



TALENTFÖRDERUNG

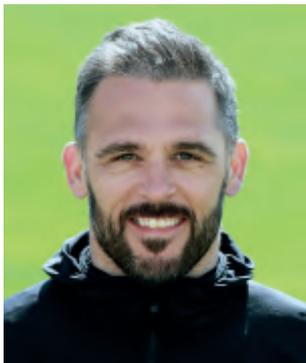
INFO-ABEND  
„SPEZIAL“



„Action“ – Technik-Wettbewerbe – Erfolgserlebnisse

**MIT VIEL SPASS AUS DER  
ZWANGSPAUSE STARTEN!**

Praxis-Tipps für Vereinstrainer



## WIR MEISTERN DIE SITUATION ZUSAMMEN!

**D**ie Corona-Pandemie stellt uns als Trainer vor komplett neue Aufgaben. Wir müssen Lösungen für Herausforderungen finden, die sich in dieser Form noch nie zuvor stellten. Konkret: Wie kann ich als Coach bei den Jungen und Mädchen die Begeisterung und Leidenschaft für das Fußballspielen auch in dieser erschwerten Situation wecken und stabilisieren?

Die Gesundheit ist das höchste Gut, das uns allen am Herzen liegt. Und wir alle haben dabei eine gemeinsame Verantwortung für die eigene Person und unser Handeln, aber auch für alle anderen Beteiligten in unserem privaten, sportlichen und beruflichen Umfeld.

Das trifft natürlich insbesondere für unsere Rolle als Trainer und für die uns dabei anvertrauten Kinder und Jugendlichen zu. Vor jedem Training ist genau zu überlegen, wie eine Einheit einerseits Spaß und Motivation fördert, gleichzeitig aber auch alle amtlichen Hygiene- und Verhaltensregeln beachtet und umsetzt. Dieser „Info-Abend Spezial“ möchte dazu allen Trainern und Trainerinnen praxisorientierte Hilfen an die Hand geben, wie sie diese Herausforderung meistern können. Wir stellen dazu konkrete Praxis-Ideen und -Impulse vor wie sich einerseits Risiken minimieren und andererseits freudvolle Einheiten für unsere Kinder realisieren lassen.

Wichtig dabei ist eine transparente Kommunikation über Verhaltensregeln, Organisationsabläufe und Trainingsinhalte in Richtung Spieler und Eltern.

Wir möchten mit dieser Team-Arbeit meiner Kollegen aus dem Talentförderprogramm gleichzeitig ein klares Signal an alle Trainer und Trainerinnen in unseren Vereinen senden: Wir kümmern uns umeinander und blicken gemeinsam nach vorne!

In diesem Sinne: Einen guten Start ins Training – und bleibt alle gesund!

**DAMIR DUGANDZIC**  
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

## INHALT

### 02



**Editorial**

### 04



**Die Faszination des Fußballs sofort wieder erlebbar machen!**

### 07



**Praxis-Vorschläge: Spaß, viele Aktivitäten und Erfolgserlebnisse beim Training in kleinen Gruppen**

### 26



**Tipps zum Organisieren des Kleingruppen-Trainings**

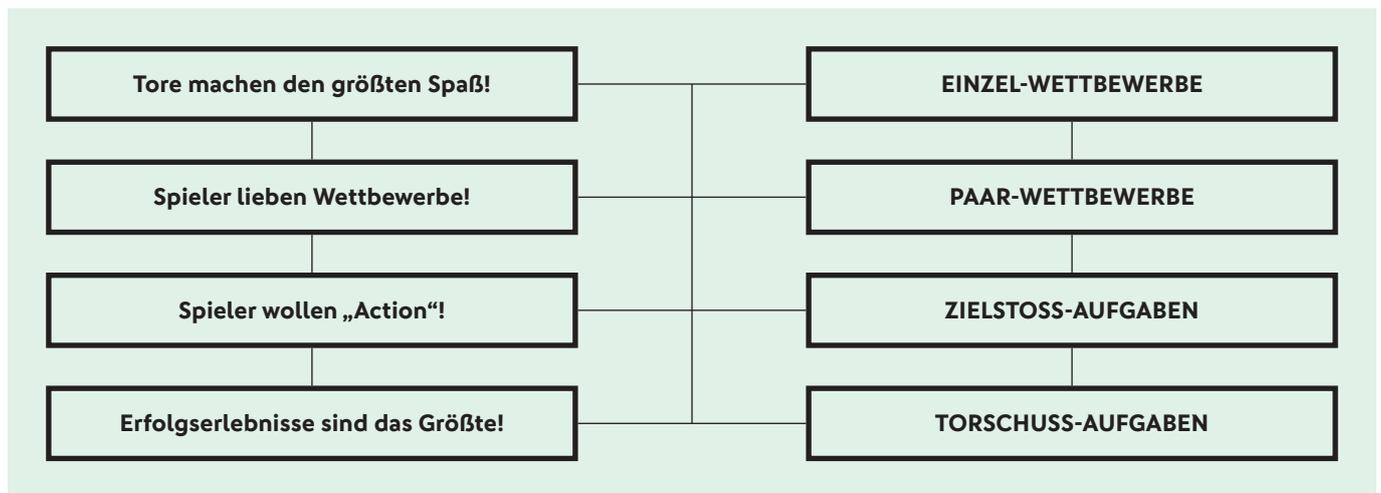
## INFO: DIE KONZEPTION DES DFB-INFO-ABENDS SPEZIAL

**CHALLENGE 1: DAS „NORMALE“ SPIEL AUF TORE ALS MOTIVATIONSMITTEL FÄLLT WEG!**

**CHALLENGE 2: ORGANISATORISCHE ZWÄNGE DURCH AMTLICHE VORSCHRIFTEN!**

**ALTERNATIVE MOTIVATIONSMITTEL:  
WIE BEGEISTERN WIR UNSERE SPIELER?**

**PRAKTIKABLE SCHWERPUNKTE:  
WIE KÖNNEN TRAINER DAS UMSETZEN?**



### PRAXISIDEEN FÜR EINE SPEZIELLE SITUATION

- ▶ Abstandsregeln bleiben das wichtigste Gebot! Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern ist bei allen Abläufen sicherzustellen!
- ▶ Kleine, möglichst konstante Spielergruppen von bis zu 5 Spielern und Spielerinnen bilden!

## 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 Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Thomas Impekoven, Damir Dugandzic, Björn Rädcl, Per Michelsen, Mirko Schweikhard  
Philippka-Sportverlag

Nils Eden, Getty-Images

Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

# DIE FASZINATION DES FUSSBALLS SOFORT WIEDER ERLEBBAR MACHEN!



Alle Technik-Aufgaben stets mit Wettbewerben und Abschluss-Aktionen verbinden! Das macht den größten Spaß!

**E**s ist endlich soweit: (Auch) die jüngeren Spieler und Spielerinnen dürfen wieder auf den Platz! Der so geliebte Vereinsfußball kommt mit aller Vorsicht zurück! Um das Infektionsrisiko jedoch auch in dieser Phase so klein wie möglich zu halten, ist zunächst mit einem Training in kleineren Gruppen zu starten. Wegen der Abstandsregeln sind direkte Kontakte wie bei 1 gegen 1-Situationen rund um den Ball zunächst noch ausgeschlossen. Und auch auf das so geliebte, aber „unkontrollierbare“ Fußballspielen von zwei Teams ist noch zu verzichten.

Dennoch überwiegt das Positive: Die Kinder dürfen sich nach langer Zeit wieder an der frischen Luft austoben, sich am Ball ausprobieren und sich im Team „live“ treffen.

Dabei sind Trainer und Trainerinnen in dieser speziellen Zeit unzweifelhaft mit immensen Anforderungen konfrontiert. Als zentrale „Lösungs- und Erfolgsformel“ lässt sich dabei definieren: Technik-Aufgaben in kleinen Gruppen sind von der ersten Minute an attraktiv zu „verpacken“! Monotone „Übungsschleifen“ mit geringem Aufforderungscharakter schließt das aus. Die Verknüpfung mit interessanten Wettbewerbsformen und/oder ein Torschuss als Anschlussaktion bewirkt dagegen bei Kindern und Jugendlichen direkt spürbare Motivationsschübe. In Kombination mit einem fußballbegeisterten, emotionalen Coach werden nach der (viel zu) langen Pause alle Einheiten zu einem Highlight!

## INFO: WICHTIGE REGELN FÜR DIE SPIELER

- ▶ **Ich gehe mit Erkältungssymptomen nicht zum Training!**

---

- ▶ **Wenn ich alt genug bin, komme ich allein zu Fuß/per Rad zum Platz!**

---

- ▶ **Ich komme bereits umgezogen zum Training und dusche zuhause!**

---

- ▶ **Ich bringe eine eigene, beschriftete Trinkflasche mit!**

---

- ▶ **Ich verzichte im Training grundsätzlich auf jeden körperlichen Kontakt!**

---

- ▶ **Ich achte auf den nötigen Abstand zu meinen Mitspielern!**

---

- ▶ **Ich verlasse nach dem Training das Sportgelände direkt auf den ausgewiesenen Wegen!**

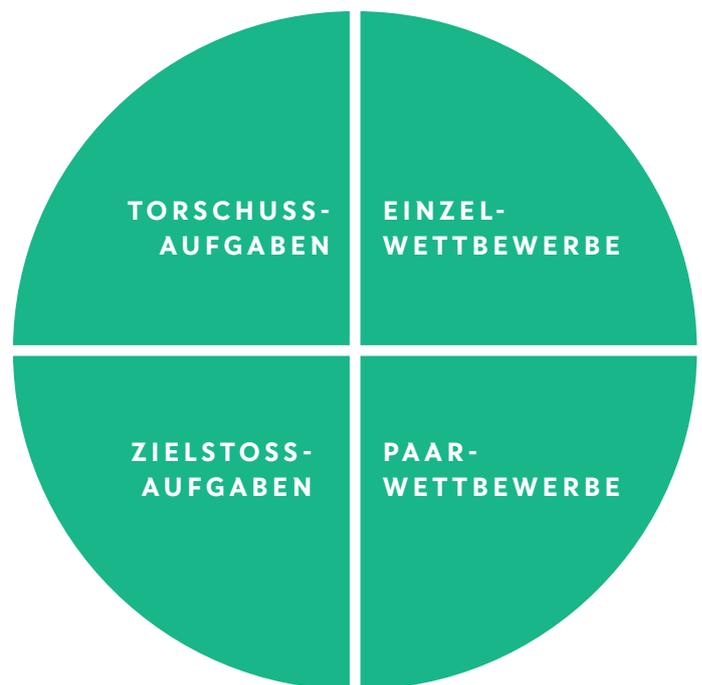
---

- ▶ **Meine Eltern halten Abstand zu Trainern und Spielern!**

Auch die jüngeren Spieler und Spielerinnen dürfen endlich wieder auf den Platz. Auf das so heiß geliebte Fußballspielen ist leider (noch) zu verzichten. Dennoch können auch in dieser Situation zwei „Erfolgsrezepte“ umgesetzt werden, die den Fußball (nicht nur) für Kinder und Jugendliche so attraktiv machen: interessante Torschuss-Aufgaben sowie spannende Leistungsvergleiche in herausfordernden Wettbewerbsvarianten rund um alle Fußball-Techniken!

### INFO: SO MACHT DAS TRAINING IN DIESER BESONDEREN ZEIT SPASS

- 1 ▶ **TECHNIK-AUFGABEN REGELMÄSSIG MIT KLEINEN WETTBEWERBEN VERBINDEN!**
- 2 ▶ **ABSCHLÜSSE AUF DIVERSE ZIELE SIND DAS PERFEKTE MOTIVATIONSMITTEL!**
- 3 ▶ **LACHEN, WETTEIFERN UND VIELE BALL-AKTIONEN PROVOZIEREN!**
- 4 ▶ **BEIM INTENSIVEN KLEINGRUPPEN-TRAINING GENUG PAUSEN EINBAUEN!**
- 5 ▶ **GERADE IN DIESEN KOMPLIZIERTEN ZEITEN ALS TRAINER „POSITIV SEIN“!**
- 6 ▶ **LOBEN! LOBEN! LOBEN! POSITIVE AKTIONEN BESONDERS HERVORHEBEN!**



### INFO: RICHTSCHRITZ FÜR DIE TRAINER

- ▶ **Distanzen von mindestens 2 Metern beachten! Körperkontakte müssen unterbleiben!**
- ▶ **Abstände auch in den Trinkpausen sicherstellen! Die Trinkflaschen dazu verteilt deponieren!**
- ▶ **Hygieneregeln befolgen! Vor/nach dem Training intensiv die Hände waschen bzw. desinfizieren!**
- ▶ **Umkleiden bleiben geschlossen!**
- ▶ **Anreisegemeinschaften zum Training zunächst aussetzen!**
- ▶ **Trainingsgruppen mit maximal 5 Spielern bilden und nicht wechseln!**
- ▶ **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen!**
- ▶ **Mund-Nasen-Schutzmaske/Einmal-Handschuhe z.B. für Verletzungssituationen bereitlegen!**

# AUSBILDEN MIT KONZEPT



J. Daniel / K. Peter / N. Vieth

## KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

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

Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch zahllose Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und Tore schießen üben sowie taktische Grundlagen einführen können; das Ganze eingebunden in einen altersorientierten, pädagogischen Betreuungsansatz.



P. Schomann / G. Bode / N. Vieth

## KINDERFUSSBALL

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

F. Engel / M. Prus / N. Vieth

## JUGENDFUSSBALL

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



# SPASS, VIELE AKTIVITÄTEN UND ERFOLGSERLEBNISSE BEIM TRAINING IN KLEINEN GRUPPEN

Die Kinder und Jugendlichen mussten etwa 3 Monate auf das geliebte Trainieren und Spielen im Verein verzichten! Anstelle von viel „Fußball-Action“ und Team-Erlebnissen war eine bewegungs- und kontaktarme Zeit in den eigenen vier Wänden angesagt. Alle können somit den fußballerischen Restart kaum erwarten. Um diese Erwartungen auch unter erschwerten, stark eingrenzenden Trainingsvorgaben zu erfüllen, müssen die Coaches in eine spezielle „Motivationskiste“ greifen!

