



**TEAMWORK
FÜR TALENTE**

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

6

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

***TRAINING DES PASSENS
UND DER BALLKONTROLLE***
TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER



Wir freuen uns auf die WM!

Der Countdown bis zur Weltmeisterschaft 2006 läuft. Die Vorfreude auf dieses große Fußballfest ist bereits jetzt allerorten zu spüren. Für Millionen von Fußballfans könnte das erste WM-Spiel unserer Mannschaft besser heute als morgen angepfiffen werden, um nicht noch quälend lange bis zum 9. Juni warten zu müssen. Bundestrainer Jürgen Klinsmann und seine Mitarbeiter sind zwar nicht weniger vom WM-Fieber gepackt, doch die Tage zwischen Bundesliga-Ende und WM-Anpfiff haben aus sportlicher Sicht auch etwas Gutes. Denn die sportliche Leitung unserer Mannschaft setzt auf eine intensive und hochkonzentrierte WM-Vorbereitung mit gleich zwei Trainingslagern auf Sardinien und in der Schweiz. In dieser Phase bekommt unsere junge Nationalmannschaft einen taktischen Feinschliff verpasst, u.a. werden die Mannschaftsteile und Positionen aufeinander abgestimmt, Laufwege und Standardsituationen einstudiert. Gleichzeitig erarbeitet das Team die nötige Fitness, um über die ganze WM hinweg den offensiv ausgerichteten Tempofußball zeigen zu können, den wir uns alle erhoffen.

Deswegen sind wir weiterhin felsenfest davon überzeugt, dass sich bei der Weltmeisterschaft eine deutsche Mannschaft präsentieren wird, die auf die Minute topfit ist und ein überzeugendes Turnier spielen wird.

Freuen wir uns also bereits jetzt auf die Fußballfestwochen in Deutschland, die unserem Fußball auch für die Zeit danach hoffentlich viele neue Fans, sportliche Impulse und begeisterte Nachwuchskicker beschern werden.

Dr. Theo Zwanziger, Geschäftsführender Präsident des DFB



DFB BONGARTS

EIN HILFREICHER SERVICE FÜR UNSERE VEREINE!



Günter Hahn
Bezirksjugendleiter Oberfranken

Die Info-Abende sind ein tolles Angebot an Junioren-Vereinstrainer, von denen viele keine Trainer-Ausbildung durchlaufen haben. Durch praktische Demonstrationen und theoretische Nachbesprechungen werden den Trainern Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie ein attraktives, zielgerichtetes Training anbieten können!



Joachim Hajok
Stützpunktspieler-Vater

Als ehemaliger Jugendtrainer und aktueller „Stützpunktspieler-Vater“ beurteile ich die Entwicklung im Fußballkreis Speyer überaus positiv. Vorbildlich ist das Angebot einer praxisnahen Weiterbildung (mit super Info-Material) für Trainer der regionalen Vereine durch die engagierten und qualifizierten Stützpunkttrainer!



Klaus Krasse
DFB-Stützpunkttrainer Schwerin

Der DFB-Info-Abend ist ein ganz wichtiges Instrument, nicht nur über Fragen der Förderung von jungen Talenten, sondern darüber hinaus auch über Sorgen und Anliegen der Vereine zu sprechen, die schließlich die Basis für die guten Fußballer legen! Die Info-Abende werden immer besser angenommen!



Editorial **2**

Nur technisch versierte Spieler kombinieren sicher! **4**

Was sind die Grundlagen eines attraktiven und effektiven Zusammenspiels? Wie können Talente systematisch darauf vorbereitet werden?

So gelingt ein sicheres Zusammenspiel! **6**

Die Muster-Trainingseinheit des Info-Abends zum Schwerpunkt „Passen und Ballkontrolle“

So läuft das Training des Passens und der Ballkontrolle! **14**

Methodisch aufgebaute Trainingsformen zur Schulung der Techniken

Vereinstrainer müssen regelmäßig über jeden Spieler nachdenken! **22**

Leitlinien einer individuellen Förderung junger Spieler und Spielerinnen

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

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

GESAMTVERANTWORTUNG:

Bernd Pfaff

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Jörg Daniel, Ulf Schott

MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:

Norbert Vieth

INHALTLICHES KONZEPT:

Jörg Daniel, Andreas Schwinn, Iraklis Metaxas, Norbert Vieth, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber

VERLAG:

Philippka-Sportverlag, Postfach 150105, 48061 Münster

GRAFISCHES KONZEPT:

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag

LAYOUT:

Katrin Worm, Philippka-Sportverlag

DRUCK:

Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

FOTOS:

Bongarts: Seite 2 (1), firo sportphoto: Seite 5 (8)
Titel, übrige Fotos: Axel Heimken (Philippka-Sportverlag)

DER DFB-INFO-ABEND IM ÜBERBLICK



Ein neuer Weg zur Vereinsbasis

- ▶ **23.140** erreichte Vereine
- ▶ **46.314** erreichte Vereinstrainer
- ▶ **23** durchschnittlich erreichte Vereinstrainer pro Info-Abend
- ▶ **70.735** ausgeteilte Informationspakete mit
 - Trainingsvorschlägen
 - Postern
 - Urkunden
 - Checklisten/Vordrucken

Stand: Ende März 2006



Nur technisch versierte Spieler kombinieren sicher!

Erfolgreiches Kombinationsspiel ist geprägt von sicheren Pässen und vor allem der variantenreichen Sicherung des Balles nach dem Zuspiel. Die Teams sind am erfolgreichsten, deren Spieler durch sichere Ballkontrolle wenig Ballverluste haben.

Ein Qualitätsmerkmal jeder Top-Mannschaft ist ein erstklassiges Kombinationsspiel. Spitzenspieler von heute und morgen müssen also sicher und variabel kombinieren können. Was macht aber dieses variantenreiche und sichere Zusammenspiel aus?

Einerseits sind zielgenaue **Pässe** technische Grundlage jedes Zusammenspiels. Diese müssen die Spieler und Spielerinnen auch in hohem Tempo und unter Druck eines Gegners spielen. Andererseits müssen Pässe der Mitspieler zwecks Ballsicherung auch geschickt an- und mitgenommen werden. Wer den Ball im eigenen Team sichern und dadurch das Spiel bestimmen will, muss über Spieler verfügen, die eine variantenreiche **Ballkontrolle** beherrschen. Jedes Zuspiel – egal ob präzise oder ungenau, flach oder hoch, dosiert oder scharf – muss auch auf engstem Raum und unter Störaktionen des Gegners sicher und variabel verarbeitet werden.

Grundlage der Sicherheit im Kombinationsspiel ist somit das perfekte Beherrschen dieser Grundtechniken. Im Training müssen diese Techniken deshalb ab der D-Jugend durch viele wettspielbezogene Übungsformen

stabilisiert werden, wobei Präzision, Tempo und Gegnerdruck Schritt für Schritt zu steigern sind.

Das systematische Einüben der Bewegungsabläufe ist ein Prozess beharrlicher Wiederholungen. Durch motivierende, attraktive Aufgaben (z.B. in Kombination mit einem Torschuss oder als Zielwettbewerb auf kleine Tore) muss auch dieses Üben alles andere als stupide und langweilig sein! Auf dieser Basis ist gleichzeitig – im Wechsel mit dem Üben – das flüssige, sichere Zusammenspiel durch viele Spielformen in kleinen Gruppen variantenreich zu verbessern. Hier lernen die jungen Spieler und Spielerinnen die richtige Anwendung der erlernten Techniken! Die Forderung ist somit: Spielen und Üben organisatorisch und methodisch geschickt miteinander verbinden!

KOMBINATIONSSPIEL

Kreativität und Sicherheit am Ball

Variable und präzise Zuspiele

Sichere und flexible Ballkontrolle

Geschicktes explosives Anbieten und Freilaufen

Nicht nur die Technik, sondern auch das Gespür für den richtigen Zeitpunkt des Abspiels ist wichtig!



TECHNIKEN IM ÜBERBLICK

PASSEN



DFB Foto (2)



Innenseite

- Mit der Innenseite des Fußes kann der Ball am sichersten und genauesten zugespielt werden, denn sie bietet die breiteste Trefffläche!
- Beim Pass mit der Innenseite das Fußgelenk des Spielbeins feststellen, die Fußspitze nach außen abwinkeln und anheben!
- Das Standbein neben dem Ball aufsetzen!
- Mit dem Spielbein zum Innenseitstoß Schwung holen! Es schwingt dem Ball nach!



DFB Foto (2)



Außenspann

- Außenspannstöße sind vor allem dazu geeignet, für den Gegner völlig überraschend verdeckte Pässe zu spielen!
- Den Fuß des Spielbeins strecken und leicht nach innen drehen!
- Das Standbein leicht gebeugt seitlich hinter dem Ball aufsetzen!
- Den Oberkörper leicht über den Ball beugen!
- Den Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spanns treffen!

BALLKONTROLLE FLACHER BÄLLE



DFB Foto (2)



Mit der Innenseite

- Der Ball wird mit der Innenseite dicht neben dem Standbein an- und mitgenommen!
- Beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nachgeben!
- Die Fußspitze des Spielbeins dabei leicht anheben! Der Ball kann somit nicht über den Fuß rollen oder hoch wegspringen!
- Den zugespielten Ball vom Gegenspieler weg in den freien Raum verarbeiten! Damit fällt die Ballsicherung leichter!



DFB Foto (2)



Mit der Außenseite

- Der Ball wird mit der Außenseite seitlich vom Standbein weg an- und mitgenommen!
- Den Fuß des Spielbeins nach innen anwinkeln! Die Fußspitze zeigt nach oben!
- Wenn möglich, die Ballkontrolle mit einer Körpertäuschung verbinden! Dadurch fällt es dem Gegner schwerer zu attackieren!
- Den zugespielten Ball vom Gegenspieler weg in den freien Raum verarbeiten! Damit wird das Risiko des Ballverlustes kleiner!



So gelingt ein sicheres Zusammenspiel!

Eine exemplarische Trainingseinheit zum „Passen und Ballkontrolle“ aus dem DFB-Stützpunkttraining

AUFWÄRMEN: TRAININGSFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „PASSEN/BALLK

Zuspiel-Aufgaben zu Zweit

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Je eine Gruppe von 10 Spielern auf 2 (3) abgegrenzte Übungsräume von 30 x 20 Metern verteilen
- In jedem Übungsraum mit Hütchen unterschiedlich große Rechtecke aufbauen
- Jede 10er-Gruppe unterteilt sich in 5 Paare. Je Paar ein Ball
- Innerhalb der 2 (3) Felder laufen jeweils die gleichen Aufwärmübungen ab – je ein Honorartrainer leitet und coacht eine Gruppe

Basis-Aufgaben

Übung 1

- Die Paare bewegen sich frei im Feld.
- Aufgabe: über 2 Linien eines Rechtecks zum Mitspieler passen, der das Zuspiel über 2 Linien an- und mitnimmt.

