



TALENTFÖRDERUNG



32

Trainingsziele erfolgreich ansteuern

TORE VORBEREITEN

Info-Abende für Vereinstrainer



SPIELFORMEN IM TRAINING UND WETTSPIELE SIND LERNCHANCEN!

Alle Kinder und Jugendlichen spielen leidenschaftlich gerne Fußball. Im Spiel wiederholen sie bereits Erlerntes, teils probieren sie Neues aus. Sie haben ein elementares Bedürfnis nach Wissen und „Verstehen“. Dafür benötigen sie viele Anregungen in Form herausfordernder Spielsituationen und -aufgaben, die wir als Trainer sicherstellen müssen.

Talent, Spielintelligenz und Kreativität laufen aber letztlich ins Leere, wenn die jungen Fußballer und Fußballerinnen nicht schrittweise das nötige taktische Basiswissen und bestimmte fußballerische Fertigkeiten erwerben. Aus diesem Grund muss ein Training in bestimmtem Maße strukturiert und fokussiert sein. Andererseits blockiert ein zu enges, zu „formelhaftes“ Training die aktive, eigenmotivierte und neugierige Lösungssuche der Kinder. Jedes Training muss somit ein Gleichgewicht aus „Struktur und Freiheit“ schaffen und die ganz individuellen Bedürfnisse jedes Kindes berücksichtigen.

Spielformen sind dabei das „Salz in der Suppe“ eines jeden Trainings. Gleichzeitig stellen sie für jeden Trainer die Königsdisziplin dar und sind bei Trainingsplanung und -praxis die größte Herausforderung.

Wie soll er die Spielformen steuern, damit die gewünschten Lernziele erreicht werden und der Transfer auf das Wettspiel gelingt? Wie erreicht er die nötige „Aktionsdichte“, sodass seine Spieler immer wieder aufs Neue die anvisierten Spielanforderungen lösen müssen? Und wie kann das alles möglichst interessant damit das Training besonders motivierend herüberkommt?

Bei dieser spannenden Herausforderung helfen jedem Trainer einige Prinzipien: *Wer fragt, der führt*: Jeder Spieler ist ein Experte auf seinem Gebiet. Nur er hat in der jeweiligen Spielsituation die Perspektive, aus der er seine Entscheidungen getroffen hat. Der Trainer kann im Dialog diese Perspektive ermitteln, die Antworten seiner Spieler aufgreifen und sie als Basis der weiteren Spielsteuerung begreifen. *Weniger ist oft mehr*: Der Trainer begreift sich als Gestalter und Moderator der Lernprozesse. Dabei organisiert er passende Spielformen zum anvisierten Schwerpunkt. Mit Blick auf die Lernziele überfordert er seine Spieler jedoch nicht mit viel zu vielen möglichen Lösungen, sondern orientiert sich an klaren, übergreifenden Spielprinzipien.

Das Spiel am Wochenende ist dann eine weitere Lerngelegenheit bzw. ein „zusätzliches Training unter Wettkampfbedingungen“. Hier kann überprüft werden, was bisher erarbeitet wurde, was bereits „sitzt“ und was im Training nochmals vertieft werden sollte....

DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderprogramm

INHALT

02



Editorial

04



Steuerungsmittel zum Schwerpunkt
„Tore vorbereiten“

06

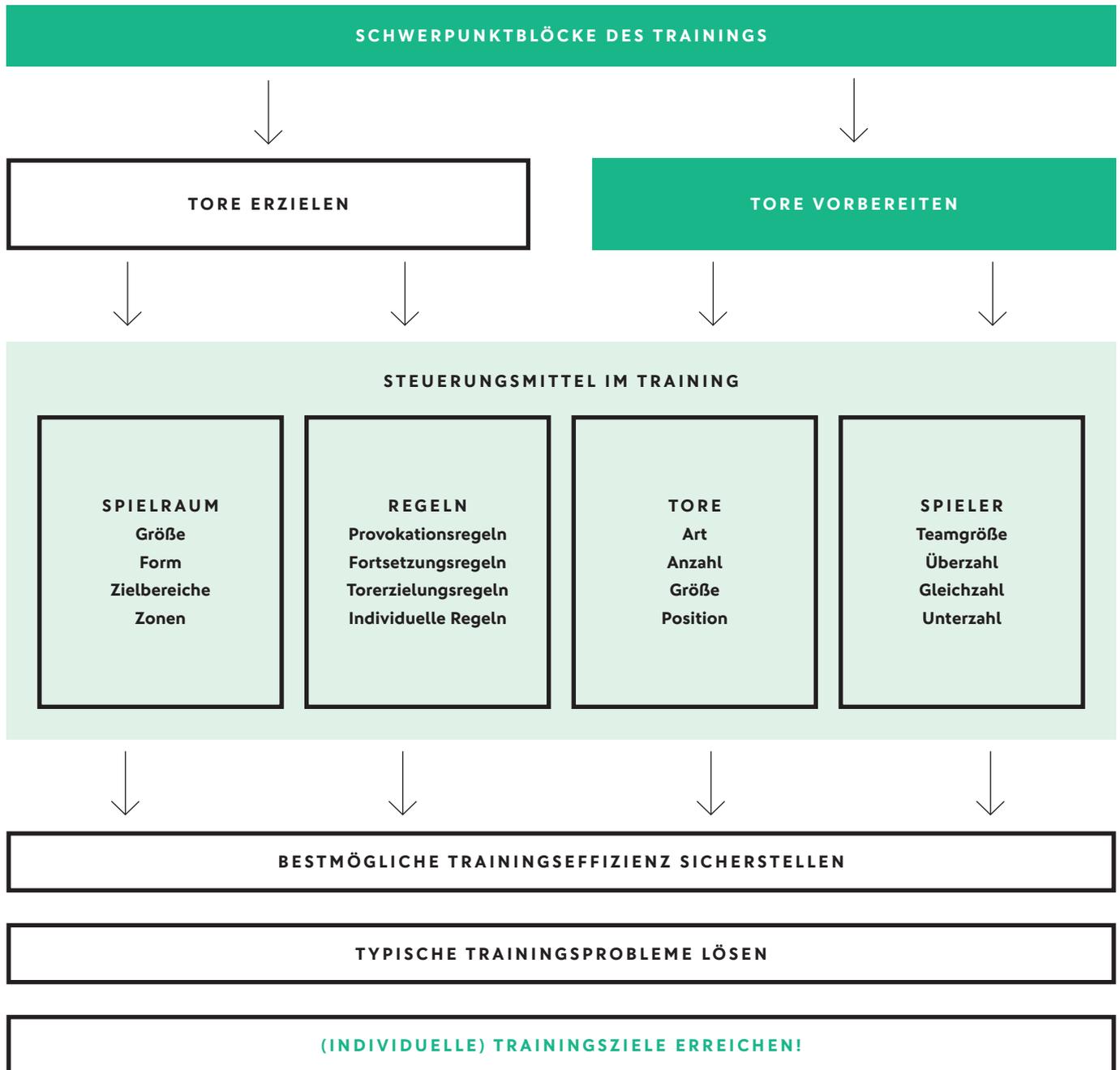


Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt
– Demonstrationstraining

17



Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt
– Trainingsformenkatalog

INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 31 UND 32**IMPRESSUM****HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

Norbert Vieth

INHALTLICHE MITARBEIT:

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Lorenz, Michael Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Tobias Kieß

GRAFISCHES KONZEPT:

Philippka-Sportverlag

FOTOS:

Nils Eden

DRUCK:

Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT: „TORE VORBEREITEN“



Zusätzlich zu Demonstrationen für die komplette Trainingsgruppe regelmäßig einzelnen Spielern hilfreiche Hinweise geben!

Ein Trainer, der seine jungen Spielerinnen und Spieler optimal fördern will, kommt um eine sorgfältige Planung und Vorbereitung der Einheiten nicht herum. Erst diese gedankliche (und am besten schriftliche) Vorplanung gibt die nötige Orientierung und Sicherheit. Bei diesem Festlegen und „Kreieren“ geeigneter Trainingsaufgaben zum Ansteuern konkreter Trainingsziele kann ein Trainer bereits auf diverse „Stellschrauben“ und Steuerungsmittel zurückgreifen wie z. B.

- ▶ **Spielregeln:** Hiermit kann er das Anwenden bestimmter technisch-taktischer Elemente provozieren.
- ▶ **Spielräume:** Mit der Feldgröße kann er beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck bestimmen. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Zonen definieren Aktionsräume.
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler. Durch zahlenmäßige Vorteile eines Teams lassen sich zudem Spielsituationen erleichtern bzw. erschweren.

Andererseits lässt sich nicht alles bis ins letzte Detail vorplanen, dafür sind die spontanen Einflussfaktoren auf ein Training viel zu komplex und unberechenbar. Bei der geschickten und flexiblen Anpassung der Spiel- und Übungsabläufe helfen diese Steuerungsmittel ebenfalls!

INFO: STEUERUNGSMÖGLICHKEITEN IM ÜBERBLICK

SPIELRÄUME UND -ZONEN

- ▶ **Kleinerer Spielraum:**
 - Kürzere Laufdistanzen
 - Viele, kurze, schnelligkeitsbetonte Aktionen
 - Höherer Zeit- und Gegnerdruck
- ▶ **Größerer Spielraum:**
 - Längere Laufdistanzen
 - Stärkere Ausdauerbelastung
 - Geringerer Zeit- und Gegnerdruck
- ▶ **Vertikale Spielzonen:**
 - Spiel in die Tiefe
 - Kombinieren im Zentrum
- ▶ **Horizontale Spielzonen:**
 - Spiel in die Breite/Sicherer Spielaufbau
 - Tempowechsel – Nachrücken in die Tiefe

SPIELREGELN

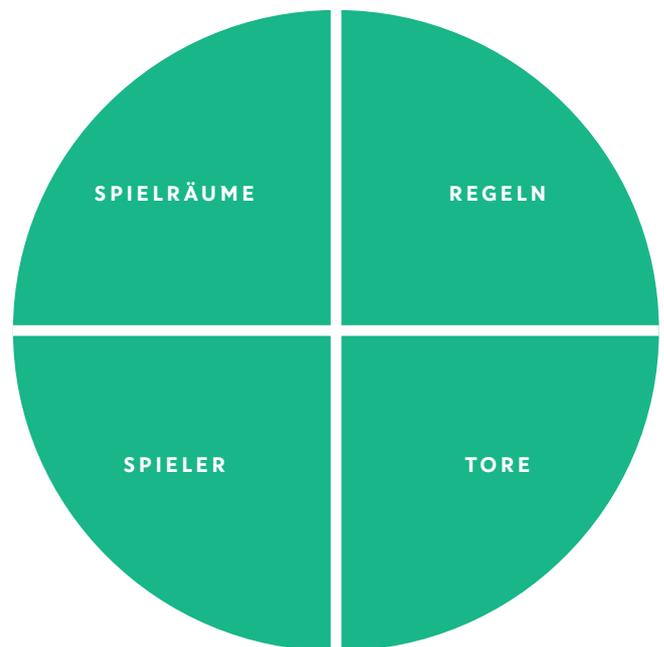
- ▶ **Wertung:**
 - Extra-Wertung zur Hervorhebung bestimmter Spielziele (z. B. Tor nach Direktspiel = 2-fach)
 - Extra-Wertung von Zwischenzielen (z. B. Spielaufbau durch ein Flügeltor = 1 Punkt)
 - Extra-Wertung eines Schwerpunktes (z. B. 1 Punkt für 10 Zuspiele in Serie beim Ziel „Ballsicherung“)
- ▶ **Druckvorgaben:**
 - Zeitdruck durch Zeitlimits (z. B. Abschluss innerhalb von 10 Sekunden)
 - Begrenzung der erlaubten Ballkontakte (Spielübersicht – Vororientierung – Fokussierung Passspiel)
 - Wettbewerbe: Anreiz – Motivation – Intensität
 - Farbsignale: Reagieren – Kognition

Ein detaillierter Inhalts- und Ablaufplan als „roter Faden“ der beabsichtigten Trainingseinheit ist ein Muss. Durch verschiedene „Stellschrauben“ lassen sich Trainingsformen dabei so organisieren, dass anvisierte Schwerpunkte zielsicher erreicht werden!

