



TALENTFÖRDERUNG



# 33

Bälle erobern – Tore verhindern mit

# MENTALITÄT

Info-Abende für Vereinstrainer



## MENTALITÄT IST QUALITÄT!

Jeder denkt sicherlich noch mit Herzklopfen an die hochdramatischen, unglaublichen Halbfinal-Rückspiele der letzten Champions-League-Saison zurück: zwei Teams, die trotz scheinbar aussichtsloser Ausgangssituationen bis zur letzten Minute an die eigene Chance glaubten und am Ende wurden sie für diese Leidenschaft und die Gewissheit eigener Stärke tatsächlich belohnt. Die Siege und Finaleinzüge des FC Liverpool und der Tottenham Hotspurs waren letztlich Resultat und Zeichen eines unbändigen Willens und einer außerordentlichen Mentalität.

Als Trainer stellen wir uns die Frage, wie wir solche besonderen, unverzichtbaren Charaktereigenschaften stärken oder sogar herausbilden können – eine herausfordernde aber zugleich essentielle Aufgabe für jeden Coach, insbesondere im Kindes- und Jugendbereich.

Mentalität umfasst dabei nicht nur Aspekte, die von Geburt an angelegt sind, sondern sie bildet sich durch Erfahrungen und Erlebnisse heraus. So steht vor dem „mental stark sein“ das „mental stark werden“. Die Persönlichkeit eines Talents gewinnt an Kontur und Profilschärfe, wenn es zu der selbstbewussten Aussage stehen kann: „Ich kann und schaffe es – auch wenn es schwer wird!“

Wir als Trainer sollten diesen Prozess aktiv begleiten und positiv zu beeinflussen, indem wir beispielsweise im Training unsere Spieler und Spielerinnen regelmäßig vor herausfordernde Aufgaben stellen. Wir fördern und fordern damit die nötige Anstrengungsbereitschaft, sodass sie letztlich viele positive Erfolgserlebnisse sammeln können. Selbstverständlich gehören auf diesem Lernweg auch Rückschläge mit dazu. Fehler und Mängel sind dabei wichtige Hinweisgeber für nötige Lernprozesse und ermöglichen Lernerfolge. Letztlich bietet jede anspruchsvolle Situation die Möglichkeit zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Entwicklung.

Drei Eckpunkte geben uns Trainern Orientierung und helfen bei der Einstufung der Mentalität: *Können – Wollen – Dürfen*.

*Können* – Was bringen ein(e) Fußballer(in) aufgrund von Vorerfahrungen bereits mit und können wir als Trainer einen positiven Einfluss darauf haben?

*Wollen* – Sind der/die Spieler(in) aus eigenem Antrieb heraus bereit, sich weiterentwickeln zu wollen und Zeit und Engagement dafür zu investieren?

*Dürfen* – Bieten wir als Trainer genug Herausforderungen und Chancen, sodass sich Talente individuell entwickeln dürfen?

Dieser Info-Abend liefert dazu allen Trainern einige praxisorientierte Ideen und Impulse!

**DAMIR DUGANDZIC**  
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

## INHALT

### 02



**Editorial**

### 04



**Steuerungsmittel zum Schwerpunkt  
„Mentalität fördern“**

### 06

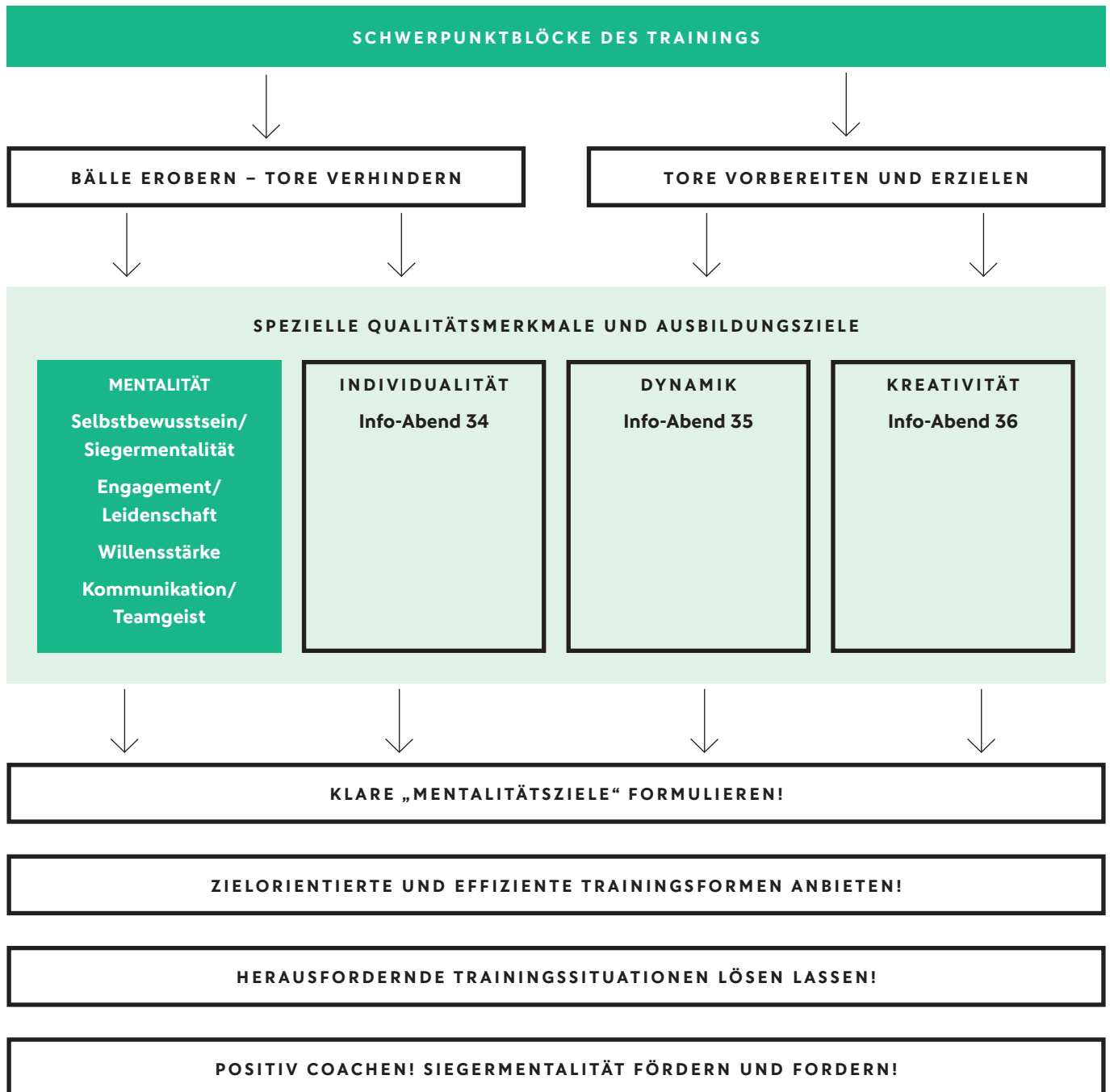


**Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt  
– Demonstrationstraining**

### 17



**Trainingsformen flexibel steuern –  
Aufgaben der Demo-Einheit variieren!**

**INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 33 UND 36****IMPRESSUM****HERAUSGEBER:****PROJEKTVERANTWORTUNG:****KOORDINATION/WISSENSMANAGEMENT:****REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:****INHALTLICHE MITARBEIT:****GRAFISCHES KONZEPT:****FOTOS:****DRUCK:**

Deutscher Fußball-Bund

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer

Norbert Vieth

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Lorenz,  
Michael Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht,  
Thomas Impekoven, Gritt Bröning

Philippka-Sportverlag

Nils Eden

Bitter &amp; Loose GmbH, 48268 Greven

# STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT: „MENTALITÄT FÖRDERN“



Durch spezielle Spiel-Varianten besondere Teileigenschaften „mentaler Stärke“ wie Willensstärke, „Siegermentalität“ und Konzentration fördern!

Die Weltmeisterschaft 2018 in Russland stellte nochmals ein herausragendes Qualitäts- und Erfolgsmerkmal im internationalen Spitzenfußball heraus: eine besondere Einstellung und Mentalität aller Akteure! Nicht zuletzt die Finalisten Kroatien und Weltmeister Frankreich überzeugten durch mannschaftliche Geschlossenheit, extremen Siegeswillen und individuelle Qualitäten positiver „Leader“.

In jeder Situation erfolgreich sein zu wollen ist dabei eine Frage der inneren Überzeugung. Die besten Spieler und Spielerinnen sind gleichermaßen auf die persönlichen und mannschaftlichen Ziele fokussiert und lassen sich nicht davon abbringen:

- ▶ **Psychische Stärke** um positive/negative Einflüsse von außen selbstbewusst und konstruktiv verarbeiten zu können.
- ▶ **Eigeninitiative und Leistungswillen** um aktiv-leidenschaftlich Ziele anzusteuern.
- ▶ **Offenheit** um mithilfe des Feedbacks der Anderen selbstbewusst eigene Lösungswege zu finden.

Diese besonderen „mentalen Qualitäten“ und Persönlichkeitseigenschaften signalisieren damit ein Anforderungsprofil junger Spieler und Spielerinnen, das durch eine „ganzheitlich“ und perspektivisch angelegte Ausbildungspraxis zu fördern und zu fordern ist!

## INFO: QUALITÄTSFAKTOREN DER MENTALITÄT IM ÜBERBLICK

### SELBSTBEWUSSTSEIN/SIEGERMENTALITÄT

- ▶ **Individuelle Anforderungen im Detail**
  - Mutig sein!
  - Herausforderungen suchen und meistern!
  - Risikofreude und -bereitschaft zeigen!
  - Entschlossen agieren!
- ▶ **Ausbildungsziele:**  
**Spieler und Spielerinnen**
  - ... setzen sich anspruchsvolle Ziele und verfolgen sie mit aller Konsequenz;
  - ... suchen Herausforderungen und trauen sich, Fehler zu machen;
  - ... sind überzeugt davon, dass der Erfolg in erster Linie Resultat eigener Anstrengung ist;
  - ... zeigen eine positive Körpersprache.

### ENGAGEMENT/LEIDENSCHAFT

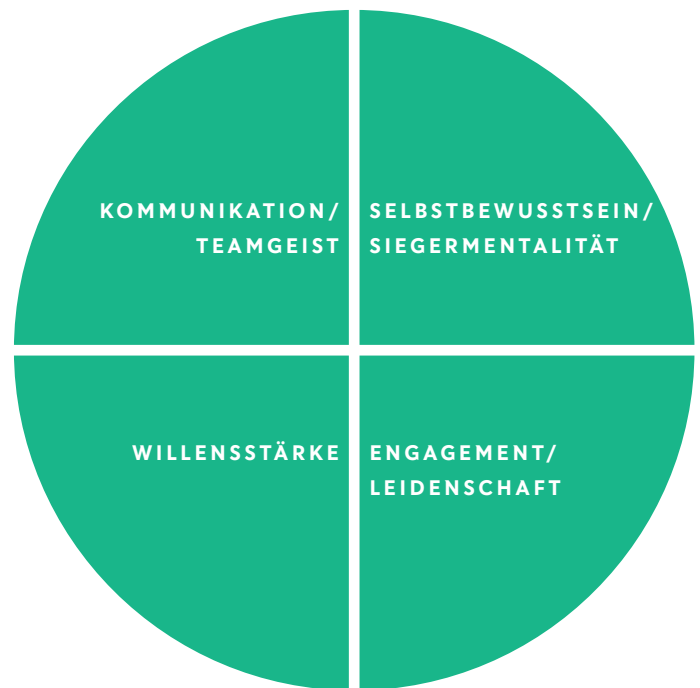
- ▶ **Individuelle Anforderungen im Detail**
  - Die jeweilige Aufgabe konsequent erfüllen!
  - Ziele und Erfolge bedingungslos anstreben!
  - Immer alles geben!
  - Aktiv sein!
- ▶ **Ausbildungsziele:**  
**Spieler und Spielerinnen**
  - ... zeichnen sich in allen Situationen durch höchsten Einsatz aus;
  - ... wissen, was die persönlichen Aufgaben auf und neben dem Platz sind, und setzen sie motiviert um;
  - ... wollen permanent besser sein und haben das Ziel, die Besten zu werden;
  - ... überlegen selbst, wie sich diese Ziele erreichen lassen.



**Junge Spieler und Spielerinnen sind nicht ausschließlich fußballspezifisch auszubilden! Denn persönliche Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Willensstärke, Eigeninitiative oder Einsatzwillen sind gleichermaßen wichtig für die persönliche Zukunft als Mensch als auch für die Erfolge als Fußballer. Dabei lassen sich diese besonderen Qualitäten durch das Fußballspiel selbst und eine zielorientierte Begleitung durch die Trainer und Trainerinnen fördern und fordern!**

## INFO: LEITLINIEN FÜR DAS FÖRDERN DER MENTALITÄT IM TRAINING

- 1** ▶ SIEGERMENTALITÄT VORLEBEN – (AUCH KLEINE) ERFOLGE FEIERN!
- 2** ▶ JEDER FEHLER IST EINE CHANCE ZUM LERNEN!
- 3** ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN – NEUE GRENZEN TESTEN!
- 4** ▶ POSITIV COACHEN! SPIELER STETS ERMUTIGEN, NIE AUFZUGEBEN!
- 5** ▶ EINE BESONDERE „MENTALITÄT“ POSITIV HERVORHEBEN!
- 6** ▶ MIT DEN SPIELERN ZUSAMMEN KLARE ZIELE FESTLEGEN!