Ein Trainer darf ungeachtet spezifischer regionaler Vorgaben Trainingsgruppen von maximal 5 Spielern (4 Feldspieler + 1 Torhüter) leiten. Deshalb sind alle Organisationsformen und Abläufe in diesem Praxis-Katalog exakt auf diese spezielle Gruppengröße abgestimmt.

## HINWEISE ZUM AUFBAU EINER EINHEIT

Um dennoch allen Spielern und Spielerinnen eines normalerweise viel größeren Kaders die Chance zu regelmäßigen Einheiten zu geben, gibt es diverse Lösungsmöglichkeiten.

► **Trainingsdauer:** Eine übliche Trainingszeit von 90 Minuten lässt sich in zwei Gruppen mit je 40 Minuten Trainingsumfang splitten. Das ist eine weitaus bessere Alternative, als dass einige Kinder überhaupt nicht trainieren dürfen! Bei

zwei aufeinanderfolgenden Einheiten dabei eine kleine Pause für Verlassen/Betreten des Platzes und die nötige Desinfektion einplanen!

- Bei 2 Trainingseinheiten in der Woche und einem Kader von bis zu 20 Spielern/Spielerinnen kann bei einer vorausgesetzten Gruppengröße von 5 Kindern jeder mindestens einmal wöchentlich trainieren!
- **Stationen-Training:** Einzelne Trainingsformen aus diesem Praxis-Katalog lassen sich im Idealfall flexibel zu einem Stationen-Training zusammenstellen. Voraussetzung hierfür ist ein Co-Trainer bzw. bestenfalls sogar ein Trainer-Team. Jeder Trainer ist dabei einer festen Gruppe zugeteilt. Die Gruppen trainieren parallel trainieren, Detailliertere Hinweise finden sich auf den Seiten 26/27.

## **INFO: DIESE REGELN ZU ORGANISATION/ABLAUF BITTE BEACHTEN!**

- 1** ► DAS AUFWÄRMEN IST VOR START INTENSIVERER ABLÄUFE PFLICHT!
- 2** ► DAZU AUFGABEN AUS DEM LAUF-ABC ODER DER „BALLSCHULE“ EINPLANEN!
- 3** ► ABSTÄNDE SICHERSTELLEN! START- UND WARTEPUNKTE MARKIEREN!
- 4** ► MÖGLICHST VIELE BÄLLE EINSETZEN – DAS SICHERT VIELE AKTIONEN!
- 5** ► DIE „NORMALE“ TRAININGSZEIT FÜR ZWEI KÜRZERE EINHEITEN SPLITTEN!
- 6** ► MIT CO-TRAINERN EIN STATIONEN-TRAINING ORGANISIEREN!



## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

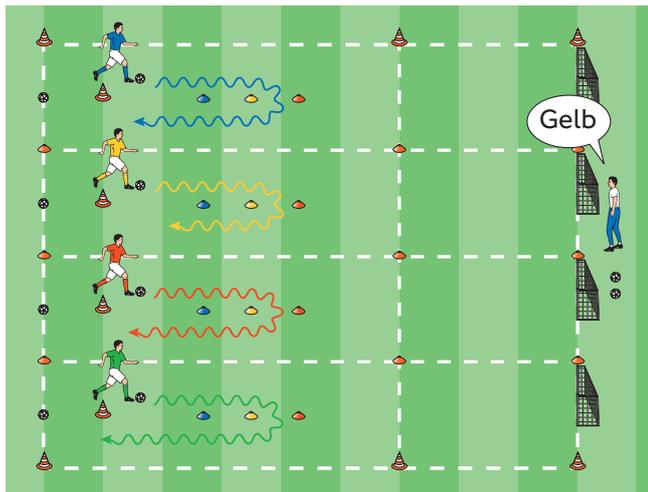
- ▶ Schnelles Reagieren und Laufen auf ein Signal
- ▶ Motivation und Intensität durch direkte Lauf- und Dribbel-Duelle gegen Mitspieler
- ▶ Kurze Läufe in maximalem Tempo

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Signale:** Anstelle der Zurufe sind optische Signale des Trainers (z.B. Hochheben eines farbigen Hütchens) von Vorteil!
- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Möglichkeiten anpassen! Gegebenenfalls auch Stangen- oder Hütchentore anstelle der Mini-Tore aufbauen!
- ▶ **Laufdistanzen:** Die Streckenlängen flexibel dem Können der Spieler/Spielerinnen anpassen! Nicht überfordern!

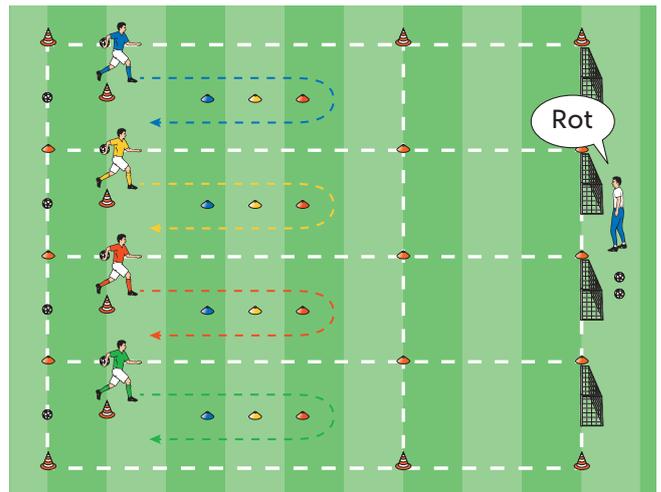


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### WENDE-DRIBBLINGS

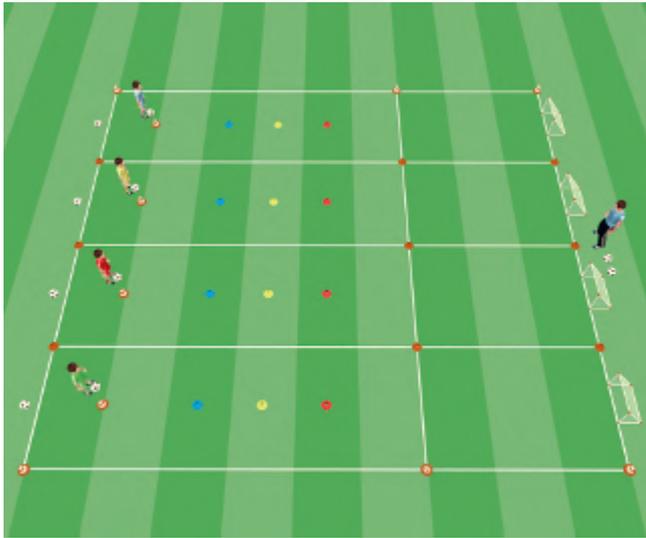
- ▶ Der Trainer ruft als Start-Signal zum Wettlauf jeweils eine Hütchenfarbe auf. Die Spieler dribbeln mit Tempo um das betreffende Wendemal und dann zum Startpunkt zurück.
- ▶ Wer ist am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ Nach jeweils 4 Wettläufen eine aktive Pause von etwa 3 Minuten einbauen: z.B. verschiedene Jonglier-Aufgaben mit Ball.
- ▶ **Wettlauf-Variation 1:** Die Spieler müssen zusätzlich am Wendemal eine „Fitness-Aufgabe“ erfüllen.
- ▶ **Wettlauf-Variation 2:** Die Spieler müssen am Hütchen zusätzlich eine Jonglier-Aufgabe (je nach Spielstärke!) erfüllen, bevor sie zum Startpunkt zurückdribbeln dürfen.



### WENDE-SPRINTS

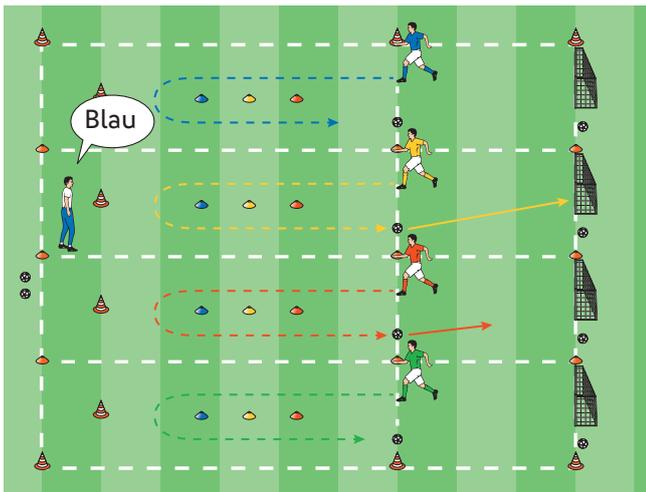
- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, nun aber starten die Spieler mit dem Ball in der Hand um das Wendemal.
- ▶ Wer ist am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ Nach jeweils 4 Wettläufen eine aktive Pause von etwa 3 Minuten einbauen.
- ▶ **Wettlauf-Variation 1:** 2 Bälle gleichzeitig unter den Armen transportieren!
- ▶ **Wettlauf-Variation 2:** Bis zum Wendemal rückwärts laufen und danach vorwärts zum Startpunkt zurücksprinten.
- ▶ **Wettlauf-Variation 3:** Im Sprint zum Hütchen laufen, auf den Bauch/Rücken legen und dann zum Startpunkt zurücksprinten!

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



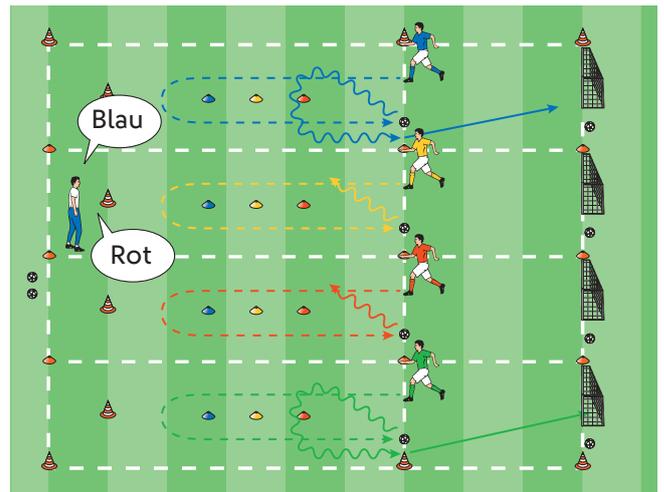
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für jeden Spieler eine Zone von etwa 7 Metern Breite und 20 Metern Länge markieren.
- ▶ Die Spieler postieren sich jeweils an einem Startpunkt.
- ▶ Am Ende der Zone für jeden Spieler ein Mini-Tor aufbauen. Die Mini-Tore dabei möglichst vor Banden/ Tribünen-Stufen usw. positionieren, sodass die Bälle nicht zu weit wegrollen können!
- ▶ Etwa 7 Meter vor jedem Tor eine Schusslinie markieren.
- ▶ Vor jedem Spieler jeweils 3 verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball – falls möglich weitere Reservebälle bereitlegen.



### WENDE-SPRINTS UND ZIELSTÖSSE I

- ▶ Die Spieler postieren sich jetzt auf der Schusslinie vor dem jeweiligen Mini-Tor.
- ▶ Den Ball auf der Linie bereitlegen!
- ▶ Auf Zuruf des Trainers starten die Spieler wieder um das betreffende Hütchen, dann zum Ball weiter und schießen präzise auf das Mini-Tor.
- ▶ Wer trifft am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ Nach jeweils 4 Wettläufen eine aktive Pause einbauen.
- ▶ **Variation 1:** Die Spieler dribbeln um das aufgerufene Wendemal und schießen auf das Mini-Tor ab.
- ▶ **Wettkampf-Variation 2:** Wie zuvor, jedoch am Hütchen zusätzlich eine Jonglier-Aufgabe erfüllen!



### WENDE-SPRINTS UND ZIELSTÖSSE II

- ▶ Gleiche Start-Positionen wie bei der Aufgabe zuvor.
- ▶ Der Trainer ruft als Start-Signal 2 Farben gleichzeitig zu.
- ▶ Die Spieler starten zunächst um das Hütchen der 1. Farbe zum Ball zurück, dribbeln dann sofort um das Hütchen der 2. Farbe und schießen zum Abschluss auf das Tor.
- ▶ Wer trifft am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ Wegen der größeren Belastung nun nach je 2 Wettläufen eine aktive Pause einbauen!
- ▶ **Variation 1:** Zusatzaufgaben auf der Strecke (z.B. eine ganze Drehung im Lauf) bzw. am Hütchen vorgeben.
- ▶ **Wettkampf-Variation 2:** Aus verschiedenen Positionen (Bauch-/Rückenlage usw.) zum Wettkampf starten.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

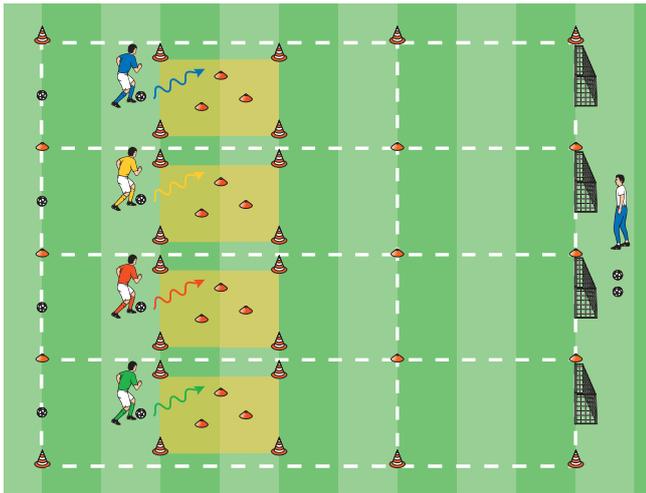
- ▶ Variantenreiche Ballschule
- ▶ Sicherheit und Kreativität am Ball nach der langen „fußballlosen“ Zeit
- ▶ Konditionelle Impulse durch zusätzliche Fitness-Aufgaben mit Ball
- ▶ Motivation und Intensität durch Wettbewerbe und Zielstöße als Anschlussaktionen

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Möglichkeiten anpassen! Gegebenenfalls anstelle der Mini-Tore auch Stangen- oder Hütchentore aufbauen!
- ▶ **Eigeninitiative:** Die Spieler dürfen eigene Tricks und Aufgaben mit Ball vorschlagen!



## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### BALL-AUFGABEN-WETTBEWERBE

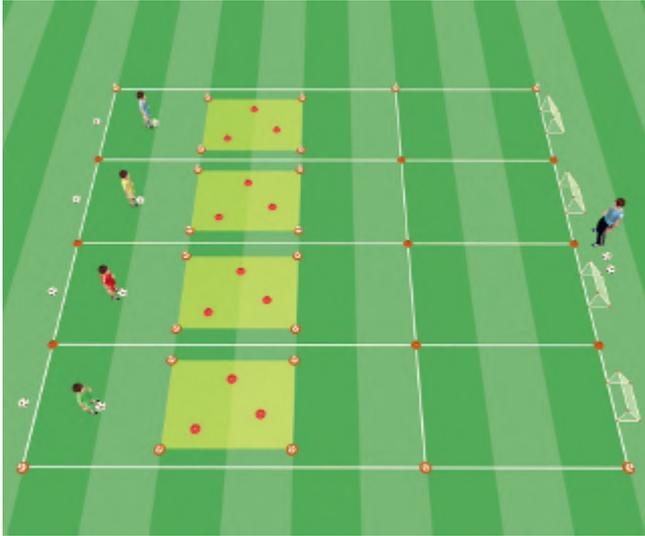
- ▶ Die Spieler postieren sich am Startpunkt vor dem Feld.
- ▶ Auf ein Start-Signal des Trainers müssen sie schnellstmöglich eine Aufgabe im Feld erfüllen und dann zum Startpunkt zurückstarten.
- ▶ Wer ist am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ Zwischendurch aktive Pausen einstreuen! Alle Wettbewerbe müssen konzentriert und dynamisch ablaufen!
- ▶ **Ball-Aufgabe 1:** Jedes Hütchen im Aktionsfeld 1x (2x) komplett umdribbeln.
- ▶ **Ball-Aufgabe 2:** An jedem Hütchen 5x (10x) jonglieren!
- ▶ **Ball-Aufgabe 3:** Jedes Hütchen mit einer klaren Fintier-Bewegung „ausspielen“!



### BALL-AUFGABEN UND DRIBBEL-WETTTLAUF I

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, nun aber starten die Spieler mit dem Ball am Fuß im Aktionsfeld.
- ▶ Die Spieler müssen zunächst wieder variantenreiche Ball-Aufgaben im Feld erfüllen, bevor sie über die Ziellinie gegenüber dribbeln!
- ▶ Wer ist am schnellsten (= 1 Punkt) über der Ziellinie?
- ▶ Nach jedem Wettlauf ganz „locker“ in das Feld zurückdribbeln – auf „frische“ Spieler achten!
- ▶ **Ball-Aufgabe 1:** Beim Dribbeln jedes Hütchen kurz mit der Hand anticken..
- ▶ **Ball-Aufgabe 2:** Die Spieler dribbeln variantenreich im Feld, bis der Trainer ein Signal zum Dribbel-Wettlauf gibt!

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



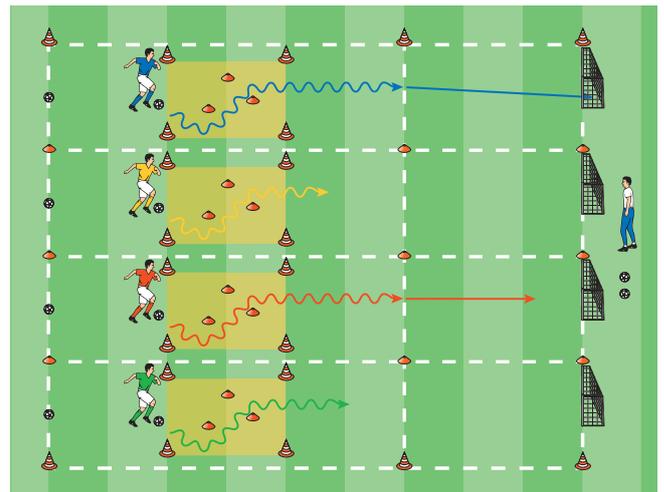
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für jeden Spieler nun ein Aktionsfeld von etwa 5 x 5 Metern Größe markieren.
- ▶ In jedem Aktionsfeld 3 Hütchen gleichmäßig verteilt aufstellen.
- ▶ Etwa 15 Meter hinter dem Aktionsfeld für jeden Spieler ein Mini-Tor aufbauen.
- ▶ Etwa 7 Meter vor jedem Tor eine Schusslinie markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball – falls möglich, weitere Reservebälle bereitlegen.



### BALL-AUFGABEN UND DRIBBEL-WETTLAUF II

- ▶ Die Spieler postieren sich am Startpunkt vor dem Feld.
- ▶ Auf ein Start-Signal des Trainers müssen sie schnellstmöglich eine Aufgabe im Feld erfüllen und dann über die Ziellinie weiterdribbeln.
- ▶ **Ball-Aufgabe 1:** Aus dem Dribbeln heraus kurz auf jedes Hütchen setzen!
- ▶ **Ball-Aufgabe 2:** Aus dem Dribbeln neben jedem Hütchen 2 (3) Liegestütze einbauen.
- ▶ **Ball-Aufgabe 3:** Die Spieler absolvieren zunächst nach dem Signal „Fitness-Aufgaben“ im Feld (z.B. 3 Sprünge über jedes Hütchen), starten dann zum Ball zurück und dribbeln zum Abschluss durch das Feld über die Ziellinie.



### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- ▶ Die Spieler stellen sich am Startpunkt vor dem Feld auf.
- ▶ Auf ein Start-Signal des Trainers müssen sie schnellstmöglich eine Aufgabe im Feld erfüllen, dann bis zur Linie weiterdribbeln und auf das Mini-Tor schießen.
- ▶ Wer trifft am schnellsten (= 1 Punkt)? Treffer sind nur vor der Schusslinie möglich.
- ▶ **Ball-Aufgabe 1:** Jedes Hütchen im Aktionsfeld 1x (2x) umdribbeln.
- ▶ **Ball-Aufgabe 2:** Jedes Hütchen kurz überlupfen.
- ▶ **Ball-Aufgabe 3:** Die Spieler absolvieren zunächst „Fitness-Aufgaben“ im Feld, starten zum Ball zurück, dribbeln durch das Feld und schießen auf das Tor.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

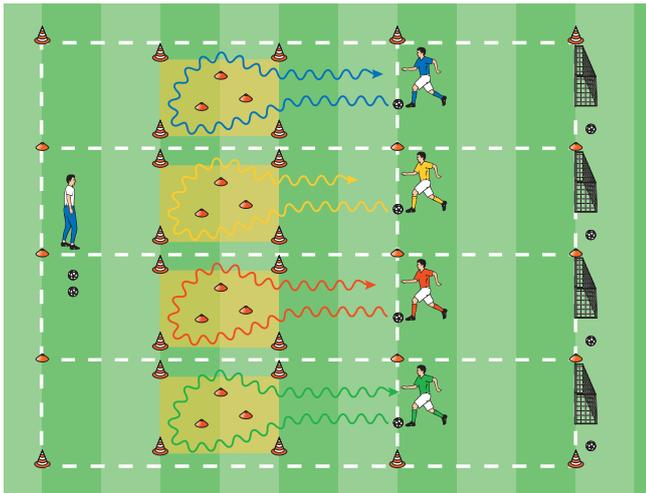
- ▶ Variantenreiche Ballschule
- ▶ Sicherheit und Kreativität am Ball nach der langen „fußballlosen“ Zeit
- ▶ Konditionelle Impulse durch zusätzliche Fitness-Aufgaben
- ▶ Schnelle und leichtfüßige Richtungswechsel
- ▶ Motivation und Intensität durch Wettbewerbe

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Möglichkeiten anpassen! Gegebenenfalls anstelle der Mini-Tore auch Stangen- oder Hütchentore aufbauen!
- ▶ **Laufdistanzen:** Die Streckenlängen flexibel dem Können der Spieler/Spielerinnen anpassen! Nicht überfordern!

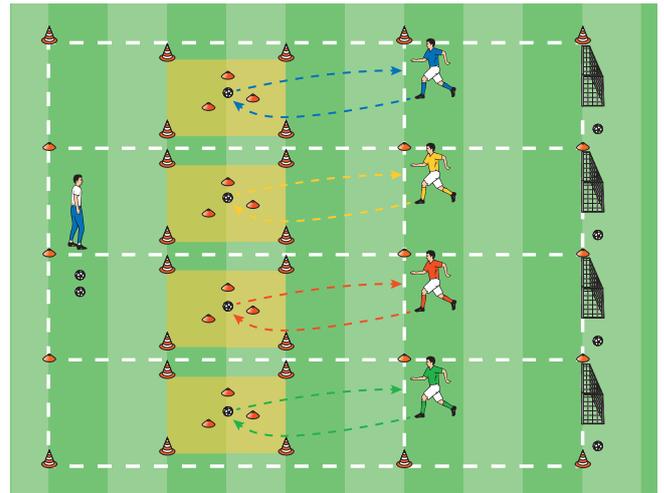


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### BALL-AUFGABEN-WETTBEWERBE

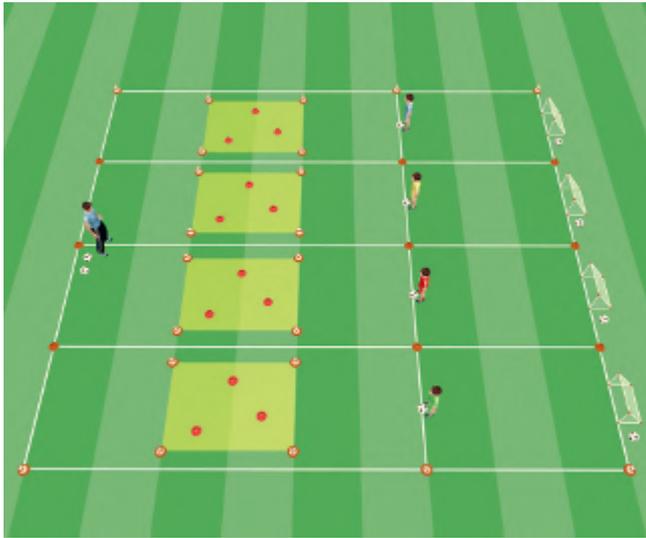
- ▶ Die Spieler postieren sich auf der Linie vor dem Tor.
- ▶ Auf ein Start-Signal des Trainers müssen sie schnellstmöglich in das Feld dribbeln, eine Ball-Aufgabe erfüllen und dann über die Linie dribbeln.
- ▶ Wer überdribbelt als Erster die Ziellinie (= 1 Punkt)?
- ▶ Zwischendurch aktive Pausen einbauen!
- ▶ **Ball-Aufgabe 1:** Jedes Hütchen 1x (2x) umdribbeln.
- ▶ **Ball-Aufgabe 2:** An jedem Hütchen 5x (10x) jonglieren!
- ▶ **Ball-Aufgabe 3:** An jedem Hütchen den Ball 10x zwischen den Innenseiten „flippern“.
- ▶ **Ball-Aufgabe 4:** An jedem Hütchen den Ball 10x mit der Fußspitze vor- und zurückrollen.



### JONGLIER-AUFGABEN-WETTBEWERBE

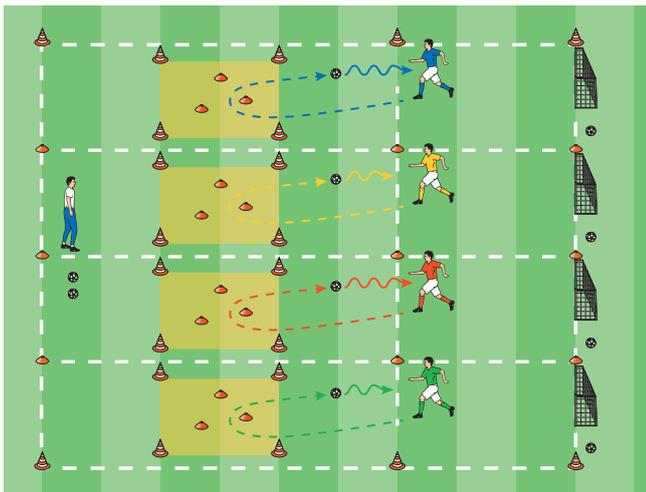
- ▶ Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor, die Bälle nun aber zu Beginn im Aktionsfeld bereitlegen.
- ▶ Auf ein Signal des Trainers starten die Spieler zum Ball im Aktionsfeld, erfüllen dort eine vorgegebene Jonglier-Aufgabe und sprinten zurück über die Ziellinie.
- ▶ Wer ist am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ **Jonglier-Aufgabe 1:** 10x mit kurzen schnellen Kontakten jonglieren.
- ▶ **Jonglier-Aufgabe 2:** 10x jonglieren und dabei die Jonglierhöhe variieren (bis über Kopfhöhe!).
- ▶ **Jonglier-Aufgabe 3:** 10x jonglieren und dazu Kopf, Oberschenkel, Spann und Schulter einsetzen!