Die gleichen Steuerungshilfen sind außerdem dazu geeignet, kleinere und größere Stolperfallen des konkreten Trainingsablaufs zu überspringen.

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS STEUERN DES TRAININGS

- 1 ▶ EIN FESTER PLAN FÜR DAS TRAINING SCHAFFT SICHERHEIT!
- 2 ▶ JEDE TRAININGSAUFGABE MUSS DAS „SPIEL TRAINIEREN“!
- 3 ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN!
- 4 ▶ JE NACH TRAININGSZIEL EINZELNE „STELLSCHRAUBEN“ BETONEN!
- 5 ▶ DIE KONKRETEN ABLÄUFE GENAU BEOBACHTEN UND ANALYSIEREN!
- 6 ▶ MITTELS DER STEUERUNGSMITTEL EINGREIFEN UND HELFEN!



TORE

- ▶ **Art der Tore:**
 - Dribbellinien und -tore (Schwerpunkt: Dribbel-durchbrüche – je größer, desto leichter!)
 - Bewegliche Tore, z. B. Pezzibälle (Schwerpunkte: Orientierung – Spielübersicht)
 - Zielzonen (Schwerpunkt: Pässe in die Tiefe)
- ▶ **Größe der Tore:**
 - Großtor – 5-Meter-Tore – Minitore (erfordern je nach Breite immer präzisere Abschlüsse)
 - Mit/Ohne Torhüter: zusätzliche Erschwerung bzw. Erleichterung des Torabschlusses
- ▶ **Anzahl/Position der Tore:**
 - Beispiele: 2 x 2 Tore gegenüber oder 4 Tore diagonal (Umschalten – Spielübersicht – Spielverlagerung)

SPIELER

- ▶ **Weniger Spieler:**
 - Größere Spielanteile und höhere Belastung für jeden Einzelnen
 - Größerer Aktionsraum/weniger Gegnerdruck bei unveränderter Spielfeldgröße
- ▶ **Überzahl für die Angreifer:**
 - Vereinfachter Angriffsaufbau und Torabschluss
 - Akzentuierung des Kombinationsspiels
- ▶ **Unterzahl für die Angreifer:**
 - Erschwertes Zusammenspiel
 - Akzentuierung von Einzelaktionen – Dribbling – Durchsetzungsvermögen
- ▶ **Zusätzliche Spieler mit Sonder-Aufgaben:**
 - Positionsspezifische Schwerpunkte (z. B. nur direkt)

DEMO-TRAINING: „TORE VORBEREITEN“

TRAININGSZIELE ERFOLGREICH ANSTEUERN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN



ZIEL 2: KONZENTRATION



ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG



ZIEL 4: MOTIVATION

ZIELE UND INHALTE

20 MINUTEN

- ▶ Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- ▶ Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- ▶ Direkte Einbindung der Torhüter in das Team-Training
- ▶ Leichte, dosierte Pässe zur Torschussvorbereitung
- ▶ Präzise und dosierte Abschlüsse auf das Tor
- ▶ Bewegungsfreude und Motivation



Das Training startet mit einer kurzen Erklärung zu Zielen und Ablauf!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und nochmals in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Zusätzlich mit andersfarbigen Hütchen in jeder Ecke diagonale Ziellinien markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



In diesem 1. Trainingsteil bereits die Torhüter einbinden!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsfaktor jeder Trainingseinheit. Deshalb die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „Tore vorbereiten“ leichte Kombinationen plus dosierte Abschlüsse mit Einbindung der Torhüter an!

AUFGABE 1



PHASE 1: EINZELARBEIT MIT BALL

- ▶ Die Spieler dribbeln variantenreich im kompletten Feld durcheinander.
- ▶ **Variation 1:** Die Dribbelräume durch Vorgabe der erlaubten „Aktionszonen“ schrittweise verkleinern!
- ▶ **Variation 2:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ **Variation 3:** Eine Zone als „Temporaum“ bestimmen. Die Spieler dribbeln individuell in diese Zone, agieren etwa 10 Sekunden höchstdynamisch am Ball und dribbeln dann in den anderen Zonen locker weiter.

PHASE 2: EINSPIELEN DES TORHÜTERS I (ABB.)

- ▶ Die Spieler bilden Paare, die von 1 bis 4 nummeriert sind.
- ▶ Die Paare kombinieren zunächst in der mittleren Zone sicher zusammen.
- ▶ Ruft der Trainer zwischendurch eine Nummer auf, spielt das betreffende Paar einen „Doppelpass“ in Richtung eines Tores und schließt präzise ab.
- ▶ Die Paare begeben sich wieder ins Feld zurück – Der Trainer ruft das nächste Paar auf usw.
- ▶ **Variation 1:** Anstelle des Torschusses die Torhüter flach/halbhoch anspielen (Schwerpunkt: Einspielen der Torhüter)
- ▶ **Variation 2:** Abschlüsse mit dem 2. „Pflichtkontakt“

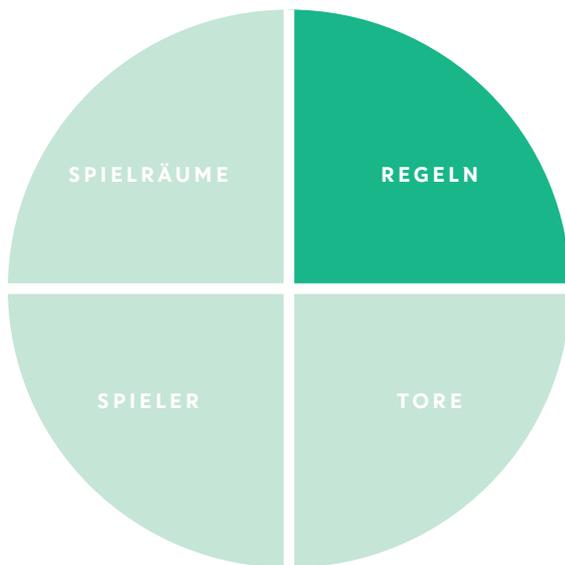
AUFGABE 2



PHASE 2: EINSPIELEN DES TORHÜTERS II

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor: Die Paare kombinieren zunächst wieder in der mittleren Zone sicher zusammen.
- ▶ Ruft der Trainer zwischendurch eine Nummer auf, greift das betreffende Paar zu zweit gegen den Torhüter an.
- ▶ Nach Abschluss der Aktion bewegen sich die Spieler wieder ins Feld zurück – Der Trainer ruft das nächste Paar auf usw.
- ▶ **Variation 1:** Vom jeweiligen Paar startet ein Spieler diagonal in eine Eckzone und fordert das Zuspiel. Anschließend passt er flach vor das Tor auf seinen nachstartenden Mitspieler.
- ▶ **Variation 2:** Wie zuvor, aber halbhoch vor das Tor spielen!
- ▶ **Variation 3:** Als weitere Alternative bleibt der Passgeber nach seinem diagonalen Zuspiel zunächst in der Mittelzone, verarbeitet den Rückpass seines Mitspielers und schließt mit einem Distanzschuss ab.

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern der Torvorbereitung bzw. der Torerzielung durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Extra-Wertung von Zwischenzielen (z. B. Torschuss-Vorbereitung durch das Zentrum bzw. über die Seiten)
- ▶ Zeitdruck durch Zeitlimits (z. B. Abschluss innerhalb von 15 Sekunden)
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und nochmals in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Zusätzlich mit andersfarbigen Hütchen in jeder Ecke diagonale Ziellinien markieren.
- ▶ Für diverse Aufgaben begrenzen diese Linien das Feld, indem sie die betreffenden Eckzonen „abschneiden“.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

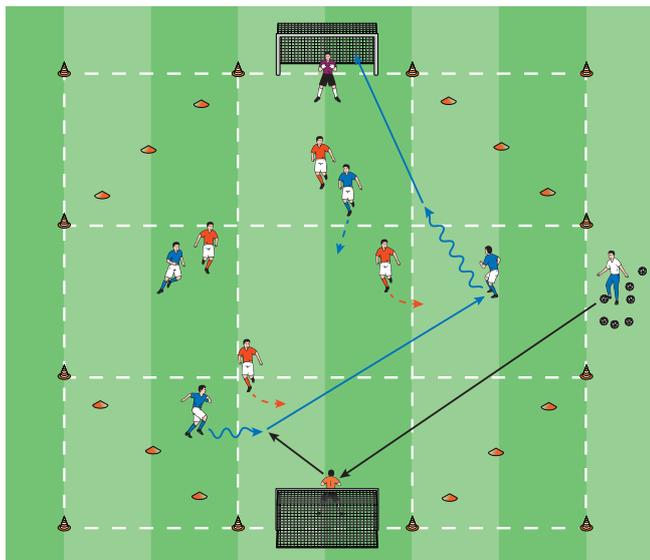


Neue Aufgaben prägnant und anschaulich erklären!



Die Spielabläufe überprüfen: Werden die Lernschwerpunkte provoziert?

AUFGABE 1



4 GEGEN 4: SPIEL DURCH DAS ZENTRUM

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach Seiten-/Toraus leitet der Trainer mit einem Zuspiel zu einem Torhüter die neue Aktion ein.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer dürfen per Einzelaktion bzw. Kombinationsspiel Tore erzielen (= 1-fache Wertung).
- ▶ **Provokationsregel:** Überspielen die Angreifer bei der Torschuss-Vorbereitung die zentrale Zone mit einem Pass über 2 Linien, anschließende Treffer 3-fach werten (Abb.)!
- ▶ **Variation 1:** Vor einem Torschuss *muss* die mittlere Zone überspielt werden (Erschweren der Aufgabe).
- ▶ **Variation 2:** Die Torabschlüsse müssen innerhalb von 15 (10) Sekunden erfolgen.

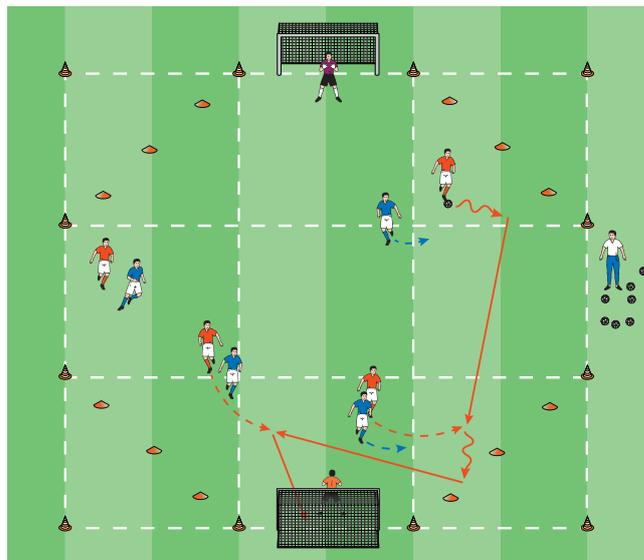
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!
- ▶ Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!
- ▶ In den Rücken des Gegners starten!



Direkt im Anschluss an eine Aktion....

