedlichen Ballübungen für jede Trainingseinheit einplanen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

### Informationen zur Station 2

#### Organisation

- In einem markierten Feld mit Hütchen und/oder Stangen verschiedene Slalomparcours aufbauen:
  - geradlinig, mit engem Abstand der Stangen
  - geradlinig, mit weiterem Abstand der Stangen
  - versetzt zueinander aufgestellte Stangen
- Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

- Die Slaloms nacheinander sicher durchdribbeln.
- Einen Slalom mit Tempo, die nächsten beiden ganz sicher und leichtfüßig durchdribbeln.
- Das letzte Hütchen des Slaloms zusätzlich ganz umrunden.

### Variantenreiches Dribbeln im Raum

#### Hinweis zum Ablauf

- Die Gruppen wechseln nach etwa 10 Minuten zur nächsten Station weiter!

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“. Deshalb jede neue Ballgeschicklichkeitsübung vor-machen!
- Kreativität fördern: „Wer erfindet eine Ballübung?“

### Informationen zur Station 3

#### Organisation

- Ein Viereck von etwa 20 x 20 Metern markieren.
- Jeder Spieler mit einem Ball.

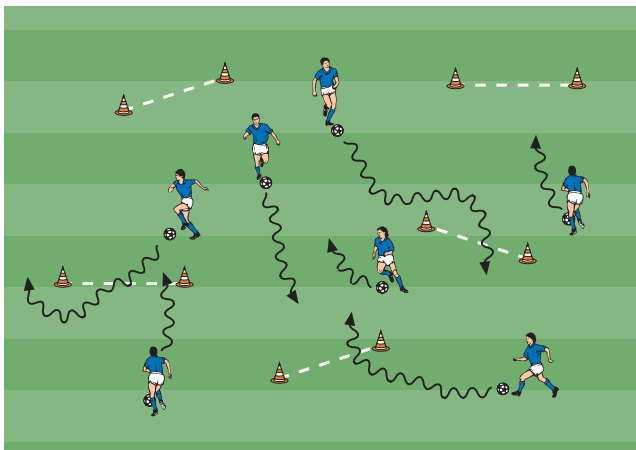
#### Ablauf

- Leichtfüßig und variantenreich im abgegrenzten Raum dribbeln.
- Richtungswechsel mit der Innenseite (Foto 1) einbauen.
- Richtungswechsel mit der Außenseite (Foto 2) einbauen.
- Schussfinte mit anschließendem Richtungswechsel in das Dribbling (Foto 3) einfügen.
- Auf Handzeichen des Trainers möglichst schnell ein Hütchen umdribbeln (Variante: 2 Hütchen umdribbeln).

## Informationen zur Trainingseinheit

- Das Aufwärmen umfasst 3 Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben zum Schwerpunkt „Dribbling“. Die Gruppen wechseln nach jeweils 10 Minuten.
- Der Hauptteil unterteilt sich in 6 methodische Schritte zum gleichen Schwerpunkt. Die Anforderungen der Aufgaben steigen systematisch an.

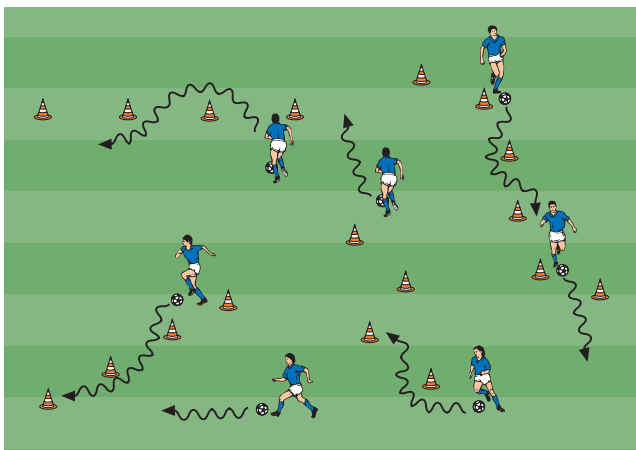
**30 MINUTEN**



### Weitere Variationsmöglichkeiten

#### Zusätzliche Aufgaben (je nach Zeit und Spielstärke)

- Im Wechsel 2 Tore mit Tempo und 2 Tore in lockerem, engem Dribbling durchlaufen.
- Auf Zeichen des Trainers: Schneller Richtungswechsel auf einer Torlinie, eine Finte an einem anderen Tor und zum Schluss Tempodribbling durch 2 weitere Tore.
- Auf Zeichen des Trainers 3 Tore schnellstmöglich durchdribbeln, dann leichtfüßig im Raum weiterdribbeln.
- Auf Zeichen des Trainers 10x (20x, 30x) auf der Stelle jonglieren, dann 2 Tore in höchstmöglichem Tempo durchdribbeln. Wer ist zuerst fertig?
- 2 bis 3 „Störspieler“ versuchen bei den Aufgaben die Torendribblings der Mitspieler zu unterbinden.



### Weitere Variationsmöglichkeiten

#### Zusätzliche Aufgaben (je nach Zeit und Spielstärke)

- Auf Zeichen des Trainers 2 Slalomparcours schnellstmöglich durchdribbeln, dann leichtfüßig im Raum weiterdribbeln.
- Auf Zeichen des Trainers 10x (20x, 30x) auf der Stelle jonglieren, dann 2 Slalomparcours in höchstmöglichem Tempo durchdribbeln. Wer ist zuerst fertig?
- Nach jedem Slomdribbling zunächst 2 Finten einbauen.
- Wettbewerb nach Startzeichen des Trainers: Wer hat als Erster alle Slaloms durchdribbelt?
- Aufgabe zu zweit: Einer dribbelt variantenreich durch die Slaloms voran, der andere dribbelt in möglichst kurzem Abstand hinterher.



### Weitere Variationsmöglichkeiten

#### Zusätzliche Aufgaben (je nach Zeit und Spielstärke)

- Mit vielen, schnellen Ballkontakten dribbeln.
- Mit einem rhythmischen Wechsel des Spielbeins dribbeln, z.B. 3x mit dem linken, 3x mit dem rechten Fuß.
- Mit jedem Ballkontakt zwischen der Innen- und Außenseite des gleichen Fußes wechseln.
- Im Rhythmus von jeweils 3 Kontakten zwischen Innen- und Außenseite wechseln.
- In das Dribbeln vom Trainer vorgegebene Finten einbauen, z.B. Körpertäuschung mit Ausfallschritt, Schere, Übersteiger.
- In das Dribbeln schnell hintereinander 2 unterschiedliche Täuschungen einbauen.



## Hinweise zum Hauptteil

- Im Hauptteil findet sich ein methodischer Aufbau, mit dem ein variantenreiches und sicheres Dribbling Schritt für Schritt vermittelt werden kann.

- Wie das „Dribbling“ müssen alle anderen Techniken des Fußballs (Passen, Torschuss, Kopfball, Ballkontrolle, Fintieren) im Kinder- und Jugendtraining mit Aufgaben erlernt und stabilisiert werden, die nach und nach schwerer werden!

## HAUPTTEIL

### Methodischer Schritt 1

#### Hinweise zum Ablauf/zur Organisation

- 3 gleich große Gruppen einteilen, die jeweils in einer identischen Übungsorganisation die gleichen Aufgaben erfüllen!
- Alle 3 Gruppen wechseln nach etwa 7 Minuten zur nächsten methodischen Stufe!
- Jede Übungsgruppe wird von einem Honorartrainer begleitet, der auch Einzelkorrekturen vornimmt!

### Methodischer Schritt 1

#### Organisation (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- 2 Tore mit Torhütern nebeneinander aufbauen.
- Etwa 25 Meter vor jedem Tor postieren sich an einem Starthütchen jeweils gleich viele Spieler der Gruppe.
- 15 Meter vor jedem Tor ein „Abschluss-Hütchen“ aufstellen.
- In der Mitte zwischen beiden Toren einen geradlinigen Hütchen- oder Slalomparcours aufbauen.

#### Ablauf (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Gleicher Ablauf vor beiden Toren.
- Die Spieler dribbeln auf das Hütchen zu, weichen zur Seite hin aus und schießen platziert auf das Tor.
- Anschließend sicher durch den Slalom zurückdribbeln.

### Methodischer Schritt 2

#### Hinweis zum Ablauf/zur Organisation

- Wie zuvor.

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Stets kleine Spiel- und Übungsgruppen organisieren!
- Auf die Qualität der Bewegungsabläufe achten!  
Ein sicheres, enges und leichtfüßiges Dribbling ist zunächst wichtiger als das Tempo!
- Flexibilität zeigen! Aufgaben der Situation anpassen!

### Methodischer Schritt 2

#### Organisation (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Fast identischer Aufbau mit dem 1. methodischen Schritt!
- Nur noch ein Startpunkt für die Spieler, die Hütchen vor den Toren etwas weiter zurückstellen.

#### Ablauf (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Gleicher Ablauf vor beiden Toren.
- Die Spieler dribbeln vom Startpunkt aus nach rechts oder links auf das jeweilige Hütchen zu, umdribbeln es im 90°-Winkel und schließen ab.
- Anschließend sicher durch den Slalom zurückdribbeln.