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



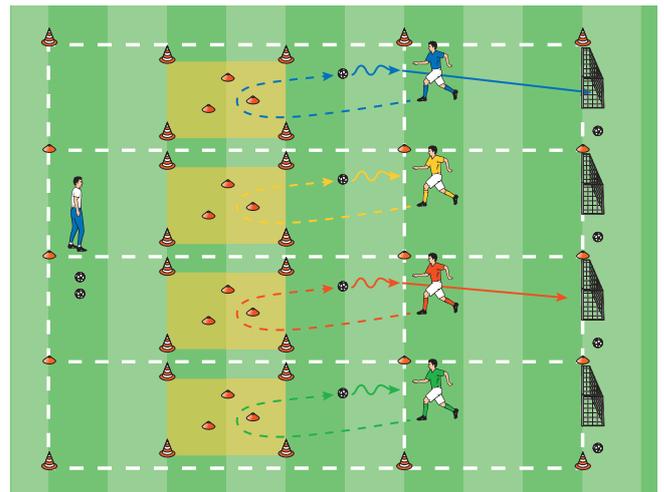
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für jeden Spieler nun ein Aktionsfeld von etwa 5 x 5 Metern Größe markieren.
- ▶ In jedem Aktionsfeld 3 Hütchen gleichmäßig verteilt aufstellen.
- ▶ Etwa 15 Meter hinter dem Aktionsfeld für jeden Spieler ein Mini-Tor aufbauen.
- ▶ Etwa 7 Meter vor jedem Tor eine Linie markieren.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball – falls möglich, weitere Reservebälle bereitlegen.



### FITNESS-AUFGABEN UND SPRINT

- ▶ Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor, die Bälle nun aber zu Beginn zwischen dem Aktionsfeld und der Start- bzw. Ziellinie bereitlegen.
- ▶ Auf Signal des Trainers starten die Spieler in das Aktionsfeld, erfüllen dort eine vorgegebene „Fitness-Aufgabe“, starten zum Ball weiter und dribbeln über die Ziellinie..
- ▶ Wer ist am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ „Fitness“-Aufgabe 1: 2 Schluss sprünge quer über jedes Hütchen.
- ▶ „Fitness“-Aufgabe 2: 2 Schluss sprünge vorwärts-/rückwärts über jedes Hütchen.
- ▶ „Fitness“-Aufgabe 3: 3 Hocksprünge pro Hütchen.



### FITNESS-AUFGABEN UND ZIELSTOSS

- ▶ Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor..
- ▶ Auf Signal des Trainers starten die Spieler in das Aktionsfeld, erfüllen dort eine vorgegebene „Fitness-Aufgabe“, starten zum Ball weiter und schießen auf das Mini-Tor.
- ▶ Wer trifft am schnellsten (= 1 Punkt)?
- ▶ Genug Pausen einbauen – auf „frische“ Spieler achten!
- ▶ „Fitness“-Aufgabe 1: Aus verschiedenen Positionen in das Aktionsfeld starten.
- ▶ „Fitness“-Aufgabe 2: Die Hütchen im Feld für diverse Sprung-Aufgaben auf die Seite legen (Erleichterung!).
- ▶ „Fitness“-Aufgabe 3: Einbeinsprünge oder Side-Steps von Hütchen zu Hütchen.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

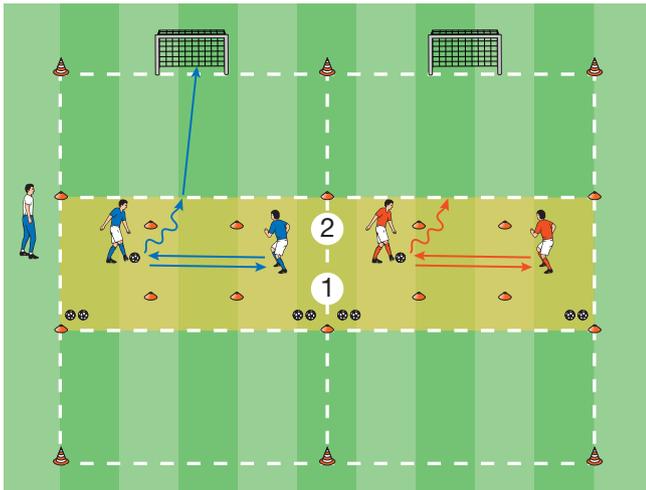
- ▶ Variantenreiche Technik-Schulung
- ▶ Schwerpunkte: präzise Zuspiele und Abschlüsse, sicheres Kontrollieren des Balles in die Bewegung
- ▶ Sicherheit am Ball nach der langen „fußballlosen“ Zeit
- ▶ Motivation und Intensität

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Tore:** Die Spielziele je nach organisatorischen Möglichkeiten verändern!
- ▶ **Anforderungen:** Die Technik-Aufgaben flexibel der aktuellen Spielstärke anpassen! „Könnern“ schwerere Aufgaben-Variationen vorgeben!
- ▶ **Motivation:** Loben! Loben! Loben! Die Aktionen engagiert und positiv begleiten!

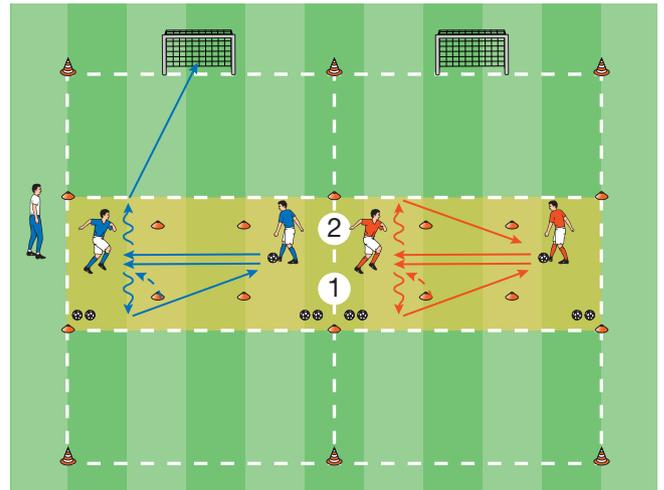


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### TECHNIK-WETTBEWERB ZUM „PASSEN“

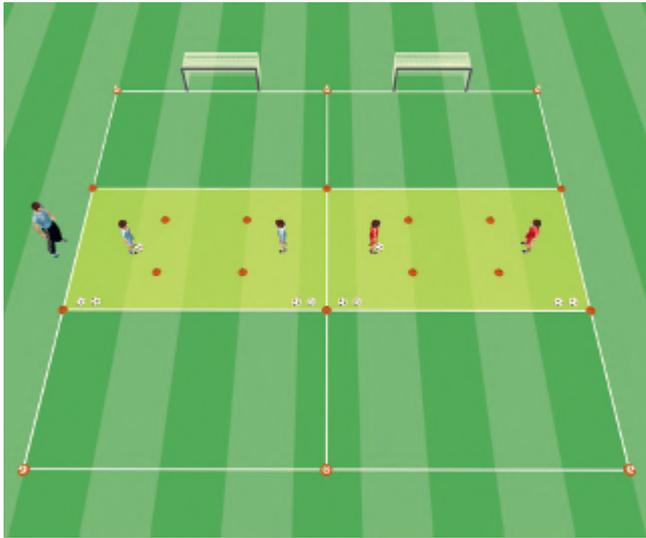
- ▶ Die Paare postieren sich jeweils kurz hinter den Seitenlinien eines Vierecks gegenüber.
- ▶ Auf Start-Signal des Trainers müssen sie sich schnellstmöglich 10x präzise durch das Viereck zupassen.
- ▶ Dabei müssen sie stets von hinter der Linie agieren!
- ▶ Nach 10 regelkonformen Zuspielen darf der betreffende Spieler kurz bis zur Schusslinie vordribbeln und auf das Mini-Tor schießen.
- ▶ Welches Paar trifft zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ Anschließend startet der gleiche Ablauf mit einem weiteren Ball, um längere Pausen zu vermeiden.
- ▶ **Zuspiel-Aufgabe 1:** Freie Aktionen.
- ▶ **Zuspiel-Aufgabe 2:** Zuspiele mit höchstens 2 Kontakten.
- ▶ **Zuspiel-Aufgabe 3:** Nur direktes Spiel!



### TECHNIK-WETTBEWERB ZUR „BALLKONTROLLE“

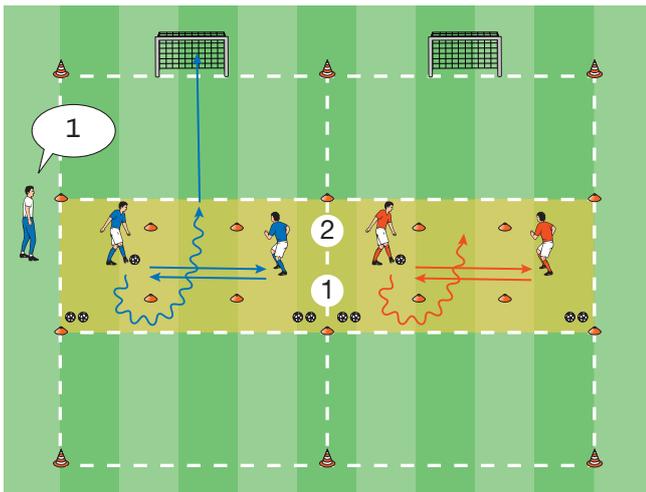
- ▶ Gleiche Organisation wie zuvor.
- ▶ Vor dem Abschluss müssen die Paare zunächst eine Aufgabe zum Schwerpunkt „Ballkontrolle“ erfüllen.
- ▶ A bleibt dabei auf seiner Seitenlinie fix auf einer Position.
- ▶ Mitspieler B nimmt dagegen das gerade Zuspiel von A wechselweise nach rechts bzw. links um das jeweilige Hütchen mit und passt von dort zu A zurück.
- ▶ Nach der 5. erfolgreichen Aktion dribbelt B bis zur Schusslinie und schließt auf das Mini-Tor ab.
- ▶ Welches Paar trifft zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ Anschließender Aufgabenwechsel innerhalb der Paare.
- ▶ **Zuspiel-Aufgabe 1:** Freie Aktionen.
- ▶ **Zuspiel-Aufgabe 2:** B muss spätestens mit dem 4. Kontakt zum Mitspieler zurückpassen.

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



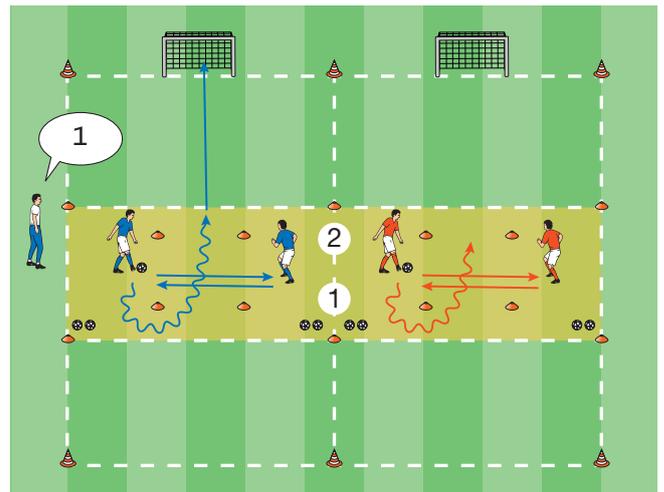
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für je 2 Spieler eine Längszone voneinander abtrennen
- ▶ Auf einer Grundlinie dieser Längszone ein Mini-Tor aufstellen.
- ▶ Etwa 8 Meter vor dem Tor eine Schusslinie markieren
- ▶ Etwa 10 Meter vor jedem Mini-Tor mit Hütchen ein Viereck von etwa 5 x 5 Metern Seitenlänge begrenzen.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball – falls möglich, weitere Reservebälle bereitlegen, um längere Unterbrechungen durch Wiederholen des Balles zu reduzieren!



### TECHNIK-WETTBEWERB UND ABSCHLUSS I

- ▶ Gleiche Organisation wie zuvor.
- ▶ Die Paare passen sich zunächst wieder präzise durch das Viereck zu. Die beiden Begrenzungshütchen jeweils mit „1“ bzw. „2“ nummerieren.
- ▶ Nun müssen sich die Paare so lange zuspielden, bis der Trainer eine Nummer zuruft.
- ▶ In beiden Paaren nimmt der geeignete Spieler den Ball sofort um das betreffende Hütchen mit, um dann beim Mini-Tor zu treffen: Welches Paar trifft zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ Anschließend startet der gleiche Ablauf mit einem weiteren Ball, um längere Pausen zu vermeiden.
- ▶ **Variation 1:** Die Viereck-Größen (= Zuspieldistanzen) je nach Spielstärke variieren.
- ▶ **Variation 2:** Die Schuss-Distanz zum Mini-Tor verändern.



### TECHNIK-WETTBEWERB UND ABSCHLUSS II

- ▶ Gleiche Organisation und zunächst gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe zuvor.
- ▶ Die Paare passen sich zunächst wieder bis zum Trainer-Signal („1“ oder „2“) durch das Viereck zu.
- ▶ Zusätzlich muss der betreffende am Hütchen schnellstmöglich eine Technik-Aufgabe erfüllen, bevor er auf das Mini-Tor abschließen darf.
- ▶ Anschließend mit einem 2. Ball weitermachen!
- ▶ **Technik-Aufgabe 1:** Der betreffende Spieler muss am aufgerufenen Hütchen 10x regelkonform jonglieren.
- ▶ **Technik-Aufgabe 1:** Wie zuvor, aber vor dem Zielstoß einen Doppelpass mit dem Mitspieler einbauen!
- ▶ **Technik-Aufgabe 3:** A passt nach dem Jonglieren zu B, der ebenfalls die Jonglier-Aufgabe erfüllen muss.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

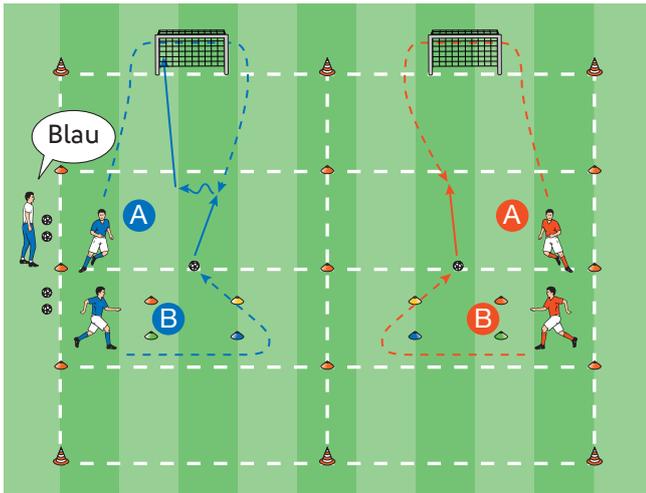
- ▶ Technik-Schulung – Schwerpunkte: präzise Zuspiele, sicheres Kontrollieren des Balles zum Torabschluss
- ▶ Sicherheit am Ball und erste leichte Impulse für das Zusammenspiel nach der langen „fußballlosen“ Zeit
- ▶ Spielübersicht – Blick vom Ball lösen
- ▶ Motivation und Intensität durch Wettbewerbe und Zielstöße als Anschlussaktionen

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Anforderungen:** Die Technik-Aufgaben für einzelne Kinder erleichtern oder erschweren!
- ▶ **Motivation:** Loben! Loben! Loben! Die Aktionen engagiert und positiv begleiten!

