



TALENTFÖRDERUNG



35

Tore vorbereiten und erzielen mit

DYNAMIK

Info-Abende für Vereinstrainer*innen



JEDERZEIT DIE*DER AGIERENDE BLEIBEN!

Den letzten 14 Monaten werden viele Attribute zugeschrieben – unsicher, wechselhaft, turbulent und vor allem dynamisch. Aufeinanderfolgende Wellen unterschiedlichen Ausmaßes führten zur Lähmung und Unberechenbarkeit und dem „Fahren auf Sicht“. So eine dynamische Situation destabilisiert dabei oft das eigene System. Vermeintlich sichere Abläufe, Pläne und Lösungen hören plötzlich auf zu funktionieren oder werden über den Haufen geworfen. Wie ist es aber, wenn man selbst in diesen komplizierten Zeiten die*der Agierende ist und Veränderungsprozesse initiiert, aufrechterhält und immer wieder neu einleitet?

Dynamik wird oftmals mit Schnelligkeit gleichgesetzt. Tatsächlich ist die Geschwindigkeit der Aktion nur ein Teilaspekt des gesamten Komplexes. Im Kern geht es dabei in erster Linie um die Veränderung selbst. Dabei stehen unterschiedliche Aspekte des Wechsels im Fokus – plötzliche Veränderungen des Tempos (z.B. Beschleunigung oder Verlangsamung), der Ball-Raumsituation (z.B. öffnende Pässe in Tiefe oder Breite), der Positionen (z.B. Zuordnungsprobleme bei Rochaden) oder Zahlenverhältnisse (z.B. Überzahl durch Überladungen von Räumen). Hieraus ergeben sich automatisch einige Fragen: Welche Erkennungsmerkmale setzen den Startpunkt für spezifische Handlungen (Auslöser), wie kann man zeitliche Abläufe aufeinander abstimmen (Timing) und wie kann man die Weiterentwicklung von Spielsituationen vorauserkennen (Antizipation). Und das wichtigste: wie lassen sich diese Punkte trainieren? Wir hoffen, dass unsere Informationen jedem*jeder Trainer*in eine Hilfe für den Trainingsalltag sein können – in diesen besonderen Zeiten, aber auch weit darüber hinaus.

Bleibt gesund und zuversichtlich!

DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

INHALT

02



Editorial

04

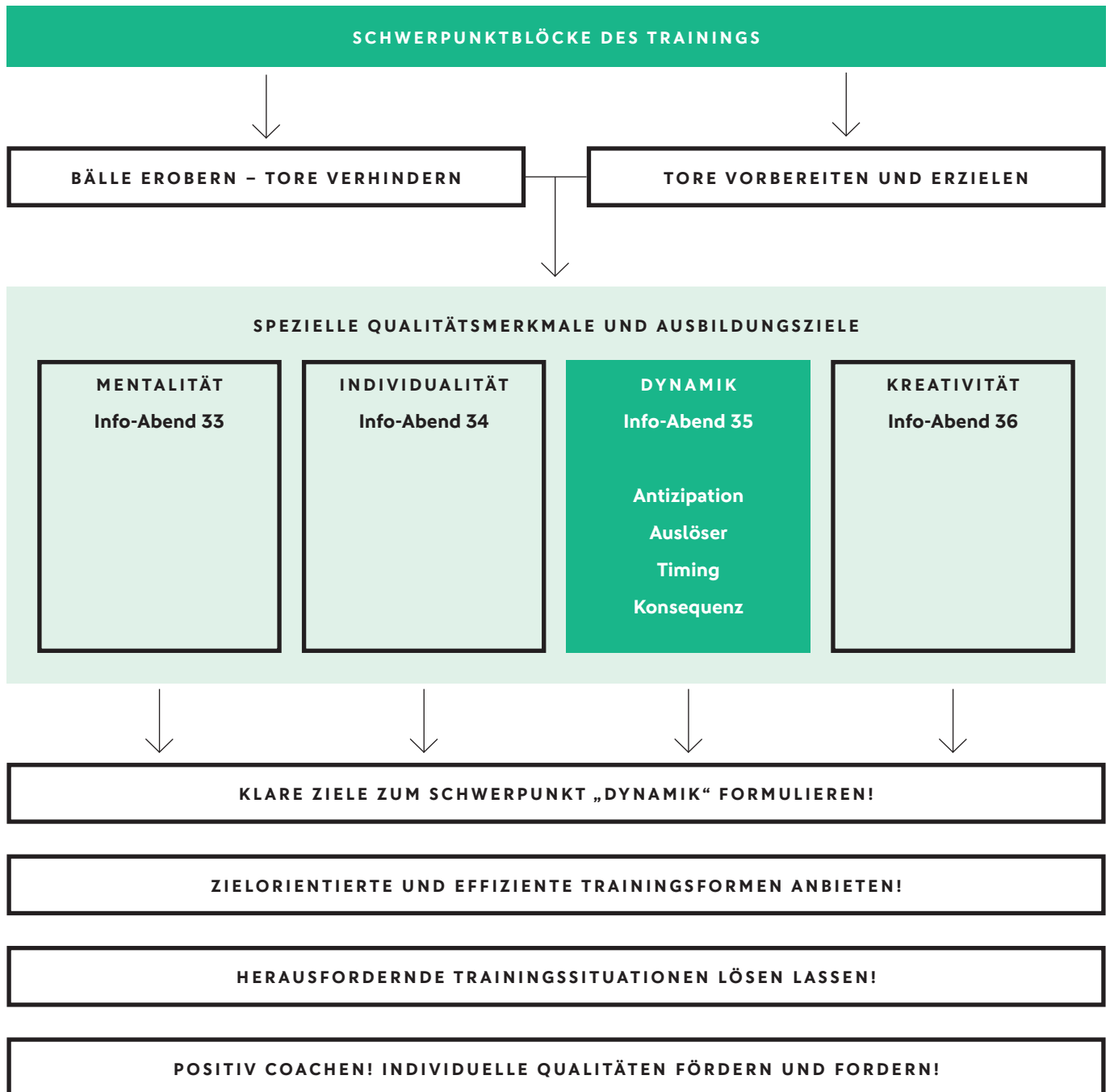


Hinweise und Praxisformen zum
Schwerpunkt „Dynamik fördern!“

14



Lernen durch Fußballspielen!

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

Deutscher Fußball-Bund

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismar

Norbert Vieth

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Urbansky,
Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Thomas Impekoven,
Damir Dugandzic, Björn Rädcl, Per Michelssen

Philippka-Sportverlag

Nils Eden

HINWEISE UND PRAXIS- FORMEN ZUM SCHWERPUNKT „DYNAMIK FÖRDERN“



Erst stabile technisch-taktische Basics ermöglichen dynamische Aktionen unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck!

Das immer variabelere und komplexere Spiel stellt ganz spezielle Anforderungen an Spieler*innen von heute und morgen. Sie müssen immer neue Situationen in kürzester Zeit erfassen, blitzschnell bewerten, bestenfalls vorausschauend erkennen (antizipieren) und in Sekundenbruchteilen mit einer passenden Lösung (re)agieren.

Diese extremen Situationsveränderungen machen damit die eigentliche „Dynamik“ des Spiels aus. Die Geschwindigkeit einer Aktion selbst ist nur ein Teilaspekt. Denn noch so sprintstarke Spieler*innen sind letztlich ineffektiv, wenn sie Situationen zu spät erfassen und sie nicht unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck lösen.

Primäres Ziel ist es, dass Spieler*innen diese „Dynamik“ des Spiels aktiv bestimmen, also aussichtsreiche Situationsveränderungen selbst auslösen und mit der nötigen Präzision und dem nötigen Tempo umsetzen.