### Methodischer Schritt 3

#### Hinweis zum Ablauf/zur Organisation

- Wie zuvor.

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Technik-Aufgaben zum Dribbling, zum Passspiel oder zur Ballkontrolle so oft wie möglich mit einem motivierenden Torschuss verbinden!
- Interessant trainieren, das Training aber nicht mit zu vielen Übungen überladen!

### Methodischer Schritt 3

#### Organisation (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Zwischen Start- und „Abschluss-Hütchen“ ein weiteres Hütchen aufstellen.
- Von jeder Gruppe postiert sich zunächst ein Spieler A am „Abschluss-Hütchen“.

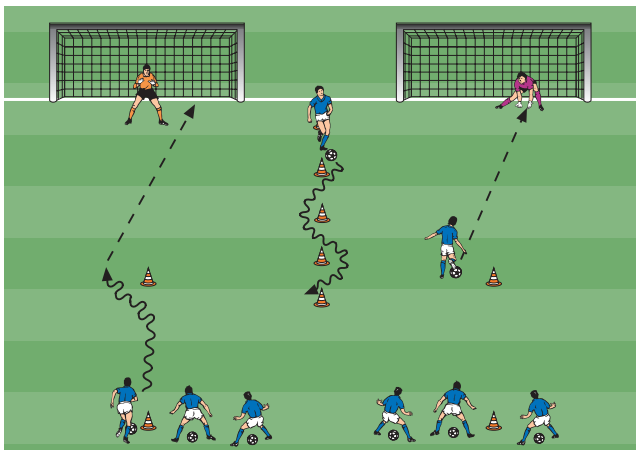
#### Ablauf (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Gleicher Ablauf vor beiden Toren.
- Der erste Spieler aus dem Rückraum passt zu A, der das Zuspiel vom Großtor weg an- und mitnimmt, um das mittlere Hütchen dribbelt und auf das Tor schießt.
- Der Paßgeber wechselt auf die Position vor dem Großtor. A dribbelt sicher durch den Slalom zur Gruppe zurück.



- Je nach Leistungsstärke der Spieler kann eventuell auf einzelne methodische Schritte verzichtet werden. Jeder Vereinstrainer muss vorab das aktuelle Niveau seiner Spieler überprüfen, um eventuell gleich auf einer höheren methodischen Stufe einzusteigen!

- Gegebenenfalls unterschiedlich schwere Aufgaben (= methodische Stufen) für einzelne Leistungsgruppen anbieten!
- Nicht zu schnell zur nächsten Stufe springen! Jede Aufgabe mit viel Geduld und Sorgfalt üben lassen!

**45 MINUTEN**


### Weitere Hinweise

#### Organisatorische Tipps

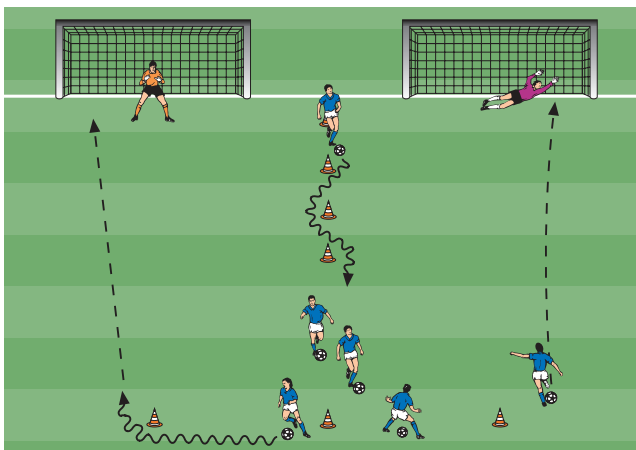
- Übungsgruppen aus maximal 5 Spielern vor einem Tor bilden, ansonsten werden die Wartezeiten zu lang!
- Eventuell für eine 3. Gruppe zwischenzeitlich eine andere Aufgabe (z.B. kleine Spielform) stellen!

#### Korrekturen

- „Konzentriert Euch nicht nur beim Torschuss, sondern auch beim Dribbling!“
- „Weicht rechtzeitig und deutlich vor dem Hütchen zur Seite aus!“

#### Variation

- Zielstöße auf ein kleines Tor nach dem Dribbling.



### Weitere Hinweise

#### Organisatorischer Tipp

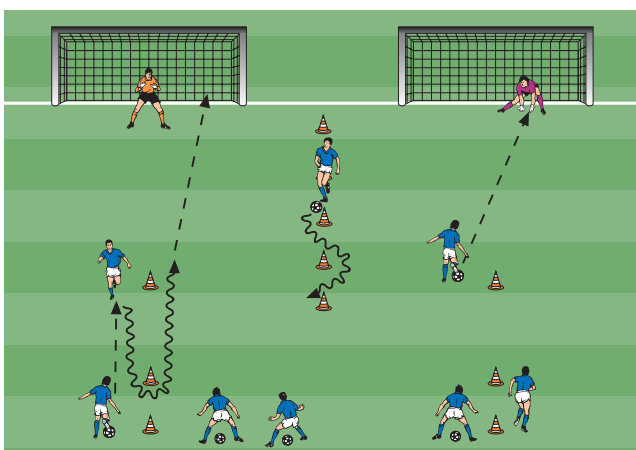
- Der Slalom auf dem Rückweg erzielt nicht nur einen weiteren Übungseffekt zum Schwerpunkt „Dribbling“, sondern verringert auch die Wartezeiten!

#### Methodische Hinweise

- Im Wechsel von beiden Seiten andribbeln lassen und damit die Beidfüßigkeit fördern und schulen!
- Von den Spielern Richtungswechsel mit der Innen- und Außenseite nach dem Hütchen fordern!

#### Variationen

- Einen versetzten Slalom auf dem Rückweg durchdribbeln.
- Zurück einen „Hütchenschwung“ durchdribbeln.



### Weitere Hinweise

#### Methodische Hinweise

- Beidfüßigkeit schulen!
- Übungserleichterung: Auf den einleitenden Pass zu Beginn der Übung verzichten. Die Angreifer starten direkt per Dribbling vom tornahen Hütchen aus.
- Pass- und Schussdistanzen je nach Spielstärke verändern.
- Von den Spielern Richtungswechsel mit der Innen- und Außenseite nach dem Hütchen fordern!

#### Variationen

- Einen versetzten Slalom auf dem Rückweg durchdribbeln.
- Zurück einen „Hütchenschwung“ durchdribbeln.
- Zielstöße auf ein kleines Tor nach dem Dribbling.
- Nach jedem Torschuss wechselt der Angreifer ins Tor.



## Hinweise zum Hauptteil

- Mit einfachen Variationen der Aufgabe werden von Schritt zu Schritt die Anforderungen für die Spieler stets etwas schwerer. Die Talente werden zwar mit

neuen Anforderungen konfrontiert, die sie jedoch nicht plötzlich überfordern! Erst zum Schluss müssen sie unter Zeit- und Gegnerdruck dribbeln.

- Auch für Trainer hat dieser Trainingsaufbau viele Vorteile: Ein aufwendiges Umorganisieren von Aufgabe zu

## HAUPTTEIL

### Methodischer Schritt 4

#### Hinweis zum Ablauf/zur Organisation

- Wie zuvor.

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Die kleinen Wettbewerbe motivieren nicht nur enorm! Die Spieler lernen hierbei auch unter „Druck“ zu dribbeln!
- Möglichst gleich starke Gruppen zusammenstellen!
- Die Schussdistanzen flexibel anpassen!

### Methodischer Schritt 4

#### Organisation (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Vor beiden Toren mit Torhütern mit versetzt zueinander aufgestellten Hütchen oder Stangen einen Slalom aufbauen.
- Vor beiden Slalomparcours jeweils ein Starthütchen aufstellen.
- Die Spieler mit Ball in 2 Teams einteilen und hinter den Slaloms am Startpunkt postieren.

#### Ablauf (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Nach dem Torschuss des Ersten startet der Zweite usw.
- Wettbewerbe: Welches Team erzielt zuerst 10 Treffer? Welches Team erzielt in 5 Minuten die meisten Tore?

### Methodischer Schritt 5

#### Hinweis zum Ablauf/zur Organisation

- Wie zuvor.

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Die Wettbewerbe dürfen die Spieler nicht überfordern! Hektik und Tempo dürfen die Qualität des Dribblings und des Torschusses nicht zu stark beeinflussen!
- Ansonsten leichtere Wettbewerbe anbieten!

### Methodischer Schritt 5

#### Organisation (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Fast identischer Aufbau mit dem 4. methodischen Schritt.
- Nun einen geradlinig aufgestellten Slalom aufbauen.
- Zusätzlich am Slalomende seitlich versetzt ein weiteres Hütchen postieren.

#### Ablauf (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Dribbel-Wettlauf der Gruppenersten auf Trainer-Zeichen.
- Der Spieler, der als Erster das letzte Slalomhütchen passiert, darf sofort aus frontaler Position auf das Tor schießen.
- Sein Gegner umdribbelt zunächst das seitlich aufgestellte Hütchen, um dann aus schräger Position zu schießen usw.