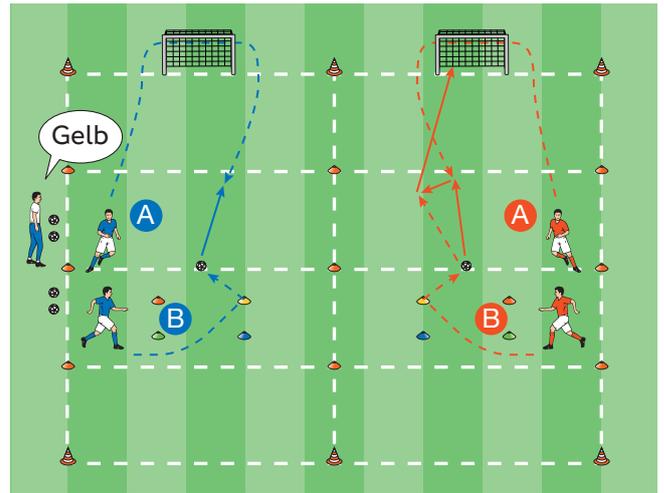


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEuern



### SCHNELLER ABSCHLUSS IM ZUSAMMENSPIEL I

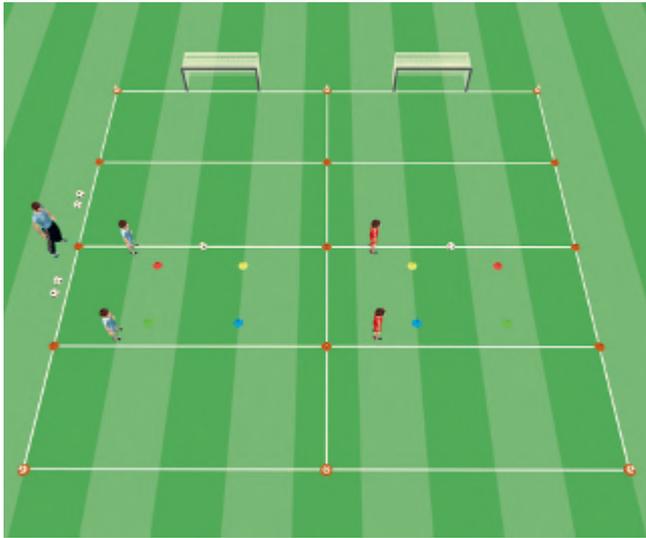
- ▶ Die Paare postieren sich wie in der Abbildung vor dem jeweiligen Viereck. Pro Paar jeweils einen Ball auf einer Linie zwischen Tor und Viereck bereitlegen.
- ▶ Der Zuruf einer Hütchen-Farbe ist das Start-Signal für die Aktion.
- ▶ Der torfernere Spieler B muss jeweils um das aufgerufene Hütchen und anschließend zum Ball sprinten.
- ▶ Gleichzeitig startet A um das Mini-Tor und bietet sich vor der „Tabu-Zone“ für Mitspieler B zum Anspiel an.
- ▶ A verarbeitet das Zuspiel von B und schließt vor der Zone beim Mini-Tor ab: Welches Paar trifft zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ **Variation 1:** A muss spätestens mit dem 3. (2.) Kontakt auf das Mini-Tor abschließen.
- ▶ **Variation 2:** Die Schuss-Distanz zum Mini-Tor verändern.



### SCHNELLER ABSCHLUSS IM ZUSAMMENSPIEL II

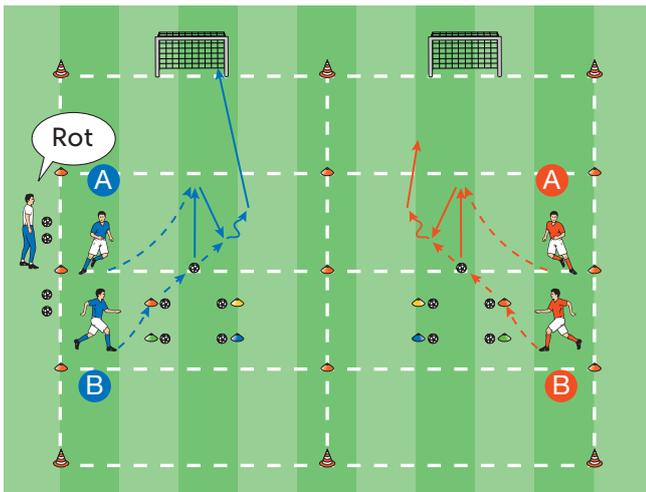
- ▶ Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor.
- ▶ Nach Zuruf einer Farbe startet die Aktion.
- ▶ Der torfernere Spieler B muss wieder um das betreffende Hütchen und danach zum Ball sprinten.
- ▶ Gleichzeitig läuft A in höchstem Tempo um das Mini-Tor und bietet sich vor der „Tabu-Zone“ nun als „Doppelpass-Wand“ für den nachrückenden B an.
- ▶ B schließt nach dem Doppelpass direkt auf das Mini-Tor ab: Welches Paar trifft zuerst (= 1 Punkt)?
- ▶ **Variation 1:** B muss beim Lauf zum Ball 2 aufgerufene Hütchen umlaufen.
- ▶ **Variation 2:** A muss nur bis auf Höhe des „Tabu-Raumes“ sprinten und sich von dort zum Doppelpass anbieten.
- ▶ **Variation 3:** Die Schuss-Distanz zum Mini-Tor verändern.

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



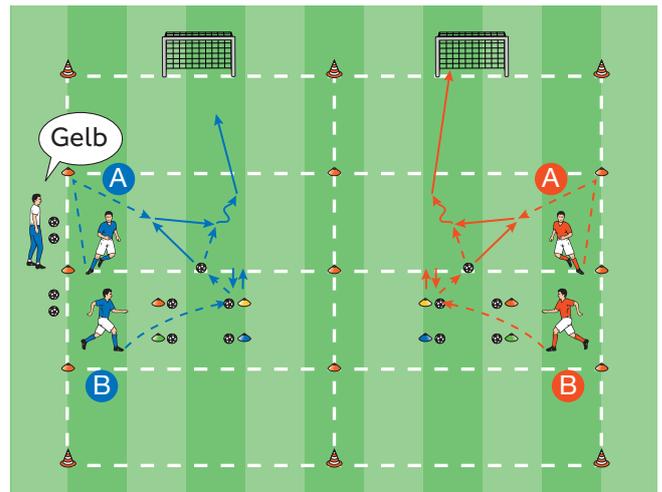
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für je 2 Spieler eine Längszone voneinander abtrennen.
- ▶ Auf einer Grundlinie dieser Längszone ein Mini-Tor aufstellen.
- ▶ Vor jedem Tor eine etwa 6 Meter tiefe „Tabu-Zone“ markieren.
- ▶ Etwa 10 Meter davor mit verschiedenfarbigen(!) Hütchen ein Viereck von 5 x 5 Metern Seitenlänge begrenzen.
- ▶ Jeder Spieler hat einen Ball – möglichst weitere Bälle als Reserve bereitlegen.



### SCHNELLER ABSCHLUSS IM ZUSAMMENSPIEL III

- ▶ Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor.
- ▶ Nun aber zusätzlich an jedem Begrenzungshütchen des Vierecks einen „Aktions-Ball“ bereitlegen.
- ▶ B muss zum Ball am aufgerufenen Hütchen sprinten, dort eine vorgegebene Aufgabe erfüllen (z.B. 5x Hin- und Herkicken des Balles zwischen den Innenseiten) und dann zum Ball auf der Linie weiterlaufen.
- ▶ A bewegt sich in der Zwischenzeit bis zur „Tabu-Zone“.
- ▶ B passt steil auf A, der nochmals zurücklegt. B nimmt das Zuspield kurz mit und schließt beim Mini-Tor ab.
- ▶ **Variation 1:** B muss spätestens mit dem 2. Kontakt (oder direkt) auf das Mini-Tor abschließen.
- ▶ **Variation 2:** A muss beim Lauf zur Zone Zusatzaufgaben (z.B. Stangen überspringen) erfüllen.



### SCHNELLER ABSCHLUSS IM ZUSAMMENSPIEL IV

- ▶ Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor.
- ▶ Nach Zuruf einer Farbe startet wieder die Aktion.
- ▶ B muss zum Ball am aufgerufenen Hütchen sprinten, dort eine vorgegebene Jonglier-Aufgabe erfüllen und dann zum Ball weiterstarten.
- ▶ A bewegt sich in der Zwischenzeit bis in die Ecke der „Tabu-Zone“ und bietet sich von dort aus zum Doppelpass für Mitspieler B an.
- ▶ B schließt nach dem Doppelpass direkt beim Mini-Tor ab.
- ▶ **Variation 1:** Die Jonglier-Aufgaben je nach Spielstärke variieren.
- ▶ **Variation 2:** B muss die Jonglier-Aufgaben nacheinander bei 2 aufgerufenen Hütchen erfüllen.
- ▶ **Variation 3:** Mit Zusatzaufgaben für A beim Lauf zur Zone.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

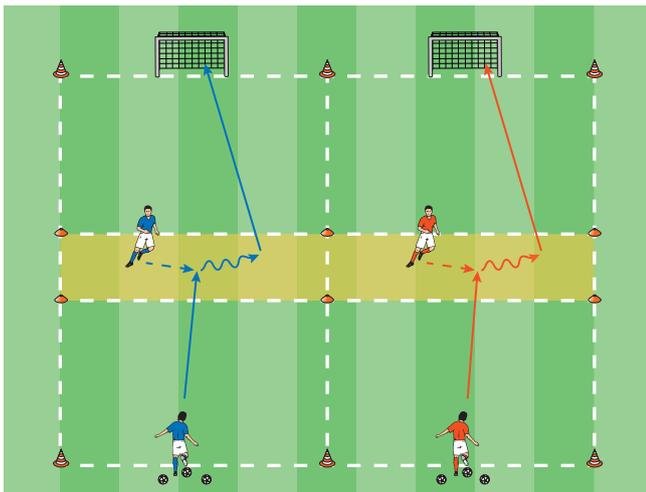
- ▶ Technik-Schulung – Schwerpunkte: präzise Zuspiele, sicheres Kontrollieren des Balles zum Torabschluss
- ▶ Sicherheit am Ball und erste leichte Impulse für das Zusammenspiel nach der langen „fußballlosen“ Zeit
- ▶ Explosive Antritte beim Fordern des Balles
- ▶ Blickkontakt – Timing
- ▶ Motivation und Intensität

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Anforderungen:** Die Technik-Aufgaben dem aktuellen Können anpassen! Geduld haben, wenn nicht direkt alles funktioniert!
- ▶ **Demonstrieren:** Vormachen – Nachmachen! Nur das Wichtigste kurz und knapp erklären/korrigieren!

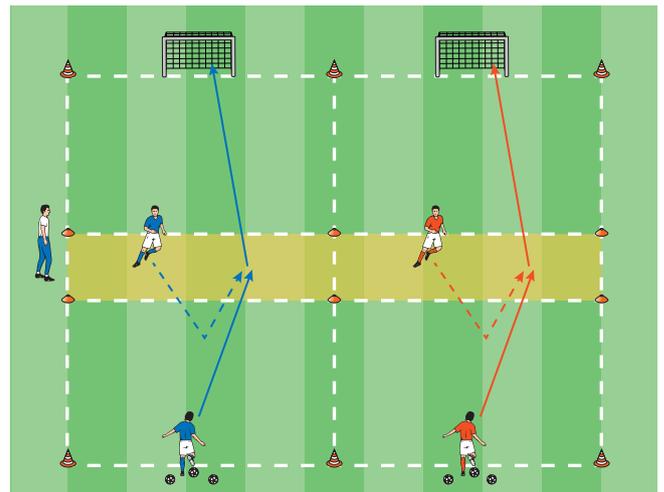


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### ZIELSTOSS-WETTBEWERB I

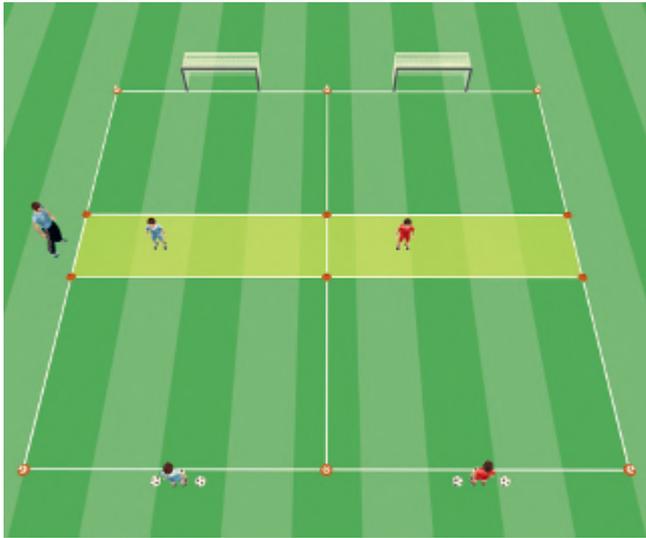
- ▶ Paralleler Ablauf in beiden Feldern!
- ▶ Spieler A passt nacheinander 5 Bälle zum Mitspieler B, der die Zuspiele jeweils annimmt und aus der Schuss-Zone heraus präzise auf das Mini-Tor abschließt.
- ▶ Welcher der beiden Spieler ist erfolgreicher?
- ▶ Nach dem Wiederholen der Bälle starten die beiden anderen Spieler zum Zielstoß-Wettbewerb!
- ▶ **Variation 1:** B muss spätestens mit seinem 2. (3.) Kontakt aus der Zone auf das Mini-Tor abschließen.
- ▶ **Variation 2:** B muss das Zuspiel im Wechsel rechts- bzw. linksherum verarbeiten und mit rechts bzw. links abschließen (Beidfüßigkeit!).
- ▶ **Variation 3:** A muss B halbhoch anspielen (gegebenenfalls aus der Hand). B nimmt das Zuspiel mit und schießt.