### WILLENSSTÄRKE

- ▶ Individuelle Anforderungen im Detail
  - Niemals nachlassen oder sogar aufgeben!
  - Gerade wenn es schwer wird, Initiative ergreifen!
  - Unermüdlich die bestmögliche Leistung abrufen!
  - Jedes Duell gewinnen wollen!
- ▶ Ausbildungsziele:
  - Spieler und Spielerinnen
  - ... lassen auch bei Schwierigkeiten und nach Rückschlägen vom Engagement her nicht nach;
  - ... wachsen gerade in schwierigen Situationen über sich hinaus – können auch bei „Druck“ agieren;
  - ... reagieren bei anspruchsvollen Aufgaben mit noch größerem Einsatz;
  - ... wollen sich unbedingt durchsetzen.

### KOMMUNIKATION/TEAMGEIST

- ▶ Individuelle Anforderungen im Detail
  - Mitspieler ermuntern, stärken und helfen!
  - Intensiv kommunizieren!
  - Offen für die anderen sein!
  - Auch schwierige Situationen gemeinsam meistern!
- ▶ Ausbildungsziele:
  - Spieler und Spielerinnen
  - ... sind überzeugt davon, dass vor allem im engen Teamwork Ziele und Erfolge zu erreichen sind;
  - ... helfen sich gegenseitig, feuern sich an und sprechen ab, wie Ziele angesteuert werden können;
  - ... sind offen für Rückmeldungen, Vorschläge und Hilfe der Mitspieler/Mitspielerinnen;
  - ... zeigen eine positive Körpersprache.

# DEMO-TRAINING: „MENTALITÄT FÖRDERN“ BÄLLE EROBERN – TORE VERHINDERN!

## AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN



ZIEL 2: KONZENTRATION



ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG



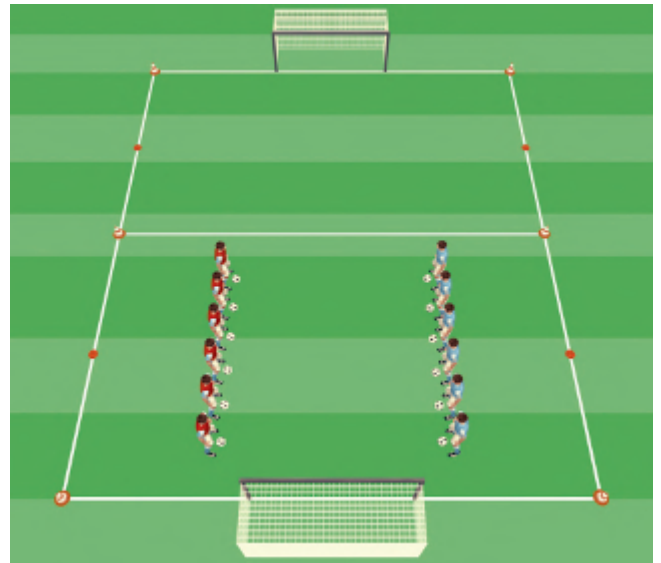
ZIEL 4: MOTIVATION

## 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
- ▶ Bewegungsfreude und Motivation

## ORGANISATION



## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



Das Training startet mit einer kurzen individuellen „Einspiel-Phase“!

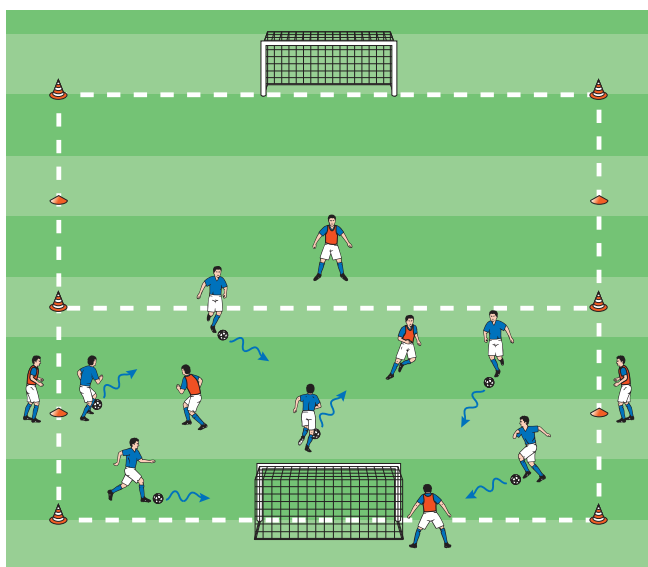


Stabi-Aufgaben schließen dieses „Einspielen“ ab!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig geplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsfaktor jeder Trainingseinheit. Deshalb die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!

Konkret fördern und fordern deshalb die Praxisformen dieser ersten Trainingsphase bereits das einsetzungsfreudige, kompromisslose Erobern des Balles.

## AUFGABE 1



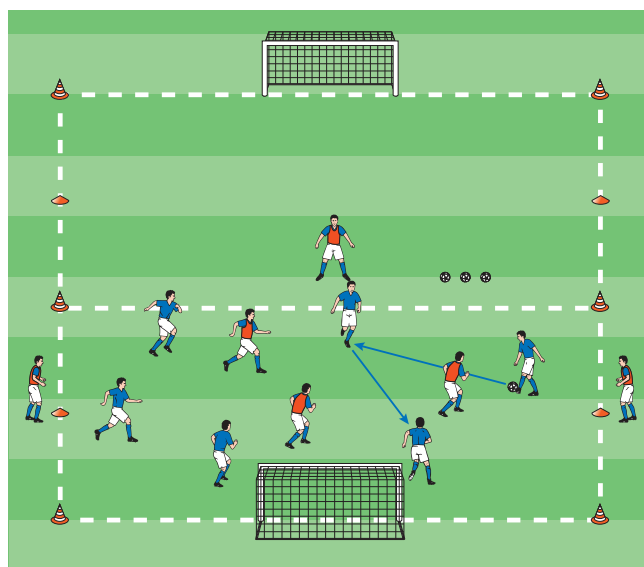
### VORBEREITUNG: EINZELARBEIT MIT BALL

- ▶ Die Spieler dribbeln variantenreich in einer Hälfte durcheinander.
- ▶ **Variation 1:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ **Variation 2:** Das Feld in Viertel einteilen und einen „Signalspieler“ bestimmen. Sobald dieser Spieler einen Arm hebt, dribbeln alle anderen ebenfalls mit Tempo in dieses Viertel.

### SCHNELLES BALLEROBERN ZU ZWEIT (ABB.)

- ▶ Alle Spieler von Team A dribbeln in einer Hälfte (einem Viertel).
- ▶ Die Spieler von B teilen sich in 3 „Balljäger-Paare“ auf – Paar 1 postiert sich direkt im Feld, die übrigen Spieler verteilen sich um das Feld.
- ▶ Paar 1 muss möglichst schnell zusammen 4 Bälle von Team A erobern, um dann das nächste Paar ins Feld zu schicken. Alle 6 Spieler von A dribbeln wieder weiter!
- ▶ Achtung: Ein Ball ist erst erobert, wenn ein Mitspieler außerhalb angespielt bzw. der eroberte Ball aus dem Feld gedribbelt wurde!
- ▶ Von welchem Team schaffen die 3 „Balljäger-Paare“ die Aufgabe am schnellsten?
- ▶ **Variation 1:** Nur 3 Bälle pro Paar erobern!
- ▶ **Variation 2:** Gleicher Ablauf in einer Hälfte.

## AUFGABE 2



### SCHNELLES BALLEROBERN ZU DRITT

- ▶ Ablauf wieder in einer Hälfte (einem Viertel) des Feldes.
- ▶ Team A: 6 Angreifer mit einem Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler von Team B teilen sich nun in 2 x 3 „Balljäger“ auf – „Balljäger-Gruppe“ 1 startet im Feld, die anderen 3 Spieler verteilen sich außen herum.
- ▶ Die Angreifer von A müssen den Ball im 6 gegen 3 möglichst lange sichern.
- ▶ Gruppe 1 muss möglichst schnell 2 (3) Bälle erobern und aus dem Feld dribbeln bzw. einem Mitspieler außen zupassen.
- ▶ Anschließend startet die andere „Balljäger-Gruppe“ die Balleroberung.
- ▶ Danach Aufgabenwechsel beider Mannschaften: Welches Team schafft die Aufgabe am schnellsten?
- ▶ **Variation 1:** Die erlaubten Ballkontakte in Folge für die Angreifer begrenzen.
- ▶ **Variation 2:** Für die Angreifer „Pflichtkontakte“ vorgeben.

## HAUPTTEIL – 1. PHASE

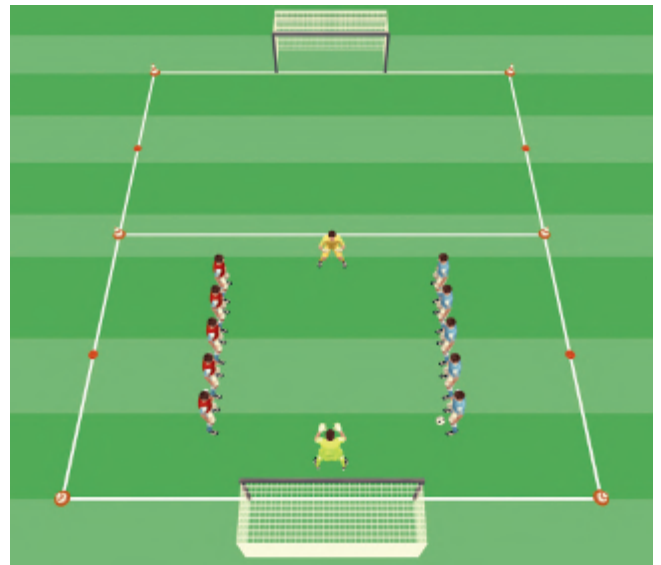


### ZIELE UND INHALTE

#### 15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern der Siegermentalität“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Mutig sein!
- ▶ Herausforderungen suchen und meistern!
- ▶ Risikofreude und -bereitschaft zeigen!
- ▶ Entschlossen agieren!
- ▶ Spielfreude zeigen!

## ORGANISATION



### AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen.



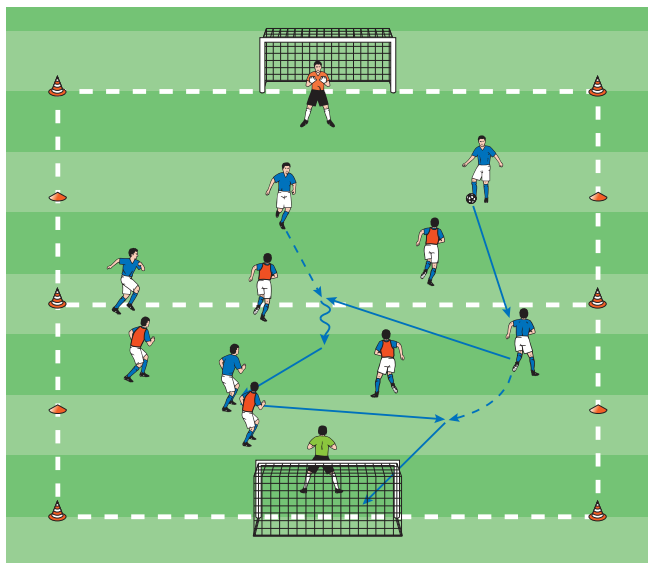
Neue Aufgaben prägnant und anschaulich erklären!



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



## AUFGABE 1



### 5 GEGEN 5: HANDICAPS FÜR DIE GEGNER DURCH EIGENE TREFFER

- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Spieler am Ball darf zu Spielbeginn mit maximal 5 Ballkontakten in Folge agieren.
- ▶ **Provokationsregel:** Wenn ein Team einen Treffer erzielt, reduzieren sich automatisch die erlaubten Ballkontakte für alle Gegner um einen Kontakt auf nun 4 usw.!
- ▶ **Variation 1:** Ein Spieler des Gegners darf bestimmt werden, dessen Ballkontakte sich um 2 reduzieren usw.
- ▶ **Variation 2:** Alle Spieler beginnen mit 2 erlaubten Ballkontakten. Bei einem Treffer bekommen alle Spieler des betreffenden Teams einen weiteren Ballkontakt usw.