AUFGABE 2



4 GEGEN 4: SPIEL ÜBER DIE AUSSEN

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ Der Trainer startet wieder die Aktionen.
- ▶ Grund-Ablauf wie zuvor: Die jeweiligen Angreifer dürfen „frei“ Tore erzielen (= 1-fache Wertung).
- ▶ **Provokationsregel:** Die Angreifer dürfen nun bei der Torschuss-Vorbereitung nicht nur die zentrale Zone überspielen, sondern alternativ mit einem „Long-Line-Pass“ auch eine der beiden Außenzonen (= 3-fache Wertung)!
- ▶ **Variation 1:** Vor einem Torschuss *muss* eine der Zonen überspielt werden (Erschweren der Aufgabe).
- ▶ **Variation 2:** Die Torabschlüsse müssen innerhalb von 15 (10) Sekunden erfolgen.

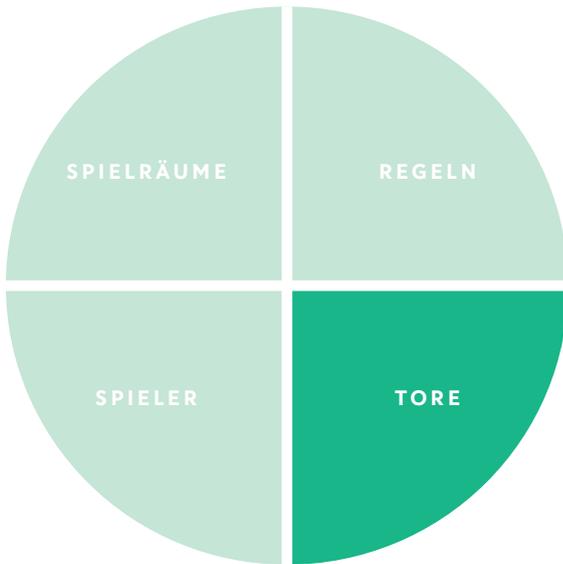
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Mit plötzlichen Spielverlagerungen Angriffe über eine Seite vorbereiten!
- ▶ Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!
- ▶ In den Rücken des Gegners starten!



....mit den Talenten zusammen mögliche (bessere) Lösungen besprechen!

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern der Torvorbereitung bzw. der Torerzielung durch eine Variation der jeweils bespielbaren Tore
- ▶ Flexibles Herausspielen und Verwerten von Torchancen insbesondere durch schnelles Orientieren und plötzliche Spielverlagerungen
- ▶ Schritt für Schritt Steigerung der Anforderungen
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und nochmals in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Zusätzlich mit andersfarbigen Hütchen in jeder Ecke diagonale Ziellinien markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

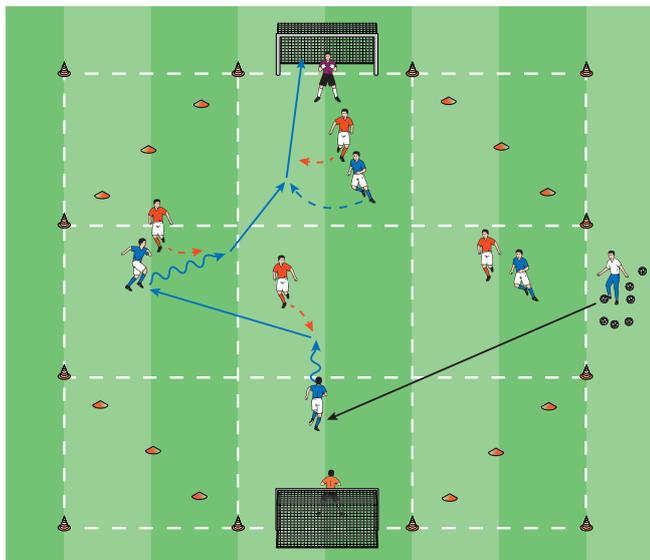


Der Trainer erklärt kurz und präzise neue Abläufe und Aufgaben!



Einzelaktionen sind ein probates Mittel, um Abschlüsse vorzubereiten!

AUFGABE 1



4 GEGEN 4: VORBEREITEN PRÄZISER ABSCHLÜSSE

- ▶ Spiel 4 gegen 4 im gesamten Feld auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Jedes per Flachschuss in eine Ecke erzielte Tor 3-fach werten!
- ▶ **Variation 1:** Nach einem Zuspiel direkt erzielte Treffer in eine Torecke = 3-fach.
- ▶ **Variation 2:** Anstelle der Torhüter mit Stangen kleinere Zielfelder in beiden Tore markieren!
- ▶ **Variation 3:** Die 5-Meter-Tore andersherum aufstellen und hinter dem Feld weiterspielen lassen!

HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Je nach Punktwertung die Torabschlüsse flexibel anwenden!
- ▶ Die Mitspieler vor dem Tor so freispielen, dass sie genug Aktionsraum für einen präzisen Abschluss haben!



Beim Laufduell mit einem Gegner mögliche Anschlussaktionen erkennen!

AUFGABE 2



4 GEGEN 4 AUF DIVERSE TORE

- ▶ Spiel 4 gegen 4 im gesamten Feld auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer haben gleichzeitig verschiedene Möglichkeiten, Tore bzw. Punkte zu erzielen.
- ▶ **Tor-Möglichkeit 1:** „Normaler“ Treffer beim 5-Meter-Tor mit Torhüter = 2 Punkte
- ▶ **Tor-Möglichkeit 2:** Dribbling über 2 Linien der zentralen Zone = 1 Punkt
- ▶ **Tor-Möglichkeit 3:** Dribbling in eine der beiden Eckzonen des Gegners = 1 Punkt (Abb.)
- ▶ **Tor-Möglichkeit 4:** Dribbling/Spielzug durch die zentrale Zone plus Treffer im Anschluss = 3 Punkte!

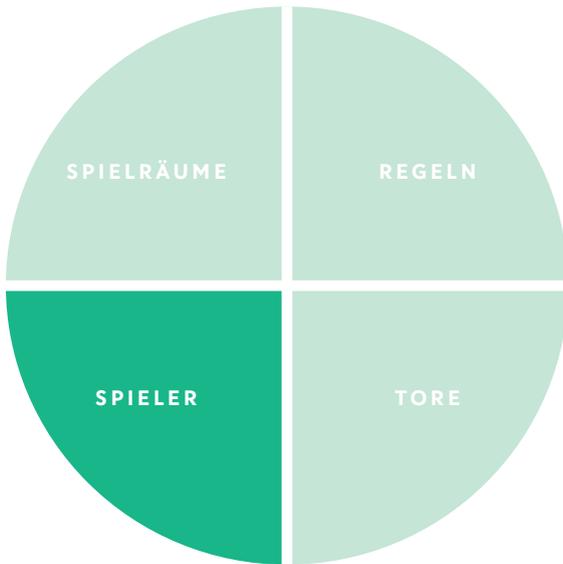
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Je nach Spielsituation variabel eine Tor-Möglichkeit erkennen und dann zielorientiert agieren!
- ▶ Durch plötzliche Spielverlagerungen neue Aktionsräume bzw. Abschlussoptionen vorbereiten!



1 gegen 1-Situationen gegen den Torhüter sind eine Herausforderung!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

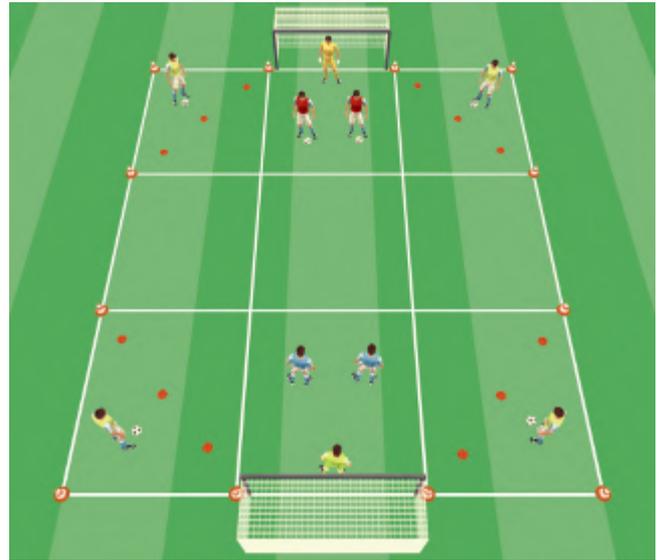


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

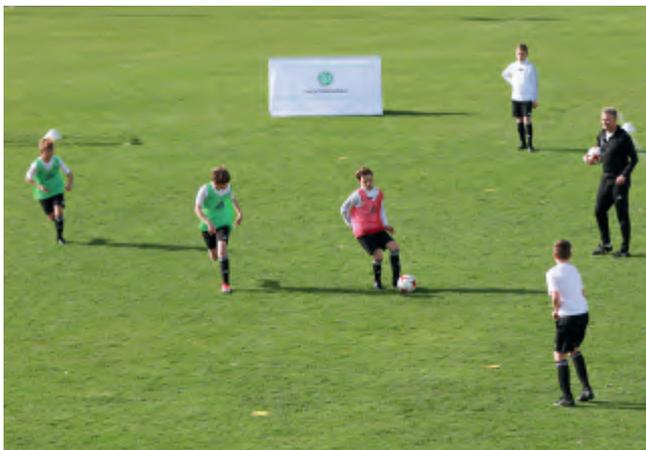
- ▶ Vereinfachte Torvorbereitung bzw. -erzielung durch Überzahl(ÜZ)-Situations für die Angreifer
- ▶ Sicheres Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- ▶ Reduzierung des Zeit- und Gegnerdrucks beim Torabschluss
- ▶ Variable und präzise Torschüsse
- ▶ Viele Erfolgserlebnisse für die Angreifer
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und nochmals in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern gegenüber auf beiden Grundlinien
- ▶ Je nach Trainingsform kleine Teams bzw. zusätzliche Anspieler-Aufgaben einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Zusätzlich mit andersfarbigen Hütchen in jeder Ecke diagonale Ziellinien markieren.
- ▶ Für diverse Aufgaben begrenzen diese Linien das Feld, indem sie die betreffenden Eckzonen „abschneiden“.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

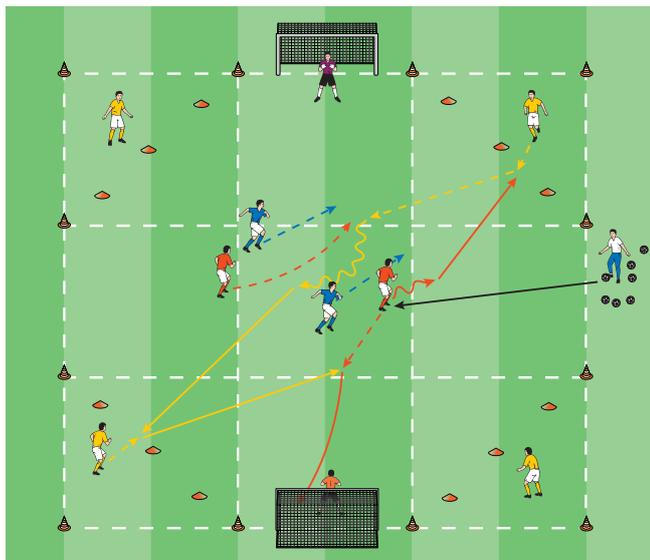


Nach einem Anspiel auf einen äußeren neutralen Anspielpunkt...



...nicht „abschalten“, sondern gegebenenfalls vor das Tor nachstarten!