### ZIELSTOSS-WETTBEWERB II

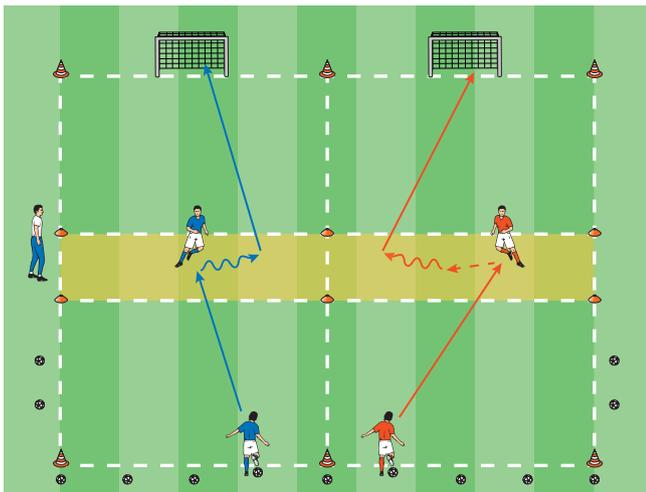
- ▶ Paralleler Ablauf in beiden Feldern!
- ▶ Welcher der beiden betreffenden Spieler ist bei 5 Ziel-schüssen auf das Mini-Tor erfolgreicher?
- ▶ B muss nun zunächst vom Mini-Tor weg aus der Schuss-Zone herausstarten. A passt dabei dosiert(!) an B vorbei in die Zone. B dreht sich blitzschnell zum Ball, um nach kurzer Ballkontrolle noch aus der Schuss-Zone heraus beim Mini-Tor zu treffen.
- ▶ Nach Wiederholen der Bälle wechseln die Aufgaben und die beiden anderen starten zum Zielstoß-Wettbewerb!
- ▶ **Variation 1:** B muss spätestens mit seinem 2. Kontakt aus der Zone auf das Mini-Tor abschließen.
- ▶ **Variation 2:** B muss dem Steilpass hinterherstarten und per Direktschuss das Mini-Tor treffen!

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



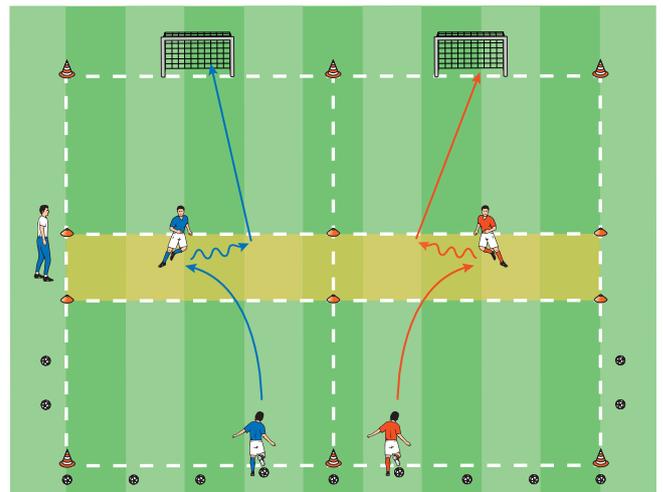
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für 2 Paare jeweils einen Aufgaben-Raum von etwa 10 Metern Breite und 20 Metern Länge markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie des Aufgaben-Raumes ein Mini-Tor aufbauen.
- ▶ Etwa 7 Meter vor jedem Tor eine Schusszone markieren.
- ▶ Ein Spieler pro Paar postiert sich in dieser Schusszone, der andere mit Bällen auf der Grundlinie gegenüber dem Tor
- ▶ Für jedes Paar möglichst viele Bälle bereitlegen, um längere Pausen bei einzelnen Aktionsserien zu vermeiden!



### ZIELSTOSS-WETTBEWERB III

- ▶ Paralleler Ablauf in beiden Feldern! Die Aktionen starten gleichzeitig auf Signal des Trainers!
- ▶ Welcher der beiden betreffenden Spieler ist bei 5 Zielschüssen auf das Mini-Tor erfolgreicher?
- ▶ Die 5 Bälle nun wie in der Abbildung rund um die torferne Zone verteilen.
- ▶ Zuspieler A läuft nun nacheinander die Bälle ab und passt somit aus unterschiedlicher Position zu B, der das Zuspiel jeweils sicher mitnimmt und aus der Schuss-Zone beim Mini-Tor abschließt.
- ▶ **Variation 1:** B muss spätestens mit seinem 2. Kontakt aus der Zone auf das Mini-Tor abschließen.
- ▶ **Variation 2:** B muss die Zuspiele im Wechsel mit der Innen- bzw. Außenseite verarbeiten.



### ZIELSTOSS-WETTBEWERB IV

- ▶ Paralleler Ablauf in beiden Feldern! Die Aktionen starten gleichzeitig auf Signal des Trainers!
- ▶ Welcher der beiden Spieler ist bei 5 Zielschüssen auf das Mini-Tor erfolgreicher?
- ▶ 5 Bälle wiederum rund um die torferne Zone verteilen.
- ▶ Zuspieler A läuft wie zuvor nacheinander die Bälle ab und passt im Wechsel(!) flach bzw. halbhoch zu B, der nach sicherer Ballkontrolle auf das Mini-Tor schießt.
- ▶ Nach Wiederholen der Bälle wechseln die Aufgaben und die beiden anderen starten zum Zielstoß-Wettbewerb!
- ▶ **Variation 1:** B muss spätestens mit seinem 2. Kontakt aus der Zone auf das Mini-Tor abschließen.
- ▶ **Variation 2::** A passt variantenreich zu B: flach/halbhoch, direkt auf den Mitspieler/in den Lauf usw.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

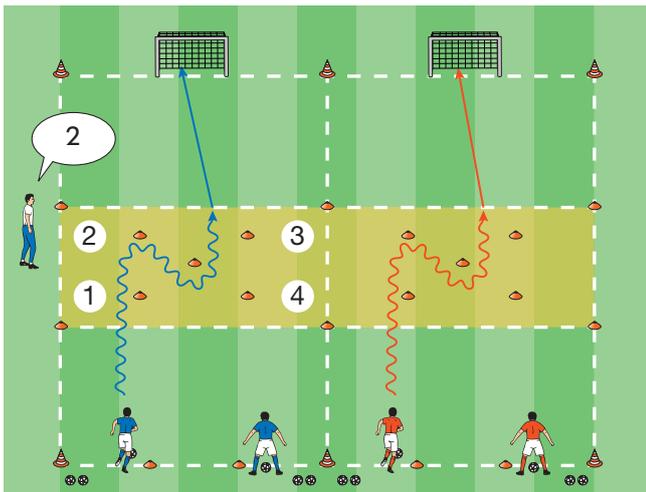
- ▶ Sicherheit am Ball nach der langen „fußballlosen“ Zeit
- ▶ Technik-Schulung – Schwerpunkt: leicht- und beidfüßiges Dribbeln in Verbindung mit einem Abschluss
- ▶ Motivation und Intensität durch Wettbewerbs-Varianten und/oder Abschlüsse auf ein Spielziel

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Anforderungen:** Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen! Nicht überfordern!
- ▶ **Belastung:** Die Kinder genau beobachten! Falls Dynamik und Konzentration nachlassen, sofort aktive Pausen (z.B. mit leichten Ball-Aufgaben) zwischenschalten!
- ▶ **Motivation:** Die Aufgaben herausfordernd „verpacken“: „Wer schafft es....?“

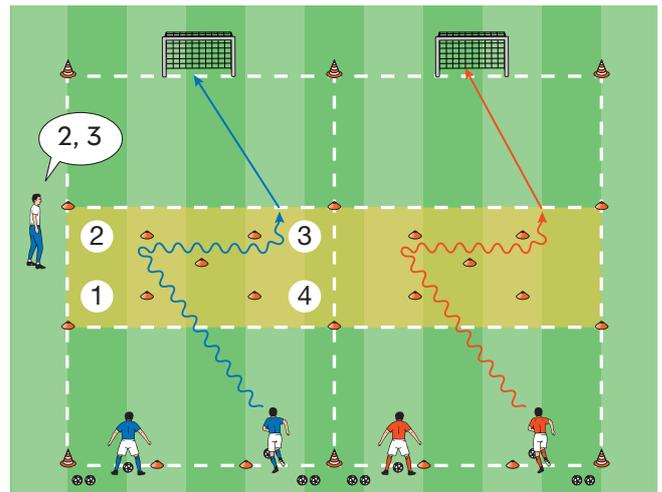


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### VARIABLES DRIBBELN UND ZIELSCHUSS I

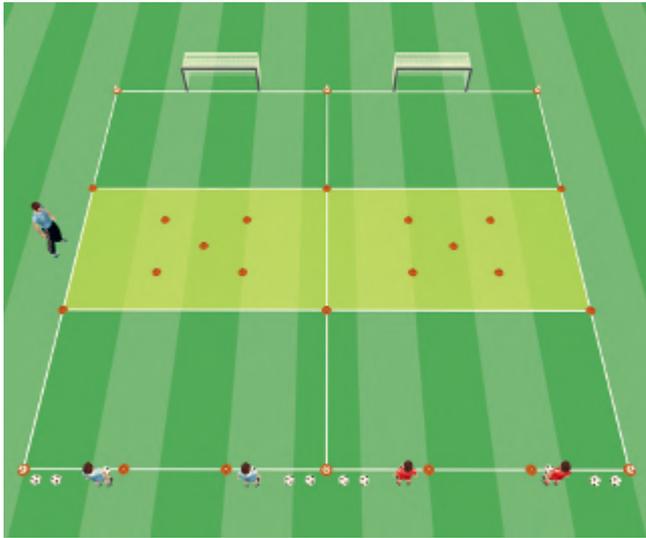
- ▶ Paralleler Ablauf in beiden Feldern!
- ▶ Pro Paar/Aktionsraum ist wechselweise ein Spieler aktiv: 1 gegen 1-Wettbewerb beider Spieler mit diversen Technik-Aufgaben.
- ▶ Start-Signal ist jeweils der Nummern-Zuruf des Trainers.
- ▶ Beide Spieler müssen zuerst das aufgerufene Hütchen und dann sofort das zentrale Hütchen umdribbeln, um schließlich aus der Zone heraus das Mini-Tor zu treffen.
- ▶ Wer zuerst schießt bekommt 1 Punkt. Wer das Mini-Tor trifft bekommt 2 Zusatzpunkte!
- ▶ Jeder Spieler addiert seine Punkte. Wer weist nach 6 Aktionen die meisten Punkte auf?
- ▶ Beim 2. Durchlauf die Gegner wechseln!



### VARIABLES DRIBBELN UND ZIELSCHUSS II

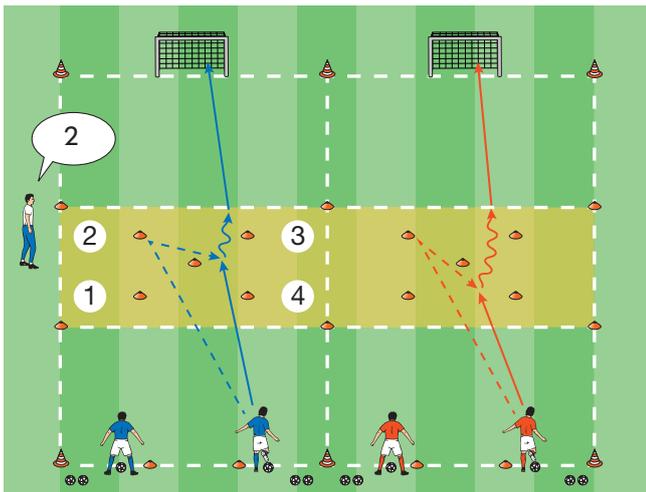
- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe zuvor. Jeweils 2 Spieler bestreiten einen Dribbel-/Zielstoß-Wettbewerb.
- ▶ Nun ruft der Trainer als Start-Signal 2 Nummern auf.
- ▶ Beide Spieler müssen die aufgerufenen Hütchen umdribbeln und beim Mini-Tor treffen.
- ▶ Wer zuerst schießt bekommt 1 Punkt. Wer das Mini-Tor trifft bekommt 2 Zusatzpunkte!
- ▶ **Variation 1:** Die Spieler müssen vor dem Abschluss zusätzlich das zentrale Hütchen 1x komplett umdribbeln.
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer ruft 3 Hütchen auf, die zu umdribbeln sind.
- ▶ **Variation 3:** Alleiniger Dribbel-Wettbewerb – Wer überquert nach der Dribbel-Aufgabe als Erster die Seitenlinie?