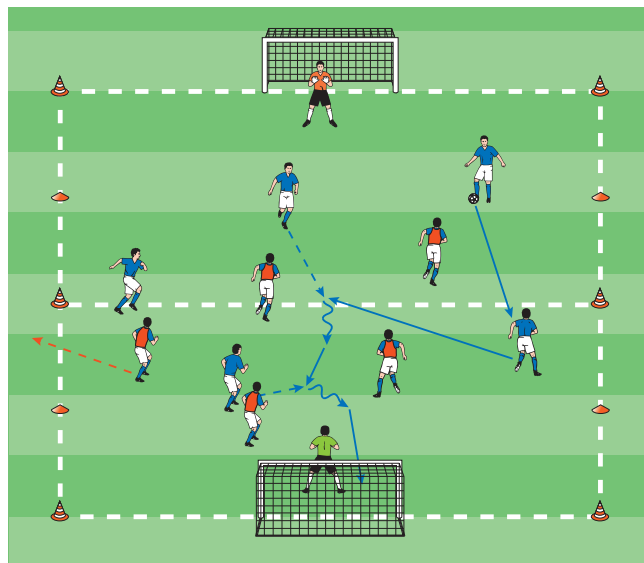
### HINWEISE FÜR DIE SPIELER

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



Alle Aufgaben fordern zu intensiven, dynamischen Aktionen auf!

## AUFGABE 2



### 5 GEGEN 5: REDUZIERUNG DES GEGNERS DURCH EIGENE TREFFER

- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel. Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!
- ▶ **Provokationsregel:** Wenn ein Team einen Treffer erzielt, muss vom Gegner ein Spieler das Feld verlassen. Ausscheidende Spieler können jedoch an der Seitenlinie nur(!) in der eigenen Hälfte beim Spielaufbau helfen! Das Spiel läuft im Feld somit zunächst im 4 gegen 5 weiter!
- ▶ Das Team, das zuerst 3 Tore erzielt, gewinnt! Danach beginnt das Spiel im 5 gegen 5 von vorne.
- ▶ **Variation:** Nach einem Tor darf der Gegner bestimmt werden, der das Feld verlassen muss!

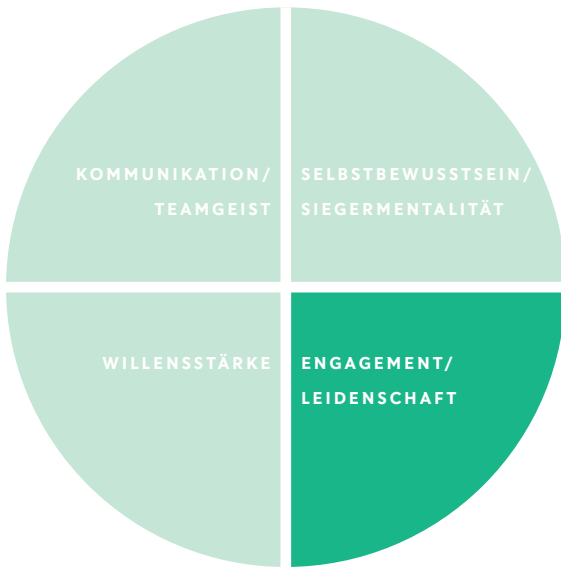
### HINWEISE FÜR DIE SPIELER

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



Jeder Torerfolg bringt sofort einen Regel-Vorteil für das Team!

## HAUPTTEIL – 2. PHASE

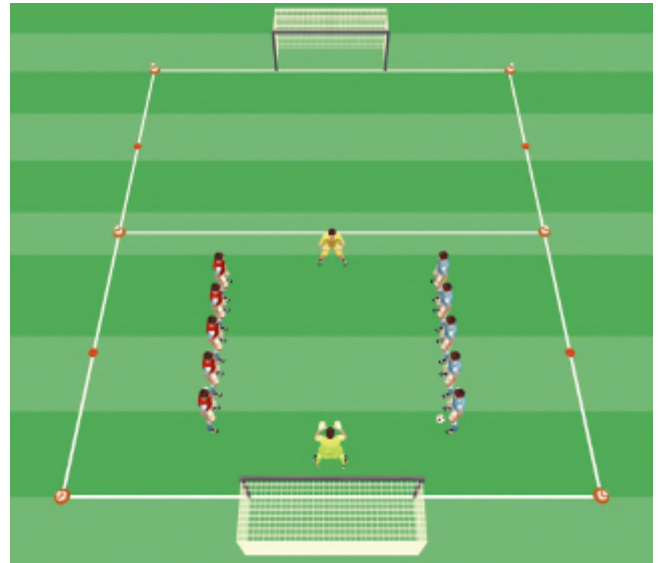


## ZIELE UND INHALTE

## 15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Leidenschaft und Engagement“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Die jeweilige Aufgabe konsequent erfüllen!
- ▶ Immer alles geben!
- ▶ Aktiv sein!
- ▶ Spielfreude demonstrieren!

## ORGANISATION



## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Bei Aufgabe 1: 2 Mannschaften einteilen (verschiedene Trikotfarben) – Team A: 4 Spieler, Team B: 6 Spieler – plus 2 Torhüter.
- ▶ Bei Aufgabe 2: 2 (möglichst gleich starke) Mannschaften zu je 5 Spielern bestimmen plus 2 Torhüter.
- ▶ Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen.

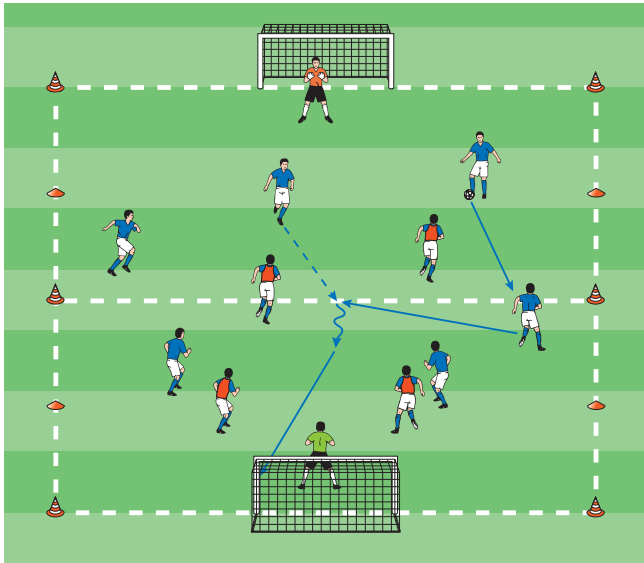


Trotz „Zeitdrucks“ durch die Spielregeln nicht hektisch abschließen!



Plötzliche Spielverlagerungen schaffen Aktionsraum!

## AUFGABE 1



### 4 GEGEN 6: EINEN VORSPRUNG MIT ALLER KONSEQUENZ VERTEIDIGEN!

- ▶ Team A spielt in der ersten Phase im 4 gegen 6 in ÜZ, liegt aber mit 2:0 vorne.
- ▶ 4 Minuten Spielzeit: Team A muss den Vorsprung in dieser Zeit gegen die 6 Angreifer von B verteidigen!
- ▶ Wenn Team A das schafft, darf A in der Phase danach im 6 gegen 4 agieren und sich dazu 2 Spieler vom Gegner aussuchen!
- ▶ Wenn A jedoch den Vorsprung „verspielt“ (also auch bei Unentschieden), muss das Team erneut im 4 gegen 6 beginnen.

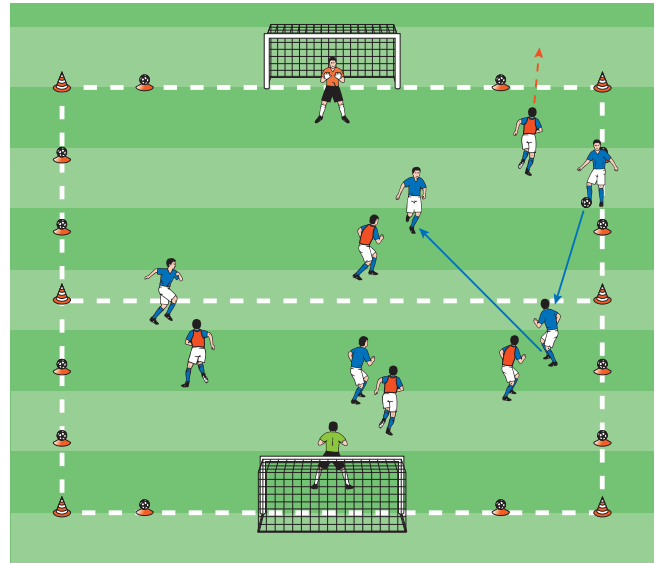
### HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- ▶ Angreifer: Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!
- ▶ Angreifer: Tormöglichkeiten sicher und zielorientiert vorbereiten! Trotz „Zeitdruck“ nicht zu hektisch abschließen!
- ▶ Verteidiger: Kompakt agieren! Alle verteidigen in jeder Situation leidenschaftlich das Tor!



Neue Aufgaben prägnant und anschaulich erklären!

## AUFGABE 2



### 5 GEGEN 5: WIEDERHOLEN DES BALLES IN HÖCHSTEM TEMPO

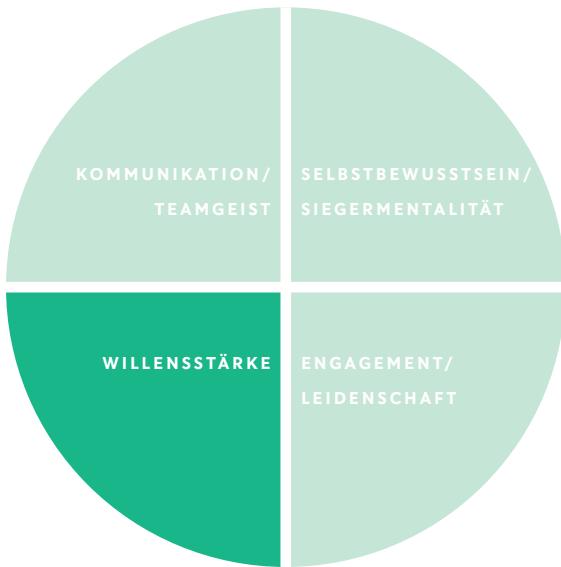
- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel.
- ▶ Um das Feld herum (auf Hütchen) zusätzlich 12 Bälle bereitlegen.
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten.
- ▶ Verlässt ein Ball das Feld (Tor- oder Seitenaus), muss der betreffende Spieler diesen Ball zunächst in höchstem Tempo zurückholen.
- ▶ Das ballberechtigte Team setzt das Spiel sofort mit einem anderen Ball von einem beliebigen Hütchen fort: kurzzeitige ÜZ im 5 gegen 4!
- ▶ Der ballholende Spieler legt seinen Ball auf dem „freien“ Hütchen ab, um dann sofort wieder in das 5 gegen 5 auf die beiden Tore einzugreifen usw.
- ▶ **Variation 1:** Der „Ballholder“ muss zusätzlich noch eine Aufgabe mit Ball (z. B. 5x jonglieren) erfüllen.
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer passt auf Signal einen neuen Spielball von der Seite ein!



„Ausballen“ sofort nachstarten – in dieser Zeit hat der Gegner einen Vorteil!



## HAUPTTEIL – 3. PHASE

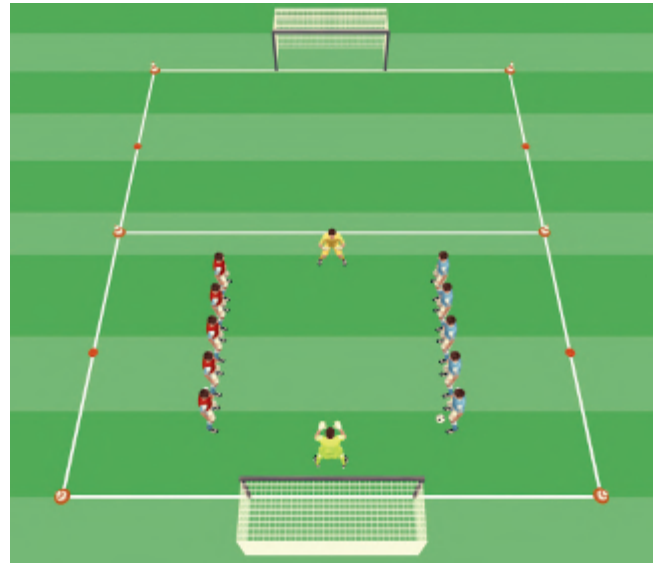


### ZIELE UND INHALTE

#### 15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern der Willensstärke“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Niemals nachlassen oder sogar aufgeben!
- ▶ Gerade wenn es schwer wird, Initiative ergreifen!
- ▶ Unermüdlich die bestmögliche Leistung abrufen!
- ▶ Spiel- und Risikofreude demonstrieren!

## ORGANISATION



### AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Aufgabe 1: 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Aufgabe 2: Angreifer-Team A beginnt mit allen 5 Spielern im Feld. Von Team B sind pro Aktion 3 Spieler aktiv, die sich dazu auf vorgegebenen Positionen postieren.