AUFGABE 1



2 GEGEN 2 PLUS 4 ANSPIELER I

- ▶ 4 „Neutrale“ postieren sich als Anspielpunkte in je einer Eckzone.
- ▶ 2 gegen 2 im Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern, wobei die aktuellen Angreifer die beiden äußeren Anspieler in der gegnerischen Hälfte beim Herausspielen von Torchancen einbinden dürfen.
- ▶ **Variation 1:** „Normale“ Treffer aus dem Spiel heraus = 1-fach, Torschuss-Vorbereitung über die Anspieler = 2-fach
- ▶ **Variation 2:** Tore im Anschluss an eine Anspieler-Vorlage müssen spätestens mit dem 3. (2.) Kontakt erfolgen.
- ▶ **Variation 3:** Die erlaubten Ballkontakte für die Anspieler begrenzen (bis zum Direktspiel).

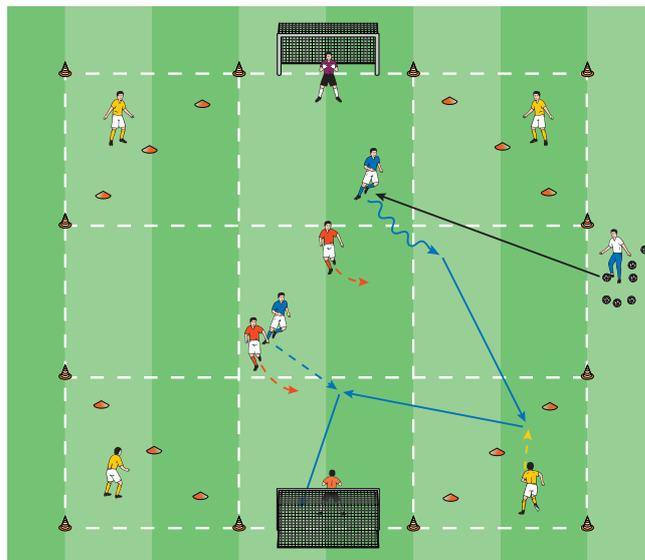
HINWEISE

- ▶ Je nach Punktwertung die Torabschlüsse flexibel anwenden!
- ▶ Die Feldlänge gegebenenfalls verkürzen!
- ▶ Aufgabenwechsel spätestens nach 3 Minuten Spielzeit!



Wird die Flanke zugestellt, zurückpassen und das Spiel verlagern!

AUFGABE 2

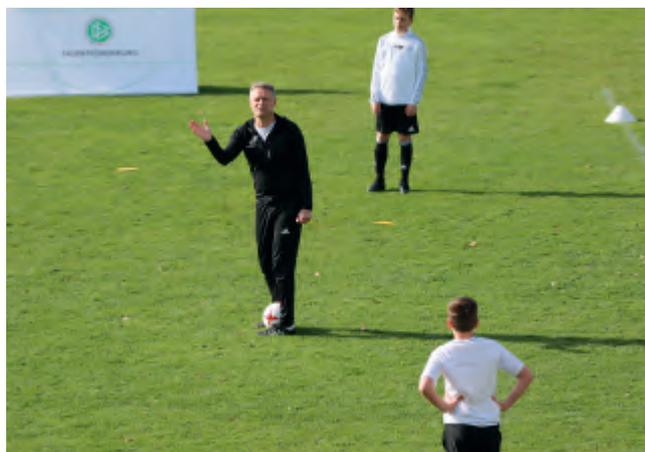


2 GEGEN 2 PLUS 4 ANSPIELER II

- ▶ Gleiche Organisation und gleicher Ablauf wie bei der Trainingsform zuvor: 2 gegen 2 auf die beiden Tore mit Torhütern plus je 2 zusätzliche Anspielpunkte in den Ecken.
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Variation 1:** Treffer sind *nur* nach einer Anspieler-Vorlage möglich!
- ▶ **Variation 2:** Direkte Treffer im Anschluss an eine Vorlage von außen = 2-fach werten.
- ▶ **Variation 3:** Kopfball- oder Volley-Treffer im Anschluss an eine halbhohle/hohle Anspieler-Vorlage = 3-fach werten.

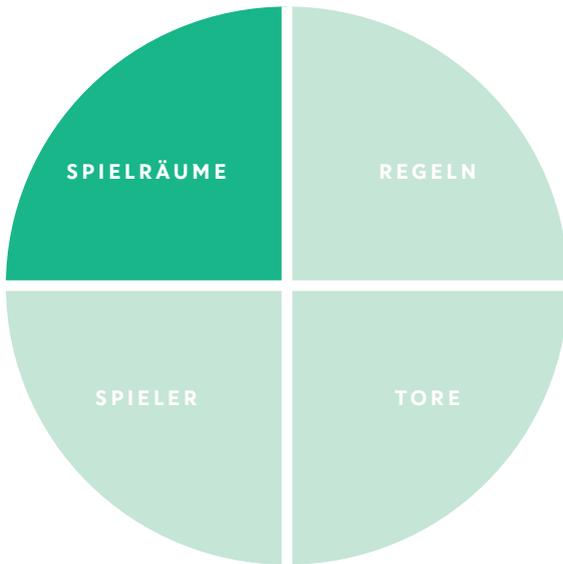
HINWEISE

- ▶ Je nach Punktwertung die Torabschlüsse flexibel anwenden!
- ▶ Die Feldlänge gegebenenfalls verkürzen!
- ▶ Aufgabenwechsel spätestens nach 3 Minuten Spielzeit!



Sofern notwendig, kurze Erklärphasen einbauen!

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Provozieren bestimmter Schwerpunkte der Torschuss-Vorbereitung durch vorgegebene „Aufbau-Zonen bzw. Ziele“
- ▶ Erleichtern der Angreifer-Aufgaben durch Zonen, in denen sie nicht attackiert werden dürfen
- ▶ Sicheres Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und nochmals in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ 2 Tore mit Torhütern
- ▶ Mit andersfarbigen Hütchen in jeder Ecke diagonale Ziellinien markieren.
- ▶ Für diverse Aufgaben begrenzen diese Linien das Feld, indem sie die betreffenden Eckzonen „abschneiden“.
- ▶ Zusätzlich die Verbindung zwischen je einem Eckhütchen der Mittelzone und der betreffenden Ziellinie markieren (vgl. Trainingsform 1).
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

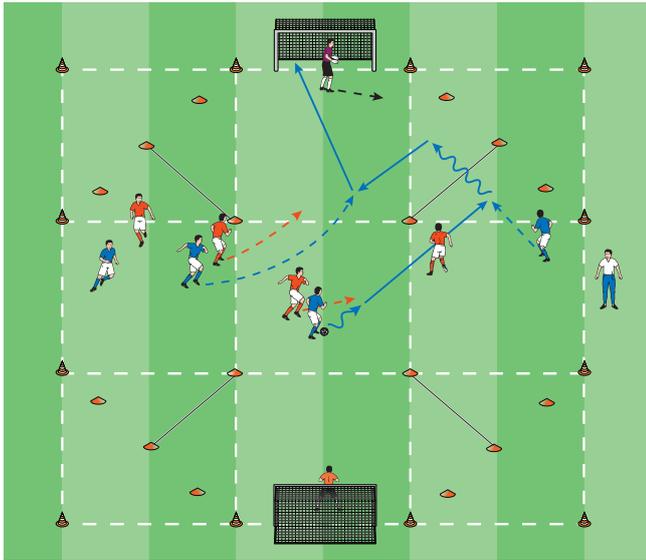


Je nach Situation das Zusammenspiel mit Einzelaktionen verbinden!



Der Trainer analysiert genau die Abläufe, um jederzeit helfen zu können.

AUFGABE 1



4 GEGEN 4 IM ABGESCHNITTENEN FELD

- ▶ Spiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern in einem „abgeschnittenen“ Feld.
- ▶ Die 4 Eckzonen dürfen dabei nicht bespielt werden, so dass sich der Angriffsaufbau bzw. das Vorbereiten von Torabschlüssen zwangsläufig in mittlere Feldbereiche verlagert.
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Variation 1:** Treffer direkt im Anschluss an ein Dribbling bzw. Zuspield über die markierte diagonale Ziellinie (vgl. Abbildung) 3-fach werten!
- ▶ **Variation 2:** Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus setzt die ballberechtigte Mannschaft das Spiel fort.

HINWEISE

- ▶ Mit plötzlichen Spielverlagerungen einen Angriff über eine diagonale Ziellinie vorbereiten!
- ▶ Bei Torangriffen zielorientiert agieren!
- ▶ Die Feldgröße flexibel der Spielstärke anpassen!



Sich vor der Flanke orientieren und Mitspieler vor dem Tor erkennen!

AUFGABE 2



4 GEGEN 4 MIT AUSSENZONEN

- ▶ Spiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Die 4 Eckzonen dürfen dabei nur von dem jeweiligen Angreifer-Team bespielt werden.
- ▶ Schafft es ein Angreifer per Einzelaktion oder Zusammenspiel, in eine der beiden Außenzonen zu kommen, kann er ungestört auf seine Mitspieler vor dem Tor hereingeben, die konsequent verwerten.
- ▶ **Variation 1:** Treffer sind *nur* nach einer Vorlage aus einer der Außenzonen möglich!
- ▶ **Variation 2:** Direkte Treffer im Anschluss an eine Vorlage von außen = 2-fach werten.
- ▶ **Variation 3:** Kopfball- oder Volley-Treffer im Anschluss an eine halbohohe/hohe Vorlage von außen = 3-fach.

HINWEISE

- ▶ Mit plötzlichen Spielverlagerungen einen Angriff über eine Außenzone vorbereiten!
- ▶ Bei Zuspielden von außen Blick vom Ball lösen, um Mitspielern vor dem Tor präzise zupassen zu können!



So scharf und so präzise wie möglich vor das Tor hereingeben!

AUSBILDEN MIT KONZEPT



J. Daniel / K. Peter / N. Vieth

KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 2 begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen im Trainingsalltag!
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch viele abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und nicht zuletzt Tore schießen üben sowie erste taktische Grundlagen vermitteln können. Das Ganze ist eingebunden in einen altersorientierten, pädagogischen Betreuungsansatz.



P. Schomann / G. Bode / N. Vieth

KINDERFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 1
Kinder alters- und zeitgemäß fördern
und mit viel Zuwendung betreuen!
368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

F. Engel / M. Prus / N. Vieth

JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 3
B- und A-Juniorentaining –
Feinschliff für den Seniorenbereich!
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)



TRAININGSFORMENKATALOG: „TORE VORBEREITEN“

SCHWERPUNKTE EFFIZIENT ANSTEUERN

Mit Einzelaktionen bzw. durch ein variables und sicheres Zusammenspiel müssen auch unter Druck eines Gegners Torchancen herausgespielt werden. Ergeben sich dann aussichtsreiche Torschusssituationen, müssen Spieler mit Mut zum Risiko und möglichst präzise den Abschluss suchen.

Auf diese Anforderungen sind junge Spielerinnen und Spieler schrittweise vorzubereiten. Dieser Praxisteil zeigt ausschnittsweise, welche Möglichkeiten jeder Trainer dazu hat!

Oberstes Prinzip ist es, alle Aufgaben rund um das Erlernen und Stabilisieren des Torschusses auf die Anforderungen des Spiels abzustimmen. Also nicht in gekünstelten und konstruierten Übungssituationen etwas trainieren, was so im Spiel überhaupt nicht vorkommt. Andernfalls darf es nicht verwundern, wenn für das Spiel die Lerneffekte ausbleiben und die jungen Spieler und Spielerinnen in aussichtsreichen Situationen falsch reagieren.

Im Training jüngerer Altersklassen lassen sich dabei kleine Fußballspiele bis zum 4 gegen 4 so variieren und steuern, dass je nach Aufgabe, Organisation und Zusatzregeln ein bestimmter Schwerpunkt besonders hervorgehoben und ausgebildet wird.