Übung 2

- Aufgabe: bei der Ballkontrolle mit dem 1. Kontakt in das Feld kommen und mit Tempo über eine Linie aus dem Feld dribbeln.

Übungen 3/4

- Aufgabe: ausschließlich mit rechts über 2 Linien zum Mitspieler passen, der das Zuspiel über 2 Linien des Feldes mitnimmt und dabei beide Füße einsetzen muss – anschließend gleicher Ablauf mit Pässen ausschließlich mit links!

Zuspiel-Aufgaben mit 2 Bällen in 5er-Gruppen

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Je Übungsraum unterteilen sich die 10 Spieler in 2 Gruppen zu je 5 Spielern – die beiden Gruppen mit Trainingshemden kenntlich machen!
- Jede 5er-Gruppe mit 2 Bällen
- Die Rechtecke in den Übungsräumen abbauen
- Innerhalb der 2 (3) Felder laufen wieder die gleichen Aufwärmübungen ab!

Basis-Aufgaben

Übung 1

- Innerhalb der beiden 5er-Gruppen passen sich die Spieler 2 Bälle gleichzeitig aus dem freien Dribbeln präzise zu.
- Jedes Zuspiel muss dabei sicher und geschickt in eine neue Richtung an- und mitgenommen werden!

Übung 2

- Gleicher Ablauf wie zuvor – aber spätestens mit dem 3. Ballkontakt zu einem Mitspieler passen!

Übung 3

- Gleicher Ablauf wie zuvor – aber mit 2 **Pflichtkontakten** einem Mitspieler zupassen!

3 gegen 1/4 gegen 2

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Innerhalb der Rechtecke mit zusätzlichen Hütchen jeweils 2 unterschiedlich große Felder abstecken
- Die 10 Spieler jeweils zum 3 gegen 1 bzw. 4 gegen 2 auf die beiden Felder verteilen
- Nach jeder Aufgaben-Variation die beiden Gruppen neu zusammenstellen, so dass jeder Spieler beide Situationen kennen lernt!

Aufgaben mit Gegner

Variation 1

- Zuspiele mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge: Derjenige Spieler, der den Ballverlust verursacht, wechselt für einen anderen in die Mitte.
- Der Ball muss immer in Bewegung bleiben!

Variation 2

- Zusammenspiel der Außenspieler mit 2 **Pflichtkontakten**.

Variation 3 (für leistungsstarke Gruppen)

- Zusammenspiel nur mit direkten Pässen.

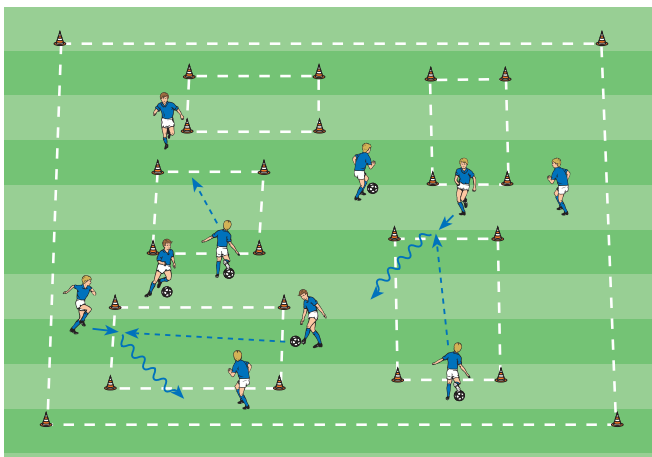
Variation 4 (für leistungsstarke Gruppen)

- Freies Zusammenspiel – Zuspiele sind jedoch nur per Innenseite erlaubt!

INFORMATIONEN ZUR TRAININGSEINHEIT

- Das Aufwärmen umfasst 3 Phasen: Zunächst laufen in 2 unterschiedlichen Organisationsformen viele interessante Zuspiel-Aufgaben ab. Im anschließenden 3 – 1/4 – 2 kommt bereits ein Gegner hinzu.
- Der Hauptteil unterteilt sich in Kombinationsfolgen mit Torabschluss in 3er-Gruppen.
- Die Spiel-Varianten des Schlussteils fordern schwerpunktmäßig die situative Anwendung der erlernten Techniken!

ONTROLLE“



Weitere Aufgaben

Übung 5

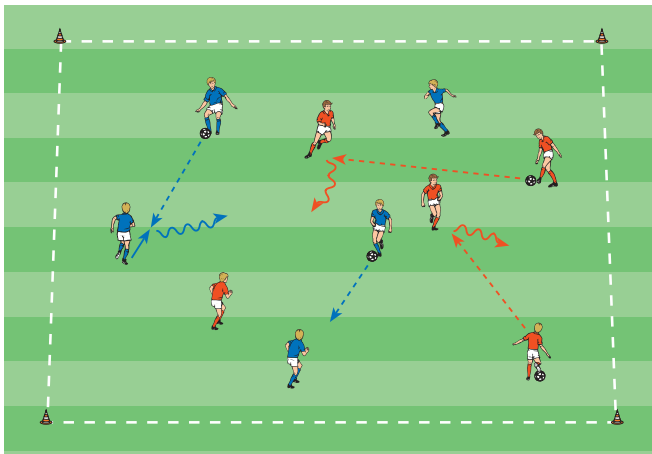
- Über 2 gegenüberliegende Linien zum Mitspieler passen, der das Zuspiel mit Tempo vom Rechteck weg an- und mitnimmt.

Übung 6

- 3 gerade Zuspiele über 2 gegenüberliegende Linien direkt nacheinander – erst danach Ballkontrolle in den freien Raum!



**Nicht vergessen:
Zuspiel-Wettbewerbe
einbauen!**



Weitere Aufgaben

Übung 4

- Möglichst weiträumig in der Gruppe zusammenspielen!

Übung 5

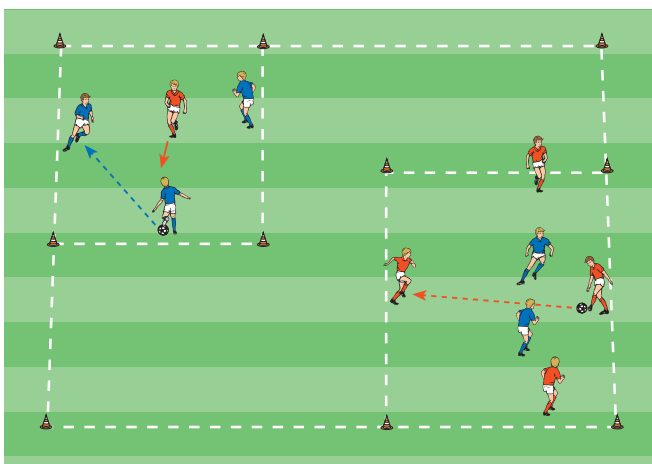
- Alle 10 Spieler kombinieren mit 4 Bällen zusammen!

Übung 6

- Die Spieler der 5er-Gruppe A bewegen sich als Anspielstationen für die Spieler von B (jeder mit Ball) im Raum – Doppelpass-Aktionen!



**Anforderungen und
Aufgaben durch schnelles
Umorganisieren variieren!**



Schwerpunkte

Tipps zum 3 gegen 1

- Dem Mitspieler am Ball stets 2 Anspielalternativen bieten!
- Nach dem Abspiel dem Ball nachlaufen und sich dem Mitspieler anbieten!

Tipps zum 4 gegen 2

- Dem Mitspieler am Ball im Idealfall 3 Abspielmöglichkeiten bieten – links/rechts und steil!
- Präzise zuspielen!



**Nach jedem Abspiel sofort
wieder dem Mitspieler an-
bieten – nicht abschalten!**



WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!
- Die Spieler und Spielerinnen müssen dann genug Zeit haben, eine neue Aufgabe ungestört auszuprobieren und Lösungen zu suchen!
- Nicht zu schnell unterbrechen! Erst eingreifen, wenn die Aufgaben nicht selber gelöst werden können!

HAUPTTEIL I: KOMBINATIONEN IN DREIER-GRUPPEN VON TOR ZU TOR

Zuspiel-Aufgaben mit Torabschluss I

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Die Rechtecke und 10er-Gruppen des Aufwärmens belassen!
- Auf jeder Grundlinie des Rechtecks je 2 kleine Tore von etwa 2 Metern Breite aufbauen (Abstand der beiden Tore = 10 Meter)
- Vor den Toren in einem Abstand von etwa 5 Metern eine Schusszone markieren
- Die 10 Spieler bilden 3 Gruppen zu je 3 Spielern (bei je einer Gruppe rotiert ein Spieler von Aktion zu Aktion!)

Kombinationen 1/2

Ablauf/Aufgabe bei der Kombination 1

- Die 3er-Gruppen kombinieren nacheinander von einer Grundlinie aus in Richtung der gegenüberliegenden Tore und schießen aus der Schusszone auf eines der beiden Tore.
- Vor einem Torschuss muss jeder Spieler zunächst einen Ballkontakt haben!
- Nach einem Torabschluss laufen die Gruppen außen herum zur Startposition zurück und warten auf die nächste Angriffsaktion.

Ablauf/Aufgabe bei der Kombination 2

- Spezielle Aufgabe beim Kombinationsspiel: beim Angriff stets eine Dreieckformation bilden!

Zuspiel-Aufgaben mit Torabschluss II

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Gleiche Organisation wie zuvor!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Spielfelder im Vereinstraining so aufbauen, dass der Trainer stets alle Gruppen im Blick hat und in kürzester Zeit jeden Spieler korrigieren/coachen kann!
- Übungs- und Spielräume stets markieren!
- Durch kleine Zusatzaufgaben bestimmte Techniken und taktische Abläufe provozieren!

Kombinationen 3/4

Ablauf/Aufgabe bei der Kombination 3

- Gleicher Ablauf wie zuvor!
- Weitere Aufgabe für das Zusammenspiel: beim Kombinieren untereinander nicht nur Dreiecke bilden, sondern Positionen tauschen, so dass im Moment des Torabschlusses jeder eine andere Position einnimmt!

Ablauf/Aufgabe bei der Kombination 4

- Gleicher Ablauf wie zuvor!
- Zusätzliche Aufgabe: Mit Dreiecksbildung und Positionenwechsel so schnell wie möglich einen Treffer erzielen!
- Schwerpunkt: zielstrebige, variantenreiche Kombinationen mit Torabschluss.