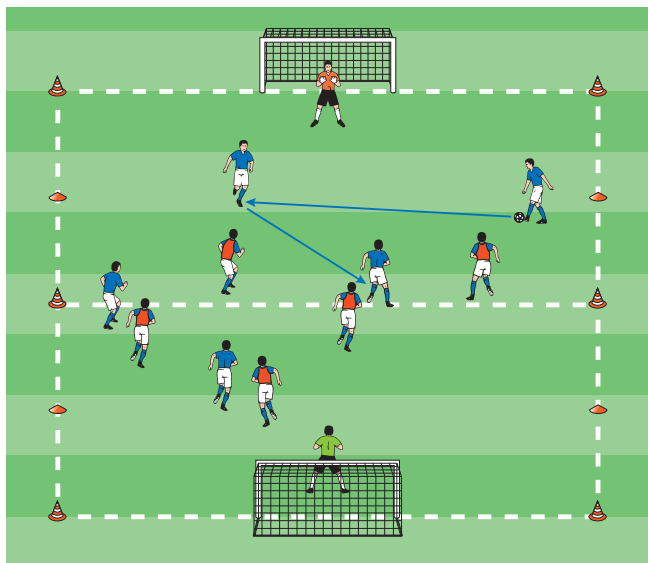
Durch viele Torabschlüsse Erfolgserlebnisse ermöglichen!



Zielstrebigkeit und Durchsetzungswillen fördern und fordern!



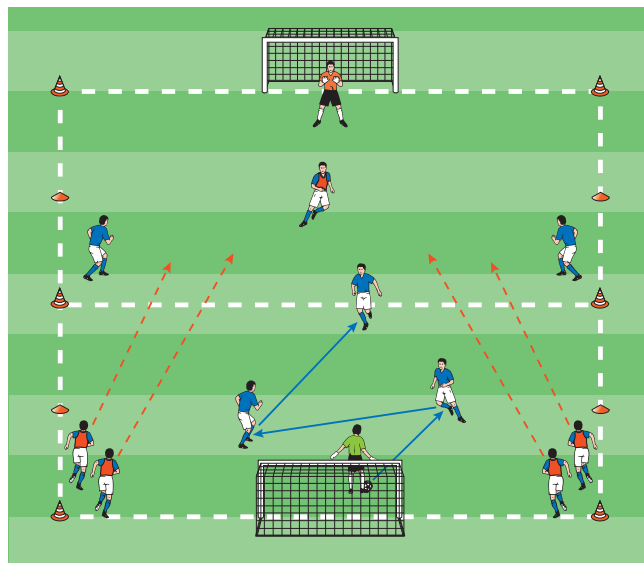
## AUFGABE 1



### 5 GEGEN 5: REGEL-NACHTEILE NACH EINEM EIGENEM TREFFER

- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel.
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten.
- ▶ Wenn eine Mannschaft einen Treffer erzielt, muss das *erfolgreiche* Team bis zum nächsten Treffer mit einem regeltechnischen Nachteil weiterspielen.
- ▶ **Handicap-Regel 1:** Jedem Spieler sind beim Spielaufbau in der eigenen Hälfte nur 2 Ballkontakte in Folge erlaubt.
- ▶ **Handicap-Regel 2:** Maximal 2 Ballkontakte in Serie im kompletten Feld.
- ▶ **Handicap-Regel 3:** Der erfolgreiche Spieler darf sich eine den Handlungsspielraum einschränkende Regel für sein Team ausdenken.

## AUFGABE 2



### 1 GEGEN 5 BIS 3 GEGEN 5: MIT NACHSETZENDEN SPIELERN GEGENTREFFER VERHINDERN

- ▶ Team A startet mit jeweils 5 Spielern 10 Angriffe auf das Tor des Gegners.
- ▶ Von Team B postiert sich zunächst nur 1 Spieler als Verteidiger vor sein Tor.
- ▶ Torhüter A leitet jeden neuen Angriff somit in einer Startsituation 5 gegen 1 ein.
- ▶ Vor dem Torangriff muss Team A zunächst 2 Pässe in der eigenen Hälfte spielen!
- ▶ In dieser Zeit setzen mit dem Torhüter-Zuspiel 2 weitere Spieler von B nach, um ein 3 gegen 5 herzustellen und erfolgreiche Torabschlüsse des Gegners zu verhindern.
- ▶ Nach 10 Angriffsaktionen wechseln beide Teams die Aufgaben: Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

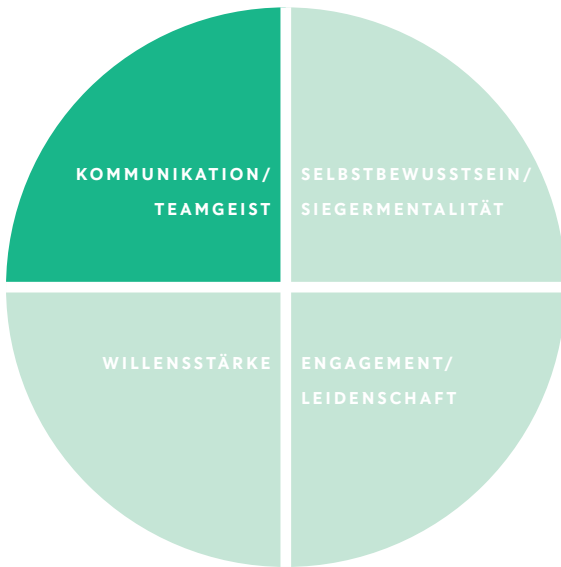


Auch unter Druck nachsetzender Gegner die richtige Lösung finden!



Als Angreifer bzw. Verteidiger gleichermaßen konzentriert agieren!

## HAUPTTEIL – 4. PHASE

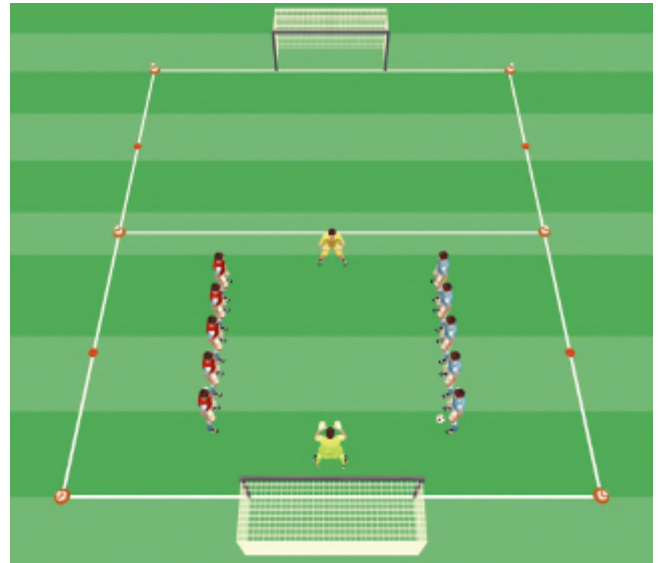


### ZIELE UND INHALTE

#### 15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Teamgeist und Kommunikation“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Mitspieler ermuntern, stärken und helfen!
- ▶ Intensiv kommunizieren!
- ▶ Auch schwierigere Situationen gemeinsam lösen!
- ▶ Spiel- und Risikofreude zeigen!

## ORGANISATION



### AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Aufgabe 1: 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen plus 2 „Neutrale“ bestimmen – 2 Torhüter in beiden Toren.
- ▶ Aufgabe 2: 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen – 2 Torhüter in beiden Toren.

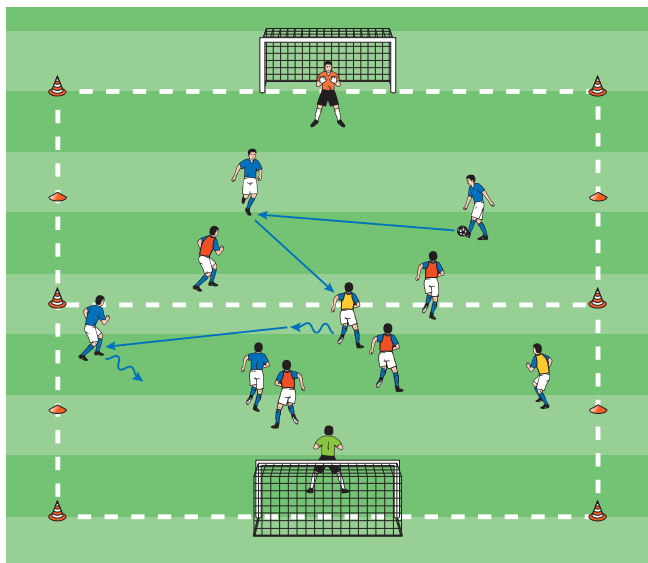


Zwischendurch zentrale Punkte mit der kompletten Gruppe besprechen!



Parallel regelmäßig die Spieler individuell ansprechen und einbinden!

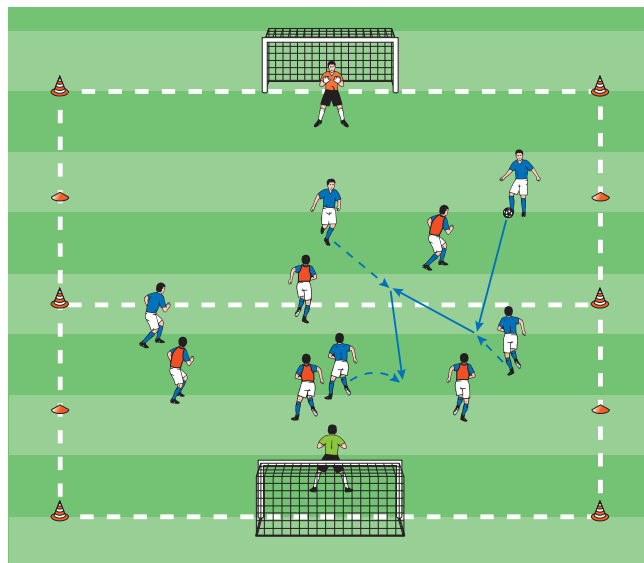
## AUFGABE 1



### 4 GEGEN 4 PLUS 2 NEUTRALE MIT DIVERSEN TEAM-KONSTELLATIONEN

- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel.
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten.
- ▶ 2 „Neutrale“ spielen zunächst als zusätzliche Anspielpunkte bei den jeweiligen Angreifern mit.
- ▶ Wenn ein Treffer erzielt wird, darf sich das erfolgreiche Team einen Neutralen aussuchen, der fortan fest bei dieser Mannschaft mitspielt: 5 gegen 4 + 1 Neutraler.
- ▶ Die Neutralen können durch eigene Treffer wieder aus dem gegnerischen Team zurückgeholt werden.
- ▶ Folge können verschiedenste Spielkonstellationen sein: 4 gegen 4 + 2, 4 gegen 5 + 1, 5 gegen 5, 6 gegen 4
- ▶ **Variation:** Die erlaubten Ballkontakte für die jeweiligen Neutralen begrenzen!

## AUFGABE 2



### 5 GEGEN 5: VORSPRÜNGE VERTEIDIGEN – RÜCKSTÄNDE AUFHOLEN

- ▶ Jede Spielrunde läuft im 5 gegen 5 auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern ab. Alle Spieler haben freies Spiel.
- ▶ 4 Spielrunden von je 3 Minuten Spielzeit.
- ▶ In den Spielrunden 1/3 liegt Team A mit 0:2 zurück, in den Spielrunden 2/4 Team B.
- ▶ Punktwertung nach jeder Spielrunde:
  - Sieg nach Vorsprung: 2 Punkte
  - Unentschieden nach Vorsprung: 1 Punkt
  - Niederlage nach Vorsprung: 0 Punkte
  - Sieg nach Rückstand: 5 Punkte
  - Unentschieden nach Rückstand: 3 Punkte
  - Niederlage nach Rückstand: 1 Punkt
- ▶ Welches Team weist nach Abschluss aller 4 Runden die meisten Punkte auf?



Wie hier vor dem Tor mit viel Übersicht „cool und clever“ agieren und ...



... den chancenlosen Torhüter mit einem Lupfer überwinden!

# DFB-AKADEMIE

NEUES SERVICEPORTAL FÜR  
WISSEN UND INNOVATION  
IM FUSSBALL.



[WWW.DFB-AKADEMIE.DE](http://WWW.DFB-AKADEMIE.DE)





# TRAININGSFORMEN FLEXIBEL STEUERN!

## AUFGABEN DER DEMO-EINHEIT VARIIEREN!

**Das Demonstrationstraining präsentiert eine Palette an Praxisformen, wie sich diverse Teileigenschaften „mentaler Stärke“ zielorientiert fördern und fordern lassen – insbesondere durch Regel-Vorgaben in motivierenden Spiel-Varianten. Nicht immer lassen sich diese konkreten Praxis-Vorschläge einfach kopieren. Stattdessen sind sie flexibel auf die spezielle Situation anzupassen! Dieser Praxisteil zeigt ausschnittsweise, welche Möglichkeiten jeder Trainer dabei hat!**

**E**in Trainer, der seine jungen Spieler und Spielerinnen optimal fördern will, kommt um eine sorgfältige und zielorientierte Vorbereitung des Trainings nicht herum. Dazu möchten wir u.a. mit den DFB-Info-Abenden zu ausgesuchten Schwerpunkten Ideen und Anregungen beisteuern. Nicht immer lassen sich dabei alle Trainingsvorschläge unverändert umsetzen – zu verschieden sind von Team zu Team, von Verein zu Verein die konkreten Situationen

(z. B. Spielstärke, Gruppengrößen, Trainingsgegebenheiten...). Dieser Teil greift deshalb nochmals diverse Aufgaben aus der Demo-Einheit auf und stellt hierzu jeweils für die Praxis verschiedene Steuerungsmittel vor:

- ▶ **Spielregeln:** Hiermit kann der Trainer die Aufgaben der Spielstärke anpassen und erleichtern/erschweren.
- ▶ **Spielraum:** Mit seiner Größe lassen sich beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck beeinflussen. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Zonen definieren darüber hinaus bevorzugte Aktionsräume.
- ▶ **Teamgrößen:** Desto kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler.