### Methodischer Schritt 6

#### Hinweis zum Ablauf/zur Organisation

- Wie zuvor.

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Ein 1 gegen 1 gegen den Torhüter fordert die Angreifer erstmals auf, mit einem geschickten Dribbling einen Gegner zu überwinden!
- Falls kein 2. Torhüter verfügbar ist, bestreitet der gleiche Torhüter auch das 1 gegen 1. Pausen!

### Methodischer Schritt 6

#### Organisation (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Fast identischer Aufbau mit dem 5. methodischen Schritt.
- Das seitlich postierte Hütchen fällt weg.

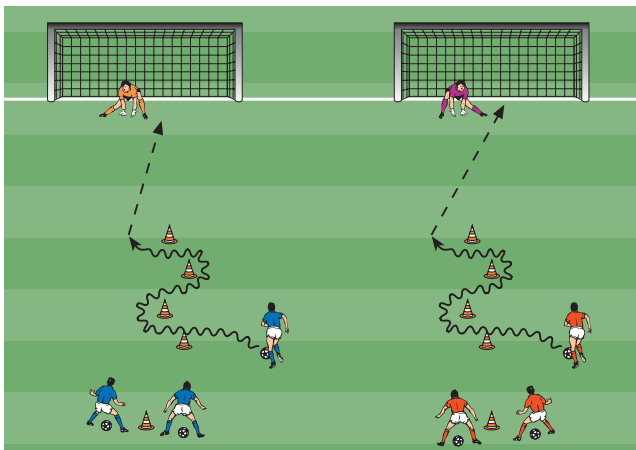
#### Ablauf (für alle 3 Übungsgruppen identisch!)

- Dribbel-Wettlauf der jeweiligen Gruppenersten auf ein Startsignal.
- Der Spieler, der als Erster das letzte Slalomhütchen passiert, darf wieder sofort aus frontaler Position auf das Tor schießen.
- Sein Gegner wartet einen Moment die Torschussaktion ab und muss dann im 1 gegen 1 den Torhüter überwinden.
- Welches Team erreicht als erstes 10 (20) Tore?

Aufgabe fällt weg, er kann sich ganz auf die Begleitung des Lernprozesses konzentrieren. Außerdem kann er leicht auf die vorherige Stufe zurückspringen, wenn er merkt, dass Spieler mit der neuen Aufgabe noch überfordert sind!

- Die Trainingseinheit soll einerseits Praxishilfen für das Vereinstraining bieten, andererseits werden auch hier die sportlichen Leitlinien des DFB-Talentförderprogramms konsequent umgesetzt wie etwa individuell und technikorientiert zu trainieren!

**45 MINUTEN**



### Weitere Hinweise

#### Organisatorische Tipps

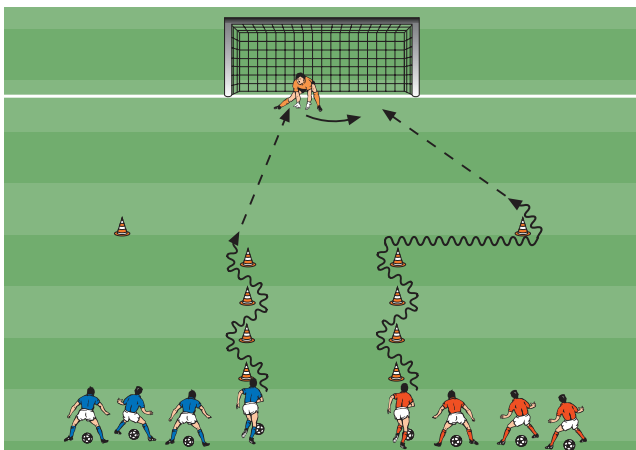
- Übungsgruppen aus maximal 5 Spielern vor einem Tor bilden, ansonsten werden die Wartezeiten zu lang!
- Eventuell für eine 3. Gruppe zwischenzeitlich eine andere Aufgabe (z.B. kleine Spielform) stellen!

#### Korrekturen

- „Konzentriere Dich nach dem Dribbling auf einen möglichst genauen Torschuss!“
- „Vor dem Torschuss: Augen hoch, also weg vom Ball und zum Tor hin blicken!“

#### Variation

- Zielstöße auf ein kleines Tor nach dem Dribbel-Wettkampf.



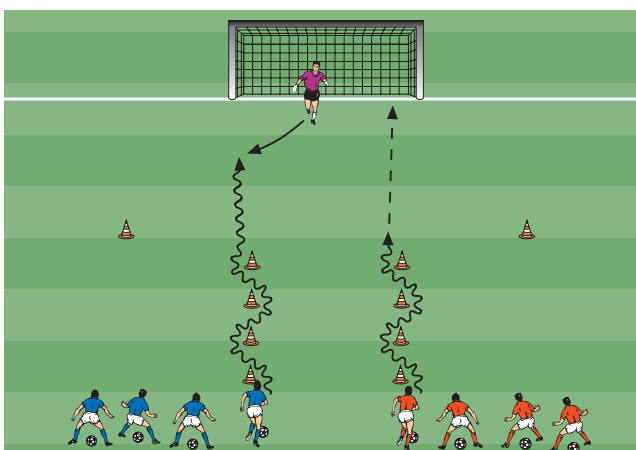
### Weitere Hinweise

#### Methodische Hinweise

- Die Wettläufe möglichst mit einem optischen Signal (z.B. Handzeichen, Ball aus dem Jonglieren fallen lassen) starten! Im Spiel muss auch auf optische Signale reagiert werden!
- Das Hütchen nur so weit seitlich aufstellen, dass auch der 2. Spieler noch eine Chance auf einen Torerfolg hat!

#### Variationen

- Beim Wettlauf anstelle des geradlinigen einen versetzt aufgebauten Slalom durchdribbeln.
- Zusätzlich zum Dribbel-Wettkampf müssen die Spieler das 1. Hütchen 1x komplett umrunden.
- Zielstöße auf ein kleines Tor nach dem Dribbel-Wettkampf.



### Weitere Hinweise

#### Methodische Hinweise

- Die Torhüter müssen sich auf jede neue Aktion voll konzentrieren können! Zwischendurch Pausen einbauen!
- Aufgabenwechsel der beiden Torhüter nicht vergessen!

#### Korrektur

- „Verringere nach dem Dribbel-Wettkampf kurz das Tempo und suche dann zielstrebig das 1 gegen 1 gegen den Torhüter!“

#### Variation

- Falls kein 2. Torhüter vorhanden ist: 1 gegen 1 gegen einen zusätzlichen Verteidiger vor dem Tor, der vor dem Torschuss ausgespielt werden muss.



## Hinweis zum Schlussteil

- Die Varianten des Schlussteils zeigen Möglichkeiten auf, wie durch die Aufstellung der Tore oder durch das Spielziel „Torlinie des Gegners überdribbeln“ das Dribbling spielgemäß trainiert werden kann.

- Wichtiger Leitsatz für das Training: Abschlussspiele nicht in zu großen Mannschaften ablaufen lassen! Nur Teams bis maximal 6 Spielern garantieren genug Aktionen und Spielanteile für jeden Spieler!
- Ansonsten die Trainingsgruppe unterteilen und auf 2 oder 3 Feldern parallel spielen lassen!

## SCHLUSSTEIL

### 15 MINUTEN

### Abschluss-Spiele im 5 gegen 5

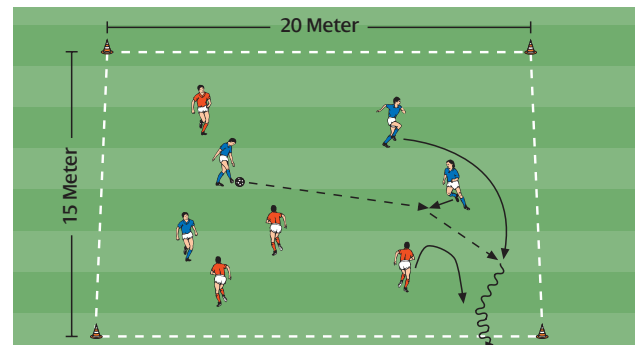
#### Hinweise zum Ablauf/zur Organisation

- 3 Spielfelder mit unterschiedlichen Varianten des 4 gegen 4 (oder 5 gegen 5) – je nach Zeitbudget lässt sich ein Turnier organisieren oder die Gruppen wechseln mit immer gleichen Spielpaarungen nach je 5 Minuten zur nächsten Spiel-Variante

#### Das ist auch wichtig für das Vereinstraining

- Fußball-Spiele in kleinen Teams und auf kleinen Feldern müssen in jedem Training zu finden sein!
- Spielfelder im Vereinstraining nebeneinander aufbauen, um alle Teams im Blick zu haben!
- Möglichst Trainingshemdchen zur Unterscheidung der Mannschaften verwenden!
- Ersatzbälle bereitlegen, um Spielunterbrechungen zu vermeiden!
- Alle vorhandenen Tore und Stangen einsetzen!