Das trifft insbesondere für ein motivierendes und spielgemäßes Torschuss-Training zu.

Dieser Trainingsformenkatalog greift nochmals diverse Steuerungsmittel und „Stellschrauben“ der Demo-Einheit auf:

- ▶ **Spielregeln:** Hiermit kann der Trainer das Anwenden bestimmter technisch-taktischer Elemente hervorheben.
- ▶ **Spielraum:** Mit seiner Größe lassen sich beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck beeinflussen. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Zonen definieren darüber hinaus bevorzugte Aktionsräume beim Aufbauspiel bzw. Abschluss.
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler. Durch zahlenmäßige Vorteile eines Teams lassen sich zudem Spielsituationen erleichtern bzw. erschweren.

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS STEuern DES TRAININGS

- 1 ▶ EIN FESTER PLAN FÜR DAS TRAINING SCHAFFT SICHERHEIT!
- 2 ▶ JEDE TRAININGSAUFGABE MUSS DAS „SPIEL TRAINIEREN“!
- 3 ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN!
- 4 ▶ JE NACH TRAININGSZIEL EINZELNE „STELLSCHRAUBEN“ BETONEN!
- 5 ▶ DIE KONKRETEN ABLÄUFE GENAU BEOBACHTEN UND ANALYSIEREN!
- 6 ▶ MITTELS DER STEUERUNGSMITTEL EINGREIFEN UND HELFEN!



PRAXIS-IMPULSE

„TORE VORBEREITEN“

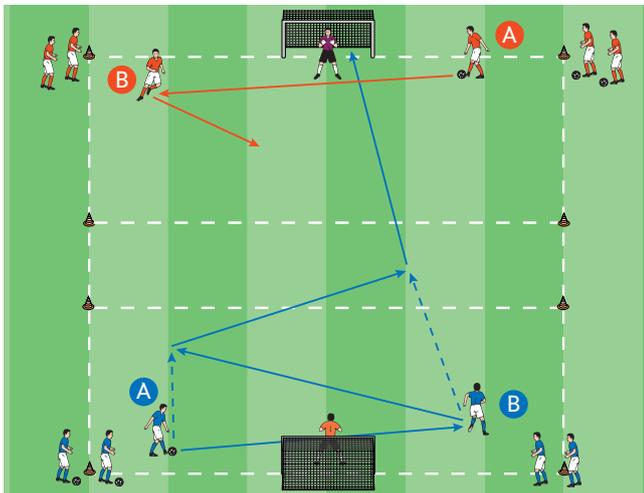
EFFIZIENT TRAINIEREN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

- 1 ▶ **DAS AUFWÄRMEN REGELMÄSSIG VARIIEREN!**
- 2 ▶ **AUF SCHWERPUNKTE DES HAUPTTEILS VORBEREITEN!**
- 3 ▶ **VON ANFANG AN AUF KONZENTRIERTE ABLÄUFE ACHTEN!**
- 4 ▶ **DIE ANFORDERUNGEN SCHRITTWEISE STEIGERN!**



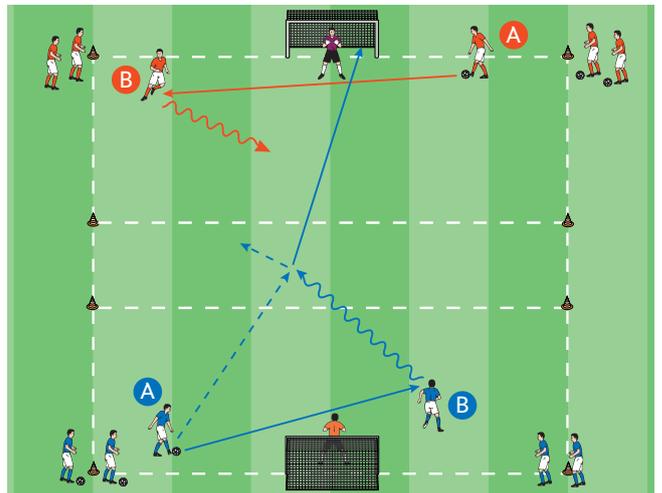
VORBEREITENDE AUFGABEN



EINFACHE KOMBINATION ZUM TORSCHUSS I

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die Aktionen starten von beiden Seiten gleichzeitig.
- ▶ Jeweils 2 Spieler kombinieren gemeinsam bis zum Abschluss auf das Tor gegenüber.
- ▶ A passt dazu quer in den Lauf seines Mitspielers B, der nochmals direkt in den Lauf von A zurücklegt.
- ▶ A spielt seinerseits direkt in die Mittelzone. B nimmt das Zuspiel kurz mit und schließt noch innerhalb der Zone ab.
- ▶ Nach einem Torschuss stellen sich beide Spieler neben dem anderen Tor auf usw.



EINFACHE KOMBINATION ZUM TORSCHUSS II

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Der Ablauf startet wieder von beiden Seiten.
- ▶ A passt quer in den Lauf seines Mitspielers B, der das Zuspiel kurz mitnimmt und diagonal Richtung Mittelzone dribbelt.
- ▶ A läuft mit seinem Zuspiel sofort in den Rücken von B.
- ▶ B legt den Ball in der Mittelzone kurz mit der Hacke zurück, sodass A direkt auf das Tor schießen kann.
- ▶ Nach dem Abschluss stellen sich beide Spieler wieder neben dem Tor gegenüber auf usw.

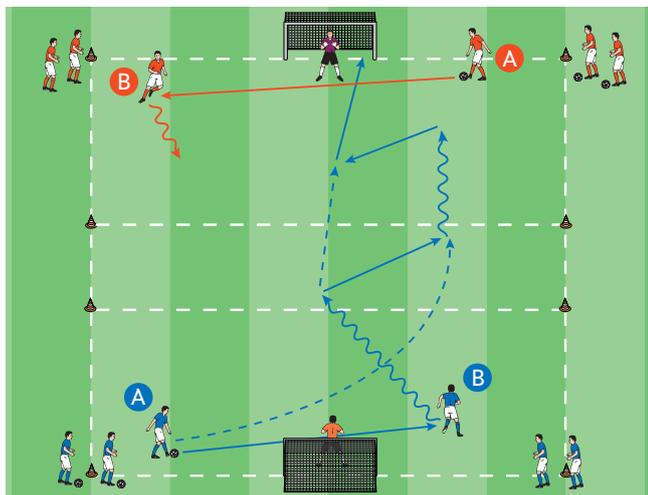
Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Übersicht und vor allem taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen“ Techniken zum Lösen diverser Spielsituationen. Ideal sind dafür Variationen des 4 gegen 4 geeignet. Dem Trainer kommt die immens wichtige Aufgabe zu, die Spielabläufe so zu planen und zu steuern, dass das jeweilige Ausbildungsziel besonders hervorgehoben und je nach individuellem Leistungsvermögen bestmöglich trainiert wird!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

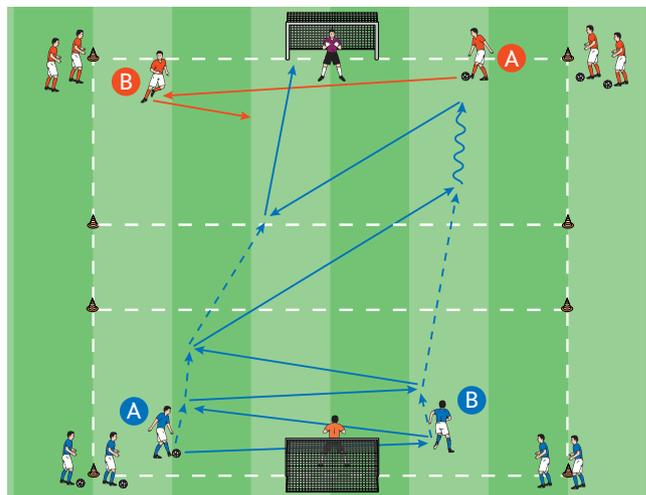
- ▶ Vor Start der einfachen Kombinationsformen zum Torabschluss eine kurze „Einspiel-Phase“ mit Ball vorschalten!
- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 40 x 30 Metern abstecken
- ▶ Zusätzlich eine Mittelzone von etwa 7 Metern Tiefe markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 5-Meter-Tore mit Torhüter aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!



EINFACHE KOMBINATION ZUM TORSCHUSS III

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Der Ablauf startet wieder von beiden Seiten gleichzeitig.
- ▶ A passt quer in den Lauf seines Mitspielers B, der das Zuspiel diagonal zur Mittelzone hin mitnimmt.
- ▶ Mit seinem Pass hinterläuft A Mitspieler B in höchstem Tempo.
- ▶ B passt nochmals in den Lauf von A, der im Anschluss kurz weiterdribbelt und vom Flügel aus vor das Tor zurücklegt.
- ▶ B schließt möglichst direkt und präzise ab.



EINFACHE KOMBINATION ZUM TORSCHUSS IV

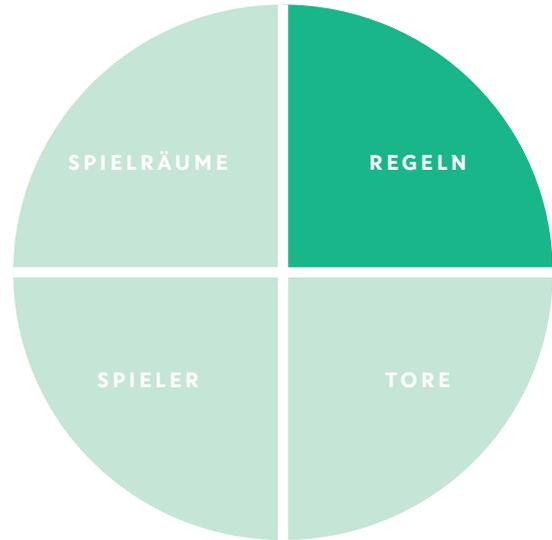
ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Der Ablauf startet erneut von beiden Seiten.
- ▶ Die beiden Spieler passen sich zunächst in der leichten Vorwärtsbewegung vor der Mittellinie 2x direkt zu.
- ▶ Anschließend passt A in den Lauf von B, der sich in hohem Tempo an der Seite freiläuft.
- ▶ B legt nach einer kurzen Ballkontrolle vor das Tor auf A zurück, der nachgestartet ist und direkt abschließt.
- ▶ Nach dem Abschluss stellen sich beide Spieler wieder neben dem Tor gegenüber auf usw.