Zuspiel-Aufgaben mit Torabschluss III

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Gleiche Organisation wie zuvor!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Bei allen Aufgaben die Schulung der Beidfüßigkeit beachten!
- Wichtiger Tipp: Stangentore möglichst so aufbauen, dass Hindernisse hinter den Toren die Bälle aufhalten (Spielfeldbänder, Fangnetze, Hecken)!
- Nicht zu schnell zur nächsten Kombinationsaufgabe springen! Die Spieler müssen genug Zeit bekommen, Sicherheit in der jeweiligen Aufgabe zu gewinnen!

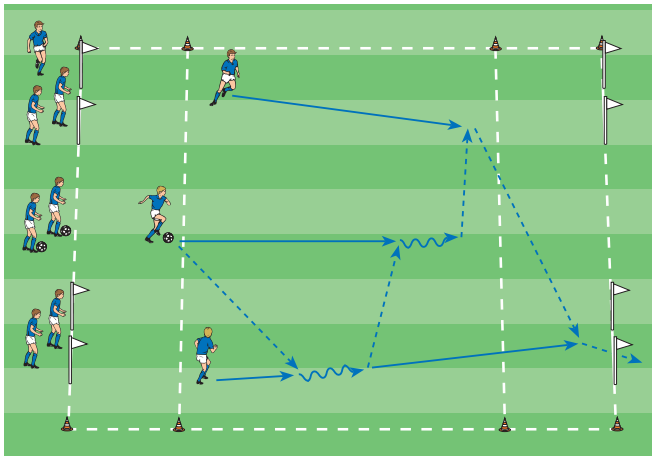
Kombination 5

Ablauf/Aufgabe bei der Kombination 5

- Weitere Aufgabe für das Kombinieren: **jedes** Zuspiel innerhalb der Angriffskombination muss zunächst in die Bewegung an- und mitgenommen werden!
- Weitere Erschwerungen (für leistungsstarke Gruppen):
 1. Bei der Angriffskombination muss jeder Spieler den Ball mindestens 1x direkt weiterspielen!
 2. Auch der Torschuss sollte direkt erfolgen!
 3. Wettbewerb: Welche Gruppe schafft in 5 (10) Minuten die meisten Tore aus diesen Direkt-Kombinationen?
- Nicht vergessen: Nach lauffintensiven Kombinationsfolgen eine aktive Pause (z.B. leichte Zuspiel-Aufgaben in der 3er-Gruppe) einbauen!

- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen zu besseren Lösungsmöglichkeiten leiten: „Mit welchem Teil des Fußes kann der Ball am sichersten gepasst werden? Wie hart spielst Du Deinen Mitspieler an? Wieso sind Positionswechsel beim Kombinieren so wichtig?“

- Beim Technik-Training möglichst viele Aufgaben mit einem Torschuss verbinden! Die Spieler haben so immer das eigentliche Ziel des Spiels („Tore machen!“) vor Augen und erkennen die Funktion des jeweiligen Schwerpunkts! Sie sind weitaus motivierter!



Trainingshinweise

Ziele/Schwerpunkte

- Orientieren im Spielraum
- Sicheres und schnelles Kombinieren (Passen, Ballkontrolle) in der Gruppe
- Präzise Torabschlüsse

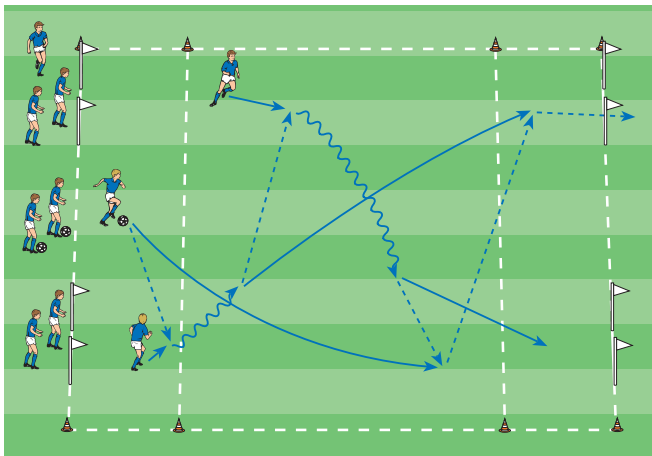
Variation

- Welche Gruppe schafft in der kürzesten Zeit einen Treffer?

Impuls-Fragen

Warum ist es besser, in einer Dreieckformation zu spielen?

1. Eine Aufstellung im Dreieck bietet Abspielmöglichkeiten nach vorne – schließlich wollen wir vor das Tor kommen!
2. Das direkte Weiterspielen ist leichter!



Trainingshinweise

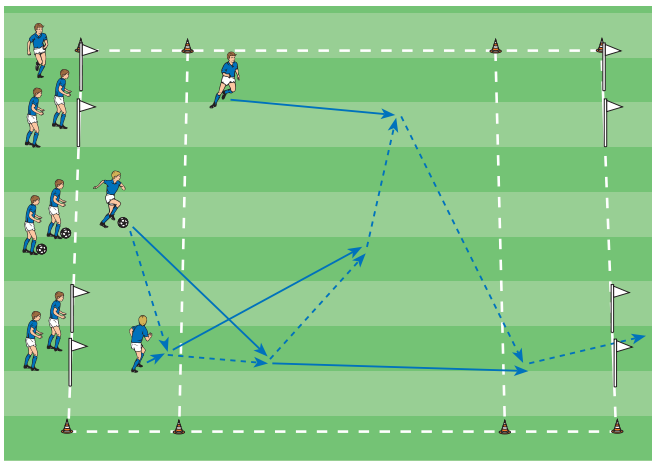
Variationen

- „Gegenstrom“: Je 2 Gruppen starten die Kombination gleichzeitig von gegenüberliegenden Grundlinien aus. (Schwerpunkt: Schulung der Spielübersicht).
- Die Spieler müssen beim Kombinieren mindestens 1x mit dem schwächeren Fuß zupassen.

Impuls-Fragen

Warum sind Positionswechsel so wichtig?

1. Positionswechsel verwirren den Gegner!
2. Für die Verteidiger ist es viel schwerer, sich abzustimmen, wer nun welchen Angreifer übernimmt!



Trainingshinweise

Tipps

- Bei allen zusätzlichen Vorgaben sind Treffer ungültig, wenn die Spieler die Aufgaben nicht exakt erfüllen!
- Torschuss-Wettbewerbe organisieren: Welche Gruppe erzielt mit der jeweiligen Kombinationsfolge zuerst 5 Tore?

Impuls-Fragen

Warum ist es so wichtig, dass Du den Ball in den Lauf an- und mitnimmst?

1. Für den Gegner ist es viel schwerer, den Ball zu attackieren!
2. Nachrückende Gegner kommen zu spät, um noch eingreifen zu können!



WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Das Lernprinzip „Suchen und Finden von eigenen Lösungen für Spielaufgaben“ hat direkte Konsequenzen für die Trainingsarbeit: Monologe des Trainers über das richtige technisch-taktische Agieren in der jeweiligen Situa-

tion haben nur begrenzte Wirkung auf die Spieler. Für einen kurzen Moment können sie den Erklärungen des Trainers vielleicht sogar folgen, sie „verinnerlichen“ die Instruktionen aber nicht. In der nächsten vergleichbaren Situation fallen sie wieder auf die falschen technisch-taktischen Muster zurück!

HAUPTTEIL II: 3 GEGEN 1 VON TOR ZU TOR

3 gegen 1 – Basisform

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Gleiche Organisation wie beim Hauptteil !!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Die Aufgaben Schritt für Schritt erschweren und so schnell wie möglich einen Gegenspieler einbauen!
- Bei der Situation 3 gegen 1 sind die Angreifer weiter im Vorteil, sie müssen aber das eigene Kombinationsspiel taktisch geschickt auf die Aktionen des Gegners abstimmen!
- Taktische Grundelemente wie die richtige Staffelung und Raumaufteilung werden mitgeschult!

Basis-Aufgaben

Organisation

- Drei 3er-Gruppen postieren sich wieder an einer Grundlinie.
- Der 10. Spieler übernimmt die Aufgabe eines Verteidigers vor den beiden kleinen Toren gegenüber.

Ablauf

- Aufgabe der jeweiligen Angreifer-Gruppe ist es, aus einem 3 gegen 1 einen Treffer bei einem der beiden Stangentore zu erzielen.
- Bei Ballgewinn hat der Verteidiger **eine** Konterchance auf die beiden anderen Tore.
- Nach 3 Aktionen (also einem Angriff je 3er-Gruppe) übernimmt ein anderer Spieler die Aufgabe des Verteidigers!

3 gegen 1 – mit Dreieckbildung

Hinweise zur Organisation/zum Ablauf

- Gleiche Organisation wie beim Hauptteil !!

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Nicht zu schnell eingreifen und unterbrechen! Spieler müssen genug Zeit haben, eine neue Aufgabe auszuprobieren!
- Nicht „überkorrigieren“ – Spielern genug spielerische Freiräume lassen!
- Stets genügend Ersatzbälle bereitlegen, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden!
- Genügend aktive Pausen einplanen!

Erweiterte Aufgabe

Organisation

- Gleiche Organisation wie zuvor.

Ablauf

- Aufgabe der Angreifer-Gruppe ist es wieder, aus dem 3 gegen 1 einen Treffer bei einem der kleinen Tore gegenüber zu erzielen.
- Eine zusätzliche Regel kommt jedoch hinzu: Ein Tor ist nur dann gültig, wenn die 3 Stürmer beim Angriff ein Dreieck bilden. Sie dürfen also nicht auf einer Höhe spielen!
- Bei Ballgewinn hat der Verteidiger wieder **eine** Konterchance auf die beiden anderen Tore.
- Nach 3 Aktionen (also einem Angriff je 3er-Gruppe) übernimmt wie zuvor ein anderer Spieler die Verteidiger-Rolle!

Impuls-Fragen zum 3 gegen 1



Welcher der Angreifer sollte den Ball führen?

Der mittlere Angreifer, denn nur er hat Abspielmöglichkeiten zu beiden Seiten. Der Verteidiger kann nicht beide Zuspiele gleichzeitig verhindern, so dass er kaum eine Chance hat, den Ball zu erobern!

Worauf müssen seine Mitspieler achten?

Sie müssen sich weit genug vom Verteidiger und etwa auf Ballhöhe (Vorsicht Abseits!) bewegen, um den Ball außerhalb des Aktionsradius des Gegners in der Bewegung verarbeiten zu können!