Auf diese Spielanforderungen sind die jungen Spielerinnen und Spieler rechtzeitig und regelmäßig vorzubereiten. Dazu eignen sich variantenreiche Spielformen, in denen sie lernen, aussichtsreiche Merkmale einer Situation herauszufiltern und als „Startschuss“ für eine zielstrebige, temporeiche Aktion zu erkennen. Das können beispielsweise das schnelle Umschalten nach Ballgewinn, das konsequente Spiel in die Tiefe oder explosive Torabschlüsse sein!

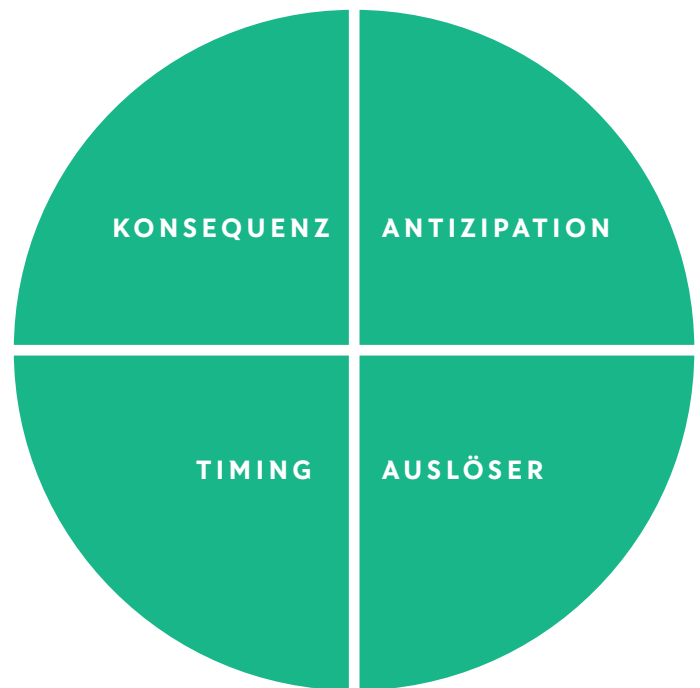
INFO: SCHWERPUNKTE ZUM KOMPLEX „DYNAMIK“

- ▶ **BASICS: Spielsituationen in kürzester Zeit erfassen und Veränderungen blitzschnell erkennen!**
- ▶ **BASICS: Ein Spiel „lesen“, um dem*der Gegner*in erst gedanklich, dann in der Aktion voraus zu sein!**
- ▶ **BASICS: Effiziente, durchaus kreative Lösungen herausfiltern und umsetzen!**
- ▶ **Tempodribblings bei größeren Aktionsräumen in die Tiefe**
- ▶ **Schnelles und variantenreiches Kombinieren gepaart mit dynamischen Einzelaktionen**
- ▶ **Spielerverlagerungen zur Vorbereitung von Tempoaktionen über die „freie“ Angriffsseite**
- ▶ **Abgestimmte Positionswechsel vor dem Ball zur Schaffung von Aktionsräumen**
- ▶ **Schnelle Gegenangriffe nach Erobern des Balles gegen eine*n unorganisierte*n Gegner*in**

„Dynamik“ im Fußball ist eine äußerst komplexe Angelegenheit. Denn das schnelle Agieren am und mit dem Ball ist nur ein Teilaspekt. Denn vor dieser Umsetzungsphase müssen Spieler*innen bereits die Situation analysiert, aussichtsreiche Spielfortsetzungen „gedanklich“ durchgespielt und letztlich die beste Lösung herausgefiltert haben. Das Erkennen von Lösungen bis hin zum ebenso „kompromisslosen“ wie effizienten Umsetzen in technisch-taktische und motorische Aktionen sind alles Komponenten von „Dynamik im Fußball“, die sich gegenseitig beeinflussen.

INFO: DAS ALLES MACHT „DYNAMIK IM FUSSBALL“ AUS

- 1 ▶ DAS VORAUSERKENNEN VON ABLÄUFEN VERSCHAFFT ZEITLICHE VORSPRÜNGE!
- 2 ▶ DURCH VORORIENTIERUNG MÖGLICHE SPIELFORTSETZUNGEN VORBEREITEN!
- 3 ▶ AUSLÖSER-SIGNALE FÜR EINE TEMPOAKTION IN RICHTUNG TOR ERKENNEN!
- 4 ▶ EINE EINGELEITETE TEMPOAKTION ZIELSICHER ZU ENDE BRINGEN!
- 5 ▶ ZEITLICHE ABLÄUFE ALLER AKTIONEN IM TEAM AUFEINANDER ABSTIMMEN!
- 6 ▶ ALLE TEILFAKTOREN DER „DYNAMIK“ BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG!



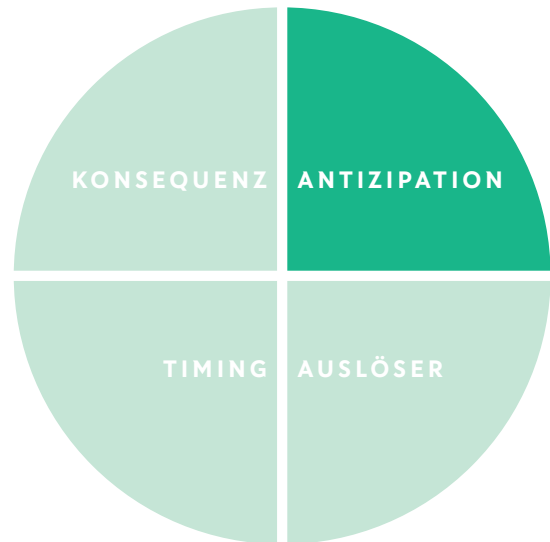
INFO: TRAININGSHINWEISE ZUM KOMPLEX „DYNAMIK“

- ▶ Erst stabile technisch-taktische Basics ermöglichen dynamische Aktionen unter „Druck“!
- ▶ Die Spielaufgaben dem aktuellen Können der Spieler*innen anpassen!
- ▶ Das Spieltempo und die Komplexität der Abläufe müssen kontrollierte Lösungen zulassen!
- ▶ Vor intensiveren Spielformen ist ein vielseitiges Einstimmen/Aufwärmen Pflicht!
- ▶ Kurze, intensive Spielphasen wechseln mit längeren, aktiven Pausen ab!
- ▶ Bei größeren Trainingsgruppen parallele Spielfelder aufbauen!
- ▶ Stets „spieltypische“ Anforderungen stellen! Keine spielfernen Aufgaben konstruieren!
- ▶ Auf einen hohen Aufforderungscharakter variantenreicher Spielformen achten!

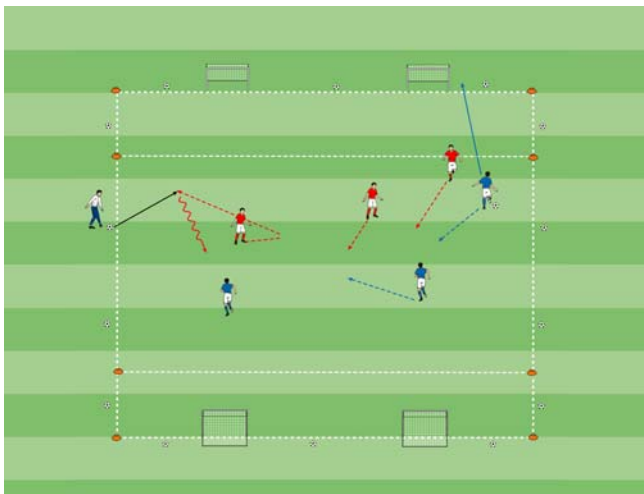
PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „DYNAMIK“

ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ „Lesen“ des Spiels, um mögliche Spielverläufe „gedanklich“ durchzuspielen und Lösungen mit einem zeitlichen Vorsprung vor dem*der Gegner*in einzuleiten
- ▶ Rechtzeitige **Vororientierung** über die komplette Spielumgebung (Mit-/Gegenspieler*in, Ball ...), um sich umfassende Informationen über die Situation zu verschaffen
- ▶ Vororientierung über freie Aktionsräume bzw. mögliche Gegner*innenaktionen, um den Zeit-, Raum- und Gegner*innendruck zu reduzieren

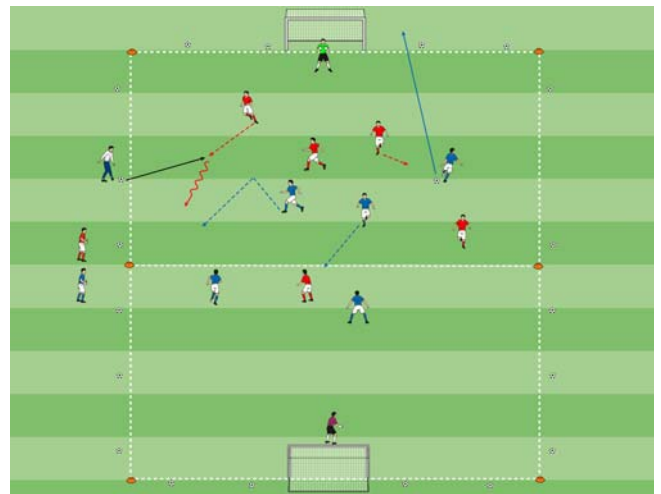


AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



3 GEGEN 3: VARIABLER NEUER SPIELBALL

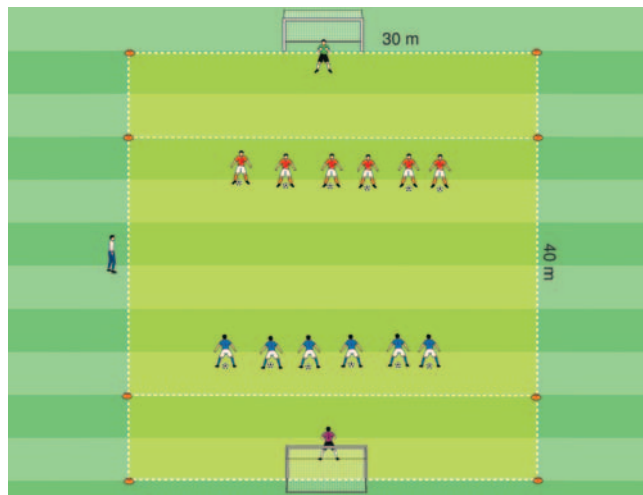
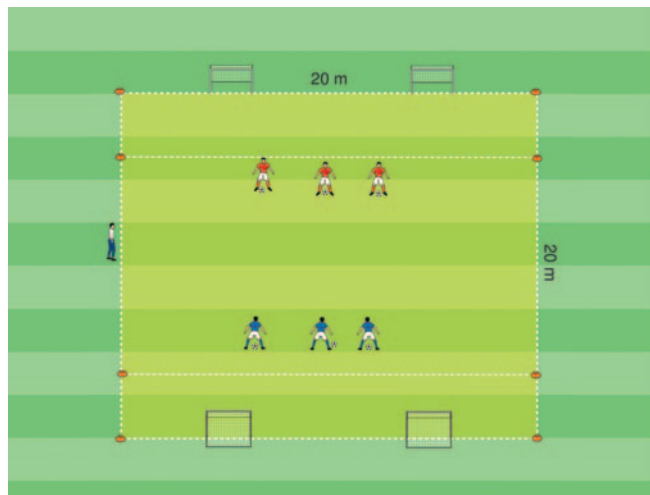
- ▶ Ersatzbälle rund um das Feld verteilen.
- ▶ Das Spiel startet mit einem 3 gegen 3 in der Mittelzone auf je 2 Mini-Tore der gegnerischen Teams.
- ▶ Treffer sind nur aus der Mittelzone möglich!
- ▶ Der*die Trainer*in bewegt sich im Verlauf der Spielaktionen um das Feld und passt bei einem Tor- oder Seitenaus bzw. einem Treffer sofort einen neuen Spielball ins Feld.
- ▶ Die Spieler*innen orientieren sich parallel zum 3 gegen 3 kontinuierlich über die aktuelle Trainer*innen-Position, um schnellstens zu reagieren und den neuen Ball zu erobern.
- ▶ **Variation 1:** Der*die Trainer*in spielt die neuen Spielbälle variabel ein (hoch, halbhoch, bewusst zu einem Team).
- ▶ **Variation 2:** Nach einem Treffer startet das erfolgreiche Team einen Angriff auf die Mini-Tore gegenüber.



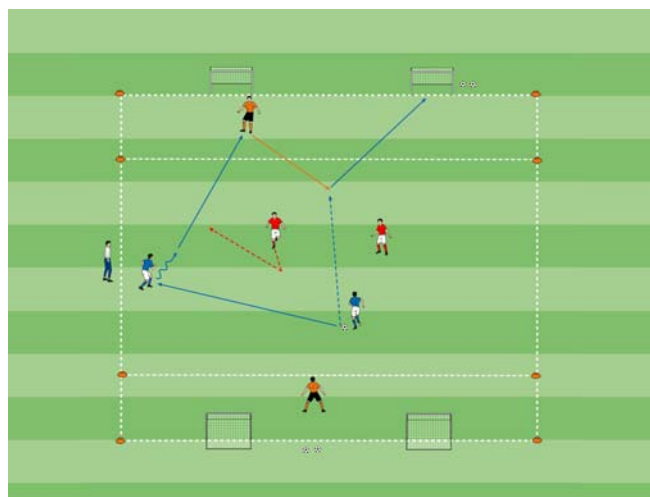
5+1 GEGEN 5+1: VARIABLER NEUER SPIELBALL

- ▶ Ersatzbälle rund um das Feld verteilen.
- ▶ Das Spiel beginnt mit einem 5 gegen 5 auf 2 Tore mit Torhüter*innen. Aus dem variablen Kombinieren bzw. im Anschluss an eine Einzelaktion zum Abschluss kommen!
- ▶ Der*die Trainer*in bewegt sich um das Feld und passt bei einem Tor- oder Seitenaus bzw. einem Tor sofort einen neuen Spielball ins Feld.
- ▶ Die Spieler*innen orientieren sich parallel zum Spiel auf die Tore permanent über die aktuelle Trainer*innen-Position, um einen möglichen Einspielpunkt vorab zu kennen.
- ▶ **Variation 1:** Der*die Trainer*in spielt die neuen Spielbälle variabel ein (hoch, halbhoch, bewusst zu einem Team).
- ▶ **Variation 2:** Der*die Trainer*in passt auch im laufenden Spiel einen neuen Spielball ins Feld!