Damit bekommt jeder Trainer praxiserprobte Tipps an die Hand, wie er die vorgestellten Spiel-Aufgaben z. B. je nach Leistungsstärke seines Teams anpassen kann. Gleichzeitig finden sich zusätzliche Hinweise, wie sich die Praxisformen auch mit weniger bzw. zusätzlichen Spielern realisieren lassen. Zudem sind nicht immer 2 Torhüter verfügbar – auch hierzu stellen wir Alternativen vor!

### INFO: LEITLINIEN FÜR DAS FLEXIBLE 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

## „MENTALITÄT FÖRDERN“

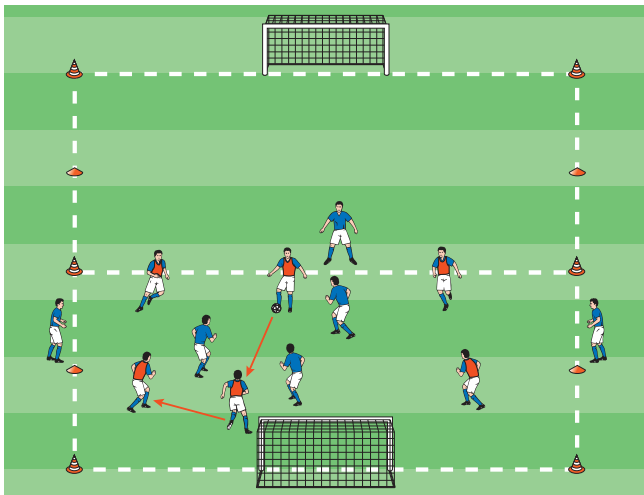
### ORGANISIEREN UND STEuern DER AUFGABEN

#### 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!**

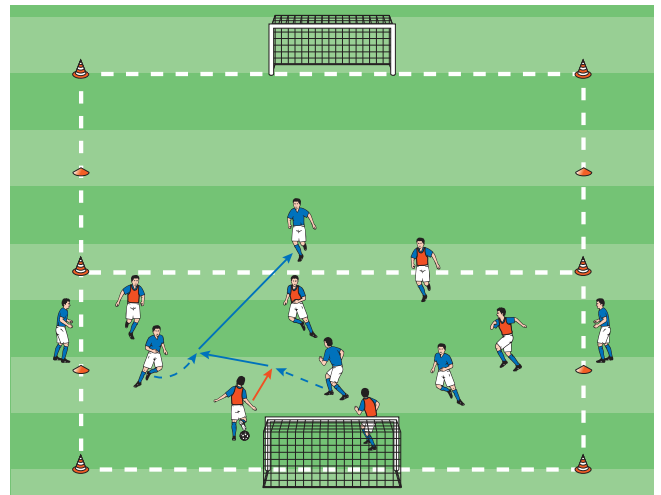


#### VORBEREITENDE AUFGABEN – ORGANISIEREN UND STEuern



##### STEUERUNGSMITTEL „REGELN“ (ANGREIFER)

- ▶ **Regel-Variation 1 (Erschweren für die Angreifer):** Die 6 Angreifer dürfen nur mit maximal 2 (3) Ballkontakten in Folge zusammenspielen (Abb.).
- ▶ **Regel-Variation 2 (Erschweren für die Angreifer):** Die 6 Angreifer müssen mit 2 (alternativ 3 Pflichtkontakten) spielen!
- ▶ **Regel-Variation 3 (Erschweren für die Angreifer):** Die 6 Angreifer müssen im Wechsel mit 2 Pflichtkontakten bzw. im Direktspiel agieren!



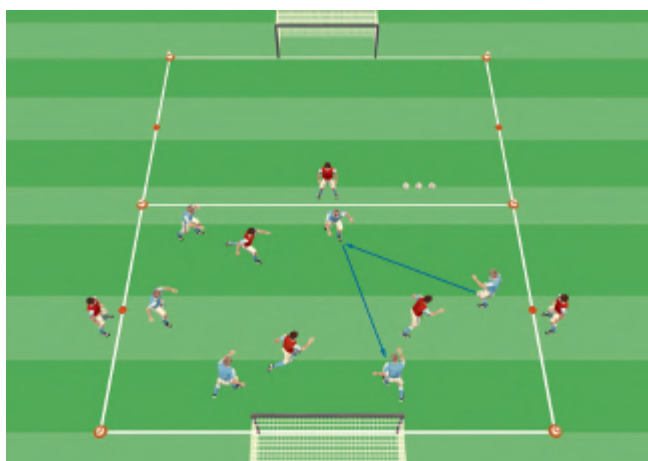
##### STEUERUNGSMITTEL „REGELN“ (VERTEIDIGER)

- ▶ **Regel-Variation 1 (Erleichtern für die Verteidiger):** Nach Erobern des Balles dürfen die Verteidiger zusätzlich dem Trainer zur Ballsicherung zupassen.
- ▶ **Regel-Variation 2 (Erleichtern für die Verteidiger):** Nach Erobern des Balles dürfen die Verteidiger alternativ auch in diverse Minitore rund um das Feld passen.
- ▶ **Regel-Variation 3 (Erschweren für die Verteidiger):** Vor dem Zuspiel nach außen müssen die Verteidiger in der Mitte 1x untereinander zupassen (Abb.!).

Bereits durch ein zielorientiertes Aufwärmen, vor allem aber durch geschickt ausgewählte Spiel-Aufgaben lassen sich diverse Qualitäten „fußballerischer Mentalität“ fördern und fordern. Dem Trainer kommt dabei die immens wichtige Aufgabe zu, alle Abläufe so zu steuern, dass das jeweilige Ausbildungsziel besonders hervorgehoben und je nach individuellem Leistungsvermögen bestmöglich trainiert wird!

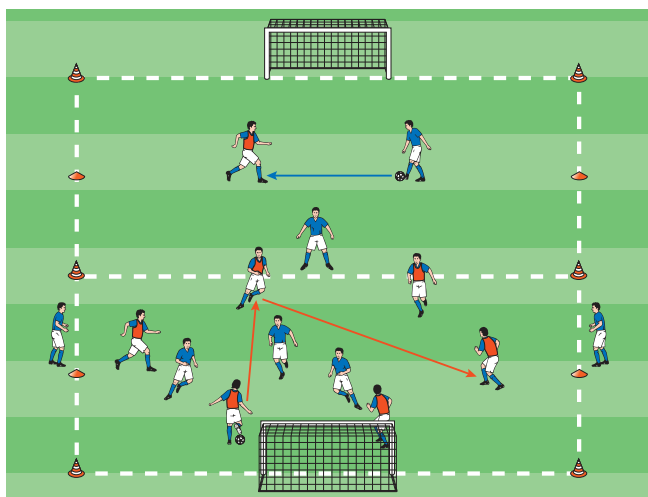
Zusätzlich muss er flexibel auf aktuelle organisatorische Anforderungen reagieren!

## BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



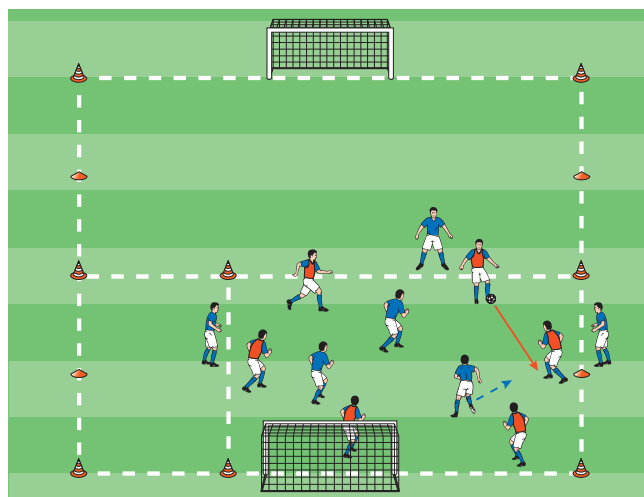
### SCHNELLES BALLEROBERN ZU DRITT

- ▶ Team A: 6 Angreifer mit einem Ball im Feld.
- ▶ Die Spieler von Team B teilen sich in 2 x 3 „Balljäger“ auf – „Balljäger-Gruppe“ 1 startet im Feld, die anderen 3 Spieler verteilen sich außen herum.
- ▶ Die Angreifer von A müssen den Ball im 6 gegen 3 möglichst lange sichern.
- ▶ Gruppe 1 der „Balljäger“ muss möglichst schnell 2 (3) Bälle erobern und aus dem Feld dribbeln bzw. einem Mitspieler außen zupassen.
- ▶ Anschließend startet die andere „Balljäger-Gruppe“ die Balleroberung.
- ▶ Danach Aufgabenwechsel beider Mannschaften: Welches Team schafft die Aufgabe am schnellsten?



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- ▶ **1 Spieler zu viel (also 11 Spieler):** Eines der beiden Teams setzt sich aus 7 Spielern zusammen. Nach einem festen Modus hat ein anderer aktive Pause.
- ▶ **2 Spieler zu viel (also 12 Spieler):** Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!
- ▶ **1 Spieler zu wenig (also 9 Spieler):** Der Trainer springt bei einer Gruppe als zusätzlicher Aktiver ein.
- ▶ **2 Spieler zu wenig (also 8 Spieler):** Gleicher Ablauf im 4 gegen 2 (in einem verkleinerten Feld).



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- ▶ **Verkleinerung des Spielraumes:** Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck (Abb.).
- ▶ **Vergrößerung des Spielraumes:** Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer – geringerer Zeit- und Gegnerdruck beim Kombinieren.
- ▶ **Relativ schmales, aber langes Spielfeld:** Provozieren des Spiels in die Tiefe.
- ▶ **Relativ breites Spielfeld:** Provozieren des Spiels in die Breite – viele Spielverlagerungen.

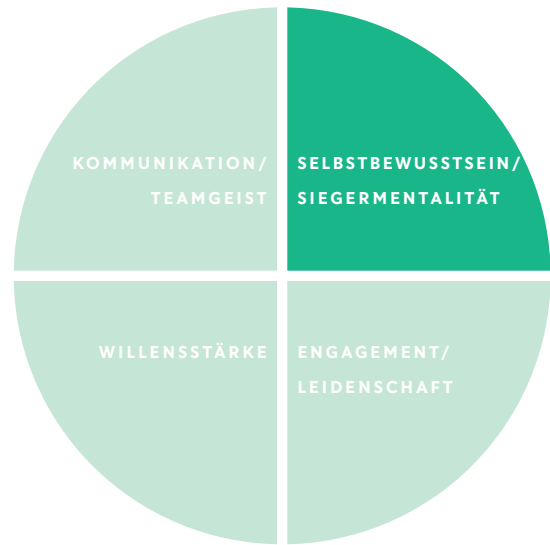
## STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „MENTALITÄT FÖRDERN“

### FUNKTION DER BASISAUFGABE:

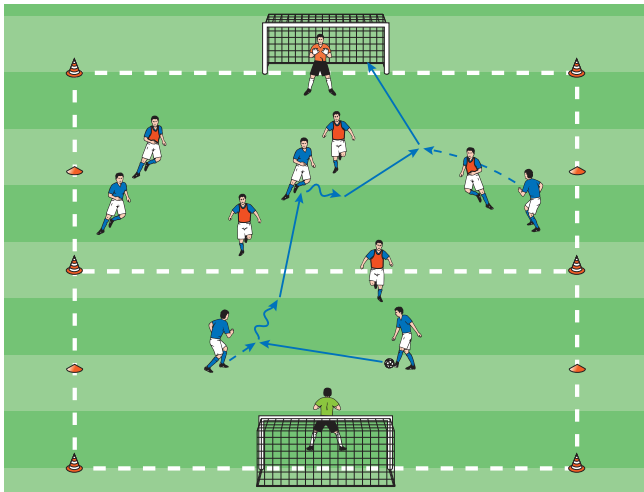
- ▶ Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Siegermentalität“ durch eine spezielle Spielaufgabe
- ▶ Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

### MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- ▶ **Spielregeln:** Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- ▶ **Spielräume:** Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Räume definieren Aktionsräume!