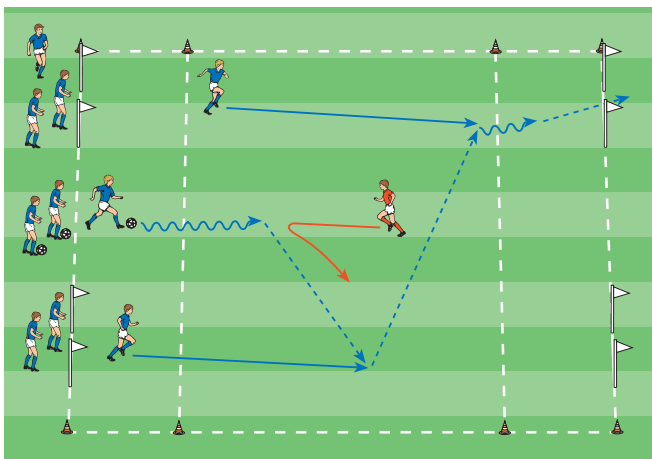
Wann musst Du den Ball abspielen?

Nicht zu früh und nicht zu spät! Der beste Zeitpunkt zum Abspiel ist immer dann, wenn sich der Verteidiger für den Ball interessiert und attackiert. Wenn Du dann präzise abspielst, hat er keine Chance, noch rechtzeitig nachzusetzen!



- Eine wirkungsvolle Alternative ist das selbstgesteuerte Lernen der Spieler und Spielerinnen. Zu diesem Zweck unterbricht der Trainer die Spielsituation. Vorher ist vereinbart, dass in diesem Moment alle in der aktuellen Position verharren. Es bietet sich ein anschauliches **Standbild einer typischen Spielsituation**.

- Nun startet der eigentliche Lernprozess: Der Spieler erklärt z.B., aus welchen Gründen er in dieser Situation kurz vorher gerade so, aber letztlich erfolglos agiert hat. Durch geschickte Fragen macht es der Trainer dem Spieler leichter, **selber** bessere Lösungen zu finden!



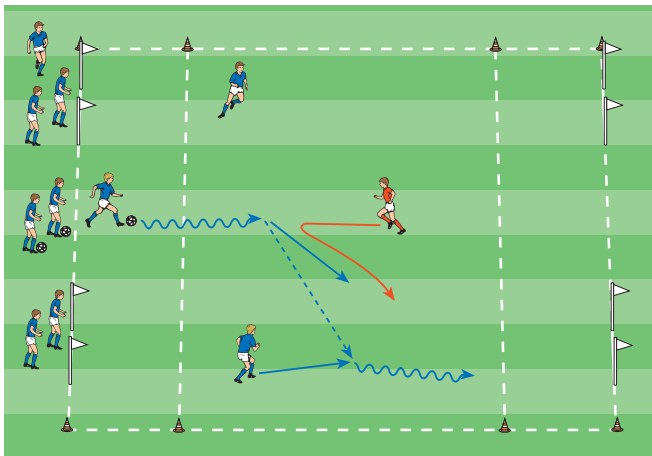
Variation

3 gegen 1 auf beiden Seiten

- 2 Spieler postieren sich als Verteidiger vor jeweils einer Grundlinie.
- Eine 3er-Gruppe greift von der Mitte des Spielfeldes aus im Wechsel auf die unteren bzw. oberen Tore an.
- Bei Ballgewinn versucht der Verteidiger, seinem Mitspieler auf der Seite gegenüber zuzupassen.



„Verdeckte Abspiele“ mit der Außenseite machen es dem Gegner schwerer!



Variation

3 gegen 1 + 1 zusätzlicher Verteidiger von hinten

- 3 Angreifer spielen gegen 1 Verteidiger auf die beiden Tore gegenüber.
- Mit dem 1. Ballkontakt der Angreifer greift ein weiterer Verteidiger ein, der aus einer Position von etwa 8 Metern hinter den Angreifern nachsetzt!



3 gegen 1-Situationen auf jeden Fall mit einem Torschuss abschließen!

Worauf musst Du beim Abspielen noch achten?	Welche Pässe solltest Du in einer 3 gegen 1-Situation vermeiden?	Wo ist der mittlere Angreifer, wenn der Ball bei einem Außen ist?	Was machst Du, wenn der Weg zum Tor frei ist oder sich öffnet?
Du musst die Abspielrichtung für den Gegner möglichst lange verschleiern! Vor allem mit der Außenseite ist es Dir möglich, fast ansatzlos abzuspieren! Vergiss nicht, sofort nach dem Abspiel wieder mitzumachen!	Diese aussichtsreichen Situationen kommen im Spiel ganz selten vor. Sie sind zielstrebig auszuspielen! Alle Pässe, die keinen Raumgewinn bringen und dem Gegner Zeit zum Nachsetzen geben, auf jeden Fall vermeiden!	Wenn der Verteidiger außen angreift, bleibt der mittlere Angreifer zurück, rückt dabei aber etwas an den Ballbesitzer heran und bietet sich als Rückpassmöglichkeit an.	Dann gilt nur eine Devise: Zielstrebig in den freien Raum Richtung Tor dribbeln und den Abschluss suchen! Spiele in einer aussichtsreichen Position nicht nochmals ab!

SCHLUSSTEIL: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „PASSEN/BALLKONTROLLE“

5 gegen 5: nur flache Zuspiele**Organisation des Schlussteils**

- 4 Mannschaften zu je 5 Spielern bilden!
- Je 2 Teams beginnen in einem von 2 Feldern eine Spielform zum Schwerpunkt „Spielgemäße Anwendung des präzisen Passspiels und der sicheren Ballkontrolle“
- Nach 7 Minuten Wechsel beider Mannschaften zur anderen Spielform

Das ist auch für das Vereinstraining wichtig

- Abschluss-Spiele nicht mit zu großen Mannschaften und auf zu großen Feldern organisieren!
- Nicht zu viel eingreifen, vor allem frei spielen lassen!

5 gegen 5: Torabschlüsse gegen Ballsicherung**Das ist auch für das Vereinstraining wichtig**

- Durch spezielle Zusatzregeln lässt sich das häufige Anwenden des Trainingsschwerpunktes (hier das Passen und die Ballkontrolle) provozieren!
- Bei der Vorstellung eines neuen Spiels das Wichtigste kurz und prägnant erklären (z.B. Spielfeldgrenzen, Zusatzregeln, Torwertung) – möglicherweise den Grundablauf kurz durchspielen, dann unterbrechen, um letzte Rückfragen zu klären!
- Auf möglichst leistungshomogene Teams achten!

Spielform 1**Organisation des Spiels**

- Spielfeld von etwa 30 x 20 Metern abgrenzen
- 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien aufbauen

Ablauf des Spiels

- Freies Spiel 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Einzige Zusatzregel: Beim Zusammenspiel sind nur flache Zuspiele erlaubt! Bei einem Regelverstoß bekommt der Gegner den Ball (Freistoß).
- Bei einem Seitenaus den Ball nicht einwerfen, sondern ab der Einwurfstelle einspielen (genauer Pass zu einem Mitspieler!).
- Welches Team erzielt in 7 Minuten aus dem variantenreichen, präzisen Kombinationsspiel die meisten Tore?

Spielform 2**Organisation des Spiels**

- Spielfeld von etwa 30 x 20 Metern – eine Mittellinie markieren!
- 2 Tore mit Torhütern auf den Grundlinien aufbauen

Ablauf des Spiels

- 5 gegen 5 mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams.
- A spielt auf die **beiden** Tore mit Torhütern, um innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen. Nach einem Tor bleibt A am Ball, muss aber vor einem erneuten Torangriff zunächst die Mittellinie überspielen.
- Mannschaft B spielt zusammen mit den beiden Torhütern auf Sicherung des Balles (4 Zuspiele in Folge = 1 „Tor“!).
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten und einer kurzen Pause.

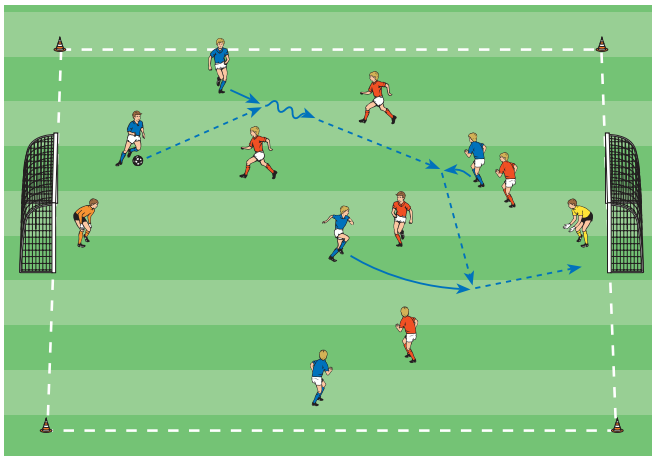
**Spezieller Service bei „Training online“: Archiv mit Suchfunktion!**

Die Rubrik „Training online“ der DFB-Website wurde um ein hilfreiches Serviceelement erweitert! Seit 2001 bietet der DFB für seine vielen Juniorentrainer an der Vereinsbasis mit dem Projekt „Training online“ im Internet kostenlose Trainingseinheiten an. Diese werden alle 2 Wochen von den DFB-Trainern für alle Altersklassen ausgearbeitet und ins Internet gestellt.

So sammelten sich in den letzten Jahren pro Altersklasse über 90 Trainingseinheiten mit weit über 700 Trainingsformen an, die alle ins Online-Archiv von www.dfb.de wanderten, so dass die Juniorentrainer bei der Trainingsvorbereitung auch weiterhin auf sie zurückgreifen können.

Vor wenigen Monaten wurde dieses umfangreiche Archiv in eine Datenbank eingebettet und um eine Suchfunktion ergänzt, damit jeder Interessent auch weiterhin einen schnellen Überblick hat. Denn durch die Suchfunktion ist es in Zukunft leicht, in der Trainingsvorbereitung gezielt nach Schwerpunkten wie etwa „Dribbling“, „Pass-Spiel“ oder „Torschuss“ zu suchen!