PARALLELER FELDER-AUFBAU FÜR EIN 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5

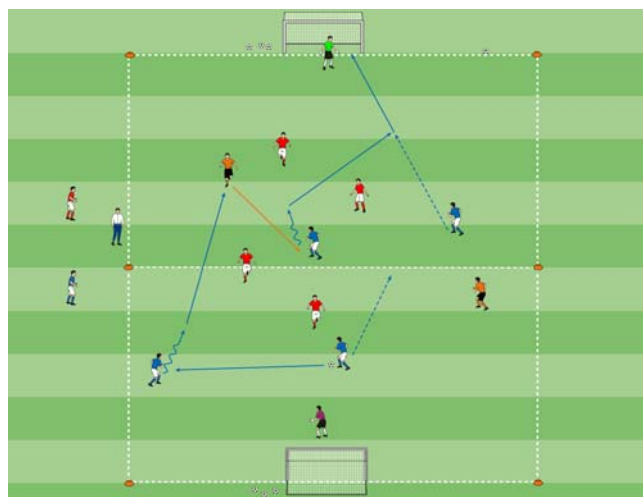


3 Teams (A/B/C) zu je 6 Spieler*innen plus 2 Torhüter*innen. Felderwechsel der Teams nach einem festen Modus!



3 GEGEN 3: SPIEL IN DIE TIEFE – NACHSTARTEN

- ▶ In den Schusszonen vor den Mini-Toren postieren sich wechselweise 2 Spieler*innen als neutrale Anspielpunkte.
- ▶ 2 gegen 2 auf je 2 Mini-Tore in der Mittelzone.
- ▶ Aufgabe ist es, aus dem 2 gegen 2 ein Spiel in die Tiefe zum Anspielpunkt inklusive einer direkten Tempoaktion vorzubereiten.
- ▶ Der*die Anspieler*in legt in die Mittelzone zum direkten(!) Torabschluss zurück. Dabei kann er*sie auch dem*der 2. Angreifer*in auflegen. Diese*r hat einen Angriffsvorteil, wenn sie*er den Pass in die Tiefe bereits im Voraus erkennt und agiert.
- ▶ **Variation 1:** Der Anspielpunkt muss direkt (spätestens mit dem 2. Ballkontakt) auflegen.
- ▶ **Variation 2:** Treffer sind nach Auflegen auch aus der Schusszone möglich.



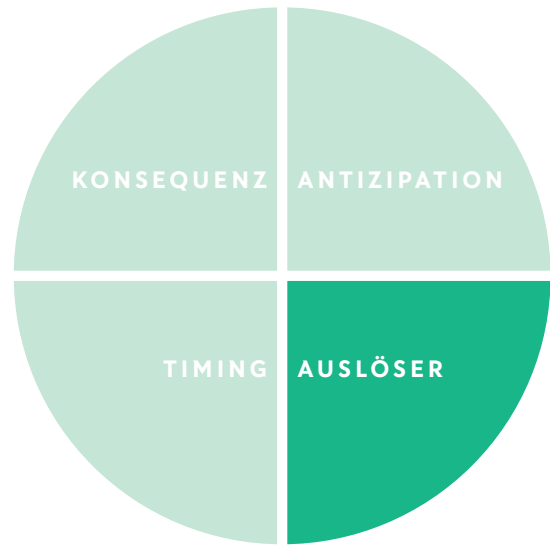
4 GEGEN 4 + 2 ANSPIELER*INNEN AUF 2 TORE

- ▶ 2 Spieler*innen wechselweise als neutrale Anspielpunkte bestimmen.
- ▶ Freies Spiel im 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhüter*innen.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer*innen können die beiden Anspielstationen in das Zusammenspiel und das Vorbereiten von Abschlüssen einbinden: Torangriffe im 6 gegen 4.
- ▶ Die Anspieler*innen regelmäßig tauschen!
- ▶ **Variation 1:** Die erlaubten Ballkontakte für die Anspieler*innen bis zum Direktspiel begrenzen.
- ▶ **Variation 2:** Treffer direkt im Anschluss an eine Anspieler*innen-Vorlage doppelt werten!
- ▶ **Variation 3:** Vor beiden Toren eine Zone für die Anspieler*innen markieren, aus der sie zum Abschluss auflegen müssen.

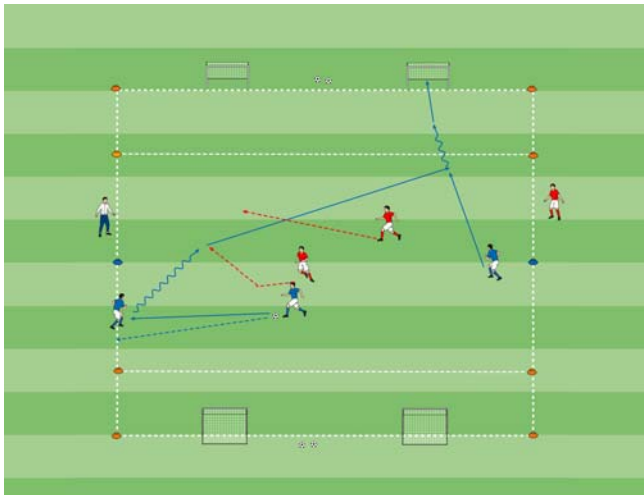
PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „DYNAMIK“

ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Erkennen von Auslöser-Signalen für plötzliche, aussichtsreiche Tempoaktionen und Torangriffe in die Tiefe
- ▶ Mögliche Auslöser-Signale mit Ball: optimaler „Erster Kontakt“ direkt an dem*der Gegner*in vorbei, Pass in die Bewegung eines*einer Mitspielenden
- ▶ Mögliche Auslöser-Signale durch Spieler*innen vor dem Ball: explosive Freilaufaktionen in die Tiefe, plötzliche Positionswechsel und/oder das „Freiziehen“ von Aktionsräumen
- ▶ Situative Überzahl-Situationen um den Ball als weiteres Auslöser-Signal für dynamische, zielstrebige Angriffe in die Tiefe

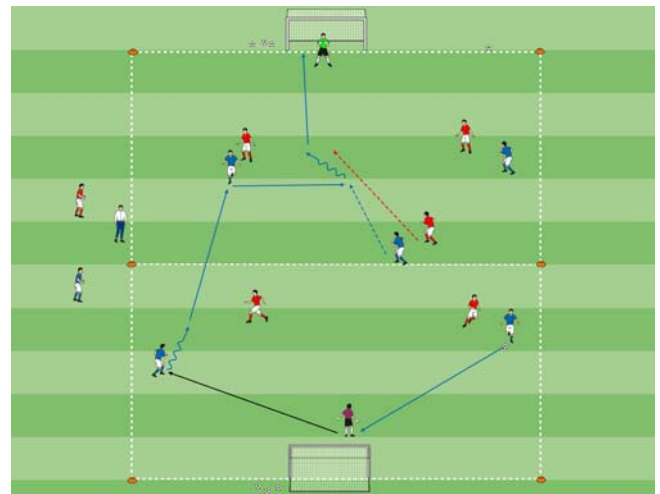


AUFGABE 1 – PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



3 GEGEN 3: SPIEL MIT ROTATIONSSPIELER*INNEN

- ▶ Pro Team postiert sich ein*e Spieler*in an der Seitenlinie in der eigenen Hälfte.
- ▶ Das Spiel startet mit einem 2 gegen 2 in der Mittelzone auf je 2 Mini-Tore des gegnerischen Teams.
- ▶ Treffer sind nur aus der Mittelzone möglich!
- ▶ Außerdem darf ausschließlich(!) in der eigenen Aufbauhälfte dem*der eigenen „Rotationsspieler*in“ an der Seite zur Ballsicherung zugespielt werden. Anschließend tauschen beide beteiligten Spieler*innen sofort die Position und Aufgabe.
- ▶ In der Angriffshälfte zielstrebige demonstrieren fordern!
- ▶ **Variation 1:** Nach Pass zum*zur Rotationsspieler*in/Positionswechsel spätestens nach 3 Zuspielen abschließen.
- ▶ **Variation 2:** Nach Pass zum*zur Rotationsspieler*in/Positionswechsel spätestens nach 10 Sekunden abschließen.