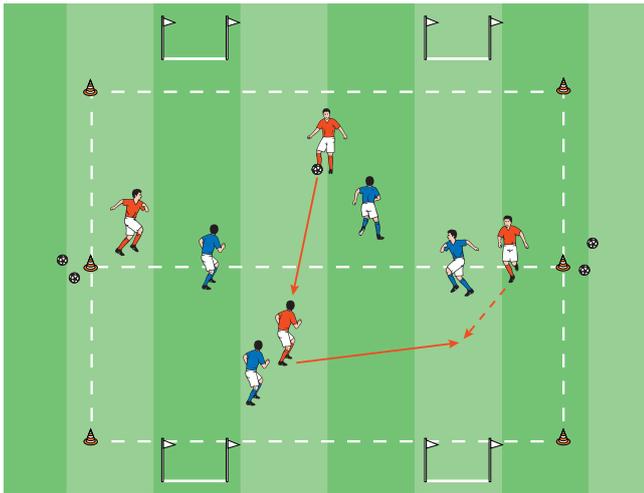
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE VORBEREITEN“

FUNKTION:

- ▶ Akzentuieren des Trainingsschwerpunktes durch Regeln und spezielle Spielaufgaben (z. B. 2 „Pflichtkontakte beim Zusammenspiel“)
- ▶ Provozieren bestimmter technisch-taktischer Mittel durch Bonuspunkte/-regeln (z. B. weiterer Ballbesitz nach Torerfolgen)
- ▶ Motivation und Intensität
- ▶ Spiel- und Risikofreude



WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



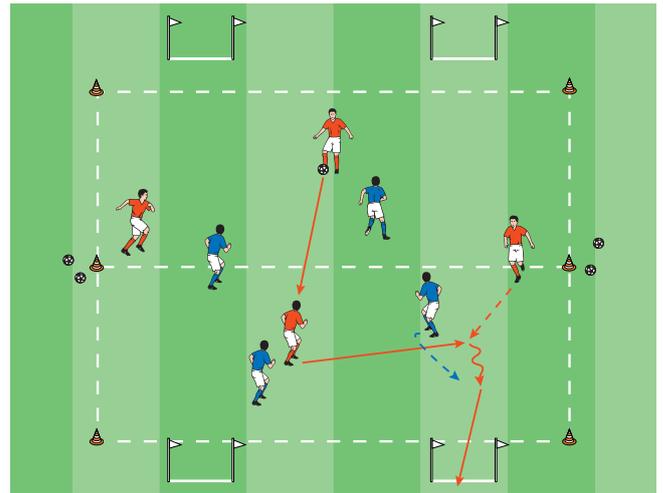
TOREJAGD NACH SICHERN DES BALLES

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Beide Teams müssen den Ball zunächst im freien Spiel 4 gegen 4 im kontrollierten Zusammenspiel sichern.
- ▶ Auf einen Trainer-Zuruf („1“ oder „2“) schalten beide Teams von Ballsicherung auf „Torejagd“ um: Bei „1“ müssen sie eines der beiden Tore hinter der unteren Linie, bei „2“ eines hinter der oberen Linie durchpassen.
- ▶ Kein Spieler darf das Feld verlassen, sodass Zielstöße nur aus dem Spielfeld zulässig sind!
- ▶ Ist ein Team erfolgreich, startet wieder das Sichern des Balles.

HINWEISE

- ▶ Die Spielregel fördert das kontrollierte, nicht zu hastige Vorbereiten von Torabschlüssen!
- ▶ Plötzliche Spielverlagerungen fordern!



4 GEGEN 4 AUF JE 2 KLEINE TORE I

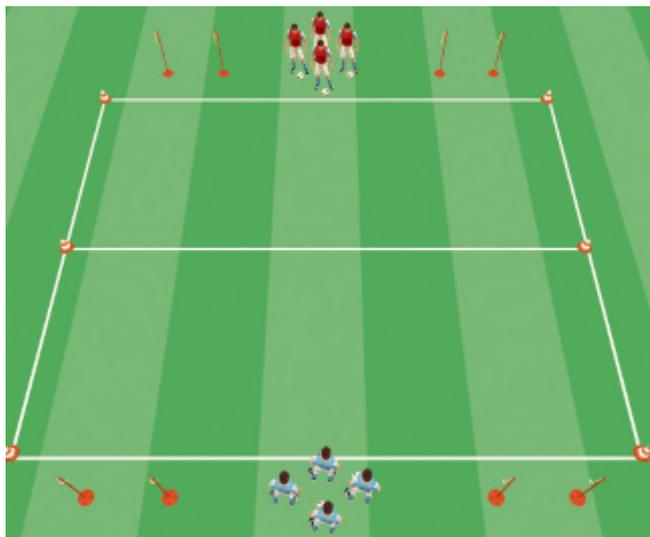
ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 der beiden Teams im markierten Feld auf je 2 kleine Tore des Gegners.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem präzisen Zusammenspiel durch eines der beiden Tore des Gegners passen.
- ▶ Treffer sind wieder nur aus dem Spielfeld erlaubt!
- ▶ Mögliche Erweiterung: Treffer aus dem Feld sind bei allen 4 Toren möglich. Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team am Ball, muss nun aber auf eines der 3 anderen Tore angreifen!

HINWEISE

- ▶ Die Spielregel fördert das kontrollierte, nicht zu hastige Vorbereiten von Torabschlüssen!
- ▶ Plötzliche Spielverlagerungen fordern!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

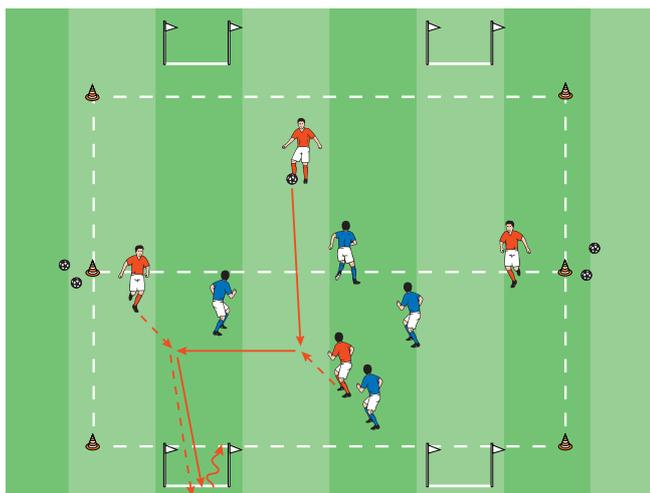


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 25 x 30 Metern aufbauen.
- ▶ Etwa 5 Meter hinter jeder Grundlinie 2 Stangentore im Abstand von 15 Metern aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe des Spielfeldes flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Reservebälle hinter allen Toren bereitlegen!
- ▶ Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!



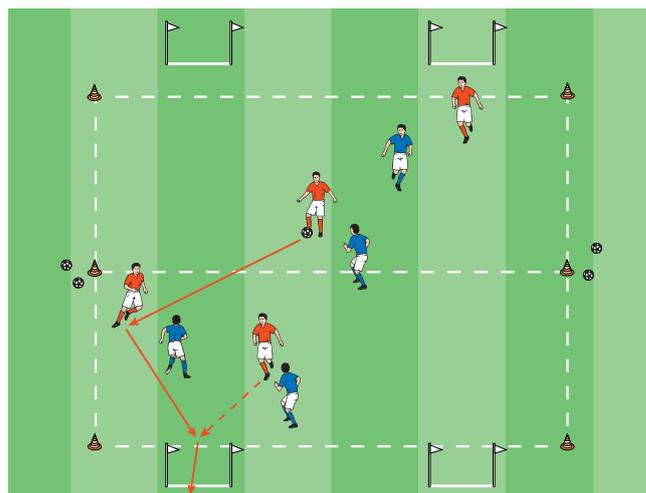
4 GEGEN 4 AUF JE 2 KLEINE TORE II

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4: Jedes Team spielt zunächst auf 2 kleine Tore des Gegners hinter einer Grundlinie.
- ▶ Treffer sind wieder nur aus dem Spielfeld erlaubt!
- ▶ Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung beider Teams: Die erfolgreiche Mannschaft bleibt am Ball, muss nun jedoch auf die Tore gegenüber spielen!
- ▶ Schwerpunkt: „Durch ein schnelles, variantenreiches, aber dennoch sicheres Kombinieren den Gegner ausspielen und Tormöglichkeiten vorbereiten!“
- ▶ Spielzeit: maximal 5 Minuten.

HINWEISE

- ▶ Der weitere Ballbesitz für erfolgreiche Angreifer „belohnt“ nochmals extra für positive Aktionen!
- ▶ Von beiden Teams schnelles Umschalten fordern!



4 GEGEN 4 AUF JE 2 DIAGONALE TORE

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4: Jeder Mannschaft jetzt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Tore zuteilen.
- ▶ Treffer sind auch hier nur aus dem markierten Feld erlaubt, sodass Tore nur aus weiterer Distanz möglich sind.
- ▶ Beim Herausspielen von Torchancen sind für jeden Spieler 2 Kontakte „Pflicht“!
- ▶ Schwerpunkt: „Sicher und kontrolliert vor einem Tor des Gegners kombinieren und die Konzentration auf diese Seite lenken! Dann mit Tempo plötzlich auf das andere Tor angreifen!“

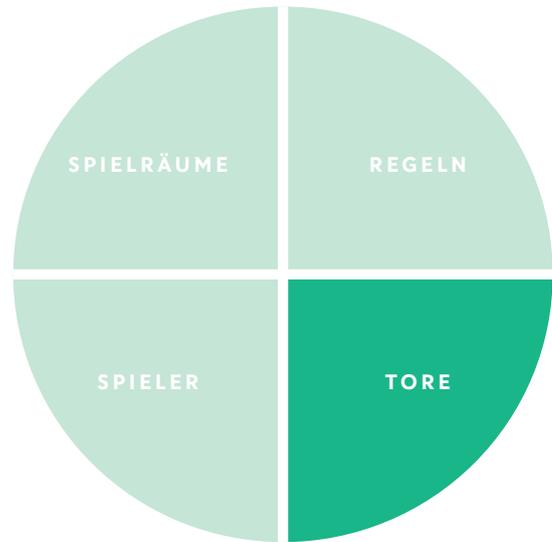
HINWEISE

- ▶ Die Spielregel fördert die Spielübersicht und kreative Aktionen und Überraschungsmomente!
- ▶ Plötzliche Spielverlagerungen fordern!

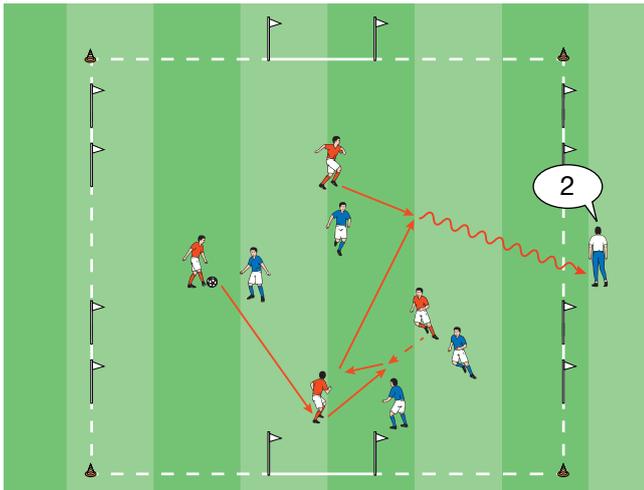
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE VORBEREITEN“

FUNKTION:

- ▶ Akzentuieren des Trainingsschwerpunktes durch Position und Größe der Tore
- ▶ Förderung des schnellen Umschaltens und „Orientierens“ durch plötzlich wechselnde Spielziele
- ▶ Provozieren bestimmter technisch-taktischer Mittel und Lösungswege beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen durch Variationen der Torbildung
- ▶ Motivation und Intensität
- ▶ Spiel- und Risikofreude