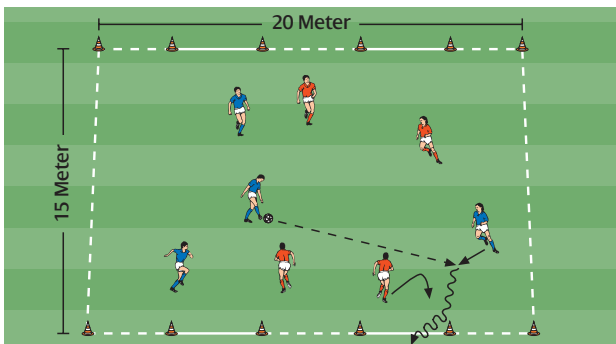
### 4 – 4- oder 5 – 5-Varianten (Spielform 1)



#### 4 gegen 4 (5 gegen 5) über Linien

- 2 Gruppen zu 4 (5) Spielern in einem markierten Feld von etwa 20 x 15 Metern.
- Um ein „Tor“ zu erzielen, muss einer der Angreifer aus dem Zusammenspiel die Grundlinie des Gegners überdribbeln.
- Bei Seitenaus muss der Ball eingedribbelt oder eingespielt werden.
- Ersatzbälle hinter den Linien bereitlegen!

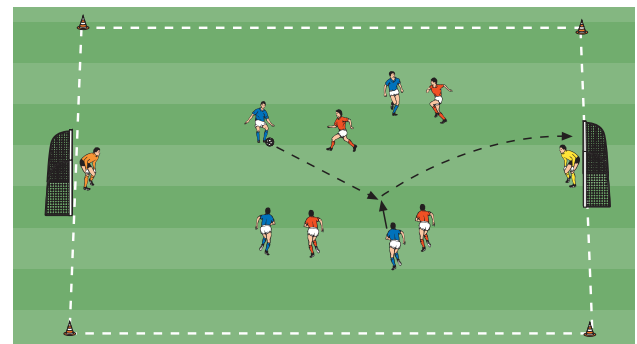
### 4 – 4- oder 5 – 5-Varianten (Spielform 2)



#### 4 gegen 4 (5 gegen 5) auf 4 kleine Tore

- 2 Gruppen zu 4 (5) Spielern in einem markierten Feld von etwa 20 x 15 Metern.
- Auf beiden Grundlinien jeweils 2 kleine Tore von etwa 2 Metern Breite aufstellen.
- Beide Mannschaften können aus dem 4 gegen 4 durch durchdribbeln jedes der kleinen Tore Treffer erzielen.
- Nach einem Tor muss die andere Mannschaft vor einem neuen Angriff zunächst 1x über die Mittellinie spielen.

### 4 – 4- oder 5 – 5-Varianten (Spielform 3)



#### 4 gegen 4 (5 gegen 5) auf 2 Tore mit Torhütern

- 2 Gruppen zu 4 (5) Spielern in einem markierten Feld von etwa 30 x 20 Metern.
- Auf beiden Grundlinien jeweils ein 5-Meter-Tor (oder ein Großtor) mit Torhüter aufstellen.
- Freies Spiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore – einzige Anweisung des Trainers: „Sucht möglichst oft das Dribbling! Bereitet möglichst viele Torschusschancen durch zielstrebige Einzelaktionen vor!“



FIFA FUSSBALL-WELTMEISTERSCHAFT  
DEUTSCHLAND  
2006

# Gib alles...



... und gewinn ein Spiel gegen die  
**Nationalmannschaft**

## KLUB 2006

Die FIFA WM im Verein™

Infos unter:

Info-Telefon 01805-77 2006

(0,12 € pro Minute – nur aus dem deutschen Festnetz)

infoteam@klub2006.de

Unterstützt von:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und Reaktorsicherheit

Infos unter:

[FIFAWORLDcup.com](http://FIFAWORLDcup.com)

Powered by:

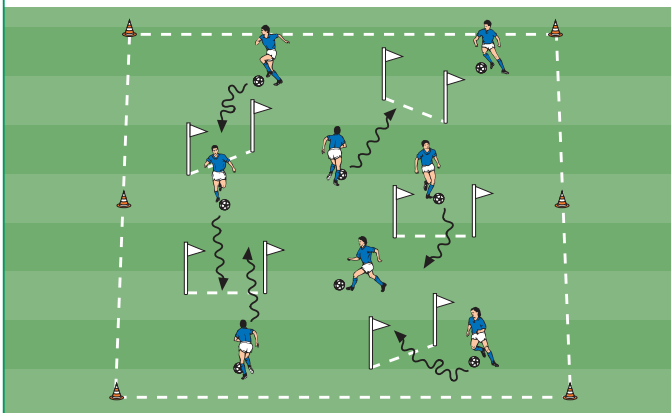
**YAHOO!**

# Mit spielgemäßen und motivierenden Aufgaben zu geschickten Dribblern!

Keine einzige Minute an kostbarer Trainingszeit darf verschenkt werden! Deshalb muss jedes Aufwärmen interessante Aufgaben mit Ball anbieten!

## TRAININGSFORMEN FÜR DAS AUFWÄRMEN

### Dribbeln im Stangentore-Parcours

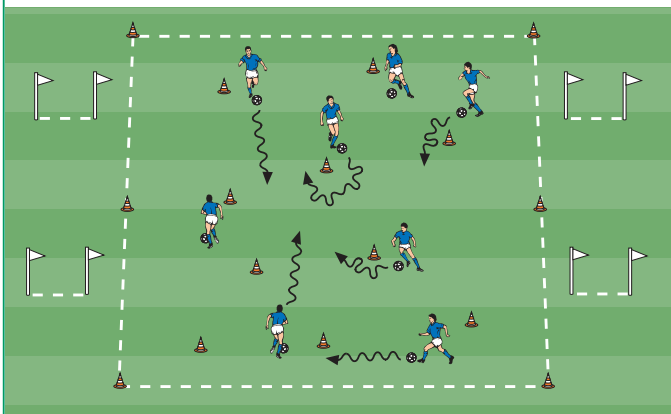


In einem markierten Feld (oder im Strafraum) 5 bis 6 Stangentore gleichmäßig verteilt aufbauen. Jedes Tor ist 2 Meter breit. Die Spieler haben je einen Ball und bewegen sich mit unterschiedlichen Aufgaben von Tor zu Tor. Dabei variantenreich und sicher dribbeln. Zusammenstöße vermeiden!

#### Ablauf der Übungen

- Möglichst viele verschiedene Tore durchdribbeln.
- Mit vielen Richtungs- und Tempowechseln dribbeln.
- Die beiden „Torpfosten“ in Form einer „8“ umdribbeln.
- Richtungswechsel auf jeder Torlinie einbauen.
- Kurzer Antritt über die Torlinie.
- Wettbewerb: Wer hat zuerst 10 (15) Tore durchdribbelt?
- 2 (3) Verteidiger stören und verstellen die Tore.

### Dribbeln im Hütchenwald



In einem markierten Feld von 25 x 20 Metern 6 bis 10 Hütchen frei verteilen. Außerhalb des Feldes 4 Stangentore aufbauen. Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf der Übungen

- Im Feld variantenreich um die Hütchen dribbeln.
- Auf Zeichen im Dribbeln 5 verschiedene Hütchen kurz mit der Hand berühren. Wem gelingt das zuerst?
- Auf ein Zeichen möglichst schnell ein freies Hütchen besetzen. Wer bleibt übrig?
- Auf Signal in höchstem Tempo durch eines der Stangentore und dann zurück ins Feld dribbeln.
- Die Stangentore durchnummerieren. Wer schafft es zuerst durch die Tore zu dribbeln, die der Trainer ausruft?

### Nicht vergessen: Einzelübungen mit Ball!

- Ballgeschicklichkeit und Kreativität am Ball sind die Basiseigenschaften jedes einzelnen Spielers – variantenreiche Geschicklichkeitsübungen müssen deshalb in (fast) jedem Training zu finden sein!
- Motivieren Sie als Vereinstrainer darüber hinaus zu häufigem Eigentaining! Machen Sie jedem klar: Nur wer über das Vereinstraining hinaus mit dem Ball trainiert, hat die Chance, ein guter Fußballer zu werden!



Den Ball zwischen den Innenseiten hin- und herspielen (mit Variationen).



Den Ball mit der Fußspitze spielen (im Stand, in der Vorwärts-/Rückwärtsbewegung).



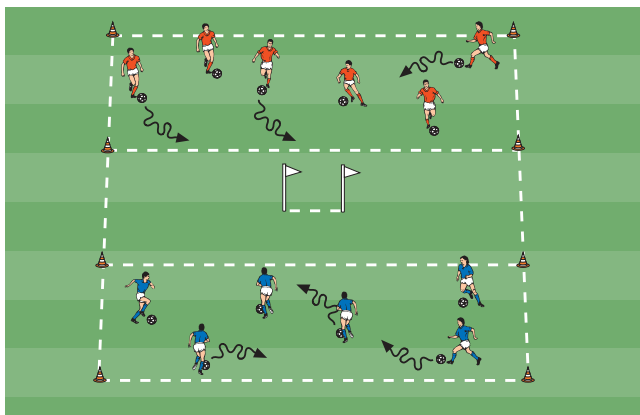
## Aufbau eines Aufwärmprogramms

- Einfache Grundübungen mit Ball weisen als Einstieg zunächst nur eine geringe Intensität auf – die vielen Ballkontakte innerhalb kürzester Zeit verbessern jedoch die Sicherheit und Kreativität.