5 GEGEN 5: TEMPO IN DER ANGRIFFSHÄLFTE

- ▶ Freies Spiel im 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhüter*innen.
- ▶ Für ein sicheres Aufbauspiel in der eigenen Hälfte die*den eigene*n Torhüter*in als Rückpassmöglichkeit einbinden!
- ▶ Treffer sind nur aus der Angriffshälfte möglich!
- ▶ Nach Überspielen der Mittellinie dazu zielstrebige Tempoaktionen und Torabschlüsse fordern. Rückpässe in die Aufbauhälfte bzw. zum*zur Torhüter*in sind nicht erlaubt!
- ▶ **Variation 1:** Nach Überspielen der Mittellinie spätestens nach 3 Zuspielen abschließen.
- ▶ **Variation 2:** Nach Überspielen der Mittellinie spätestens nach 10 Sekunden zu Abschluss kommen.
- ▶ **Variation 3:** Treffer im Anschluss an einen „Vertikal-Pass“ der Torhüter*innen in die Angriffshälfte doppelt werten!

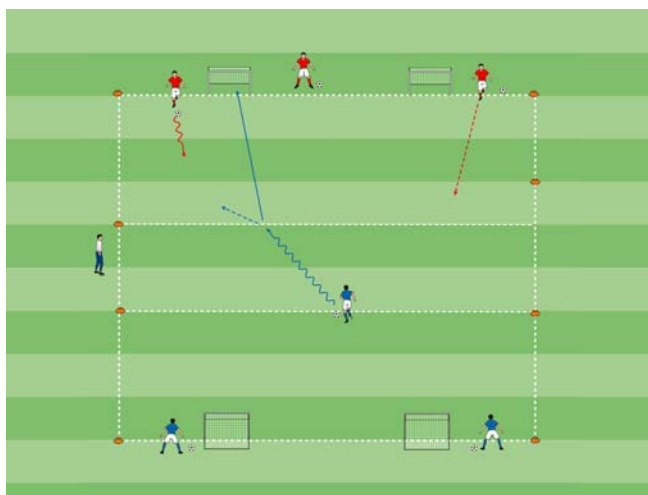
TIPPS ZUM ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN



LERNPROZESSE BESTMÖGLICH FÖRDERN!

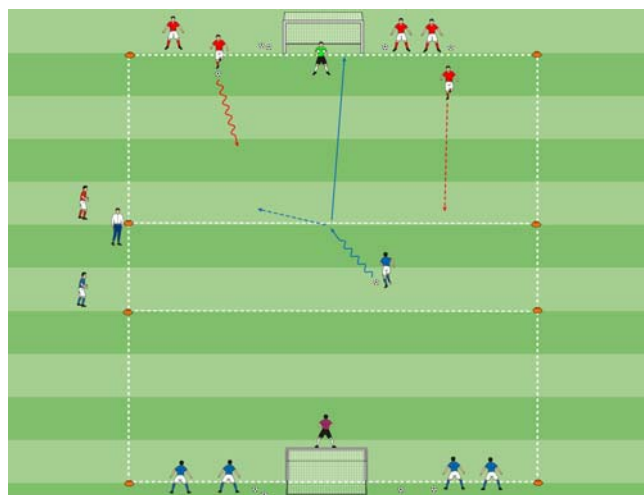
- ▶ Die Lernprozesse intensiv durch Erklären, Demonstrieren und Korrigieren begleiten!
- ▶ Lernen durch „Vormachen – Nachmachen“: Die Spieler*innen aktiv am Lernprozess beteiligen (z.B. durch zielgerichtete Fragen)!
- ▶ Durch Nachstellen bzw. „Einfrieren“ der Situation Lernprozesse anstoßen!
- ▶ Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen „auf den Punkt bringen“ und nicht ausschweifen! Sprache und Formulierungen dem Alter der Kinder anpassen!
- ▶ Mit Schlüsselbegriffen die Konzentration auf die wichtigsten technisch-taktischen Details lenken! Mit der Sprache „spielen“!

AUFGABE 2 – PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



WACHSENDE TEAMS BIS ZUM 3 GEGEN 3

- ▶ Beide Mannschaften verteilen sich zunächst auf je eine Grundlinie.
- ▶ Team Blau startet die Aktionsfolge, indem die*der Erste bis zur Schusszone dribbelt, von dort mit einem Zielstoß auf ein Mini-Tor abschließt und sofort auf Defensive umschaltet.
- ▶ Mit dem Abschluss von Blau starten sofort 2 Spieler*innen Rot, um im 2 gegen 1 einen Treffer bei einem Mini-Tor gegenüber zu erzielen.
- ▶ Nach gleichem Muster und schnellem Umschalten folgt ein 2 gegen 3 und schließlich ein 3 gegen 3.
- ▶ Anschließend startet eine weitere Aktionsfolge mit einem erneuten Zielstoß – nun aber beginnt der Erste von Team Rot!



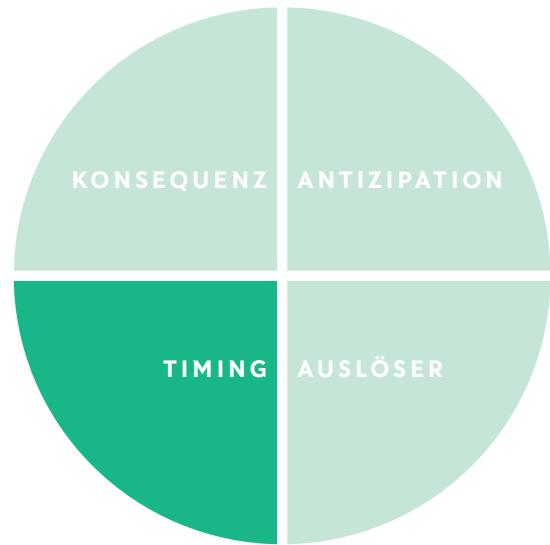
WACHSENDE TEAMS BIS ZUM 5 GEGEN 5

- ▶ Beide 5er-Teams verteilen sich neben je einem Tor mit Torhüter*in.
- ▶ Team Blau startet die Aktionsfolge, indem die*der Erste bis zur Schusszone dribbelt, auf das Tor mit Torhüter*in abschließt und sofort auf Defensive umschaltet.
- ▶ Mit dem Abschluss von Blau starten sofort 2 Spieler*innen Rot, um im 2 gegen 1 einen Treffer beim Tor gegenüber zu erzielen.
- ▶ Nach gleichem Muster und schnellem Umschalten folgt ein 2 gegen 3, 4 gegen 3, 4 gegen 5 und schließlich ein 5 gegen 5.
- ▶ Nach einer kurzen aktiven Pause beginnt die nächste Aktionsfolge mit einem präzisen Torschuss – nun aber startet die*der Erste von Team Rot!

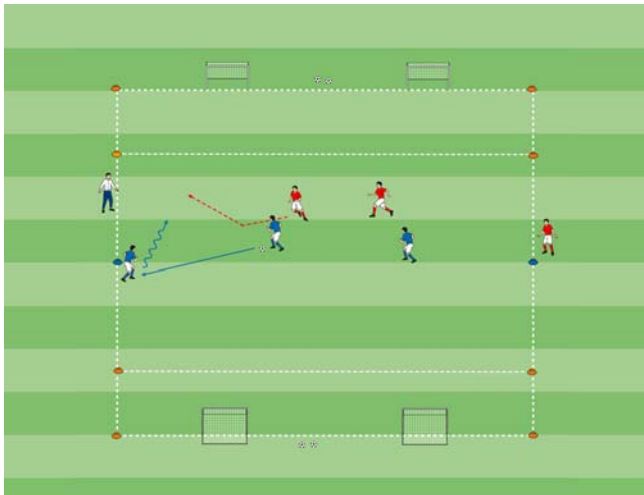
PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „DYNAMIK“

ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Aufeinander abgestimmte, effiziente zeitliche Abfolge aller (Teil-)Aktionen einer Spiellösung
- ▶ Koordinierte Feinabstimmung beim Kombinieren durch das Angriffszentrum als Beispiel:
Einleiten einer Freilaufaktion durch die Angriffsspitze (Blickkontakt, freie Zuspieldwege und Angriffsräume) und das darauf abgestimmte Passspiel des Aufbauspielers/der Aufbauspielerin (Moment, Richtung und Schärfe des Zuspiels)