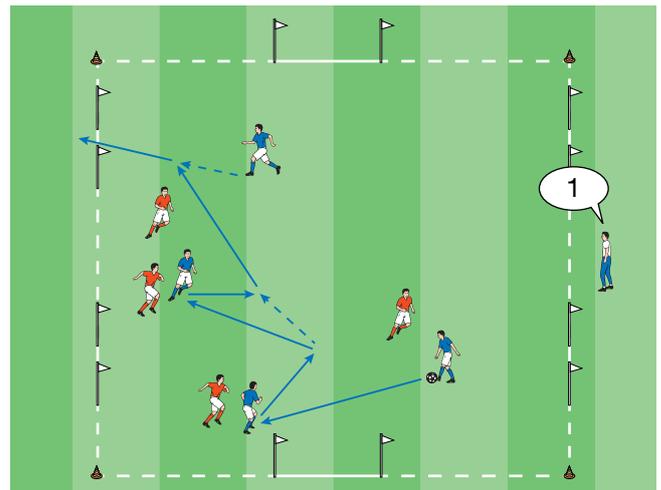


WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



BALLSICHERUNG UND VARIABLE TORANGRIFFE I ORGANISATION UND ABLAUF

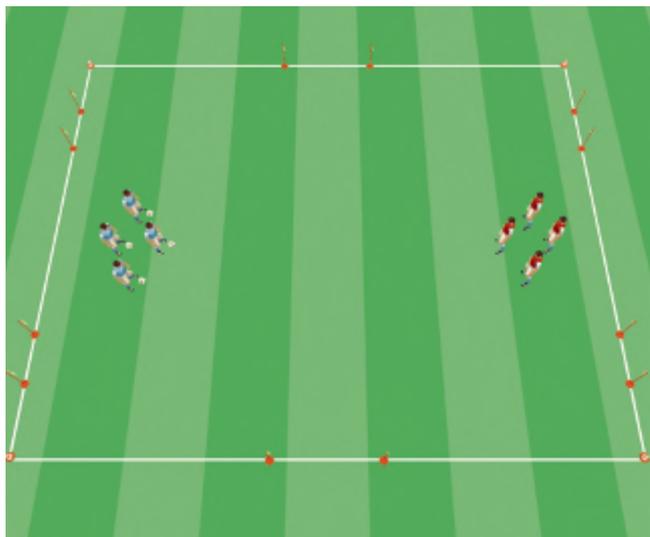
- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im Feld von Grundlinie zu Grundlinie. Die jeweiligen Angreifer sichern zunächst den Ball.
- ▶ Der Trainer bestimmt zwischendurch per Zuruf, wie beide Teams ein Tor bzw. einen Punkt erzielen können.
- ▶ **Zuruf „1“:** durch ein Stangentor des Gegners passen!
- ▶ **Zuruf „2“:** nur durch die Zone zwischen beiden Stangentoren des Gegners dribbeln (Abb.)!
- ▶ **Zuruf „3“:** an einer beliebigen Stelle die Grundlinie des Gegners überdribbeln!
- ▶ Die Angreifer schalten schnell auf einen Torangriff um.
- ▶ Nach dem Zuruf „Sichern“ beginnt wieder eine Phase der Ballsicherung – bis der Trainer das Signal zu einem erneuten Torangriff folgen lässt.
- ▶ Spielzeit: maximal 5 Minuten.



BALLSICHERUNG UND VARIABLE TORANGRIFFE II ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Spielform zuvor, aber für die Phase der Ballsicherung verschiedene Zusatzaufgaben verteilen.
- ▶ **Aufgabe 1:** Beim Kombinieren zum Sichern des Balles sind höchstens 3 (2) Ballkontakte in Folge erlaubt!
- ▶ **Aufgabe 2:** Beim Zusammenspiel sind für jeden Spieler 2 Kontakte Pflicht:
 - 1. Kontakt: Sichern des Balles in die Bewegung
 - 2. Kontakt: Präzises Abspiel zu einem Mitspieler
- ▶ **Aufgabe 3:** Der Trainer hilft als neutraler Anspielpunkt dem jeweiligen Angreifer-Team beim Sichern des Balles.
- ▶ Der Trainer bestimmt zwischendurch per Zuruf, wie beide Teams ein Tor bzw. einen Punkt erzielen können.
- ▶ Alternativ pro Aufgabe/Vorgabe zum Zusammenspiel auch nur eine Möglichkeit der Torerzielung erlauben!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

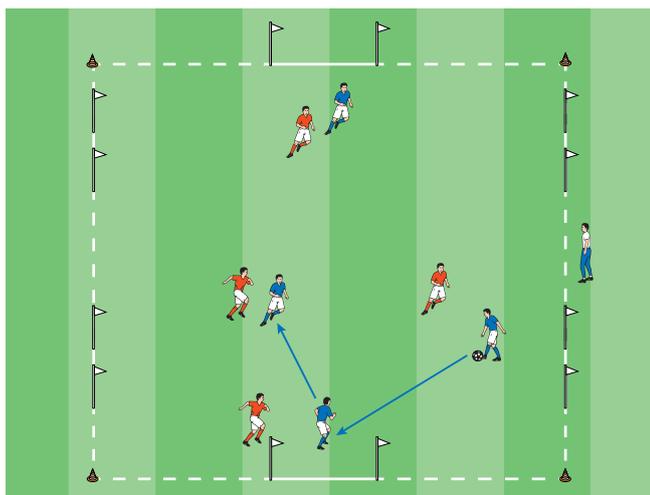


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Für je 2 x 4 Spieler ein Spielfeld von 30 x 25 Metern markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie je 2 Stangentore (2 Meter breit) aufstellen.
- ▶ Auf jeder Seitenlinie ein breiteres Stangentor (4 Meter breit) aufbauen.
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

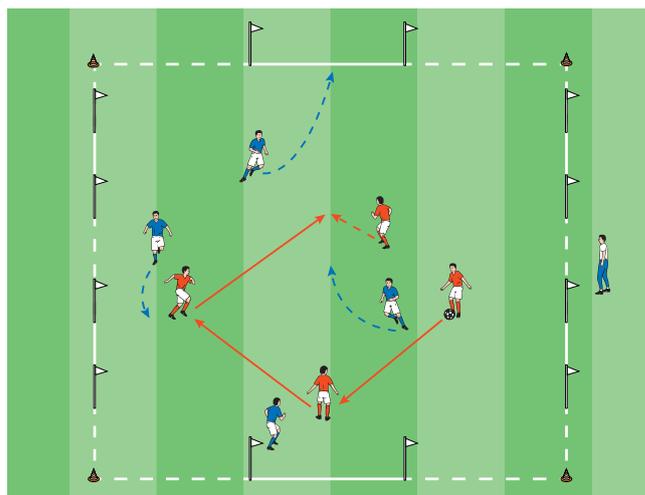
PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe des Spielfeldes flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Eine aktive Pause einbauen, sobald Konzentration und Qualität der Aktionen nachlassen!



SCHNELLER WECHSEL DER SPIELRICHTUNG I ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 auf die schmalen Tore des Gegners. Aufgabe: durch eines der beiden Tore passen!
- ▶ Dabei (je nach Können) die erlaubten Ballkontakte in Folge beim Zusammenspiel begrenzen (z. B. 2 oder 3 Kontakte)!
- ▶ Auf Signal des Trainers wechselt die Spielrichtung: 4 gegen 4 quer auf das breite Tor des Gegners, das zu durchdribbeln ist!
- ▶ Mit dem Signal ist gleichzeitig die Kontaktbegrenzung aufgehoben.
- ▶ Nach einem erneuten Signal spielen die Teams wieder auf die schmalen Tore weiter usw.
- ▶ **Variation:** Der Trainer hilft als neutraler Anspielpunkt dem jeweiligen Angreifer-Team.



SCHNELLER WECHSEL DER SPIELRICHTUNG II ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im freien Spiel von Grundlinie zu Grundlinie auf die verbreiterten(!) Tore des Gegners. Aufgabe: durch eines der beiden Tore dribbeln!
- ▶ Auf Signal des Trainers wechselt die Spielrichtung: 4 gegen 4 quer auf das Seitenlinien-Tor des Gegners (nun 6 Meter breit!).
- ▶ Mit dem Signal muss sich dabei sofort ein Spieler des verteidigenden Teams als Torhüter im Tor postieren, sodass die Tore aus einem 4 gegen 3 herausgespielt werden können!
- ▶ Nach einem erneuten Signal spielen die Teams wieder auf die schmalen Tore weiter usw.
- ▶ **Variation 1:** 4 gegen 2 + 2 Torhüter
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer hilft als neutraler Anspielpunkt dem jeweiligen Angreifer-Team.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

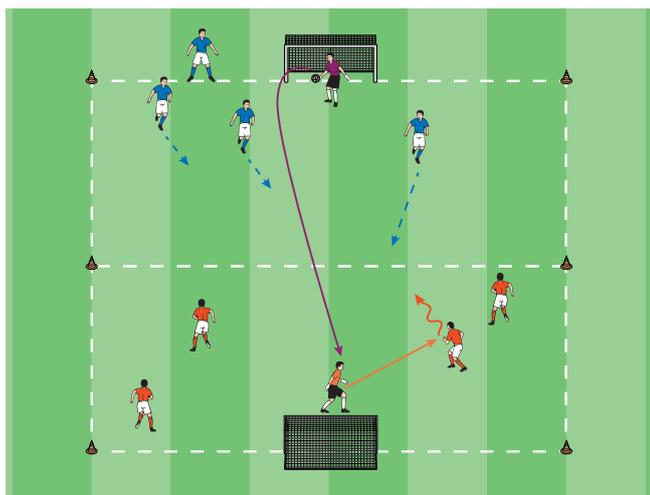


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Für je 2 x 4 Spieler ein Spielfeld von 30 x 25 Metern markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 5-Meter-Tor aufstellen.
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe des Spielfeldes flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ In kleinen Teams, auf relativ kleinen Feldern werden die Spieler in kurzer Folge mit immer neuen Situationen zum Herausspielen/Verwerten von Torchancen konfrontiert
- ▶ Die Spieler aktiv in die Lernprozesse einbinden und zusammen mögliche Angriffsoptionen „erarbeiten“!



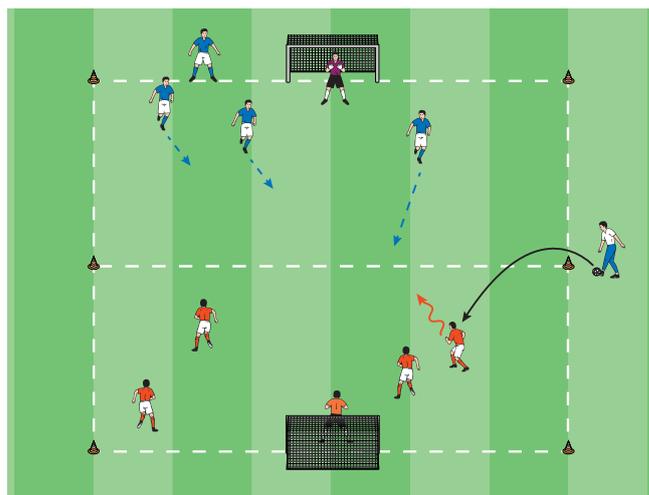
TORANGRIFFE IM 4 GEGEN 3 I

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Jede Aktion beginnt wie zuvor bei Torhüter 1, der auf Torhüter 2 abwirft, der nun auf einen der vier Spieler von A weiterleitet.
- ▶ Gleichzeitig rücken 3 Spieler von B als Verteidiger vor das eigene Tor.
- ▶ A muss nun im 4 gegen 3 einen Treffer erzielen.
- ▶ Erobert B den Ball, haben die 3 Spieler eine Konterchance auf das Tor gegenüber.
- ▶ Nach je 3 Angriffsaktionen wechseln die Aufgaben. Nun spielt B im 4 gegen 3 auf das Tor.

HINWEISE

- ▶ Die ÜZ-Situation im 4 gegen 3 fördert das zielstrebige Herausspielen von Torabschlüssen!
- ▶ Situationen „einfrieren“ und im Detail korrigieren!



TORANGRIFFE IM 4 GEGEN 3 II

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- ▶ Beide Teams warten zunächst links und rechts vom eigenen Tor auf der Torlinie.
- ▶ Der Trainer startet jede Aktion mit einem Zuspiel auf eine Mannschaft, die direkt mit allen 4 Spielern auf das Tor gegenüber angreift.
- ▶ Gleichzeitig rücken vom anderen Team 3 Spieler als Verteidiger vor das eigene Tor: 4 gegen 3 auf das Tor.
- ▶ Mit einer Konterchance für die 3 Verteidiger!