OLLE“



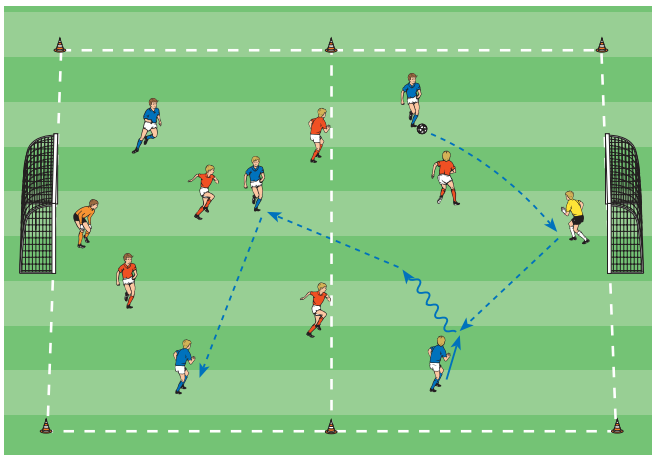
Weitere Hinweise

Variationen

- Bei den Angreifern spielt zusätzlich ein neutraler Spieler (eventuell der Trainer) mit
- Die Mittellinie markieren: In der eigenen Hälfte dürfen die Spieler mit höchstens 3 Ballkontakten in Folge spielen, in der Angriffshälfte freies Spiel
- Per Direktschuss erzielte Treffer doppelt werten!



Durch Anbieten aktiv Passmöglichkeiten für die Mitspieler schaffen!



Weitere Hinweise

Tipps/Schwerpunkte

- Ein sicheres Zusammenspiel fällt in gemäßigtem Tempo leichter!
- Das Kombinationsspiel weiträumig anlegen! Die komplette Spielfläche nutzen! Das macht es dem Gegner schwerer, an den Ball zu kommen!
- Durch eine variables Passspiel Torschussmöglichkeiten erarbeiten!



Beim Torabschluss Mut zum Risiko zeigen! Nicht nochmals abspielen!

AUF SCHNELLSTEM WEGE DIE RICHTIGE TRAININGSEINHEIT FINDEN Z. B. FÜR

... die jeweilige Altersklasse.

... die Saisonvorbereitung.

... eine optimale fußballerische Fitness.

... das Einstudieren eines taktischen Schwerpunktes.

... die Sporthalle.

... kindgerechte Spielstunden mit den Kleinsten.

... das Erlernen einer bestimmten Technik.





So läuft das Training des Passens und der Ballkontrolle!

Jeder Fußballer will perfekt kombinieren können! Was muss er dazu mitbringen? Vor allem aber: Wie lernt er diese Eigenschaften?

Ein sicheres und variantenreiches Kombinationsspiel ist gleichzeitig Qualitätsmerkmal und Erfolgsrezept aller Teams – egal in welcher Spielklasse.

Junge Spieler und Spielerinnen müssen deshalb Schritt für Schritt alle Grundlagen hierfür vermittelt bekommen.

Um unter Druck eines Gegners und in engen Spielräumen präzise zu kombinieren, sind genaue und in der Schärfe an-

gemessene Pässe nötig. Genauso wichtig ist die Sicherung des Balles nach einem Zuspiel. Das in früheren Zeiten vorrangig praktizierte „Stoppen – Schauen – Spielen“ ist dabei längst überholt. Heutzutage muss ein Angreifer den Ball in Sekundenbruchteilen auf engstem Raum gegen aktiv störende Gegner unter Kontrolle bringen.

Durch einfache, aber stets interessante und in kleine Wettbewerbe „verpackte“ Übungsformen erlernen die Spieler Bewegungsabläufe aller Technik-Varianten des Passens und der Ballkontrolle. Gleichzeitig lernen sie in altersgemäßen Spielformen die situationsgemäße Anwendung dieser Techniken.

Lernerfolge stellen sich vor allem dann ein, wenn es dem Juniorentainer gelingt, Spielen und Üben methodisch und organisatorisch geschickt miteinander zu verbinden. Bei allen Spiel- und Übungsformen sind je nach Fortschritt der Spieler und Spielerinnen dabei die Anforderungen systematisch zu steigern – also: engere Spielräume, größerer Gegnerdruck und viele Tempoaktionen!

TIPPS FÜR DAS TRAINING DES PASSES/DER BALLKONTROLLE

INTENSIV ÜBEN

- Viele Übungswiederholungen in kurzer Zeit sicherstellen – keine langen Wartezeiten!
- Die Spieler können sich hierbei ungestört auf einen Bewegungsablauf konzentrieren!
- Durch interessante, aber einfache Variationen einer Übung für neue Impulse sorgen!
- Durch kleine Wettbewerbe (z.B. auf kleine Ziele) motivieren!

KREATIV SPIELEN

- In kleinen Mannschaften auf kleinen Feldern spielen lassen! Viele Aktionen für jeden Spieler bringen Lernfortschritte!
- Durch Zusatzregeln bestimmte technisch-taktische Schwerpunkte hervorheben!
- Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsgeschwindigkeit und taktisches Geschick!

EFFIZIENT ORGANISIEREN

- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Übungs- und Spielräume stets markieren!
- Stets genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Übersichtliche Aufstellungsformen beim Üben erleichtern die Kontrolle auch großer Gruppen!
- Zeitaufwendige Umbauten zwischen Spiel- und Übungsphasen vermeiden!

ANSCHAULICH DEMONSTRIEREN

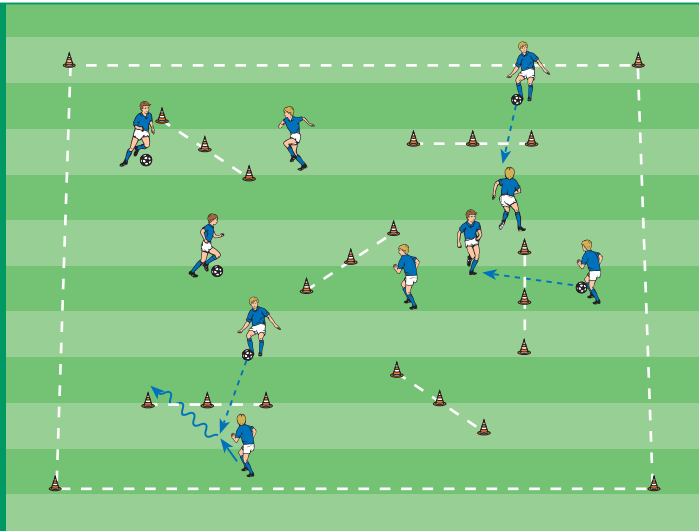
- Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen!
- Vormachen ist immer besser als lange verbale Erklärungen!
- Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!



ORGANISATIONSFORMEN FÜR DAS AUFWÄRMEN

Zuspiel- Aufgaben an Doppeltoren

- Spieler in Paare mit je einem Ball aufteilen
- Im markierten Feld Doppeltore (je 2 x 2 Meter breit) aufstellen



Übung 1

- Freie Zuspiele durch die Tore: A passt über eine Linie zu B, der das Zuspieldoppeltor andribbelt und zurückpasst usw.

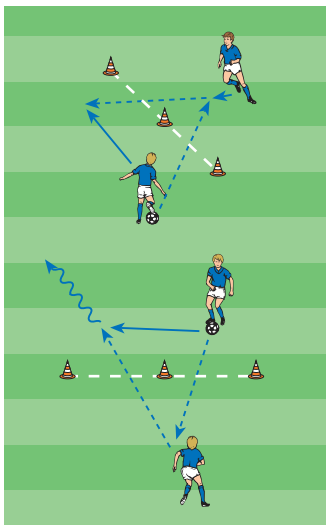
Übung 2

- Pässe durch die Tore nur mit rechts.

Übung 3

- Pässe durch die Tore nur mit links.

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



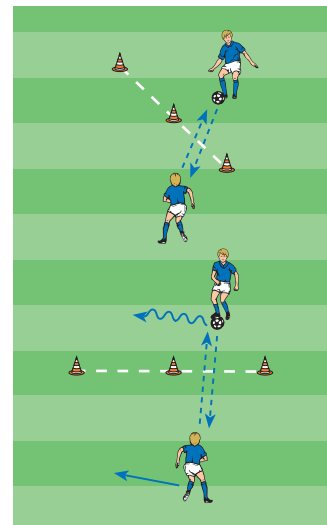
Zuspiel- Wettbewerbe

Übung 1

- Direkte Zuspiele über beide Torlinien, erst dann zum nächsten Tor dribbeln!

Übung 2

- Zuspiel-Aufgaben durch die Doppeltore als Wettbewerb: Welches Paar spielt nach Startsignal in 1 Minute durch die meisten Tore?



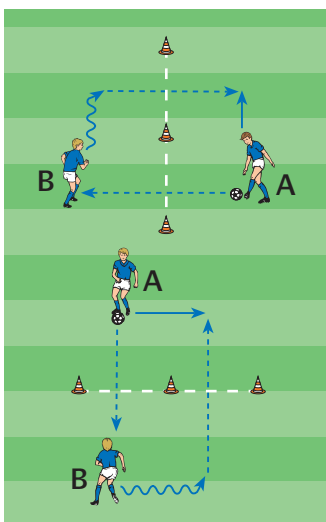
Zuspiel- Variationen

Übung 1

- Direkter Hin- und Rückpass über jede der beiden Torlinien.

Übung 2

- Wie zuvor, aber vor dem Rückpass den Ball kurz zwischen beiden Innenseiten hin- und herkickern.



Zuspiele an einem Doppeltor

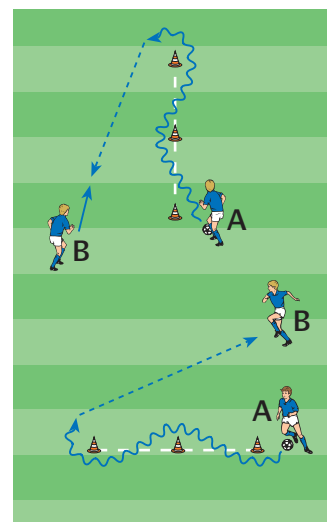
Die Paare bleiben nun jeweils bei einem Doppeltor.

Übung 1

- A passt über eine Linie zu B, der das Zuspieldoppeltor kurz zur Seite mitnimmt und über die andere Linie zu A zurückspielt.

Übung 2

- Gleiche Aufgabe als Zuspiel-Wettbewerb!



Dribbeln und Passen

Die Paare bewegen sich nun wieder von Tor zu Tor.

Übung 1

- A durchdribbelt ein Doppeltor im Slalom und passt danach zu B usw.