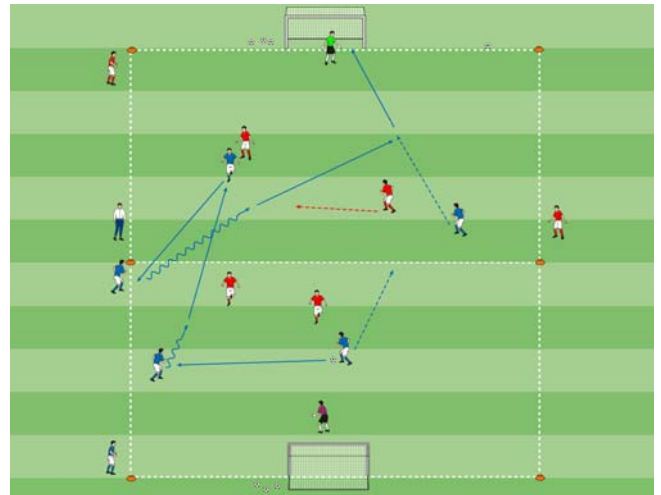


AUFGABE 1 – PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



2+1 GEGEN 2+1 MIT TEMPOANGRIFFEN

- ▶ Pro Team postiert sich ein*e Spieler*in an der Seitenlinie auf Höhe der Mittellinie (= „Rotationsspieler*in“).
- ▶ Das Spiel startet mit einem kontrollierten Angriffsaufbau aus dem 2 gegen 2 in der Mittelzone auf je 2 Mini-Tore des gegnerischen Teams.
- ▶ Treffer sind nur aus der Mittelzone möglich!
- ▶ Sobald aus dem Angriffsaufbau einem*einer Rotationspieler*in zugepasst wird, ist jedoch ein Tempoangriff im 3 gegen 3 Pflicht (Treffer dabei doppelt werten)!
- ▶ Schwerpunkt: Rhythmuswechsel im Angriffsspiel.
- ▶ **Variation 1:** Nach Pass zum*zur Rotationsspieler*in spätestens nach 3 Zuspielen abschließen.
- ▶ **Variation 2:** Nach Pass zum*zur Rotationsspieler*in spätestens nach 10 Sekunden zum Abschluss kommen.



4+1 GEGEN 4+1 MIT TEMPOANGRIFFEN

- ▶ Pro Team postiert sich ein*e Spieler*in an der Seitenlinie auf Höhe der Mittellinie (= „Rotationsspieler*in“).
- ▶ Das Spiel startet mit einem kontrollierten Angriffsaufbau aus dem 4 gegen 4 auf das Tor des gegnerischen Teams.
- ▶ Sobald in der Aufbau-Phase jedoch ein*e Rotationspieler*in einbezogen wird, ist ein Tempoangriff im 5 gegen 5 Pflicht (Treffer dabei doppelt werten)!
- ▶ Schwerpunkt: Rhythmuswechsel im Angriffsspiel.
- ▶ Auf der Position des*des „Rotationsspieler*in“ vor Start jeder neuen Angriffsaktion wechseln.
- ▶ **Variation 1:** Nach Pass zum*zur Rotationsspieler*in spätestens nach 3 Zuspielen abschließen.
- ▶ **Variation 2:** Nach Pass zum*zur Rotationsspieler*in spätestens nach 10 Sekunden zum Abschluss kommen.

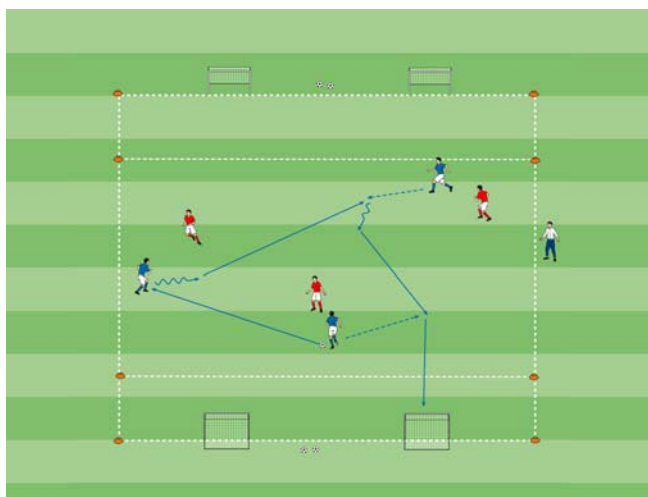
TIPPS ZUM INDIVIDUELLEN COACHEN UND TRAINIEREN



INDIVIDUELLE FORTSCHRITTE SIND VORRANGIG!

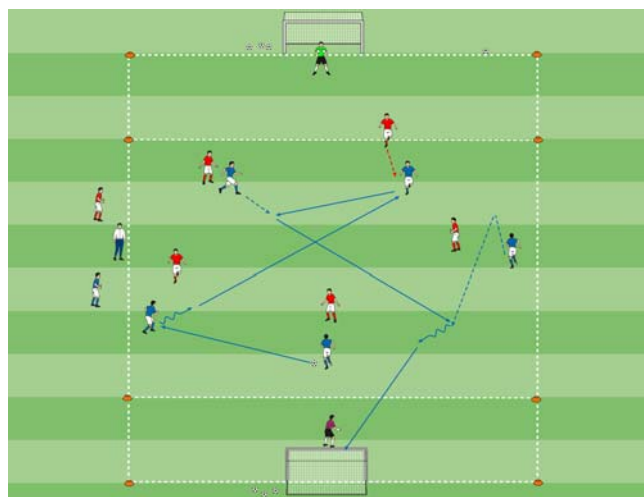
- ▶ Die Basis: Interesse für jedes Kind zeigen! Offen und authentisch sein! Die Spieler*innen als individuelle Persönlichkeiten anerkennen und fördern!
- ▶ Trainingsaufgaben für einzelne Spieler*innen flexibel erschweren bzw. erleichtern!
- ▶ Möglichst jede verbale Information mit anschaulichem „Vormachen“ und Demonstrieren verknüpfen!
- ▶ Die Spieler*innen jederzeit zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!
- ▶ Herausragenden Spieler*innen schrittweise vermitteln, die eigenen Stärken für das Team und für Mitspieler*innen einzusetzen!
- ▶ Trotz der Wichtigkeit individueller Förderung: Nicht „überkorrigieren“!

AUFGABE 2 – PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



3 GEGEN 3: ANGRIFFE AUS DER BALLSICHERUNG

- ▶ Das Spiel startet jeweils mit einem freien Spiel 3 gegen 3 in der Mittelzone auf „Sichern des Balles“.
- ▶ Wenn ein Team dabei 5 (7, 10) Zuspiele in Folge schafft, darf direkt ein Angriff auf eines der 4 Mini-Tore starten.
- ▶ Treffer sind dabei nur aus der Mittelzone möglich!
- ▶ Bei einem Tor oder Toraus beginnt wieder ein 3 gegen 3 in der Mittelzone. Dazu passt der*die Trainer*in einen Ball ins Feld.
- ▶ **Variation 1:** Jedem Team 2 diagonal aufgestellte Mini-Tore zuteilen, auf die abgeschlossen werden muss.
- ▶ **Variation 2:** Nach Erreichen der vorgegebenen Zuspiele spätestens nach 3 weiteren Pässen abschließen.
- ▶ **Variation 3:** Nach erfolgreicher Ballsicherung spätestens nach 10 Sekunden zum Abschluss kommen.