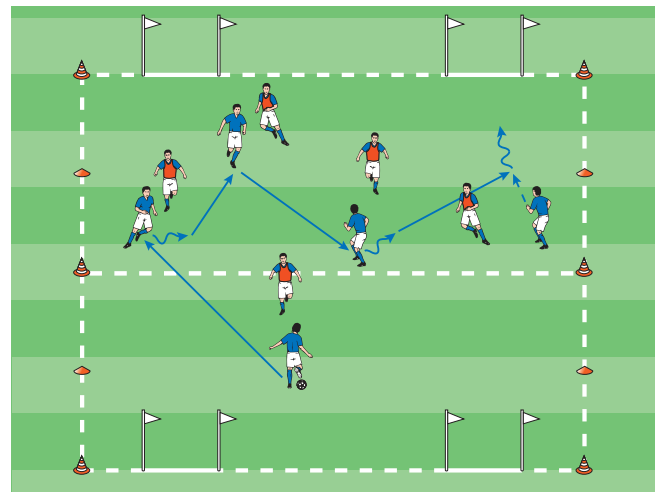


## SPIEL-AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEuern



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer müssen spätestens mit dem 10. Kontakt innerhalb des Teams zum Abschluss kommen.
- ▶ Ziel ist das schnelle, aber dennoch sichere Vorbereiten und Verwerten von Torchancen!
- ▶ **Provokationsregel:** Wenn ein Team einen Treffer erzielt hat, reduzieren sich automatisch dessen erlaubte Ballkontakte bis zum nächsten Torschluss um jeweils einen Kontakt!  
Die Angreifer müssen somit noch zielorientierter agieren!
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten

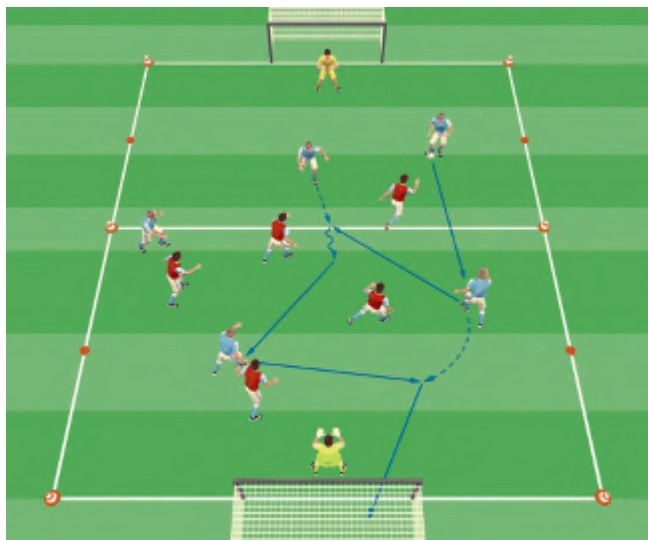


### STEUERUNGSMITTEL „TORE“

- ▶ Sind keine Torhüter vorhanden, lassen sich für einen Großteil der Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- ▶ **Tor-Variante 1:** Freies Spiel 5 gegen 5 im kompletten Feld auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Stangentore (vgl. Abb.), die durchpasst werden müssen.
- ▶ **Tor-Variante 2:** Freies Spiel 5 gegen 5 auf 2 etwas breitere Tore, die durchdribbelt werden müssen.
- ▶ **Tor-Variante 3:** Spiel auf etwa 3 Meter tiefe Zielzonen – Ziel ist es, einen Mitspieler in dieser Angriffszone anzuspüren. Dieser darf jedoch erst mit dem „letzten Pass“ in die Zone hineinstarten.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten

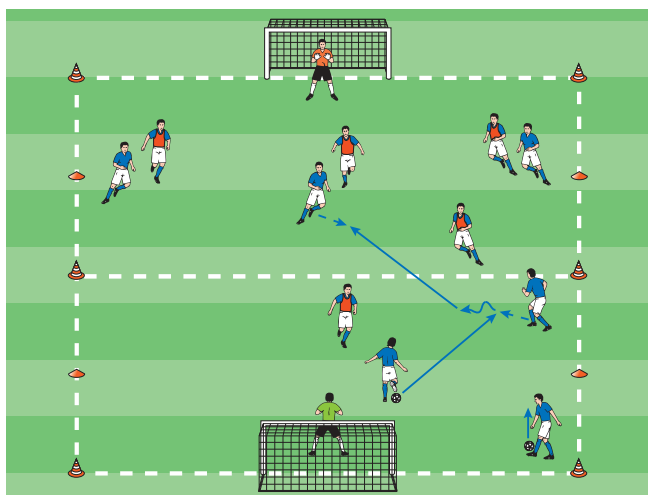


## BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



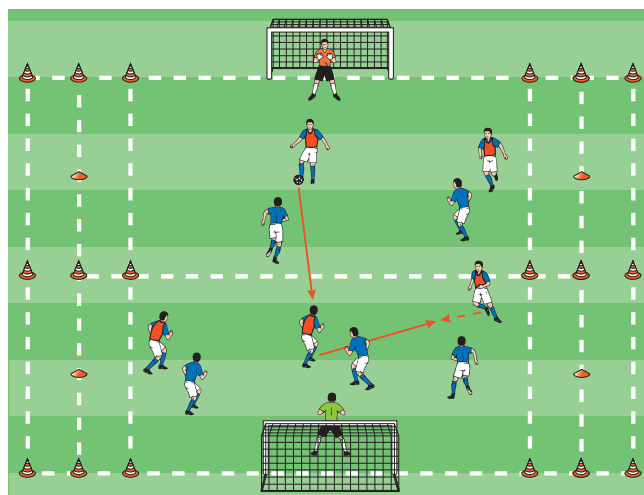
### 5 GEGEN 5: HANDICAPS FÜR DIE GEGNER DURCH EIGENE TREFFER

- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Spieler am Ball darf zu Spielbeginn mit maximal 5 Ballkontakten in Folge agieren.
- ▶ **Provokationsregel:** Wenn ein Team einen Treffer erzielt, reduzieren sich automatisch die erlaubten Ballkontakte für alle Gegner um einen Kontakt auf nun 4 usw.!



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- ▶ **1 Spieler zu viel (also 11 Spieler):** Eines der beiden Teams setzt sich aus 6 Spielern zusammen. Nach einem festen Modus (z. B. mit jedem Tor- oder Seitenaus) hat jeweils ein anderer aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben (Abb.). Alternative: Dieser Spieler spielt als zusätzlicher Anspielpunkt nur in der Aufbauhälfte an der Seite mit!
- ▶ **2 Spieler zu viel (also 12 Spieler):** Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!
- ▶ **1 Spieler zu wenig (also 9 Spieler):** Der Trainer springt bei einer Gruppe als zusätzlicher Aktiver ein.
- ▶ **2 Spieler zu wenig (also 8 Spieler):** Gleicher Ablauf im 4 gegen 4 auf 2 Tore (in einem verkleinerten Feld).



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- ▶ Hierzu das (möglicherweise etwas verbreiterte) Spielfeld zuvor in 3 Längszonen unterteilen.
- ▶ Das Spiel startet mit einem 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ **Variation des Aktionsraumes:** Wenn ein Team ein Tor erzielt hat, reduziert sich der bespielbare Aktionsraum für den Gegner um jeweils eine Längszone. Die Angriffe müssen somit in einem schmaleren Feld agieren (Abb.)!
- ▶ Spiel, bis eine Mannschaft zuerst 3 Treffer erzielt. Danach startet wieder ein 5 gegen 5 im kompletten Feld.
- ▶ Zwischendurch aktive Pausen einbauen. Alle Aktionen müssen konzentriert und dynamisch ablaufen!

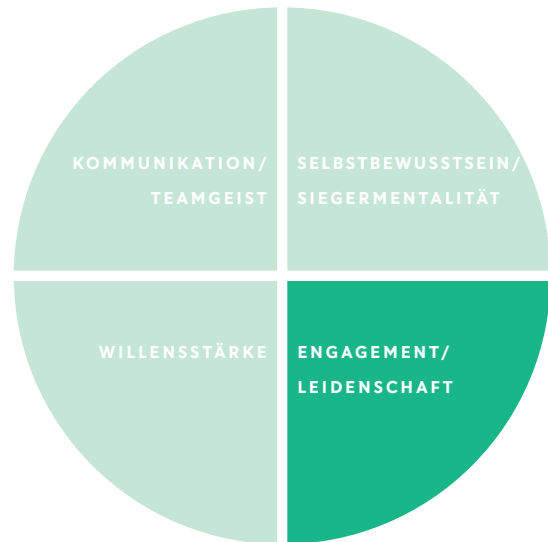
## STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „MENTALITÄT FÖRDERN“

### FUNKTION DER BASISAUFGABE:

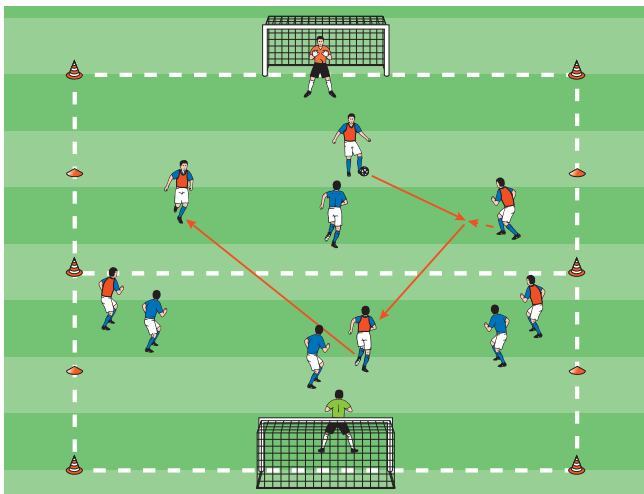
- ▶ Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Leidenschaft“ durch eine spezielle Spielaufgabe
- ▶ Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

### MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- ▶ **Spielregeln:** Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- ▶ **Spielräume:** Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Räume definieren Aktionsräume!

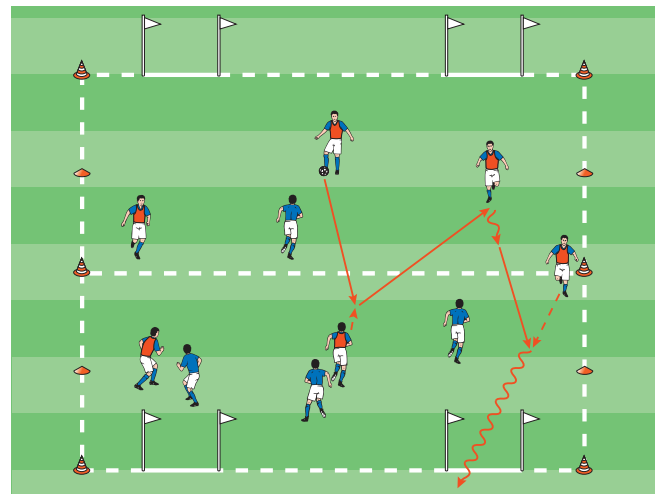


## AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEuern



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

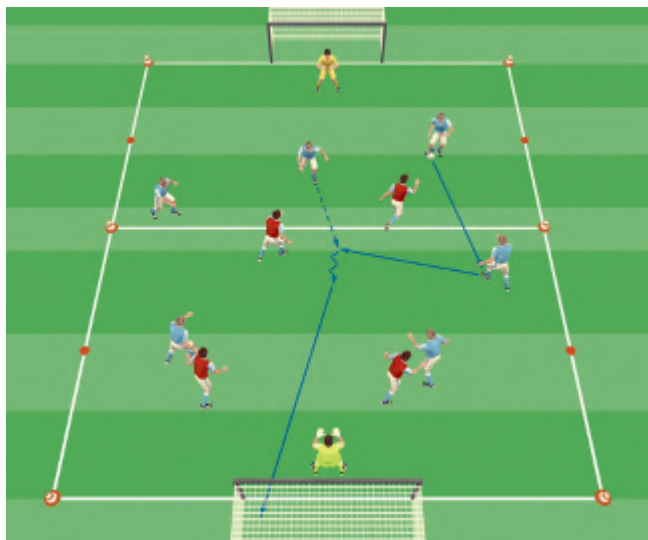
- ▶ Team A spielt in der ersten Phase im 4 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern in UZ, liegt aber mit 2:0 vorne.
- ▶ 4 Minuten Spielzeit: Team A muss den Vorsprung in dieser Zeit gegen die 6 Angreifer von B verteidigen!
- ▶ **Regel-Variation 1 (Erschweren für die ÜZ - Erleichtern für die UZ):** Die 6 Angreifer dürfen zur Vorbereitung der Abschlüsse nur mit maximal 2 (3) Ballkontakten in Folge zusammenspielen.
- ▶ **Regel-Variation 2 (Erschweren für die ÜZ - Erleichtern für die UZ):** Die 6 Angreifer müssen mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten



### STEUERUNGSMITTEL „TORE“

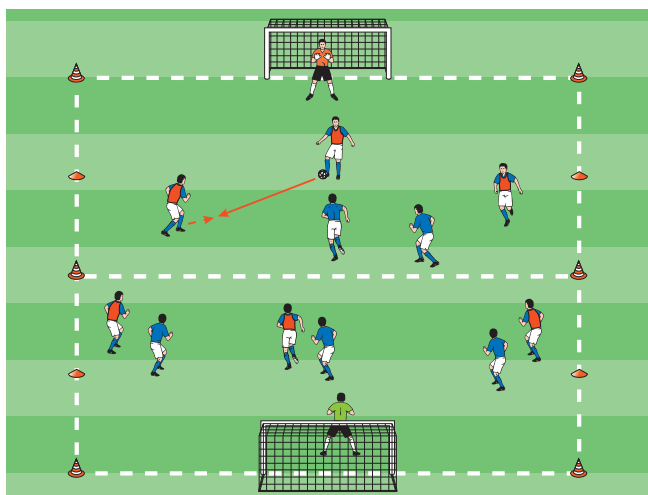
- ▶ Sind keine Torhüter vorhanden, lassen sich für einen Großteil der Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- ▶ **Tor-Variante 1:** 6 gegen 4 auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Dribbeltore (Abb.).
- ▶ **Tor-Variante 2:** Falls nur ein Torhüter verfügbar ist: Das 6er-Team greift auf das 5 Meter-Tor mit Torhüter an, das UZ-Team kontert auf ein Stangentor.
- ▶ **Tor-Variante 3:** Spiel auf etwa 3 Meter tiefe Zielzonen – Ziel ist es, einen Mitspieler in dieser Angriffszone anzuspieren. Dieser darf jedoch erst mit dem „letzten Pass“ in die Zone hineinstarten.
- ▶ Spielzeit: jeweils 5 Minuten

## BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



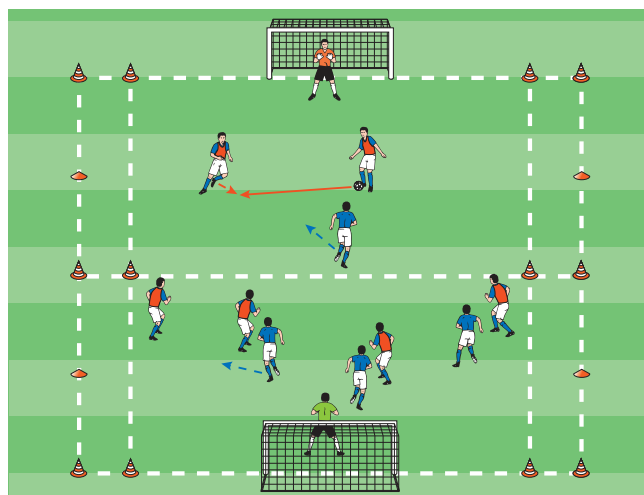
### 4 GEGEN 6: EINEN VORSPRUNG MIT ALLER KONSEQUENZ VERTEIDIGEN!

- ▶ Team A spielt in der ersten Phase im 4 gegen 6 in UZ, liegt aber mit 2:0 vorne.
- ▶ 4 Minuten Spielzeit: Team A muss den Vorsprung in dieser Zeit gegen die 6 Angreifer von B verteidigen!
- ▶ Wenn Team A das schafft, darf A in der Phase danach im 6 gegen 4 agieren und sich dazu 2 Spieler vom Gegner aussuchen!
- ▶ Wenn A jedoch den Vorsprung „verspielt“ (also auch bei Unentschieden), muss das Team erneut im 4 gegen 6 antreten.



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- ▶ **1 Spieler zu viel (also 11 Spieler):** Nach einem festen Modus (z. B. mit jedem Tor- oder Seitenaus) hat jeweils ein anderer aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben. Alternative: Gleicher Ablauf im 6 gegen 5, die 6 Angreifer müssen jedoch nur ein 0:1 aufholen (Abb.)!
- ▶ **2 Spieler zu viel (also 12 Spieler):** Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!
- ▶ **1 Spieler zu wenig (also 9 Spieler):** Gleicher Ablauf im 5 gegen 4, die 5 Angreifer müssen jedoch nur ein 0:1 aufholen!
- ▶ **2 Spieler zu wenig (also 8 Spieler):** Gleicher Ablauf im 5 gegen 3 auf 2 Tore (in einem verkleinerten Feld).



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- ▶ Das Spielfeld möglicherweise etwas verbreitern und zwei etwa 5 Meter breite Außenzonen markieren.
- ▶ Das Spiel startet im 4 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern: A spielt in UZ, liegt aber mit 2:0 vorne.
- ▶ **Variation des Aktionsraumes:** Die 6 Angreifer können bei der „Aufholjagd“ bis zu einem möglichen 1. Treffer über die komplette Breite agieren, danach sind jedoch beide (oder nur eine) Außenzone für die Angriffe gesperrt. Das Vorbereiten der Torchancen wird schwerer!
- ▶ Alternative: Die Angreifer beginnen im schmaleren Feld, der 1. Treffer öffnet zusätzlich die Außenzonen.
- ▶ Aktive Pausen einbauen!

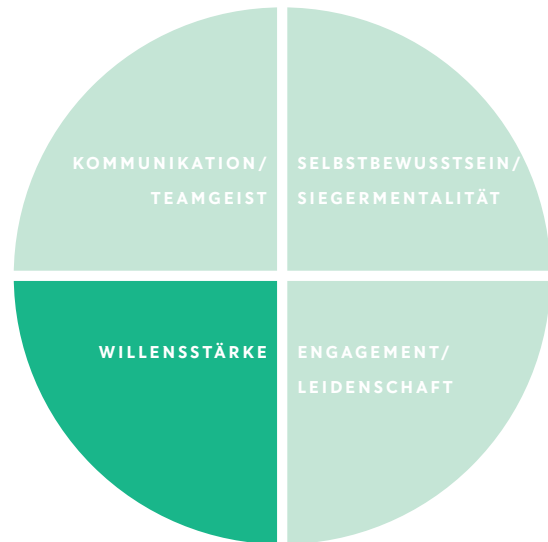
## STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „MENTALITÄT FÖRDERN“

### FUNKTION DER BASISAUFGABE:

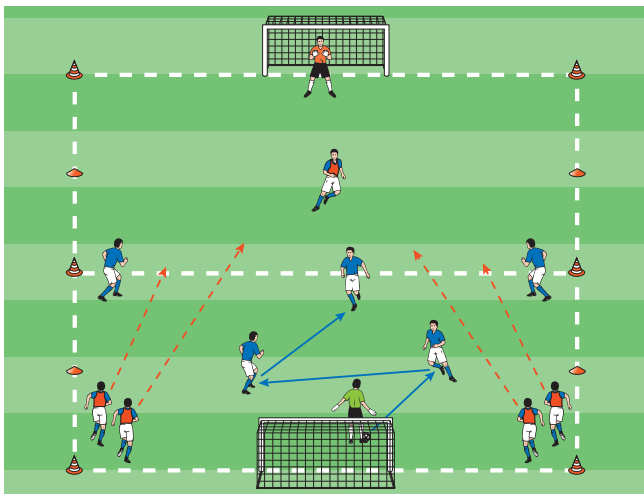
- ▶ Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Willensstärke“ durch eine spezielle Spielaufgabe
- ▶ Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

### MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- ▶ **Spielregeln:** Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- ▶ **Spielräume:** Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Räume definieren Aktionsräume!

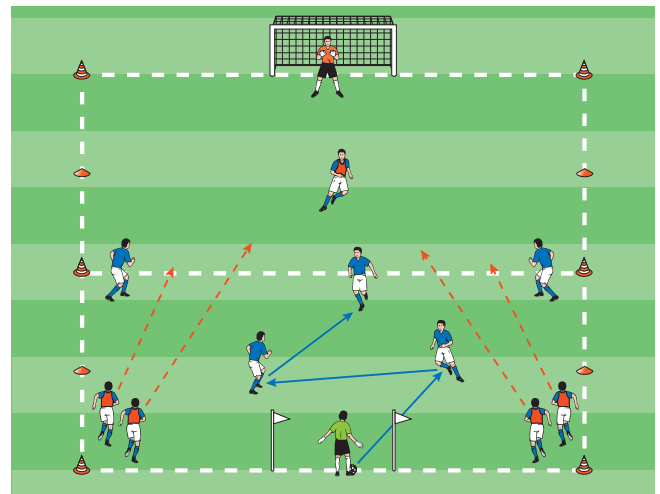


## AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEuern



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

- ▶ Team A startet nach einem Torhüter-Zuspiel mit jeweils 5 Spielern 10 Angriffe auf das Tor des Gegners.
- ▶ Von Team B postiert sich zunächst nur 1 Spieler als Verteidiger vor sein Tor.
- ▶ Vor dem Torangriff muss Team A zunächst 2 Pässe in der eigenen Hälfte spielen! In dieser Zeit setzen 2 weitere Spieler von B nach, um ein 3 gegen 5 herzustellen.
- ▶ **Regel-Variation 1:** Spiel mit Abseits – somit müssen die Angreifer in dieser „Kontersituation“ noch wettspezifischer agieren (Abb.)!
- ▶ **Regel-Variation 2:** Nach Erobern des Balles können die Verteidiger in aussichtsreichen Situationen kontern.

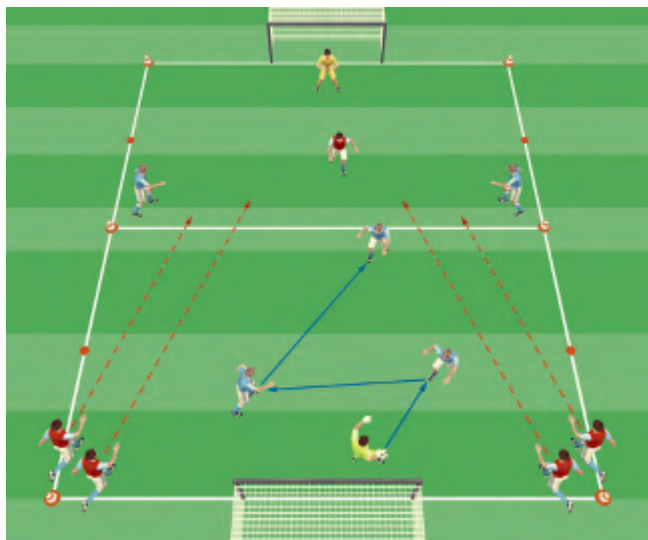


### STEUERUNGSMITTEL „TORE“

- ▶ Sind keine Torhüter vorhanden, lassen sich für einen Großteil der Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- ▶ **Tor-Variante 1:** Falls nur ein Torhüter verfügbar ist: Das 5er-Team greift auf das 5 Meter-Tor mit Torhüter an. Anstelle des Torhüters leitet der Trainer mit einem Zuspiel jeden neuen Angriff ein (Abb.).
- ▶ **Tor-Variante 2:** 5 gegen 1 plus nachsetzende Spieler auf 2 nebeneinander aufgebaute Stangentore, die durchpasst werden müssen.
- ▶ **Tor-Variante 3:** 5 gegen 1 plus nachsetzende Spieler auf 2 etwas breitere Tore, die durchdribbelt werden müssen.
- ▶ **Tor-Variante 4:** Spiel auf Minitore.

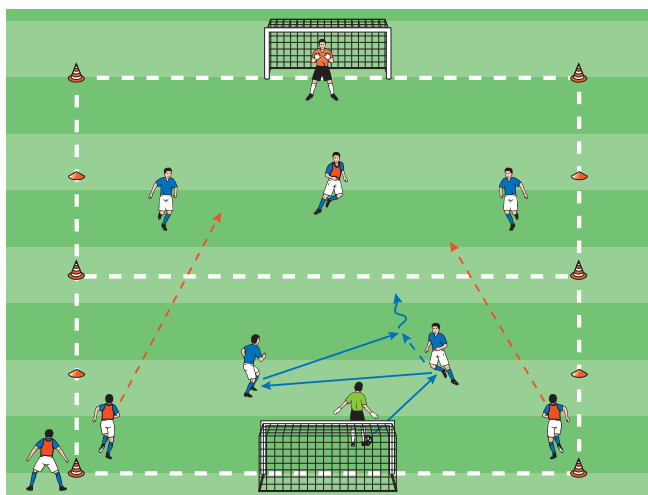


## BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



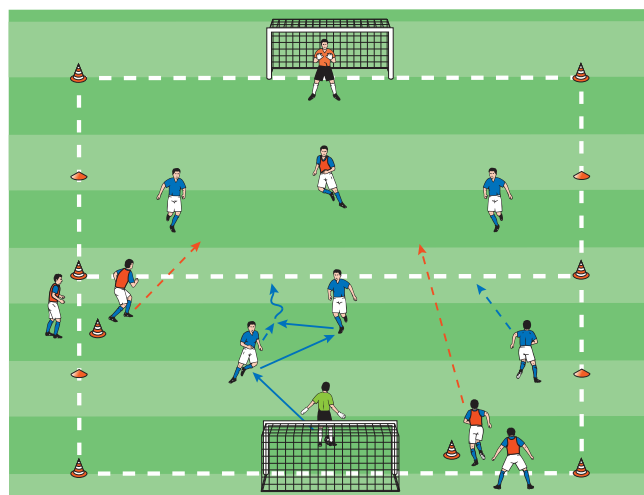
### 1 GEGEN 5 BIS 3 GEGEN 5: MIT NACHSETZENDEN SPIELERN GEGENTREFFER VERHINDERN.