Übung 2

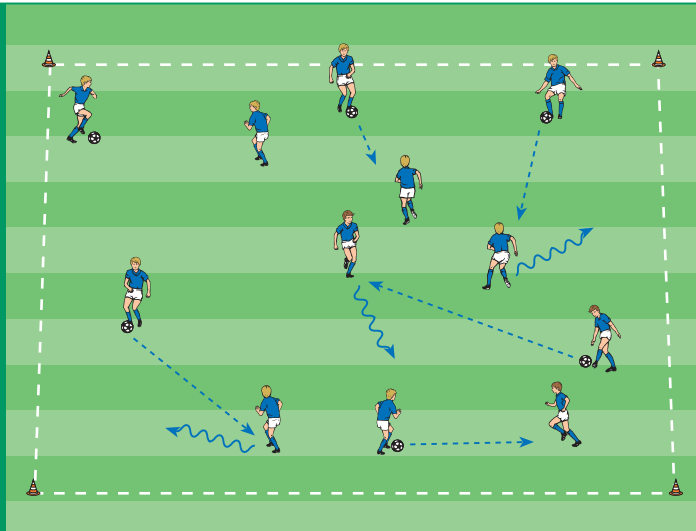
- 15 Sekunden Tempo-Aktionen auf ein Signal des Trainers.



ORGANISATIONSFORMEN FÜR DAS AUFWÄRMEN

Zuspiel- Aufgaben zu zweit

- Spieler in Paare mit je einem Ball aufteilen
- Je nach Größe der Trainingsgruppe ein Übungsfeld markieren



Übung 1

- Die Spieler passen sich aus dem Dribbling im Feld präzise zu.

Übung 2

- Länge und Schärfe der Pässe Schritt für Schritt steigern!

Übung 3

- A passt druckvoll mit der Innenseite, B „geht in den Ball“ und nimmt zur Seite mit (leichte Temposteigerung!).

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN

Zuspiele zu dritt

Dreier-Gruppen mit je einem Ball einteilen.

Übung 1

- Die Spieler passen sich aus dem Dribbling per Innenseite präzise zu (Beidfüßigkeit!).

Übung 2

- Mit Kontaktvorgaben: im Wechsel 2 Kontakte und direktes Spiel.

Übung 3

- Nur Direktspiel erlaubt!

Zuspiele zu viert

Vierer-Gruppen mit je einem Ball einteilen.

Übung 1

- Freies Passen in der Gruppe, aber kein Direktspiel – jedes Zuspiel mit einem Richtungs- und Tempowechsel verarbeiten!

Übung 2

- Zusatzaufgaben (z.B. Hocke, kurzer Antritt, Hocksprung) nach jedem Abspiel!

Zuspiele zu fünft

Fünfer-Gruppen mit je 2 unterschiedlichen (!) Bällen einteilen.

Übung 1

- Freies Passen in der Gruppe mit 2 Bällen gleichzeitig.

Übung 2

- Ball I per Innenseite, Ball II mit dem Spann zuspieren.

Übung 3

- Ball I direkt, Ball II mit 2 Kontakten zupassen.

Zuspiele zu sechst

Sechser-Gruppen mit je 2 unterschiedlichen (!) Bällen einteilen.

Übung 1

- 2 Bälle mit max. 3 Kontakten gleichzeitig zupassen.

Übung 2

- Ball I über kürzere, Ball II über längere Distanzen zuspieren.

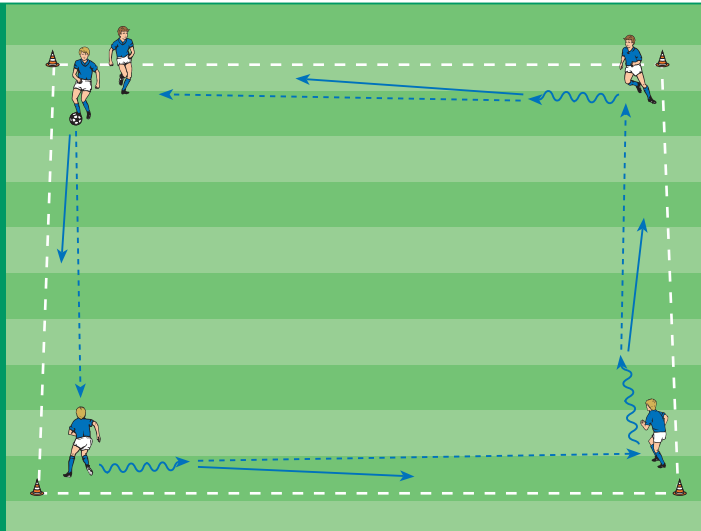
Übung 3

- Direktspiel mit beiden Bällen.



Zuspiele im Viereck

- 5 bis 8 Spieler auf ein Rechteck von etwa 20 x 15 Metern aufteilen
- Wichtig: Der Startposition mit Ball 2 Spieler zuweisen!



Übung 1

- Jeweils zum Spieler auf der nächsten Position passen und dem Zuspield nachlaufen.
- Jedes Zuspield zunächst kurz kontrollieren.

Übung 2

- Gleicher Ablauf wie zuvor, aber mit maximal 2 Ballkontakten.

Übung 3

- Gleicher Ablauf, aber nur Direktspiel.

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN

Zuspiele im Dreieck

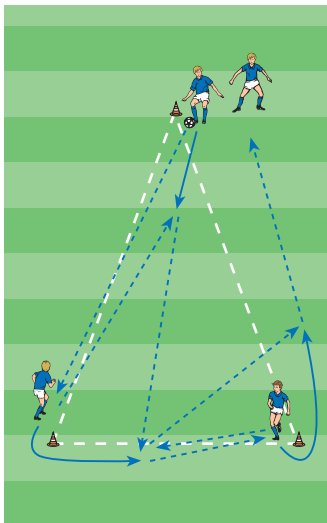
4 bis 6 Spieler auf ein Dreieck verteilen.

Übung 1

- Präzise zur nächsten Position passen und nachstarten!

Übung 2 (siehe Abb.)

- Der Angespielde lässt den Ball prallen, umläuft ein Hütchen in seinem Rücken und wird nochmals in den Lauf angespielt usw.



Zuspiele im Kreis

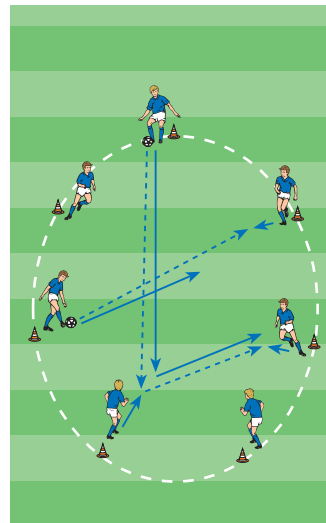
5 bis 8 Spieler bilden einen Kreis – 2 Bälle.

Übung 1

- Auf eine andere Position passen und nachstarten!

Übung 2

- Der Angespielde lässt zum Passgeber zurückprallen, der auf eine andere Position spielt und nachläuft usw.



Zuspiele zu zweit mit Hütchen I

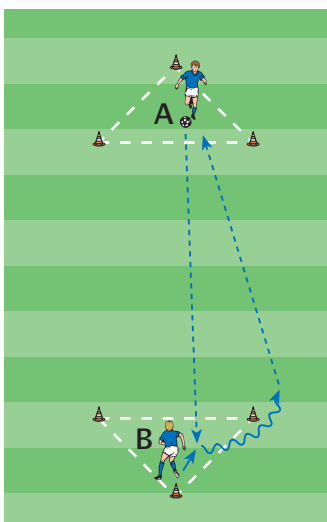
Je 2 Spieler üben mit einem Ball – für jeden ein Dreieck aufbauen.

Übung 1

- A passt zu B, der das Zuspield zur Seite um ein Hütchen mitnimmt und zurückpasst usw.

Übung 2

- Die Zuspielde nur mit der Innen- oder Außenseite kontrollieren!



Zuspiele zu zweit mit Hütchen II

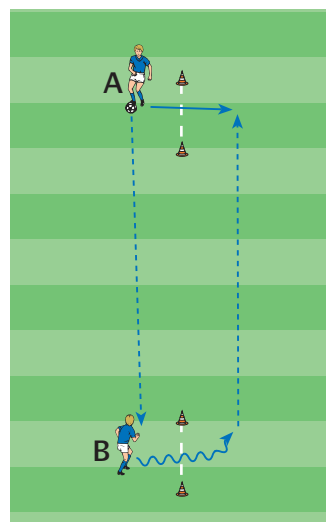
Je 2 Spieler üben mit einem Ball – für jeden ein Tor aufbauen.

Übung 1

- A passt zu B, der das Zuspield zur Seite mitnimmt und zurückpasst usw.

Übung 2

- Zuspielde nur mit der Innen-/Außenseite kontrollieren!





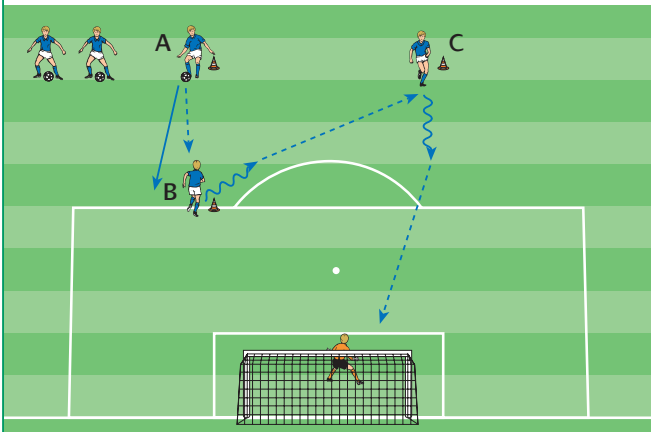
INFOS ZU DEN TRAININGSFORMEN

- Vor allem im Aufwärmprogramm die Pass-Techniken durch interessante Zuspiel-Aufgaben in der Gruppe oder in einfachen Aufstellungsformen (vgl. Übungsvorschläge auf den Seiten 15 bis 17) weiter stabilisieren!

- Diese Zuspiel-Aufgaben ab der D-Jugend mit leichten Passfolgen ergänzen. Zur besseren Motivation alle Kombinationen mit einem Torabschluss verbinden!
- Nur solche Organisationsformen aussuchen, die viele Aktionen und Übungswiederholungen garantieren!

KOMPLEXERE AUFGABEN MIT GEGNER UND/ODER TORSCHUSS

Ballkontrolle und Torschuss



Organisation

- Die Spieler stellen sich vor einem Tor mit Torhüter in Dreiecksform auf markierten Positionen auf.