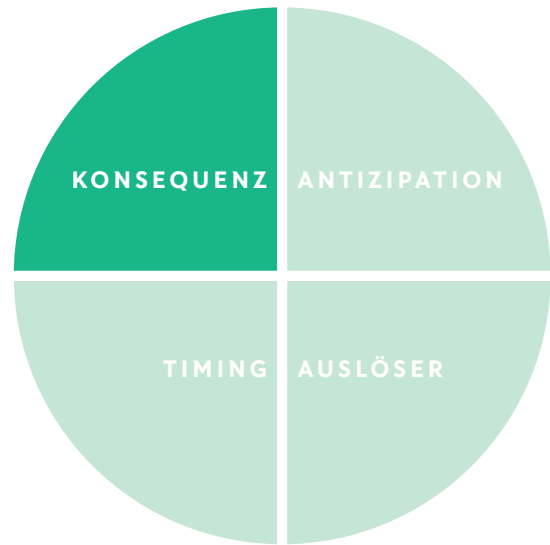
5 GEGEN 5: ANGRIFFE AUS DER BALLSICHERUNG

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 5 gegen 5 in der Mittelzone auf „Ballsicherung“.
- ▶ Wenn ein Team dabei 5 (7, 10) Zuspiele in Folge schafft, darf direkt ein Angriff auf eines der beiden Tore starten.
- ▶ Treffer sind dabei nur aus der Mittelzone möglich!
- ▶ Bei einem Tor oder Toraus beginnt wieder ein 5 gegen 5 in der Mittelzone. Dazu passt der*die Trainer*in einen Ball ins Feld.
- ▶ **Variation 1:** Spiel mit 2 Pflichtkontakten für jede*n Spieler*in bei der Ballsicherung in der Mittelzone.
- ▶ **Variation 2:** Nach Erreichen der vorgegebenen Zuspiele spätestens nach 3 weiteren Pässen abschließen.
- ▶ **Variation 3:** Nach erfolgreicher Ballsicherung spätestens nach 10 Sekunden zum Abschluss kommen.

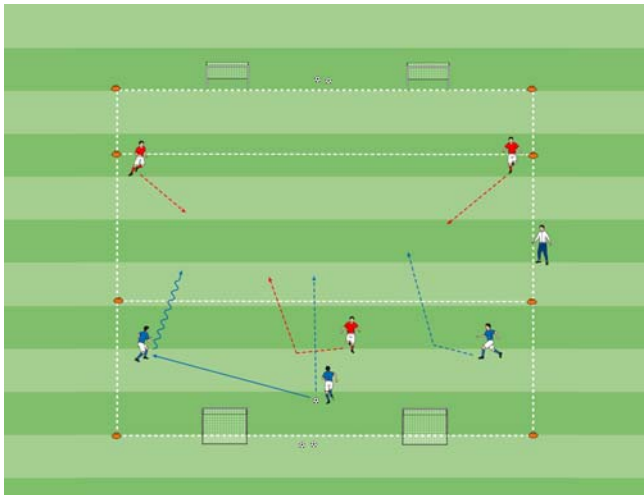
PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „DYNAMIK“

ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Zielorientiertes, konsequentes Durchspielen und Abschließen einer Aktion nach Auslösen von Tempo und Dynamik
- ▶ Kein vorschnelles Abbrechen der Aktion bei ersten Hindernissen und Gegner-Störungen
- ▶ Mut, Riskofreude und Selbstsicherheit
- ▶ Qualitätsmerkmal der Konsequenz und Zielorientierung umfasst Einzelaktionen ebenso wie Angriffsaktionen in der Gruppe

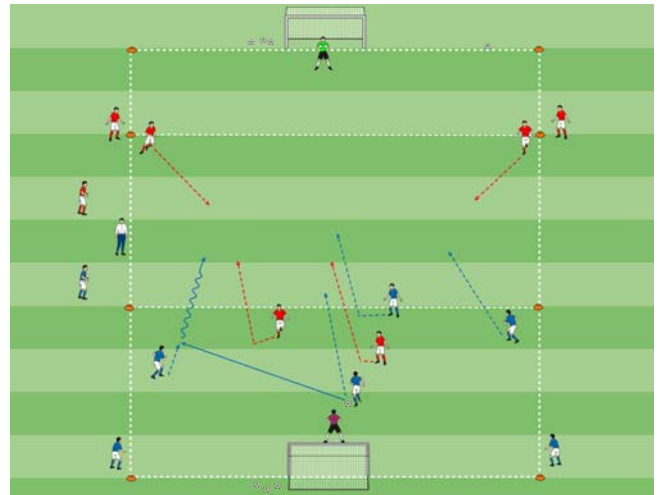


AUFGABE 1 – PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



KONSEQUENTE ANGRIFFE AUS DEM 3 GEGEN 1

- ▶ Das Spiel startet mit einem 3 gegen 1 im „Aufbau-Drittel“. 2 weitere Verteidiger*innen von Rot postieren sich zunächst in je einer fernerer Ecke der Mittelzone.
- ▶ Sobald ein*e Spieler*in des Angreifer*innen-Teams Blau in die Mittelzone dribbelt oder alternativ ein Diagonalpass in diese Zone Dynamik auslöst, startet ein konsequenter Tempoangriff auf die beiden Mini-Tore gegenüber.
- ▶ Gleichzeitig rücken die beiden wartenden Verteidiger*innen von Rot zum 3 gegen 3 in die Mittelzone.
- ▶ Mit einer Konterchance für Rot nach Erobern des Balles.
- ▶ **Variation 1:** Nach Dribbling/Pass in die Mittelzone spätestens nach 10 Sekunden zum Abschluss kommen.
- ▶ **Variation 2:** Gleicher Ablauf wie zuvor, aber mit einem 3 gegen 2 in der Mittelzone.



KONSEQUENTE ANGRIFFE AUS DEM 4 GEGEN 2

- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 2 im „Aufbau-Drittel“. 2 weitere Verteidiger*innen von Rot postieren sich zunächst in je einer fernerer Ecke der Mittelzone.
- ▶ Sobald ein*e Spieler*in des Angreifer*innen-Teams Blau in die Mittelzone dribbelt oder alternativ ein Diagonalpass in diese Zone Dynamik auslöst, startet ein konsequenter Tempoangriff auf das Tor mit Torhüter*in gegenüber.
- ▶ Gleichzeitig rücken die beiden wartenden Verteidiger*innen von Rot zum 4 gegen 4 in die Mittelzone.
- ▶ Mit einer Konterchance für Rot nach Erobern des Balles.
- ▶ **Variation 1:** Nach Dribbling/Pass in die Mittelzone spätestens nach 10 Sekunden zum Abschluss kommen.
- ▶ **Variation 2:** Beim Tempoangriff sind keine Rückpässe erlaubt – ansonsten Ballverlust!

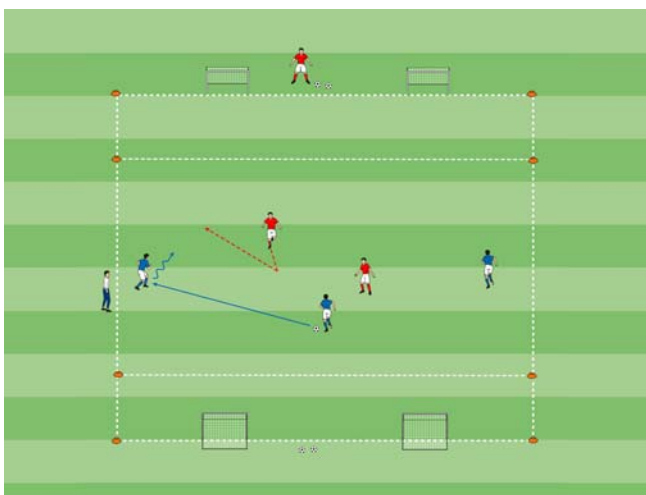
TIPPS ZUR TRAININGSSTEUERUNG



JEDES TRAINING AN ZIELEN AUSRICHTEN!