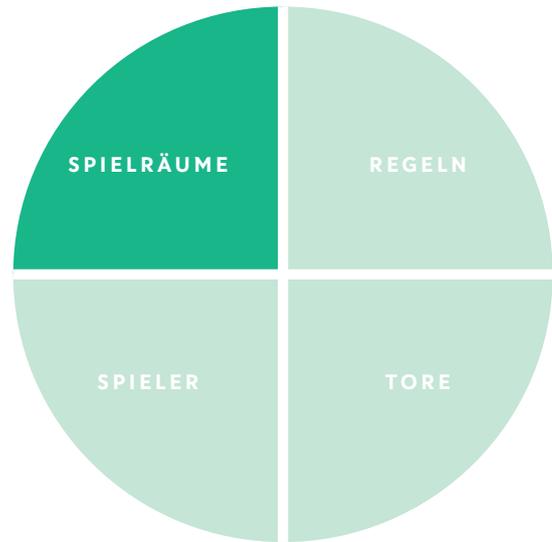
HINWEISE

- ▶ Die Teams müssen sich nun blitzschnell und variabel auf die Situation als Angreifer/Verteidiger einstellen!
- ▶ Die Zuspiele auf die Angreifer variieren!

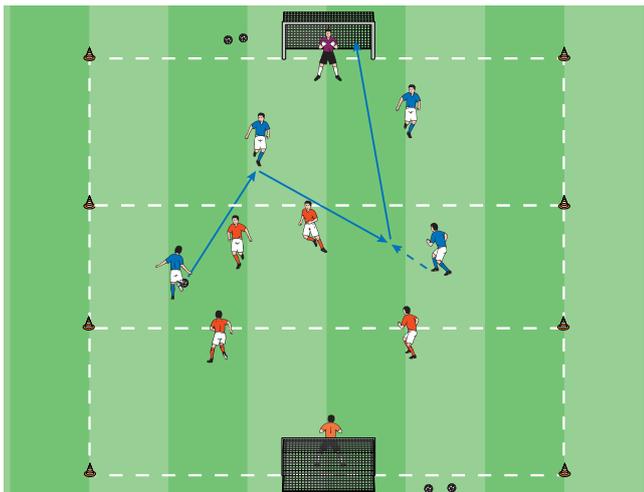
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE VORBEREITEN“

FUNKTION:

- ▶ Durch Positionierung einzelner Spieler in speziellen Zonen (z. B. in einem Angriffsraum in der Tiefe) konkrete Zuspiele und Angriffszüge provozieren
- ▶ Durch ÜZ-Situationen für Angreifer in bestimmten Spielzonen „Druck“ reduzieren und das Herausspielen von Torchancen erleichtern
- ▶ Motivation und Intensität
- ▶ Spiel- und Risikofreude



WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

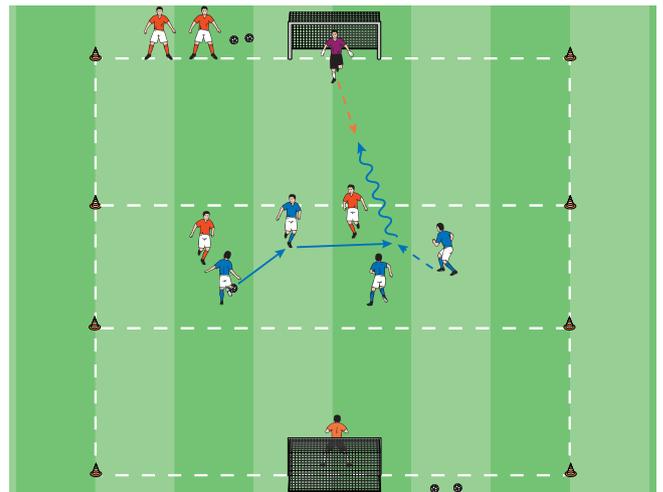


2 GEGEN 2 + 2 ANSPIELPUNKTE IN DER TIEFE ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Für diese Trainingsform die Mittelzone vergrößern!
- ▶ Je Team postieren sich 2 Spieler in der Angriffszone unmittelbar vor dem Tor des Gegners.
- ▶ Die beiden anderen Spieler starten mit einem 2 gegen 2 in der Mittelzone.
- ▶ Treffer können dabei per Kombinationsspiel oder Einzelaktion aus der Mittelzone erzielt werden (= 1 Punkt).
- ▶ Alternativ kann nach einem Pass in die Tiefe ein Anspielpunkt zum direkten Torschuss zurücklegen (= 2 Punkte).

HINWEISE

- ▶ Nach einem Tor- oder Seitenaus spielt der Trainer den Angreifern in der Mittelzone einen Ball zum erneuten Aktionsstart im 2 gegen 2 zu.
- ▶ Die Größe des Feldes/der Zonen variieren!



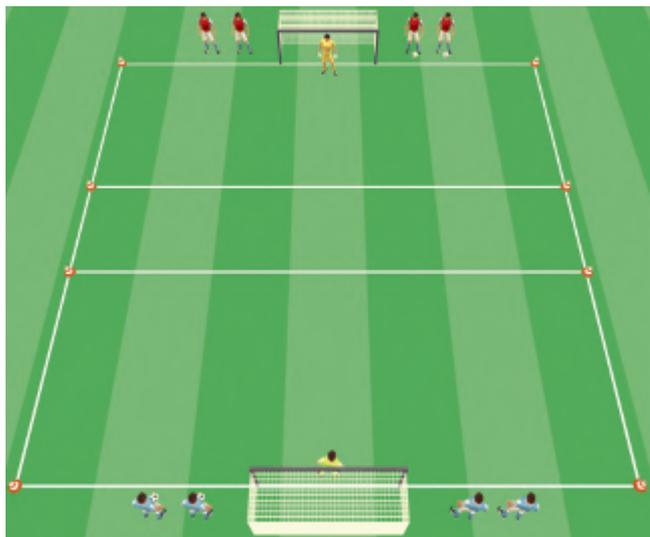
4 GEGEN 2 MIT DRIBBLING IN DIE ANGRIFFSZONE ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Zonen wie zuvor: Von Verteidiger-Team B (Rot) pausieren zunächst 2 Spieler neben dem eigenen Tor.
- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 2 im Feld.
- ▶ Einer der 4 Angreifer von A muss zunächst in die Angriffszone dribbeln, bevor er aus kurzer Distanz oder im 1 gegen 1 gegen den Torhüter ein Tor erzielen darf.
- ▶ Erobert das Paar von Team B den Ball, rücken die beiden anderen Spieler als Angreifer ins Feld. Von A pausieren nun 2 Spieler: 4 gegen 2 auf das Tor gegenüber usw.

HINWEISE

- ▶ Nach einer Balleroberung muss zunächst ein Rückpass zum Torhüter erfolgen, sodass betreffende Spieler Zeit haben, ins. bzw. aus dem Feld zu laufen!
- ▶ Die Größe des Feldes/der Zonen variieren!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

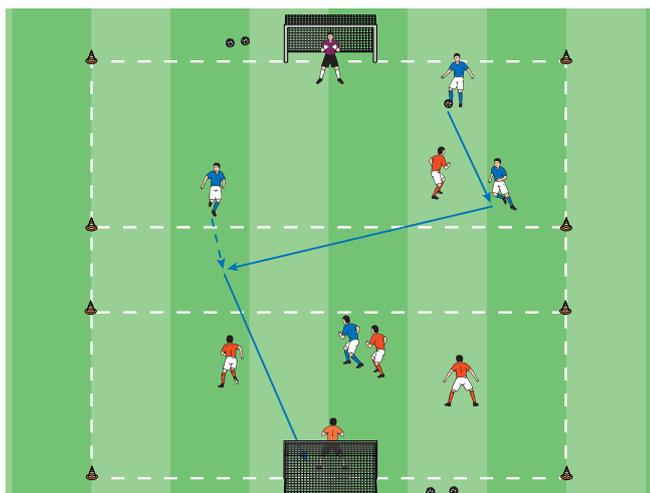


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Für je 2 x 4 Spieler ein Spielfeld von 40 x 30 Metern markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 5-Meter-Tor aufstellen.
- ▶ Das Feld zusätzlich in 3 Zonen unterteilen: 2 etwa 15 Meter tiefe Angriffszonen vor beiden Toren und eine 10 Meter tiefe Mittelzone
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Je nach Aufgabe/Trainingsform die Zonen nochmals anpassen. Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Die Spieler aktiv in die Lernprozesse einbinden und gemeinsam mögliche Angriffsoptionen „erarbeiten“!

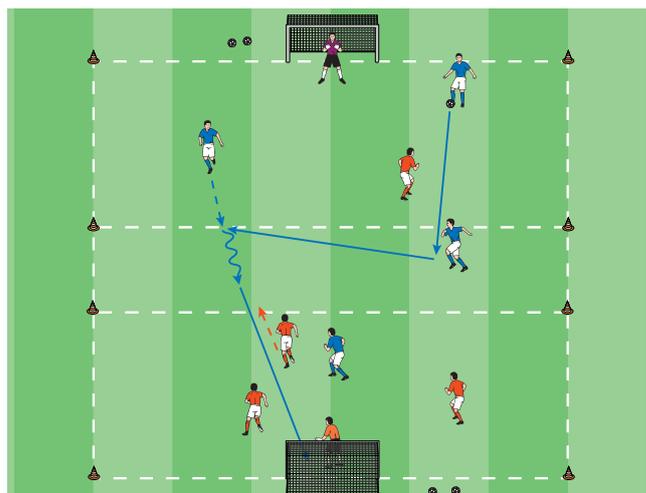


TORSCHUSSVORBEREITUNG AUS DEM 3 GEGEN 1 I ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ In der Zone vor jedem Tor stellen sich die Spieler jeweils zum 3 gegen 1 auf.
- ▶ Die 3 Angreifer sollen aus dieser ÜZ einen Weitschuss auf das Tor gegenüber vorbereiten (Treffer = 2 Punkte).
- ▶ Zusätzlich haben sie die Möglichkeit, diagonal in die Mittelzone zu einem Mitspieler zu passen, der in die Vorlage hineinstartet und direkt verwerten muss (= 1 Punkt).
- ▶ Der Verteidiger versucht, das Zusammenspiel zu stören, den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.

HINWEISE

- ▶ Nach einem Torabschluss/Seitenaus startet der gleiche Ablauf mit einem 3 gegen 1 vom anderen Tor aus.
- ▶ Die Größe des Feldes/der Zonen variieren!
- ▶ Situationen „einfrieren“ und im Detail korrigieren!



TORSCHUSSVORBEREITUNG AUS DEM 3 GEGEN 1 II ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Trainingsform zuvor.
- ▶ Jetzt darf das Kombinationsspiel im 3 gegen 1 zur Vorbereitung eines Abschlusses zusätzlich in der Mittelzone ablaufen, sodass auch Torschüsse aus kürzerer Distanz möglich werden.
- ▶ Der Verteidiger versucht, das Zusammenspiel zu stören, den Ball zu erobern und auf das andere Tor zu kontern.
- ▶ Nach einem Abschluss startet die andere Gruppe ein 3 gegen 1 vom anderen Tor aus usw.

HINWEISE

- ▶ Gegebenenfalls die erlaubten Ballkontakte für die Angreifer (je nach Spielstärke) begrenzen!
- ▶ Die Größe des Feldes/der Zonen variieren!
- ▶ Situationen „einfrieren“ und im Detail korrigieren!



TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



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 eines starken Partners bauen!