- ▶ Team A startet mit jeweils 5 Spielern 10 Angriffe auf das Tor des Gegners.
- ▶ Von Team B postiert sich zunächst nur 1 Spieler als Verteidiger vor sein Tor.
- ▶ Torhüter A leitet jeden neuen Angriff somit in einer Startsituation 5 gegen 1 ein.
- ▶ Vor dem Torangriff muss Team A aber zunächst 2 Pässe in der eigenen Hälfte spielen!
- ▶ In dieser Zeit setzen mit dem Torhüter-Zuspiel 2 weitere Spieler von B nach, um ein 3 gegen 5 herzustellen und erfolgreiche Torabschlüsse des Gegners zu verhindern.
- ▶ Nach 10 Angriffsaktionen wechseln beide Teams die Aufgaben: Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- ▶ **1 Spieler zu viel (also 11 Spieler):** Nach einem festen Modus (z. B. mit jeder Aktion/jeder 2. Aktion) hat jeweils ein anderer Spieler aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben.
- ▶ **2 Spieler zu viel (also 12 Spieler):** Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!
- ▶ **1 Spieler zu wenig (also 9 Spieler):** Gleicher Ablauf im 4 gegen 1 plus 2 nachsetzende Spieler (Alternative: Nur 1 Verteidiger setzt zum 4 gegen 2 nach). Nach dem Aufgabenwechsel setzt bei der 5er-Gruppe im Wechsel immer ein Spieler/Angrreifer aus.
- ▶ **2 Spieler zu wenig (also 8 Spieler):** 4 gegen 1 plus 2 (1) „Nachrücker“ (Abb.).



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- ▶ **Verkleinerung des Spielraumes:** Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck.
- ▶ **Vergrößerung des Spielraumes:** Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer in Breite und Tiefe – geringer Zeit- und Gegnerdruck beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen.
- ▶ **Variation der Startpositionen:** Die Startpositionen der nachsetzenden Verteidiger variieren und sie z. B. auch aus zentraleren Positionen starten lassen (Abb.). Agieren die Angreifer taktisch clever, so passen sie die bevorzugten Angriffsräume an, z. B. verstärkte Aktionen über die Seiten.

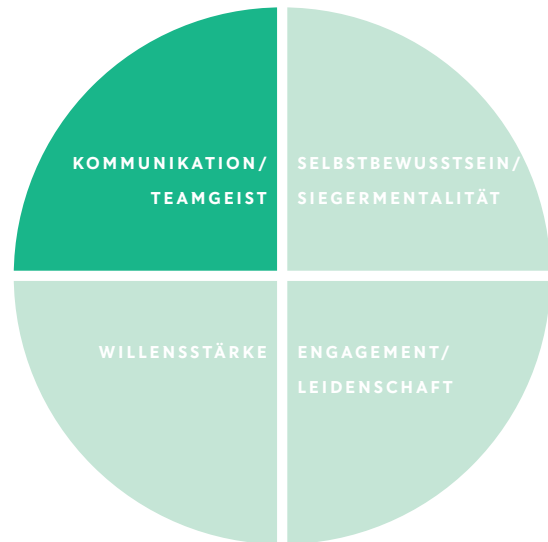
## STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „MENTALITÄT FÖRDERN“

### FUNKTION DER BASISAUFGABE:

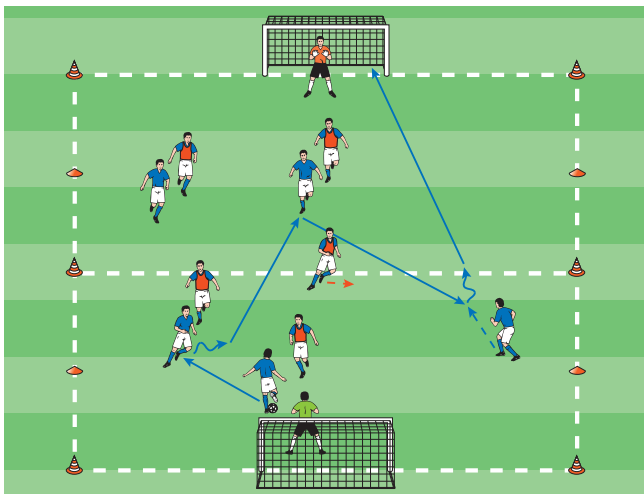
- ▶ Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Teamgeist“ durch eine spezielle Spielaufgabe
- ▶ Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

### MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- ▶ **Spielregeln:** Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- ▶ **Spielräume:** Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Räume definieren Aktionsräume!

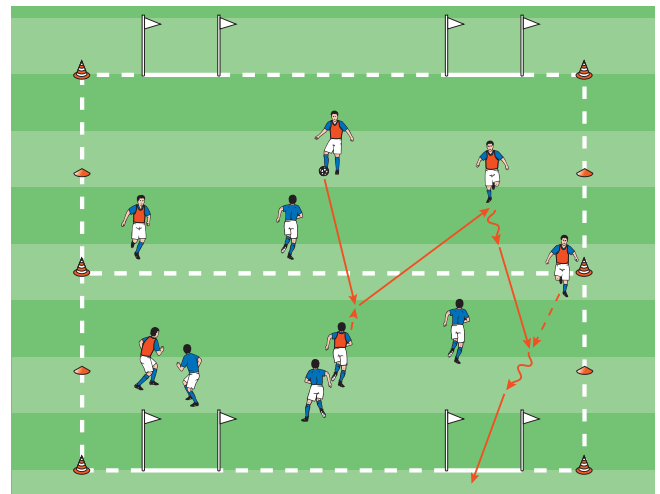


## AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEUERN



### STEUERUNGSMITTEL „REGELN“

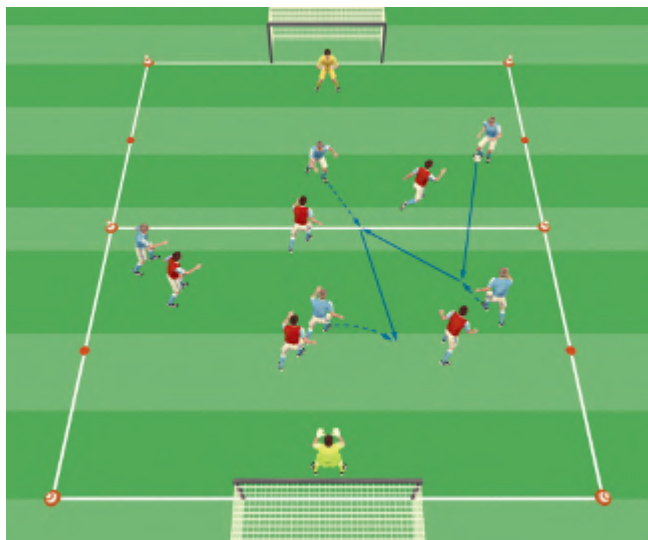
- ▶ Jede Spielrunde läuft im 5 gegen 5 auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern ab. Freies Spiel.
- ▶ 4 Spielrunden von je 3 Minuten Spielzeit.
- ▶ In den Spielrunden 1/3 liegt Team A mit 0:2 zurück, in den Spielrunden 2/4 Team B.
- ▶ **Regel-Variation 1:** Spiel mit Abseits – somit müssen die Angreifer noch wettspielspezifischer agieren!
- ▶ **Regel-Variation 2:** Direkt erzielte Tore 2-fach werten!
- ▶ **Regel-Variation 3:** Weitschuss-Tore aus der „Aufbauhälfte“ der Angreifer 2-fach werten (Abb.).
- ▶ **Regel-Variation 4:** Treffer eines vor Spielbeginn festgelegten Spielers doppelt werten!



### STEUERUNGSMITTEL „TORE“

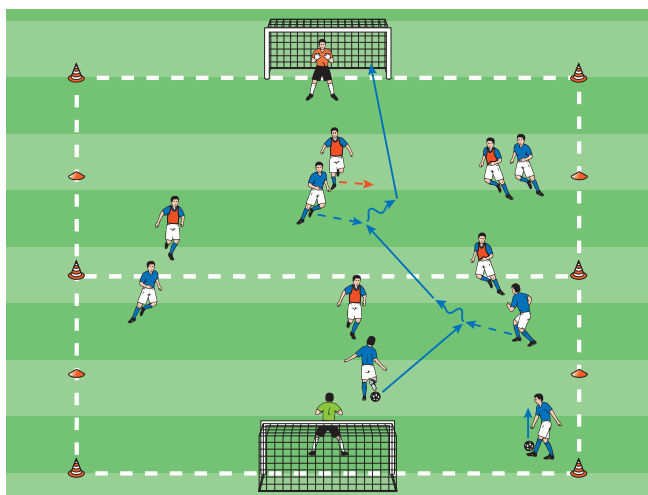
- ▶ Sind keine Torhüter vorhanden, lassen sich für einen Großteil der Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- ▶ **Tor-Variante 1:** Mit nur einem Torhüter: Das jeweilige Team mit Rückstand spielt auf ein Tor mit Torhüter.
- ▶ **Tor-Variante 2:** Freies Spiel 5 gegen 5 auf 2 nebeneinander aufgebaute Stangentore des Gegners, die durchpasst werden müssen (Abb.).
- ▶ **Tor-Variante 3:** 5 gegen 5 auf 2 breitere Tore/Ziellinien, die durch- bzw. überdröbelt werden müssen.
- ▶ **Tor-Variante 4:** Spiel auf Zielzonen, in die die Angreifer hineindribbeln bzw. -passen müssen.
- ▶ **Tor-Variante 5:** Spiel auf Minitore

## BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



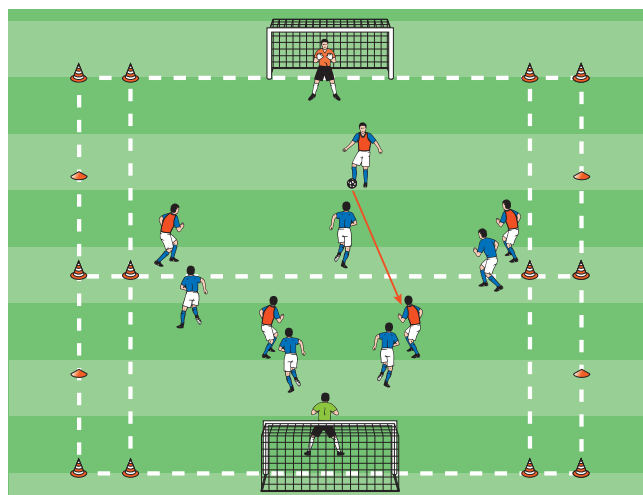
### 5 GEGEN 5: VORSPRÜNGE VERTEIDIGEN – RÜCKSTÄNDE AUFHOLEN

- ▶ Jede Spielrunde läuft im 5 gegen 5 auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern ab. Freies Spiel.
- ▶ 4 Spielrunden von je 3 Minuten Spielzeit.
- ▶ In den Spielrunden 1/3 liegt Team A mit 0:2 zurück, in den Spielrunden 2/4 Team B.
- ▶ Punktwertung nach jeder Spielrunde:
  - Sieg nach Vorsprung: 2 Punkte
  - Unentschieden nach Vorsprung: 1 Punkt
  - Niederlage nach Vorsprung: 0 Punkte
  - Sieg nach Rückstand: 5 Punkte
  - Unentschieden nach Rückstand: 3 Punkte
  - Niederlage nach Rückstand: 1 Punkt
- ▶ Welches Team weist nach Abschluss aller 4 Runden die meisten Punkte auf?



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- ▶ **1 Spieler zu viel (also 11 Spieler):** Eines der beiden Teams setzt sich aus 6 Spielern zusammen. Nach einem festen Modus (z. B. mit jedem Tor- oder Seitenaus) hat jeweils ein anderer aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben (Abb.). Alternative: Dieser Spieler spielt als zusätzlicher Anspielpunkt nur in der Aufbauhälfte an der Seite mit!
- ▶ **2 Spieler zu viel (also 12 Spieler):** Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!
- ▶ **1 Spieler zu wenig (also 9 Spieler):** Der Trainer springt bei einer Gruppe als zusätzlicher Aktiver ein.
- ▶ **2 Spieler zu wenig (also 8 Spieler):** Gleicher Ablauf im 4 gegen 4 auf 2 Tore (in einem verkleinerten Feld).



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- ▶ **Verkleinerung des Spielraumes:** Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck.
- ▶ **Vergrößerung des Spielraumes:** Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer in Breite und Tiefe – geringerer Zeit- und Gegnerdruck beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen.
- ▶ **Relativ schmales, aber langes Spielfeld:** Provozieren des Spiels in die Tiefe und Kombinationen durch zentrale Angriffsbereiche
- ▶ **Relativ breites Spielfeld:** Provozieren des Spiels in die Breite und Kombinationen über die Außenpositionen – viele Spielverlagerungen.



TALENTFÖRDERUNG

# STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



**W**ir 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!