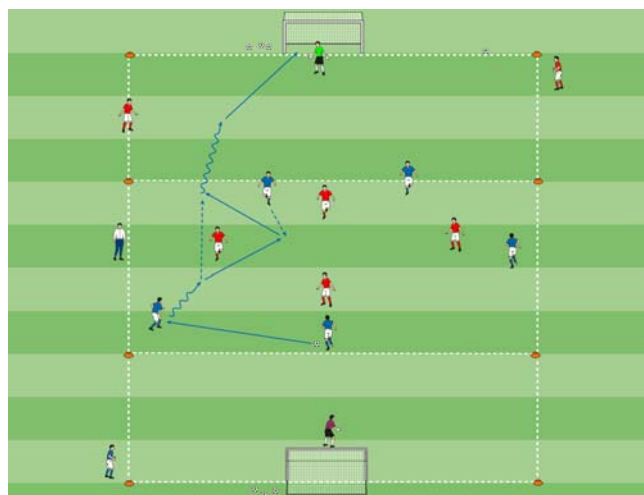
- ▶ Kleine Spielgruppen und damit viele Aktionen (sprich: Lerngelegenheiten) für jeden garantieren!
- ▶ Konsequenz auf konzentrierte und präzise Abläufe achten! Die Spiel- und Pausenzeiten darauf ausrichten!
- ▶ Die Trainingsgruppe regelmäßig in leistungshomogene Spielgruppen aufteilen – Assistenten*innen gewinnen, die beim Coachen/Begleiten helfen!
- ▶ Vorab überlegen, auf welche technisch-taktischen Details es bei der Spielaufgabe ankommt. Mögliche Korrekturläufe vorab „im Kopf durchspielen“!
- ▶ Ebenso Variationen zum Erleichtern/Erschweren der Aufgabe vorab überlegen und parat haben!

AUFGABE 2 – PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



KONSEQUENTE ANGRIFFE AUS DEM 3 GEGEN 2

- ▶ Vom verteidigenden Team (hier Rot) wartet jeweils ein*e Spieler*in zwischen den Mini-Toren.
- ▶ Die Angreifer*innen Blau sollen aus dem 3 gegen 2 konsequent, aber kontrolliert einen Treffer bei einem der beiden Mini-Tore herausspielen!
- ▶ Nach Ballgewinn von Rot bzw. nach einem Tor/Torabschluss von Blau sprintet sofort ein*e Spieler*in von Blau zurück auf die eigene Grundlinie.
- ▶ Nun kommt Rot aus dem 3 gegen 2 konsequent zum Torabschluss auf die Mini-Tore gegenüber.
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf aus dem 3 gegen 1 – dazu warten jeweils 2 Spieler*innen auf der eigenen Grundlinie.
- ▶ **Variation 2:** Treffer nur aus der Schusszone erlauben – der*die 3. Verteidiger*in darf hier attackieren!



KONSEQUENTE ANGRIFFE AUS DEM 5 GEGEN 4

- ▶ Vom verteidigenden Team (hier Rot) wartet jeweils ein*e Spieler*in an der Seite der Verteidigungszone.
- ▶ Die Angreifer*innen Blau sollen aus dem 5 gegen 4 konsequent, aber dennoch kontrolliert einen Treffer beim Tor mit Torhüter*in erzielen!
- ▶ Nach Ballgewinn von Rot bzw. nach einem Tor/Torabschluss von Blau sprintet sofort ein*e Spieler*in von Blau zurück an die Seite der eigenen Verteidigungszone.
- ▶ Nun erspielt sich Rot aus dem 5 gegen 4 konsequent eine Abschlussmöglichkeit auf das Tor gegenüber.
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf aus dem 5 gegen 3 – dazu warten jeweils 2 Spieler*innen an der Seitenlinie.
- ▶ **Variation 2:** Ein Zeitlimit für das Herauspielen eines Treffers vorgeben!

LERNEN DURCH FUSSBALL- SPIELEN!

„Das Fußballspielen lernen junge Spielerinnen und Spieler durch das Fußballspielen selbst!“ oder „Jedes Training muss sich am Spiel orientieren!“

Diese Prinzipien müssen eine zeitgemäße, attraktive und lerneffiziente Fußball-Ausbildung (nicht nur) in jüngeren Altersklassen bestimmen!

TIPPS ZUM RICHTIGEN EINSATZ VON SPIELFORMEN

1

SYSTEMATISCH SPIELEN

- Spielformen je nach Ausbildungsziel aus-suchen, anbieten und im Trainingsprozess steuern!
- Mit speziellen Spielaufgaben, Zusatzregeln und Variationen jeweils konkrete technisch-taktische Spielelemente hervorheben!
- Schritt für Schritt alle Grundelemente und Grundsituationen des Fußballs spiel-orientiert schulen!

2

KREATIV SPIELEN

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jede*n Spieler*in sichern Spaß und Lernerfolge!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktions-schnelligkeit und taktisches Geschick!

JUNGE SPIELERINNEN UND SPIELER LERNEN DURCH „GESTEUERTES SPIELEN“ AM BESTEN!

Die Spielmethode soll einerseits zu motiviertem und kreativem Spielen auffordern. Junge, begeisterte Spieler*innen sollen die Faszination des Fußballspiels in aller Intensität erleben – so wie früher beim Straßenfußball. Andererseits umfasst die Methode spätestens ab der D-Jugend über das freie Spielen hinaus ein geplantes, zielgerichtetes und akzentuiertes Fußballspielen, das jeweils konkrete Ausbildungsschwerpunkte ansteuert!

Was heißt das für die konkrete Trainingspraxis?

Trainer*innen müssen je nach Ausbildungsziel eine Basis-Spielform herausfinden, die sich durch die jeweilige Organisationsform (z.B. kleine Felder, kleine Teams), veränderte Möglichkeiten der Torerzielung (z.B. Überdribbeln der Torlinien) oder Zusatzaufgaben (z.B. Begrenzung der erlaubten Ballkontakte in Folge)

dazu eignet, das angesteuerte technisch-taktische Spielelement hervorzuheben und systematisch zu trainieren.

Durch einfache Variationen können Trainer*innen dann flexibel die Aufgaben erleichtern/erschweren, auf aktuelle Lernfortschritte reagieren sowie für neue, motivierende Impulse sorgen. Abgerundet wird dieser Lernprozess durch ausgesuchte Übungsformen, die exakt die technisch-taktischen Schwerpunkte der Spielform nochmals aufgreifen. Die Spielerinnen und Spieler können hierbei ungestört vom „Druck“ der Spielsituation bestimmte Bewegungsabläufe üben, wiederholen und Sicherheit gewinnen.

Enorm wichtig ist es, die jungen Kicker auf jeder Stufe dieser Lerneinheit von Spielen und Üben aktiv einzubinden, Fragen zu stellen und sie somit zum Finden eigener Lösungen hinzuleiten!

**Kleine Spielgruppen und damit viele Aktionen
(sprich Lerngelegenheiten) für jede*n garantieren!**



„Für jedes Kind bestmögliche Lernsituationen zu schaffen, ist zweifellos eine große Herausforderung, der sich aber jede*r Trainer*in stellen sollte!“

MARKUS HIRTE
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderung

3

EFFIZIENT ORGANISIEREN

- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Übungs- und Spielräume stets markieren!
- Immer genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Alle vorhandenen Tore (und zusätzlich Stangen) verwenden!
- Ein zeitaufwendiges Umorganisieren zwischen verschiedenen Spielformen und -variationen vermeiden!

4

ANSCHAULICH DEMONSTRIEREN

- Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen!
- Vormachen ist immer besser als lange verbale Erklärungen!
- Spieler*innen aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!





TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer*innen 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!