- Die Anforderungen der Aufgaben mit Ball nach etwa 5 Minuten systematisch steigern. Hier beginnt erst die eigentliche technische Grundschulung! Denn alle Abläufe, Bewegungsqualität und -tempo müssen ab hier eindeutig mit Anforderungen des Spiels übereinstimmen!

## TRAININGSFORMEN FÜR DAS AUFWÄRMEN

### Dribbeln mit Felderwechsel

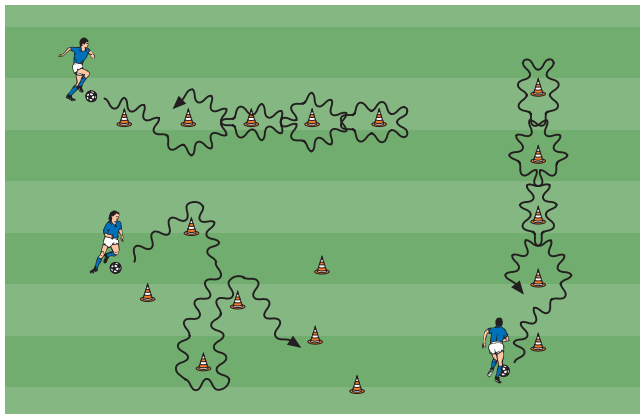


In einem Abstand von 20 Metern 2 Felder markieren. In der Mitte zwischen beiden Übungsräumen ein Stangentor (Größe: 3 Meter breit) aufstellen. Die Spieler mit je einem Ball gleichmäßig auf die beiden Felder aufteilen.

#### Ablauf der Übungen

- Variantenreich mit vielen Finten, Richtungs- und Tempowechseln im jeweiligen Feld dribbeln.
- Auf ein Signal mit der ganzen Gruppe durch das Tor in das andere Feld dribbeln. Welche Gruppe ist als erste komplett auf der Gegenseite?
- Mit Tempo in das andere Feld und wieder zurück dribbeln.
- Nun beim Felderwechsel in der Mitte anstelle des Tores einen Stangenslalom durchdribbeln.

### Dribbeln durch verschiedene Parcours



In einem markierten Feld mit Hütchen und/oder Stangen verschiedene Slalomparcours aufbauen. Jeder Spieler mit Ball.

#### Ablauf der Übungen

- Nacheinander durch die verschiedenen Parcours dribbeln. Sicher dribbeln und Zusammenstöße vermeiden:
  1. durch einen engen Slalom,
  2. durch einen versetzt aufgebauten Slalom,
  3. durch einen geraden, weiter abgesteckten Slalom.
- Jeden Slalom 2x hintereinander durchdribbeln.
- Nach jedem Slalom zusätzlich eine Finte einbauen.
- Weitere Slaloms aufbauen.
- Wettbewerb: Auf ein Zeichen möglichst schnell alle Slaloms durchdribbeln. Wer ist am schnellsten?



Den Ball mit der Sohle des Spielbeins hinter das Standbein ziehen.



Aus dem Dribbling den rollenden Ball mit dem Knie stoppen und weiterdribbeln.



In das Dribbling schnelle, explosive Richtungswechsel mit der Außenseite einbauen.



Den Ball mit der Sohle von innen nach außen ziehen und weiterdribbeln.

## Infos zu den Trainingsformen

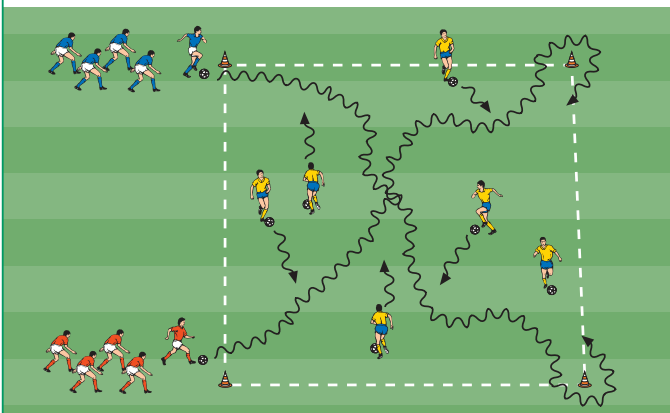
- Interessante Übungen anbieten, in denen die Spieler auf die Spielumgebung achten und zwangsläufig den Blick vom Ball lösen müssen!
- Viele Dribbel-Übungen lassen sich mit koordinativen

Zusatzaufgaben verknüpfen – das macht die Aufgaben interessanter und fördert zusätzlich das Bewegungsgeschick!

- Bei den Übungen je nach Leistungsstärke auf eine immer größere Bewegungsdynamik achten, dennoch darf die Bewegungsqualität nicht leiden!

## KOMPLEXERE AUFGABEN: ANWENDEN MIT GEGNER

### Dribbel-Staffeln mit Hindernissen

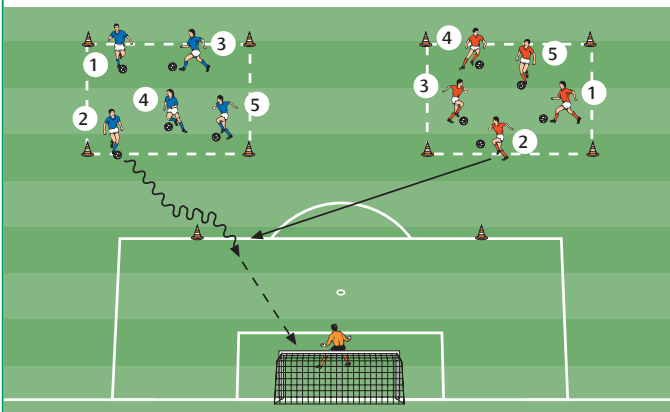


Mit 4 Hütchen ein Feld markieren. Die Spieler in 3 Gruppen einteilen. Jeder Spieler mit Ball. 2 Mannschaften bilden jeweils eine Dribbel-Staffel, die 3. Gruppe dribbelt frei im Feld.

#### Ablauf der Übungen

- In der Staffel jeweils um das diagonal gegenüber aufgestellte Hütchen und zurück dribbeln. Welche Gruppe ist zuerst fertig? Anschließender Wechsel von 2 Gruppen.
- Die Spieler in der Mitte
  1. prellen die Bälle,
  2. üben vorgegebene Finten,
  3. passen sich einige Bälle zu,
  4. jonglieren die Bälle in der Vorwärtsbewegung.
- Bei der Staffel zusätzlich einen Slalom durchdrifeln.

### Dribbeln in Zonen, 1 gegen 1 und Torschuss



20 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Felder als „Technik-Zonen“ markieren. 5 Meter vor diesen Zonen je ein Hütchen aufstellen. Die Spieler auf die Zonen verteilen und jeweils durchnummerieren. Jeder Spieler mit Ball.

#### Ablauf der Übungen

- Zunächst variantenreich in beiden Zonen dribbeln – auf Zuruf einer Nummer dribbeln die beiden Spieler bis zum Hütchen und schießen auf das Tor. Wer trifft als Erster?
- Mit koordinativen Aufgaben oder Finten dribbeln.
- Die Spieler aus einer Zone sind nun die Angreifer. Nach Zuruf einer Nummer versucht der jeweilige Angreifer seinen Gegner im 1 gegen 1 auszuspielen und ein Tor zu erzielen. Aufgabenwechsel nach 10 Aktionen.

## Tipps für das Training

- Durch vielseitige Aufgaben müssen die Spieler vor allem in der Altersklasse der D-Junioren das sichere und variantenreiche Dribbeln mit beiden Füßen erlernen und durch viel Üben stabilisieren!
- Neben dem ungestörten Üben der Dribbel-Varianten müssen möglichst schnell Störaktionen eines Gegners hinzukommen.
- Das Ziel ist letztlich, das Dribbling im Spiel je nach Situation dynamisch und flexibel einzusetzen!



Monotones Üben mit vorgegebenen Dribbelwegen bringt die jungen Talente kaum weiter. Statt dessen sind interessante Aufgaben, die Geschick und Reaktion fördern, gefragt!





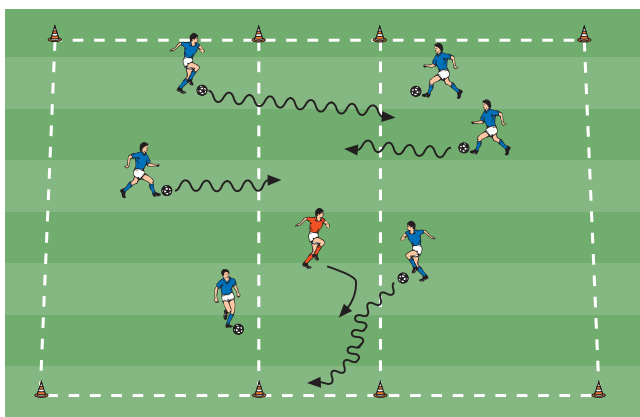
- Die Spieler lernen durch hinzukommende Gegner, das Dribbling auch in typischen Spielsituationen richtig anzuwenden. Zunächst sind die Dribbler noch im Vorteil, da weniger Verteidiger als Angreifer vorkommen!
- Die Anforderungen innerhalb der Spiel- und Übungsformen dann jedoch durch 1. einen größeren Gegner-

druck, 2. eine Verengung des Spielraums und 3. durch schwierigere Anschlussaktionen nach dem Dribbling systematisch erhöhen!