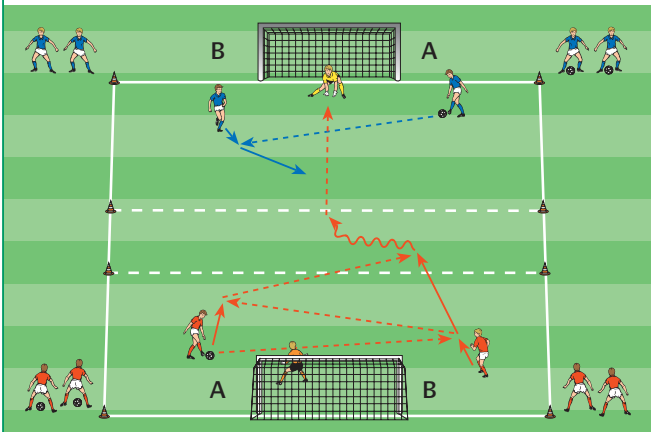
Ablauf der Übung

- A passt flach und präzise zu B, der das Zuspiel kurz mitnimmt und zu C weiterleitet.
- C nimmt den Ball in Richtung Tor mit und schießt vor der Strafraumlinie auf das Tor.
- Jeder Spieler rückt danach eine Position weiter.

Variationen der Übung

- Abstand der Spieler variieren!
- C kommt spätestens mit seinem 3. Ballkontakt zum Torschuss.

Zusammenspiel und Torschuss



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern im Abstand von 35 Metern gegenüber aufstellen und mit Hütchen eine Mittelzone markieren.
- 2 Gruppen an je einem Tor – innerhalb der Gruppen teilen sich die Spieler paarweise (1 Ball) rechts und links vom Tor auf.

Ablauf der Übung

- Die Übung läuft von beiden Seiten gleichzeitig ab!
- A passt quer zu B, der direkt in den Lauf von A zurücklegt.
- A spielt danach direkt in die Mittelzone. B nimmt das Zuspiel nochmals kurz mit und schießt aus der Zone auf das Tor.

Variation der Übung

- Freies Kombinieren und Torschuss aus der Mittelzone.

Tipps für das Training

- Konzentriert und lange genug innerhalb einer Zuspiel-Übung trainieren! Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen!
- Leichte Variationen der Aufgabe bringen bereits neue Impulse!
- Systematisch trainieren! Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen usw.
- Im Detail korrigieren! Das Lernen der jungen Spieler und Spielerinnen mit gezielten Tipps, Korrekturen und Verbesserungsvorschlägen begleiten!
- Spielen und Üben kombinieren!



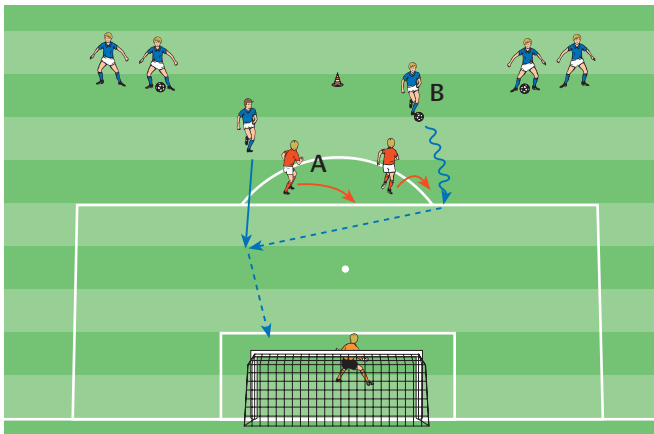
Das Üben der Zuspiel-Techniken in kleinen Gruppen garantiert viele Aktionen für jeden – Pausen und Wartezeiten kommen kaum vor. Effizienter kann Lernen nicht sein!



- Bei allen Aufgaben die Anforderungen mit Blick auf Präzision, Schärfe und Distanz der Pässe systematisch steigern!
- Als nächste methodische Stufe Gegner einbauen! Dabei sind die Angreifer zunächst noch im Vorteil, um die Pässe in einer erleichterten Situation zu trainieren!

- Schließlich viele Fußballspiele in kleinen Mannschaften und Feldern anbieten, die durch spezielle Aufgaben/Zusatzregeln das Kombinieren fordern und fördern!
- **Ziel:** Alle erlernten Pass-Techniken richtig und situationsgemäß anwenden!

2 gegen 2 mit Torabschluss auf ein Tor



Organisation

- Etwa 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter postieren sich 2 Verteidiger.
- Die restlichen Spieler bilden Angreifer-Paare.

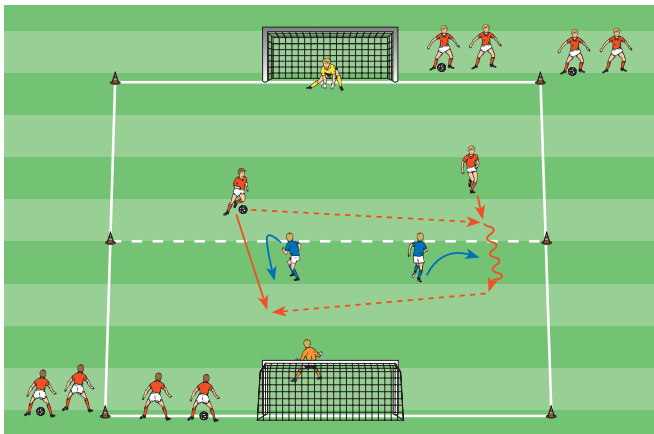
Ablauf der Übung

- Die ersten Angreifer versuchen, im 2 gegen 2 zum Torabschluss zu kommen.
- Bei Torabschluss (egal ob Treffer oder nicht) bleiben die Verteidiger vor dem Tor, bei Ballgewinn wechseln sie mit dem Angreifer-Paar die Aufgaben.

Variation der Übung

- Die Verteidiger kontern (Überdribbeln einer Linie).

2 gegen 2 auf 2 Tore mit Torhütern



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern 25 Meter gegenüber aufstellen.
- Spieler-Paare bilden, die sich gleichmäßig seitlich neben beiden Toren verteilen.
- Ein Paar übernimmt zunächst die Verteidiger-Aufgabe vor einem Tor.

Ablauf der Übung

- Das erste Angreifer-Paar versucht, im 2 gegen 2 ein Tor zu erzielen.
- Gelingt ein Torabschluss, bleiben beide Verteidiger im Feld und erwarten die nächste Aktion von der anderen Seite.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das andere Tor. Positions- und Aufgabenwechsel mit den Angreifern.



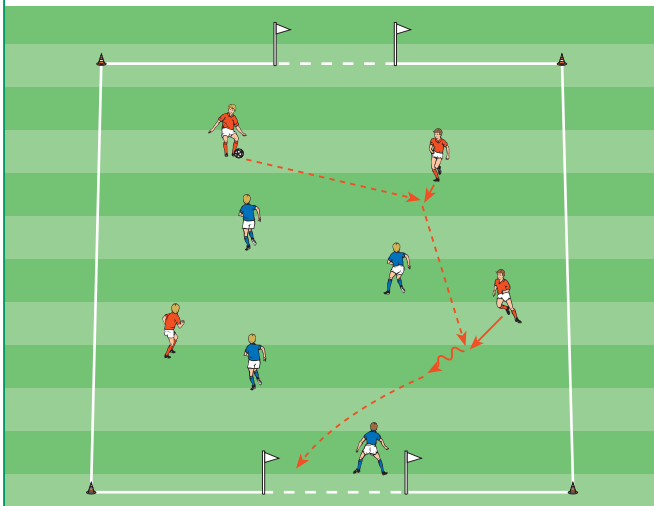
Erfolgslebnisse für alle ermöglichen! Deshalb Aufgaben je nach Leistungsstärke der Gruppe und/oder einzelner Spieler erleichtern oder erschweren!



Im Wechsel mit dem Üben kleine Fußballspiele (2 gegen 2 bis 5 gegen 5) anbieten! Dabei mit zusätzlichen Spielregeln den jeweiligen Schwerpunkt hervorheben!

SPIELFORMEN-KATALOG FÜR ANFÄNGER

4 gegen 3 + Torhüter



Organisation

- Ein Feld von 20 x 30 Metern Größe markieren.
- Auf beiden Grundlinien jeweils ein 5 Meter breites Stangentor aufbauen.
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- Kurz hinter allen Toren Ersatzbälle bereitlegen, um längere Spielpausen auszuschließen.

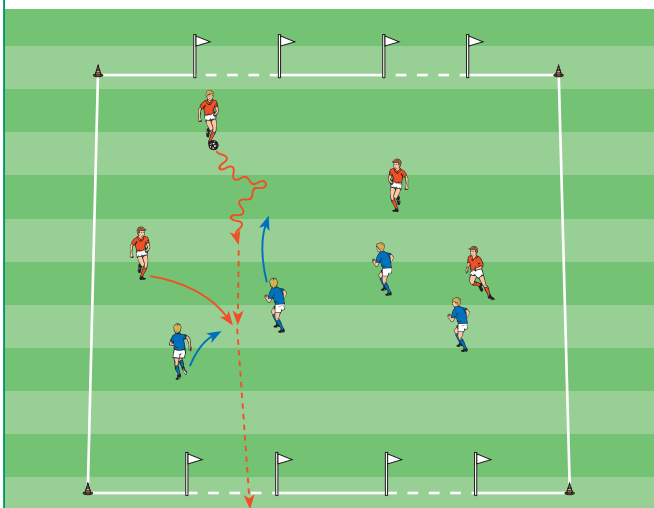
Ablauf des Spiels

- 1 Spieler der verteidigenden Mannschaft übernimmt jeweils die Torhüter-Position, so dass die Angreifer im 4 gegen 3 Torchancen vorbereiten können.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Variation des Spiels

- Je 2 Spieler rücken ins Tor: Angriffe im 4 gegen 2.

4 gegen 4 auf 4 kleine Tore



Organisation

- Je 2 kleine Tore (2 Meter breit) auf die Grundlinien eines etwa 30 x 20 Meter großen Feldes stellen.
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- Kurz hinter allen Toren Ersatzbälle bereitlegen, um längere Spielpausen auszuschließen.