- Je nach aktuellem Können der Spieler die passenden Aufgaben herausuchen! Ideal ist es, für Leistungsgruppen unterschiedlich schwere Aufgaben zu stellen!

## KOMPLEXERE AUFGABEN: ANWENDEN MIT GEGNER

### Dribbeln mit Felderwechsel

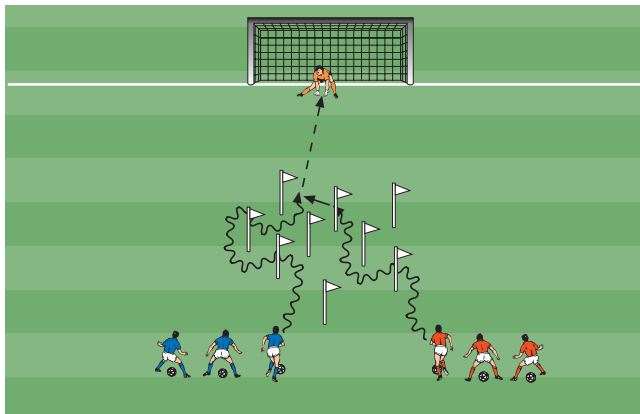


Einen Spielraum in 3 Zonen unterteilen. In der mittleren Zone postiert sich ein „Verteidiger“. Alle anderen Spieler mit Ball.

#### Ablauf der Übungen

- Möglichst oft per Dribbling von Außenzone zu Außenzone wechseln (1 Punkt). Der „Verteidiger“ versucht das zu verhindern und einen Ball zu erobern (Ball- und Aufgabenwechsel). Wer hat nach 5 Minuten die meisten Punkte?
- 2, 3 oder 4 Spieler in der Mittelzone (je nach Spielstärke).
- Distanzen zwischen den Außenzonen verändern.
- Die Spieler müssen zusätzliche Hindernisse in der Mittelzone beim Felderwechsel umdribbeln.
- Mit Zusatzaufgaben vor dem nächsten Felderwechsel.

### Dribbeln im Hütchenschungel



2 Gruppen mit maximal je 5 Spielern üben vor einem Tor mit Torhüter. Vor dem Tor einen Stangen- oder Hütchenschungel aufbauen.

#### Ablauf der Übungen

- Einer der beiden Gruppenersten dribbelt leichtfüßig um die Hindernisse und schießt auf das Tor. Sobald er zum Torschuss ansetzt, startet der Erste der anderen Gruppe. Welche Gruppe schießt in 5 Minuten die meisten Tore?
- Die Gruppenersten starten gleichzeitig in den Stangen- oder Hütchenschungel und umdribbeln die Hindernisse. Der Trainer ruft einen der beiden Spieler auf. Dieser Spieler wird sofort zum Angreifer und soll im 1 gegen 1 gegen den anderen einen Treffer erzielen.



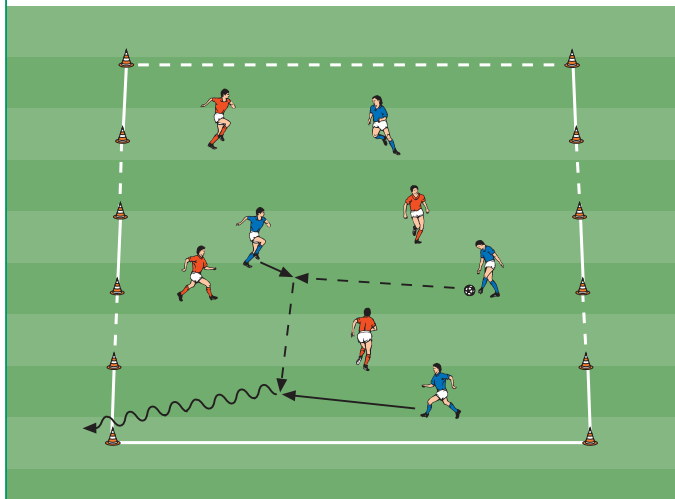
Möglichst viel vormachen! Bei Korrekturen auf ein technisches Detail beschränken! Unmittelbar nach der Aktion eingreifen! Verbesserungsvorschläge immer positiv formulieren!



Bei Übungen mit einem Gegner, die Anforderungen für den Angreifer Schritt für Schritt steigern. Zunächst hat er noch Vorteile, letztlich muss er sich im direkten 1 gegen 1 behaupten.

## SPIELFORMEN-KATALOG ZUM DRIBBLING FÜR ANFÄNGER

### 4 gegen 4 auf je 3 Ziellinien



Auf den Grundlinien eines etwa 25 x 15 Meter großen Feldes mit Hütchen je 3 etwa 5 Meter breite Linien markieren. Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen. Ersatzbälle bereitlegen.

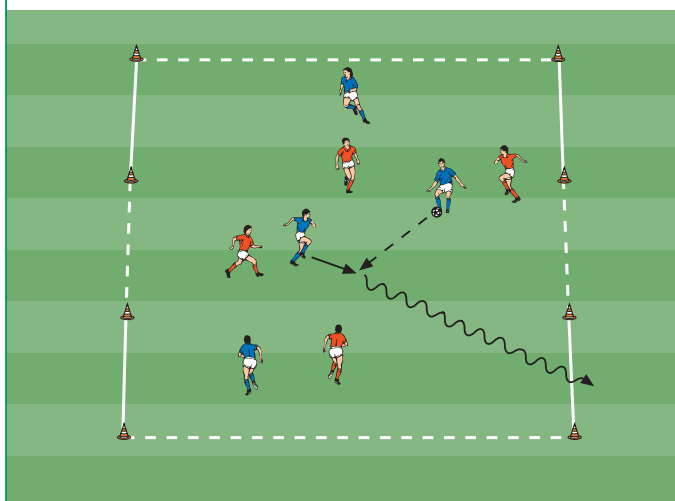
#### Ablauf

- Um einen Treffer zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem Zusammenspiel eine der Linien auf der gegnerischen Grundlinie überdribbeln.
- Nach einem „Tor“ bekommt der Gegner den Ball.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten, anschließend eine kurze Pause einbauen.

#### Variationen

- Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team am Ball. Die Spieler müssen nun eine der Linien auf der anderen Grundlinie überdribbeln.
- Gleiches Spiel als 3 gegen 3.

### 4 gegen 4 auf 4 Dribbeltore



Auf den Grundlinien eines etwa 25 x 15 Meter großen Feldes mit Hütchen je 2 etwa 7 Meter breite Linien markieren. Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen. Ersatzbälle bereitlegen.

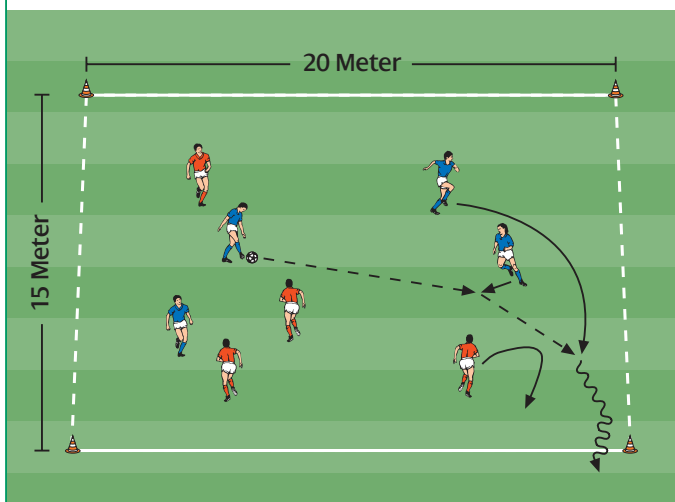
#### Ablauf

- Um einen Treffer zu erzielen, muss eines der kleinen Tore aus dem 4 gegen 4 durchdribbelt werden.
- Nach einem „Tor“ bleibt das erfolgreiche Team weiter am Ball. Um einen weiteren Treffer zu erzielen, muss jedoch eines der 3 anderen Tore durchdribbelt werden.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten, anschließend eine kurze Pause einbauen.

#### Variationen

- Auf den Grundlinien jeweils 3 kleine Tore aufbauen.
- 1 neutraler Spieler als Überzahlspieler für die ballbesitzende Mannschaft.

### 4 gegen 4 über Linien



Mit Hütchen ein Feld von etwa 25 x 15 Meter markieren. Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen. Ersatzbälle bereitlegen.

#### Ablauf

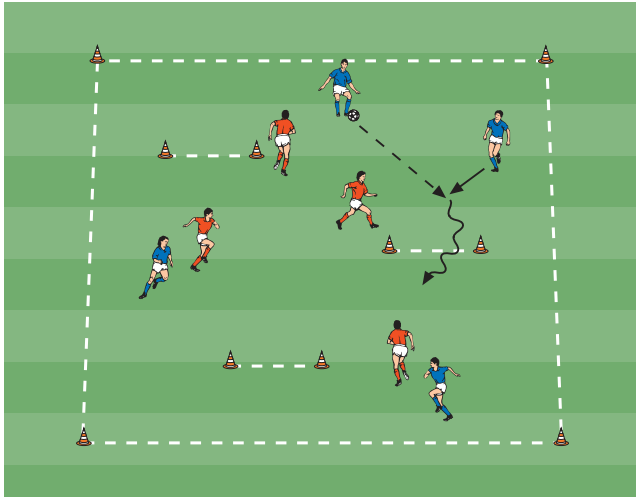
- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem 4 gegen 4 die Grundlinie des Gegners überdribbeln.
- Nach einem „Tor“ bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball und startet einen neuen Angriff in Gegenrichtung.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.

#### Variationen

- Nach einem Torerfolg bekommt das andere Team den Ball.
- Mit zusätzlichen Toren (5-Meter-Tore oder Stangentore) + Torhütern etwa 15 Meter hinter beiden Grundlinien: Nach Überdribbeln der Linie versucht derselbe Angreifer, mit einem erfolgreichen Torschuss einen weiteren Treffer für seine Mannschaft zu erzielen.

## SPIELFORMEN-KATALOG ZUM DRIBBLING FÜR FORTGESCHRITTENE

### 4 gegen 4 auf kleine Tore im Raum



Auf einer Spielfläche von etwa 30 x 30 Metern 3 bis 4 Hütchen- oder Stangentore von 3 Metern Breite frei verteilen. Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen. Ersatzbälle bereitlegen.

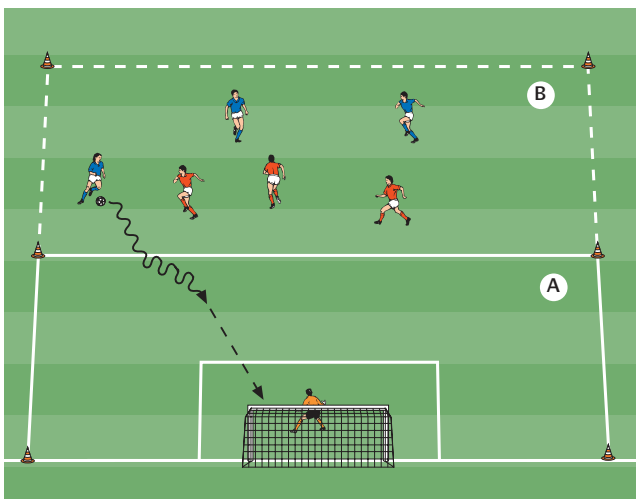
#### Ablauf

- Um einen Treffer zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem Zusammenspiel eine der Linien überdribbeln.
- Nach einem „Tor“ bleibt das jeweilige Team am Ball, das Spiel läuft direkt weiter. Allerdings müssen die Spieler nun auf ein anderes Tor angreifen.
- Spielzeit: jeweils 2 bis 4 Minuten.

#### Variationen

- Gleicher Ablauf als 5 gegen 5 in einem etwas größeren Feld.
- Mit zusätzlichen neutralen Anspielern an den Seiten.

### 3 gegen 3 vor dem Strafraum



Unmittelbar vor einem Strafraum ein Feld von etwa 40 x 20 Metern markieren. Ein Torhüter im Großtor. Mannschaften zu je 3 Spielern einteilen. Ersatzbälle bereitlegen.

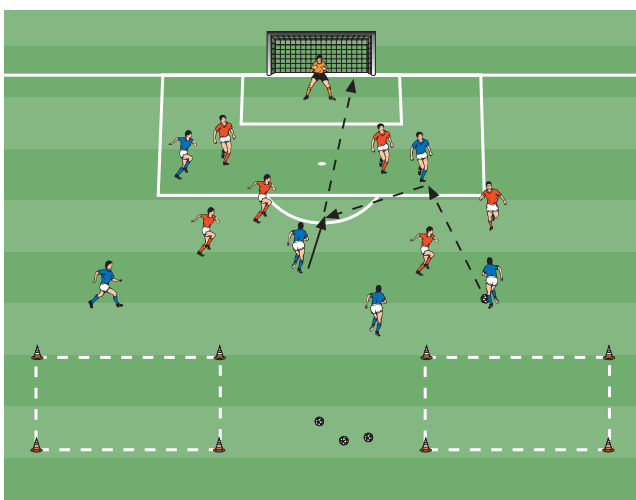
#### Ablauf

- Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem Zusammenspiel über die Grundlinie A in den Strafraum dribbeln.
- Wer es schafft, darf ungestört auf das Tor schießen. Danach (egal ob Tor oder nicht) startet der nächste Angriff der gleichen Mannschaft von der Grundlinie B aus.
- Gewinnen die Verteidiger jedoch den Ball im Feld, müssen sie über die Grundlinie B kontern. Anschließend kommt es zu einem Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel.
- Spielzeit: jeweils 3 bis 4 Minuten.

#### Variation

- Ein zusätzlicher Anspieler verstärkt die Angreifer.

### 6 gegen 6 zwischen Tor und Zone



Etwa 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter 2 Zonen von etwa 15 x 10 Metern markieren. 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen. Hinter Tor und Zonen Ersatzbälle bereitlegen.

#### Ablauf

- 6 gegen 6 zwischen dem Tor und den Zonen.
- Mannschaft A soll aus dem Zusammenspiel beim Tor mit Torhüter zum Abschluss kommen.
- B startet nach Eroberung des Balls einen Gegenangriff. Ziel ist es, in eine der beiden Zonen hineinzudribbeln (= 1 „Tor“).

#### Variationen

- Sofortiger Spielrichtungs- und Aufgabenwechsel zwischen beiden Mannschaften, wenn Team B ein Zonen-Dribbling schafft.
- Anstelle der Zonen 7 Meter breite Hütchentore aufbauen.

# Talentförderung ist immer auch Persönlichkeitsförderung!

Jeder Vereinstrainer muss seine Spieler nicht nur fußballerisch, sondern als „echte“ Persönlichkeiten voranbringen!

## Nicht nur auf Fußball konzentrieren!

Juniorentainer dürfen sich – egal in welcher Spiel- und Altersklasse – zu keiner Zeit ausschließlich auf die Rolle eines Fußballexperten versteifen.

Im Leistungsfußball muss unzweifelhaft die Qualität des sportlichen Ausbildungsprozesses stimmen, dennoch kann fußballspezifische Talentförderung niemals losgelöst von der Persönlichkeitsförderung junger Spieler und Spielerinnen ablaufen. Das leistungsorientierte Spielen und Trainieren muss in eine stabile und altersadäquate Persönlichkeitsfindung integriert sein, ansonsten sind Probleme bis hin zum Dropout vorprogrammiert. Aus diesem Grund hat jeder Juniorentainer eine zentrale pädagogische Funktion zu erfüllen. □

**Wichtig: Jedes Talent individuell fördern!**



## KOMMUNIKATION UND VERTRAUEN SIND DIE BESTE BASIS PERSÖNLICHKEITEN

### 1 Seien Sie Vorbild!

- Seien Sie sich stets der Vorbildfunktion im sportlichen, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich bewusst!
- Was Sie von den jungen Spielern und Spielerinnen erwarten, müssen sie selber vorleben!
- Leben Sie positive Werte und zwischenmenschliche Umgangsformen vor (z.B. Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Hilfsbereitschaft ...)!

### 2 Seien Sie offen!

- Seien Sie (fast) jederzeit ansprechbar für jeden jungen Spieler! Reden Sie viel mit den Talenten!
- Zeigen Sie ein echtes Interesse an jedem Einzelnen! Informieren Sie sich über das private Umfeld (Familie, Schule, Freunde, Hobbies ...)!
- Haben Sie ein feines Gespür für Probleme der jungen Spieler und Spielerinnen – bieten Sie sich als Berater an!
- Berücksichtigen Sie gerade schwächere Spieler!

### 5 Seien Sie stets positiv!

- Loben Sie! Damit sind die Jugendlichen viel offener für konstruktive Kritik!
- Betonnen Sie möglichst oft individuelle Leistungsfortschritte!
- Vermitteln Sie Spaß und Freude! Zeigen Sie die eigene Begeisterung für das Fußballspielen!
- Zeigen Sie Humor! Lösen Sie manche Stresssituation mit einem lockeren, spontanen Spruch!

### 6 Lösen Sie Konflikte!

- Unterdrücken Sie keine Konflikte autoritär und reagieren Sie nicht erst bei „Krieg“!
- Signalisieren Sie stattdessen den Jugendlichen, dass Konflikte zwischen Menschen normal sind!
- Organisieren Sie ein ungestörtes Konfliktgespräch!
- Lassen Sie die Jugendlichen offen reden, um eigene Ideen und Lösungsvorschläge formulieren zu können!
- Zusammen eine Lösung beschließen!