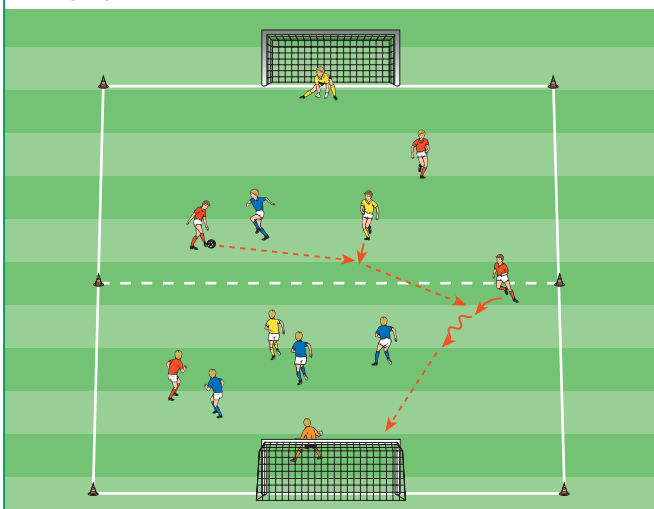
Ablauf des Spiels

- Um einen Treffer zu erzielen, müssen die Mannschaften aus dem 4 gegen 4 heraus eines der beiden Tore auf der Grundlinie des Gegners durchspielen.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Variationen des Spiels

- Treffer der Angreifer sind bei allen 4 Toren möglich.
- Nach einem Tor bleibt die Mannschaft weiter am Ball und greift auf die beiden Tore gegenüber an.

4 gegen 4 + 2 Neutrale auf 2 Tore



Organisation

- 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen.
- Ein Feld von der Größe eines doppelten Strafraums markieren.
- 2 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen – zusätzlich 2 Neutrale bestimmen.

Ablauf des Spiels

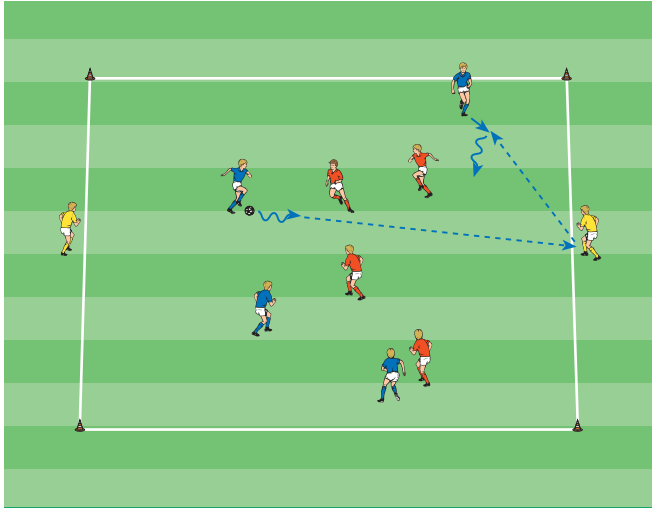
- Freies Spiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore.
- Bei den jeweiligen Angreifern spielen immer 2 Neutrale mit, die beim sicheren Herausspielen von Torchancen helfen.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten – danach neue Teams und Neutrale einteilen!

Variationen des Spiels

- Für die Angreifer und Neutrale sind höchstens 3 (2) Ballkontakte in Folge erlaubt.
- Wie zuvor, aber die Neutrale haben freies Spiel.

SPIELFORMEN-KATALOG FÜR FORTGESCHRITTENE

Von Anspieler zu Anspieler



Organisation

- In einem Feld von 35 x 25 Metern spielen 2 Mannschaften 4 gegen 4.
- 2 weitere Spieler sind Anspieler hinter den Grundlinien.

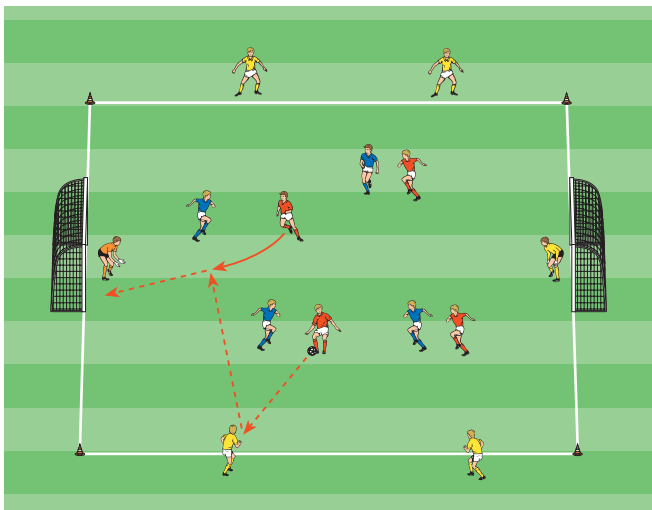
Ablauf des Spiels

- Die Mannschaft am Ball soll möglichst oft zwischen den Anspielstationen hin und her kombinieren.
- Jedes Zusammenspiel von einem Anspieler zum anderen = 1 Punkt.
- Spielzeit: 5 Minuten.

Variationen des Spiels

- 3 Gruppen zu je 4 Spielern – hinter jeder Grundlinie stellen sich 2 Anspielstationen auf.
- Höchstens 2 Ballkontakte in Folge für die Angreifer im Feld und die Anspieler.

4 gegen 4 mit 4 Anspielern an der Seite



Organisation

- Ein Spielfeld von der Größe eines doppelten Strafraums abgrenzen. 2 Tore mit Torhütern.
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen.
- Ersatzbälle an beiden Toren bereitlegen!

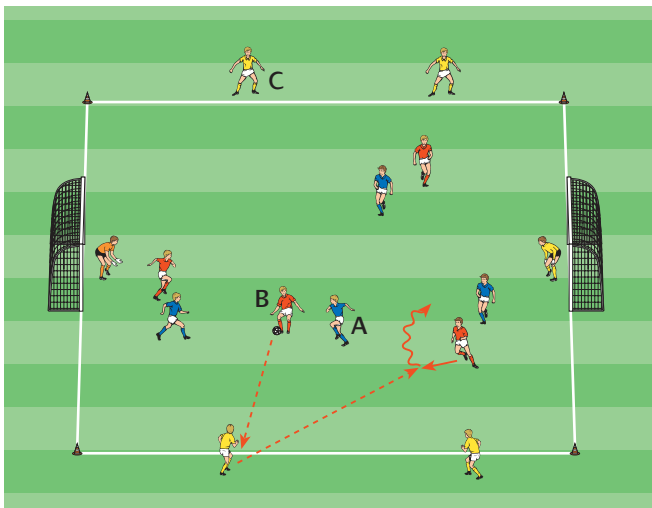
Ablauf des Spiels

- Die Mannschaften A und B spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore – die 4 Spieler von C sind zusätzliche Anspielstationen für die jeweiligen Angreifer an beiden Seitenlinien.
- Spielzeit: 5 Minuten – danach übernimmt eine andere Mannschaft die Anspieler-Aufgabe.

Variationen des Spiels

- Höchstens 2 Ballkontakte in Folge für die Anspieler!
- Höchstens 2 Ballkontakte für die Angreifer im Feld – ausschließlich direktes Spiel für die Anspieler an der Seite.

Ballsicherung gegen Torejagd



Organisation

- Gleiche Organisation wie beim Spiel zuvor.

Ablauf des Spiels

- Die Mannschaften A und B spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore – die 4 Spieler von C verteilen sich als Anspielstationen gleichmäßig an beiden Seitenlinien.
- A soll möglichst viele Treffer erzielen – egal bei welchem Tor. B dagegen soll mit den Anspielern zusammen lange am Ball bleiben und keine Gegentore zulassen!
- Aufgabenwechsel nach 5 Minuten.

Variationen des Spiels

- Team A darf für die Angriffe auf die Tore jetzt ebenfalls mit den Anspielern zusammenspielen.
- Mannschaft B und die Anspieler dürfen mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge kombinieren!

Vereinstrainer müssen regelmäßig über jeden Spieler nachdenken!

Nicht Mannschaften, sondern junge Spieler und Spielerinnen fördern! Dieses Prinzip des Juniorenfußballs beeinflusst jede Sekunde der Arbeit eines Juniorentrainers!

„Erstes Ziel im Juniorenfußball darf nicht der kurzfristige Erfolg der Mannschaft, sondern immer nur die perspektivisch angelegte Ausbildung jedes einzelnen Spielers sein!“

Soll diese wichtige Leitlinie, der spontan hoffentlich alle zustimmen werden, letztlich kein unrealisierter Vorsatz bleiben, so muss jeder Juniorentrainer seine Aufgaben rund um Training, Spiel und Betreuung mit aller Konsequenz daran ausrichten!

Diese individuelle Förderung kann dabei nur gelingen, wenn sich der Juniorentrainer regelmäßig Zeit nimmt, systematisch über jeden seiner Spieler nachzudenken. Welche Fortschritte hat er im technisch-taktischen Bereich gemacht? Wo hat er nach wie vor Probleme? Wie gibt er sich im Spiel? Wie ist er in die Mannschaft integriert? Wie ist seine Stimmung?

Dieser Fragenkatalog darf sich also nicht nur auf rein fußballerische Details reduzieren – schließlich hat jeder Juniorentrainer die immens wichtige Aufgabe, nicht

nur junge Fußballer, sondern junge Persönlichkeiten zu begleiten und zu fördern!

Spielerbewertungen sind eine große Hilfe bei dieser Aufgabe!



TIPPS FÜR DAS INDIVIDUELLE TRAINING IM VEREIN

1 Nicht der kurzfristige Mannschaftserfolg, die individuelle Ausbildung ist wichtig!

2 Nicht nur junge Fußballer, sondern junge Persönlichkeiten fördern!

3 Individuelle Fortschritte betonen!
Durch Lob motivieren!

4 Viel mit den Jugendlichen reden!
Motive, Ziele und Probleme erkennen!

5 Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern!

6 Durch attraktives Training Spielfreude und Kreativität fördern!

7 Das Training dem Können anpassen – Aufgaben erschweren/erleichtern!




8 Um individuell trainieren zu können, jedes Training sorgfältig vorplanen!

9 Eine individuelle Schulung vor, nach und im Training organisieren und anbieten!

10 Kreative und geschickte Einzelaktionen in Training und Spiel fordern und fördern!

SPIELERBEURTEILUNG

Spielerpersonalien

Spieler		Altersklasse		Spielposition	
Eigenschaften		Beurteilung		Individueller Trainingsschwerpunkt	
		  		Kommentar zum Spieler	
TECHNIK	Variantenreiches Dribbling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Finten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ballkontrolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kurze Pässe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Lange Pässe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kopfball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Torschuss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
KONDITION	Antrittsschnelligkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Bewegungsschnelligkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ausdauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
SPIELVERMÖGEN	1 gegen 1 – Offensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Spielwitz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Schnelles Umschalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tordrang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	1 gegen 1 – Defensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kombinationsspiel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PERSÖNLICHKEIT	Willensstärke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Konzentrationsvermögen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Selbstvertrauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!



***STARKE PARTNER
FÜR DIE STARS VON MORGEN***



Mercedes-Benz



Deutsche
Vermögensberatung