## BETREUUNG JUNGER TALENTE

**1 VORBILD SEIN!**

**2 MITBESTIMMUNG FÖRDERN!**

**3 RICHTIG UND VIEL KOMMUNIZIEREN!**

**4 OFFEN SEIN! INTERESSE ZEIGEN!**

**5 POSITIV SEIN! LOBEN!**

**6 KONFLIKTE KOOPERATIV LÖSEN!**

**7 KONSTRUKTIV KRITISIEREN!**



## TSFÖRDERNDER JUGENDARBEIT IM FUSSBALL

### 3 Kommunizieren Sie richtig!

- Kommunizieren Sie nicht nur in eine Richtung: vom Trainer zum Jugendspieler!
- Zeigen Sie, dass Sie die Jugendspieler voll akzeptieren, nur damit ist ein aufrichtiger, offener und wechselseitiger Austausch möglich!
- Bedenken Sie: Es kommt nicht nur darauf an, was jemand sagt, sondern wie er es sagt. Auch der Sprachton, vor allem Mimik und Gestik sind wichtig!

### 4 Fördern Sie die Mitbestimmung!

- Berücksichtigen Sie rund um Training und Spiel möglichst oft Wünsche, Vorschläge und Ideen der jungen Spieler und Spielerinnen!
- Übertragen Sie je nach Alter organisatorische, aber auch inhaltliche (z.B. Leiten des Aufwärmprogramms) Aufgaben an die Jugendlichen!
- Machen Sie jedem Talent immer wieder klar, wie unverzichtbar Eigenmotivation, -initiative und -kritik sind!

### 7 Kritisieren Sie konstruktiv!

- Kritisieren Sie immer nur die Sache und nicht die Person!
- Nicht pauschale, sondern konkrete Kritikpunkte vorbringen!
- Warten Sie den richtigen Moment und Ort ab!
- Formulieren Sie die Kritikpunkte klar, prägnant und vor allem in einer jugendgemäßen Sprache!
- Schließen Sie mit einem positiven Fazit/Appell ab!



## MEDIEN - TIPP 1

### DFB-Ordner



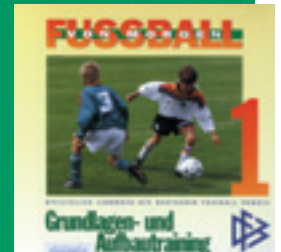
Der sportliche Leitfaden des DFB-Talentförderprogramms bietet auch für jeden Vereinstrainer wertvolle Informationen und Praxisvorschläge. Ein Poster zum Kopfballtraining mit Nationalspieler Christoph Metzelder oder eine CD zu allen Techniken sind weitere Highlights eines Medien-Pakets!



## MEDIEN - TIPP 2

### Fußball von morgen 1

Kinder- und Jugendtraining muss ganz anders gestaltet sein als Erwachsenentraining! Die richtigen Praxistipps für die Beherrschung dieser Leitlinie liefert der Band 1 der DFB-Buchreihe zum Nachwuchstraining. Für die Altersklassen von der F- bis zur C-Jugend finden Trainer hier viele Hilfen für die Vereinsarbeit!



## MEDIEN - TIPP 3

### „fußballtraining“



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



## MEDIEN - TIPP 4

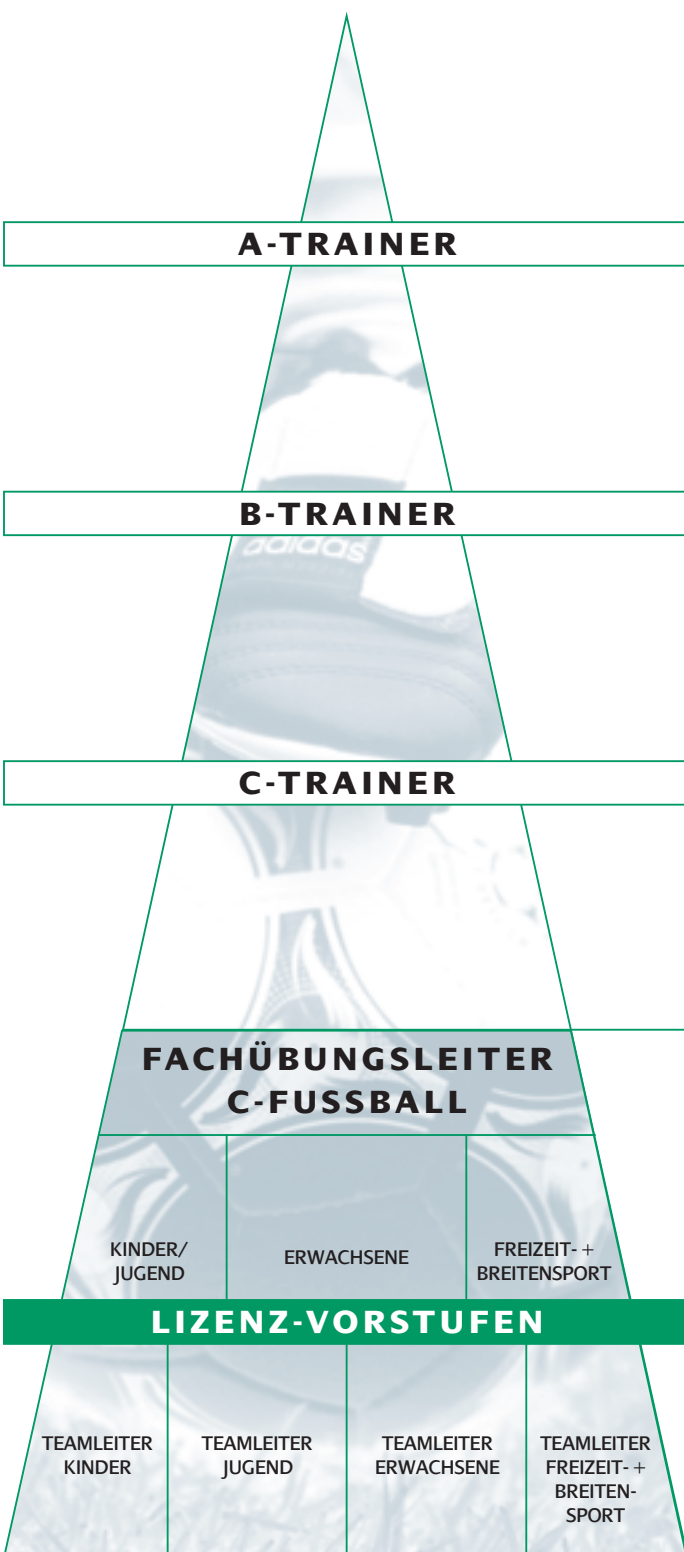
### Fußball pur/www.dfb.de

Die Teile 8 und 9 der DFB-Video-Reihe mit dem Titel „Ballzauber“ und die gleichnamige Rubrik im DFB-Internetauftritt bieten nicht nur jedem Vereinstrainer einen fast unerschöpflichen Pool an interessanten Einzel- und Paarübungen mit Ball. Sie sind darüber hinaus ein ideales Trainingsmittel für die Talente selbst.



Bezugsadresse: Philippka Sportverlag, Tel. 02 51/2 30 05-0, Fax 2 30 05-99, E-Mail: buchversand@philippka.de

# Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren? Hier das Trainerlizenzen- System des DFB

FUSSBALL-LEHRER				TRAINERLIZENZSYSTEM DES DFB	Institution/Umfang	Einsatzbereich
					<b>DFB</b> • halbjähriger Lehrgang mit etwa 20 Unterrichtswochen • vierwöchiges Praktikum	Hauptamtliche Stellen • DFB • Lizenzmannschaften • Leiter Nachwuchszentren • Verbände
					<b>A-TRAINER</b>	<b>DFB</b> 80 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung
<b>B-TRAINER</b>					<b>DFB</b> 60 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung	1. Alle Kinder- und Juniorenteams einschließlich Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunkttrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände
<b>C-TRAINER</b>					<b>Landesverbände</b> 120 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung, davon 80 Unterrichtseinheiten Basiswissen, 40 Unterrichtseinheiten Profilbildung	1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga 2. Alle Frauenteam (außer Bundesliga) 3. Alle Amateurenteams bis 5. Spielklasse
<b>FACHÜBUNGSLEITER C-FUSSBALL</b>					<b>Landesverbände</b> 120 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Unterrichtseinheiten Basiswissen und 2 x 40 Unterrichtseinheiten profilspezifische Lerninhalte	1. Vorrangig Breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen
<b>LIZENZ-VORSTUFEN</b>					<b>Landesverbände</b> 70 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Unterrichtseinheiten Basiswissen und 40 Unterrichtseinheiten profilspezifisch	• Bambini bis E-Junioren-Mannschaften • D- bis A-Junioren-Mannschaften • Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich • AH-Mannschaften über 35 Jahren
KINDER/JUGEND	ERWACHSENE	FREIZEIT- + BREITENSPORT				
TEAMLEITER KINDER	TEAMLEITER JUGEND	TEAMLEITER ERWACHSENE	TEAMLEITER FREIZEIT- + BREITENS-SPORT			

**ALLE WEITEREN INFORMATIONEN UNTER [WWW.DFB.DE](http://WWW.DFB.DE)**



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

So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!

**STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN**



Mercedes-Benz



Deutsche  
Vermögensberatung

**EnBW**  
Die Energie-AG.