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



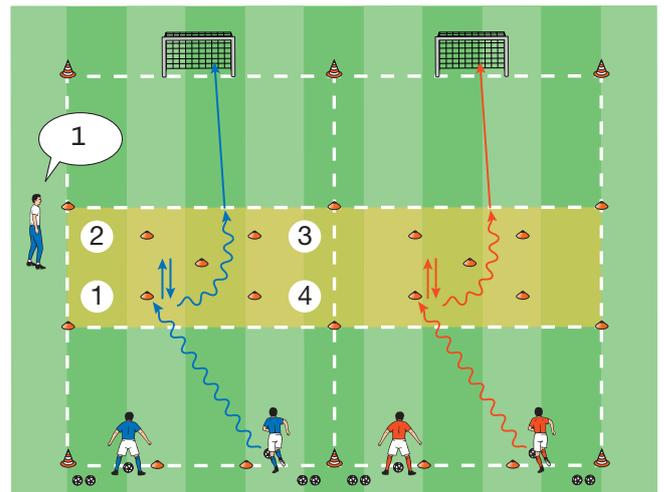
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Für 2 Paare jeweils einen Aufgaben-Raum von etwa 10 Metern Breite und 20 Metern Länge markieren.
- ▶ Auf einer Grundlinie des Aufgaben-Raumes ein Mini-Tor aufbauen.
- ▶ Etwa 10 Meter vor jedem Tor eine Schusszone markieren.
- ▶ In der Zone Hütchen in Form einer „Würfel-5“ aufstellen. Die äußeren Hütchen von 1 bis 4 nummerieren.
- ▶ Pro Paar postieren sich die beiden Spieler an einem Startpunkt auf der Grundlinie gegenüber dem Mini-Tor.
- ▶ Möglichst viele Bälle pro Paar bereitlegen, um längere Aktionspausen durch aufwendiges Einsammeln der Bälle zu vermeiden!



### VORLEGEN UND ZIELSCHUSS

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe zuvor. Jeweils 2 Spieler bestreiten einen Wettbewerb.
- ▶ Der Trainer ruft als Start-Signal wieder eine Nummer auf.
- ▶ Beide Spieler müssen den Ball dosiert in die Schusszone vorspielen, zum aufgerufenen Hütchen starten und es kurz mit einer Hand anticken. Anschließend sprinten sie weiter zum Ball und schießen aus der Zone auf das Tor.
- ▶ Wer zuerst schießt bekommt 1 Punkt. Wer das Mini-Tor trifft bekommt 2 Zusatzpunkte!
- ▶ **Variation 1:** Der Trainer ruft 2 (3) Hütchen auf, die vor dem Torschuss anzulaufen sind.
- ▶ **Variation 2:** An jedem Hütchen ist zusätzlich eine Fitness-Aufgabe zu erfüllen (z.B. 3 Sprünge über das Hütchen).



### TECHNIK-AUFGABE UND ZIELSCHUSS

- ▶ Paralleler Ablauf in beiden Feldern!
- ▶ 1 gegen 1-Wettbewerb mit diversen Technik-Aufgaben.
- ▶ Start-Signal ist wieder der Nummern-Zuruf des Trainers.
- ▶ Beide Spieler müssen zuerst zum aufgerufenen Hütchen dribbeln und dort eine vorgegebene Jonglier-Aufgabe (z.B. 10x mit diversen Körperteilen jonglieren) erfüllen. Im Anschluss dribbeln sie direkt um das zentrale Hütchen, und schießen aus der Zone auf das Mini-Tor.
- ▶ Wer zuerst schießt bekommt 1 Punkt. Wer das Mini-Tor trifft bekommt 2 Zusatzpunkte!
- ▶ **Variation 1:** Der Trainer ruft 2 (3) Hütchen auf, an denen jeweils eine Jonglier-/Technik-Aufgabe zu erfüllen ist..
- ▶ **Variation 2:** Die Schuss-Distanz zum Mini-Tor variieren.

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

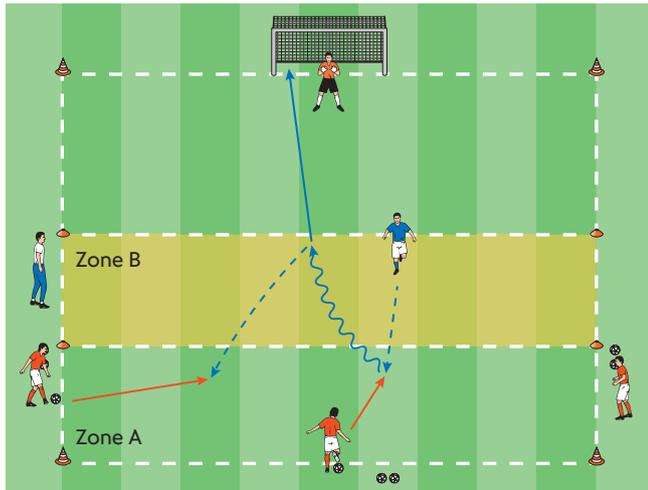
- ▶ Technik-Schulung – Schwerpunkte: sichere, variable Ballkontrolle zum schnellen, präzisen Torabschluss
- ▶ Explosives, getimtes Fordern eines Zuspiels
- ▶ Motivation und Intensität durch viele Torabschlüsse in kürzester Zeit

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Anforderungen:** Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen! Nicht überfordern!
- ▶ **Belastung:** Die Spieler genau beobachten! Falls Dynamik und Konzentration nachlassen, sofort aktive Pausen (z.B. mit leichten Ball-Aufgaben) einbauen!
- ▶ **Beidfüßigkeit:** Beidfüßige Abschlüsse durch Regel-Vorgaben fordern und fördern!

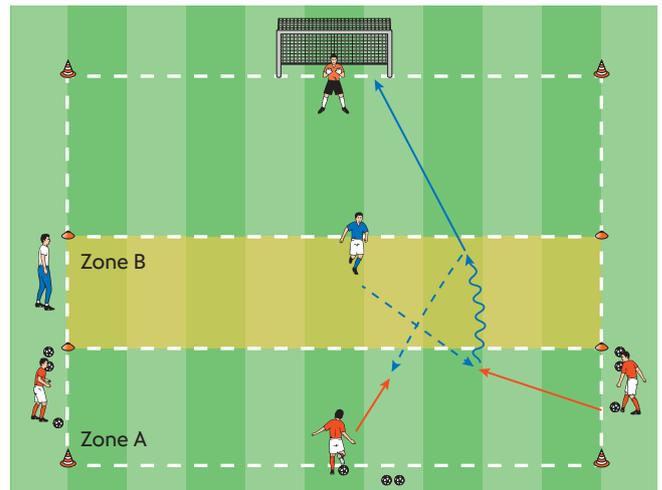


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### SCHNELLE TORSCHUSS-FOLGE I

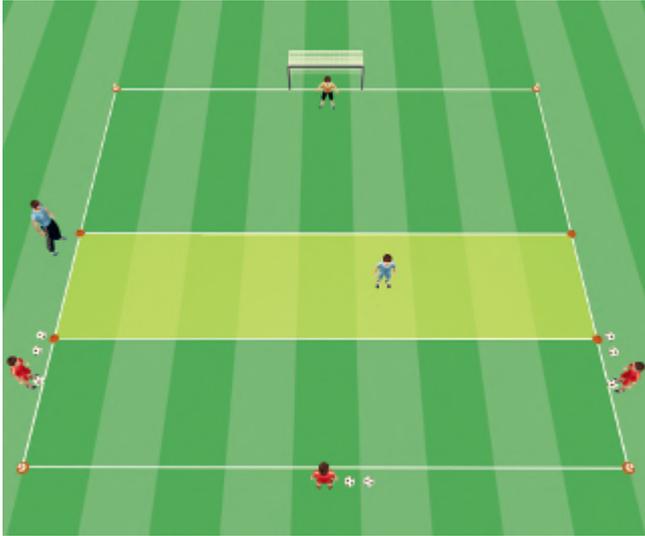
- ▶ Jeweils ein Spieler (A) ist im Wechsel als „Torjäger“ aktiv.
- ▶ A startet jeweils mit einem kurzen Antritt aus der Zone B in Zone A und bietet sich dem jeweiligen Anspieler an.
- ▶ Das Zuspiel nimmt A daraufhin kurz in Zone B mit und schließt beim Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Pro Treffer = 1 Punkt!
- ▶ Nach 3 Abschlüssen und Einsammeln der Bälle startet der nächste Spieler mit der „Torejagd“.
- ▶ **Variation 1:** Die Positionen der Zuspieler rund um Zone A variieren..
- ▶ **Variation 2:** Für jeden Zuspieler liegen 2 Bälle bereit, so dass der „Torjäger“ jeweils 6 Abschluss-Chancen nacheinander hat.



### SCHNELLE TORSCHUSS-FOLGE II

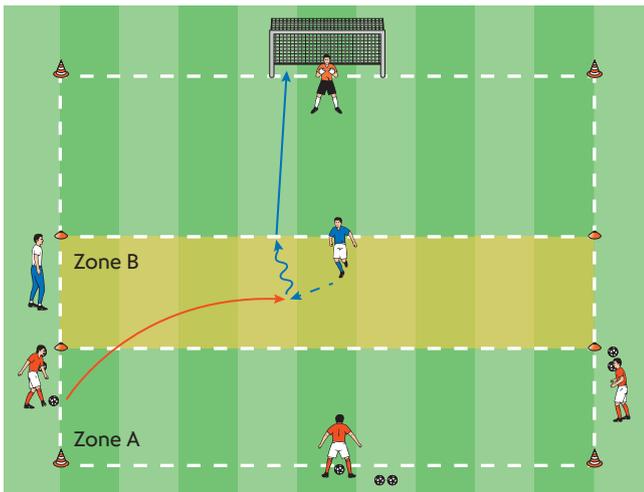
- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Torschuss-Aufgabe zuvor.
- ▶ A startet wieder aus der Zone B in Zone A und bietet sich einem der Anspieler an.
- ▶ Abschluss mit dem 2. Ballkontakt: Das Zuspiel legt sich A mit seinem 1. Kontakt relativ weit in Zone B vor, um mit seinem 2. Kontakt auf das Tor zu schießen.
- ▶ Anschließend startet der nächste Spieler mit der „Torejagd“.
- ▶ **Variation 1:** Die Positionen der Zuspieler rund um Zone A variieren..
- ▶ **Variation 2:** Für jeden Zuspieler liegen 2 Bälle bereit, so dass der „Torjäger“ jeweils 6 Abschluss-Chancen nacheinander hat.

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



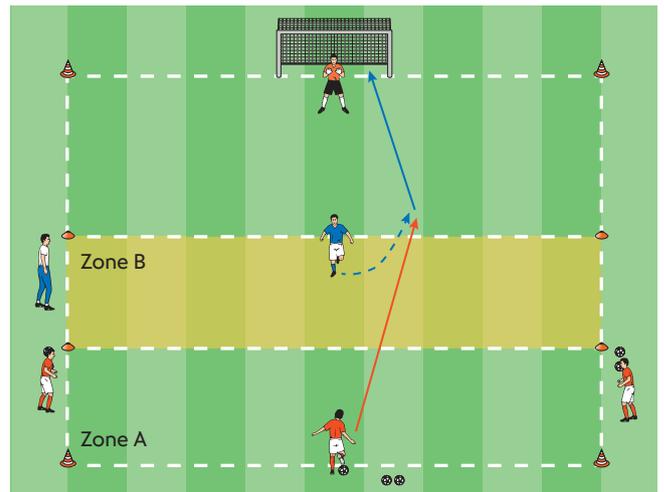
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Etwa 12 Meter vor einem Tor mit Torhüter zwei Zonen A und B markieren.
- ▶ Ein Spieler A postiert sich zunächst in der Zone B vor dem Tor.
- ▶ Die übrigen 3 Spieler verteilen sich mit Bällen rund um die torfernere Zone A.
- ▶ Möglichst viele Bälle bereitlegen, um längere Aktionspausen durch aufwendiges Einsammeln der Bälle zu vermeiden!



### SCHNELLE TORSCHUSS-FOLGE III

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Torschuss-Aufgabe zuvor.
- ▶ „Torjäger“ A bewegt sich nun aber ausschließlich in Zone B vor dem Tor und schafft vor jedem Anspiel eine möglichst große Distanz zum jeweiligen Anspieler!
- ▶ Die Anspieler spielen Angreifer A halbhoch/hoch an.
- ▶ A nimmt das Zuspiel sicher an und kommt schnellstmöglich zu einem präzisen Abschluss.
- ▶ **Variation 1:** Die Zuspieler spielen einen Flugball zum Torhüter, der den Ball fängt und auf A abwirft. A nimmt das Torhüter-Zuspiel an und schließt aus Zone B ab.
- ▶ **Variation 2:** Für jeden Zuspieler 2 Bälle bereitlegen, d.h. 6 Torschuss-Aktionen für den jeweiligen Angreifer!
- ▶ **Variation 3:** Schneller Abschluss mit dem 2. Ballkontakt.



### SCHNELLE TORSCHUSS-FOLGE IV

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Torschuss-Aufgabe zuvor.
- ▶ „Torjäger“ A bewegt sich je nach Situation in beiden Zonen A/B vor dem Tor.
- ▶ Die Anspieler spielen den Angreifer A nun völlig variabel (flach, halbhoch, hoch, direkt in den Fuß, in den Lauf usw.) an.
- ▶ A reagiert schnellstmöglich auf das Zuspiel, nimmt den Ball kurz mit und schließt ab.
- ▶ **Variation 1:** Für jeden Zuspieler 2 Bälle bereitlegen, d.h. 6 Torschuss-Aktionen für den jeweiligen Angreifer!
- ▶ **Variation 2:** Schneller Abschluss spätestens mit dem 2. Ballkontakt – direkte Treffer doppelt werten!
- ▶ **Variation 3:** Die Schuss-Distanz verändern!

## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN „MOTIVATIONSTRAINING“ IN KLEINEN GRUPPEN

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

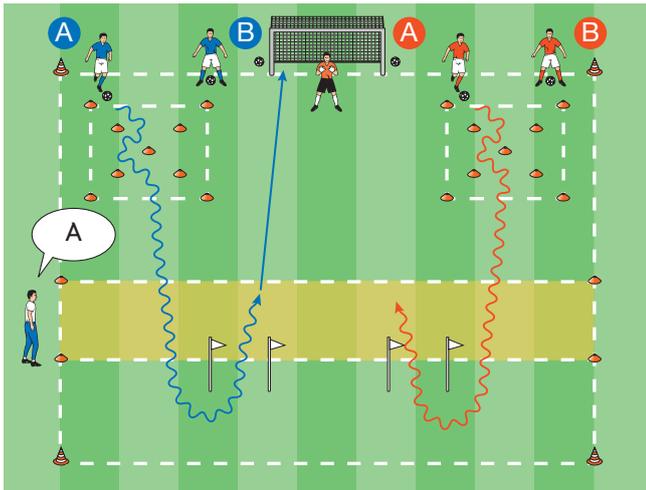
- ▶ Sicherheit am Ball durch variantenreiche Aufgaben
- ▶ Technik-Schulung – Schwerpunkte: variables Dribbling zum schnellen, präzisen Torabschluss
- ▶ Verbindung eines leichtfüßigen Dribblings mit einem Tempo-Dribbling über längere Distanzen
- ▶ Motivation und Intensität durch Dribbel-Wettbewerbe

### ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR DAS TRAINING:

- ▶ **Anforderungen:** Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen! Nicht überfordern!
- ▶ **Belastung:** Falls Dynamik und Konzentration nachlassen, aktive Pausen einbauen!
- ▶ **Fitness-Impulse:** Die Technik-Übungen regelmäßig mit konditionellen Zusatz-Aufgaben verbinden!

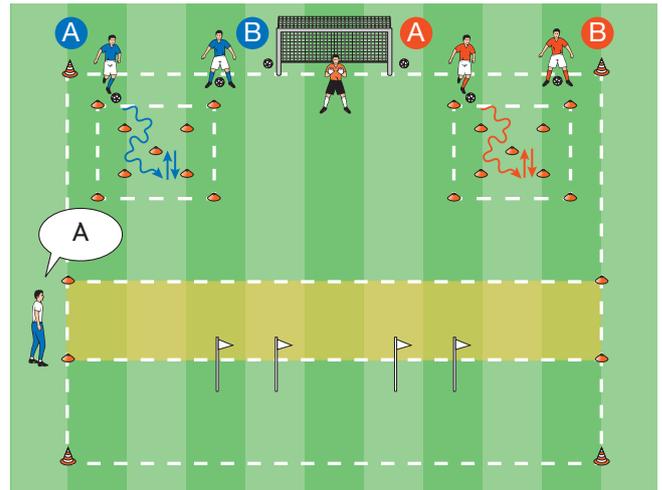


## AUFGABEN VARIIEREN UND STEUERN



### DRIBBEL-WETTTLAUF UND TORSCHUSS I

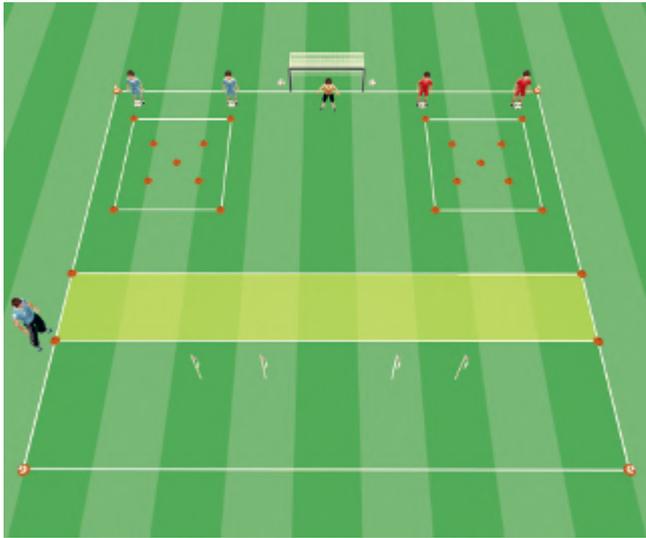
- ▶ Je 1 Spieler pro Paar bestreitet ein Torschuss-Duell.
- ▶ Als Start-Signal ruft der Trainer „A“ bzw. „B“ zu. Die beiden betreffenden Spieler dribbeln daraufhin zunächst leichtfüßig durch den Hütchen-Parcours und dann durch das Stangentor.
- ▶ Wer als Erster die Linie des Stangentores überdribbelt, darf ungestört aus der Schusszone auf das Tor mit Torhüter schießen.
- ▶ Der andere muss zusätzlich eine Torstange komplett umdribbeln, bevor er ebenfalls zeitverzögert abschließt.
- ▶ **Variation 1:** Die Schuss-Distanz variieren.
- ▶ **Variation 2:** Aus verschiedenen Positionen zum Dribbel-Wettlauf starten.



### DRIBBEL-WETTTLAUF UND TORSCHUSS II

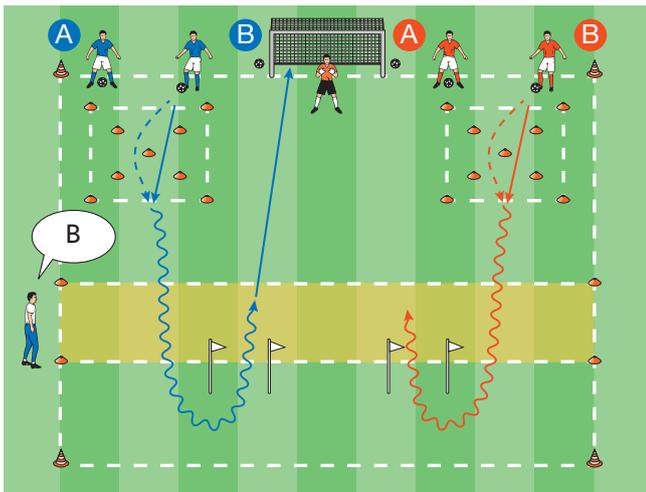
- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe zuvor..
- ▶ Als Start-Signal ruft der Trainer wieder „A“ bzw. „B“ zu. Beide aufgerufenen Spieler müssen zunächst an 3 beliebigen Hütchen eine vorgegebene Ball-Aufgabe (z.B. jeweils 5x jonglieren) erfüllen. Im Anschluss dribbeln sie durch das Stangentor.
- ▶ Wer als Erster die Linie des Stangentores überdribbelt, darf ungestört auf das Tor schießen. Der andere schließt zeitverzögert ab.
- ▶ **Variation 1:** Ball- und Jonglier-Aufgaben je nach Spielstärke variieren.
- ▶ **Variation 2:** Die Spieler müssen noch vor dem Start in das Feld eine erste Aufgabe mit Ball erfüllen.

## EIN TRAININGSAUFBAU – UND DER SPASS BEGINNT!



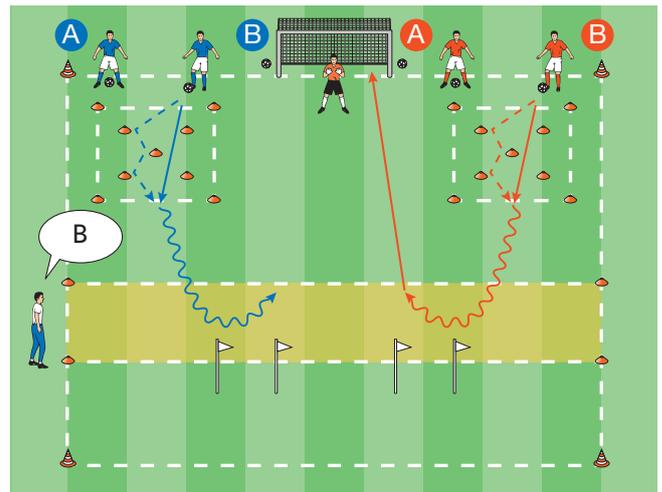
### ORGANISATORISCHER AUFBAU

- ▶ Rechts und links vor einem Tor mit Torhüter für je ein Spieler-Paar einen „Aktionsraum“ markieren.
- ▶ In jedem „Aktionsraum“ 3 bis 5 Hütchen frei verteilt aufstellen.
- ▶ Etwa 12 Meter vor dem Tor eine etwa 3 Meter tiefe Schusszone abgrenzen.
- ▶ Kurz hinter der Schusszone jeweils ein Stangentor aufbauen.
- ▶ Pro Paar die Spieler als „A“ bzw. „B“ benennen und wie in der Abbildung an 2 Ecken des Aktionsraumes postieren.
- ▶ Für jeden Spieler möglichst viele Bälle bereitlegen.



### FITNESS-AUFGABEN UND TORSCHUSS I

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe zuvor..
- ▶ Als Start-Signal ruft der Trainer wieder „A“ bzw. „B“ zu. Beide aufgerufenen Spieler passen zunächst den Ball an den Hütchen vorbei durch das Feld.
- ▶ Anschließend starten sie dem Ball nach, um im Anschluss durch das Stangentor zu dribbeln.
- ▶ Wer als Erster die Linie des Stangentores überdribbelt, darf ungestört auf das Tor schießen. Der andere schließt zeitverzögert ab.
- ▶ **Variation 1:** Beim Lauf zum Ball 3 Hütchen überspringen.
- ▶ **Variation 2:** Beim Lauf zum Ball 3 Hütchen komplett umrunden.
- ▶ **Variation 3:** Die Schuss-Distanz variieren.



### FITNESS-AUFGABEN UND TORSCHUSS II

- ▶ Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe zuvor..
- ▶ Nach Trainer-Signal passen beide betreffenden Spieler durch das Feld. Beim Sprint zum Ball müssen die Spieler 3 Hütchen kurz mit der Hand anticken.
- ▶ Wer danach als Erster die Linie des Stangentores überdribbelt, darf ungestört auf das Tor schießen.
- ▶ **Variation 1:** Beim Lauf zum Ball kurz auf 3 Hütchen setzen.
- ▶ **Variation 2:** Beim Lauf zum Ball neben 3 Hütchen je eine Liegestütze (3 Hocksprünge) absolvieren.
- ▶ **Variation 3:** Zusätzlich das Stangentor in Achterform durchdribbeln. Wer als Erster die Zone erreicht, darf auf das Tor schießen!

# TIPPS ZUM ORGANISIEREN DES KLEINGRUPPENTRAININGS

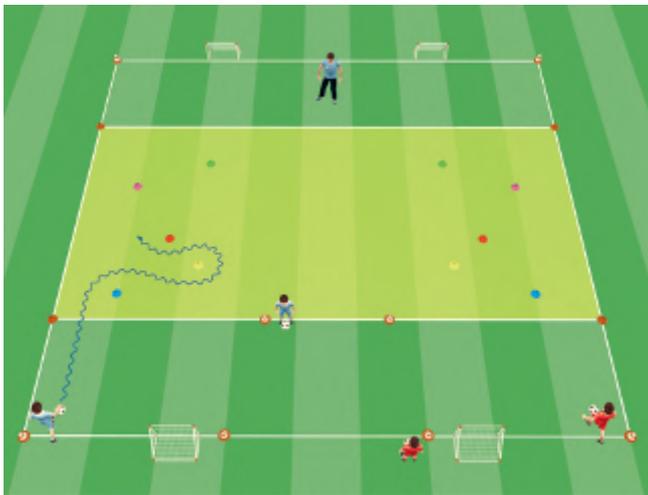
## ORGANISIEREN UND STEuern DER AUFGABEN

### MÖGLICHKEIT 1: DIE TRAININGSZEIT GRUPPENWEISE AUFTEILEN



- 1 ▶ DIE „NORMALE“ TEAM-EINHEIT IN ZWEI GRUPPEN SPLITTEN!
- 2 ▶ STATT 90 MINUTEN NACHEINANDER(!) 2 X 45 MINUTEN ANBIETEN!
- 3 ▶ „KONTAKTPUNKTE“ DER BEIDEN GRUPPEN BEGRENZEN!
- 4 ▶ FALLS MÖGLICH, WEITERE ZEITEN FÜRS KLEINGRUPPEN-TRAINING EINPLANEN!

### TIPPS FÜR OPTIMALE ABLÄUFE BEI TRAININGSAUFGABEN



### INFO: WICHTIGE TRAININGSHINWEISE

- ▶ Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexible Organisation achten!
- ▶ Start- und Wartepositionen mit den nötigen Abständen klar markieren!
- ▶ Auf eine zentrale Trainer-Position mit der nötigen Distanz zur Gruppe achten!
- ▶ Nötige Pausen einbauen! Nur dynamische, konzentrierte Abläufe bringen Lernerfolge!
- ▶ Alle Technik-Aufgaben mit Wettbewerbsformen und Tor-Abschlüssen verknüpfen!

Idealerweise begleiten Trainer und Co-Trainer (oder sogar weitere Trainer) ein Junioren-Team durch die Saison. Eine solche Trainerteam-Lösung schafft gerade in der Restart-Phase bessere Chancen, auch größere Kader intensiv zu trainieren. Eine besonders effiziente und praktikable Organisationsform ist hier das Stationen-Training. Jeder Trainer begleitet dabei eine feste Spieler-Gruppe von Station zu Station. Nach etwa 15 Minuten wechseln alle zusammen weiter. Tipp: Speziell für die aktuelle Restart-Phase geeignete Interessierte für eine Trainerhelfer-Aufgabe gewinnen!

## MÖGLICHKEIT 2: EINEN STATIONEN-AUFBAU ORGANISIEREN

- 1 ▶ JE 5 SPIELER/SPIELERINNEN AUF DIVERSE STATIONEN VERTEILEN!
- 2 ▶ JEDE GRUPPE DABEI KONSTANT VOM SELBEN TRAINER BEGLEITEN LASSEN!
- 3 ▶ 2 TRAINER = 2 STATIONEN = TRAINING FÜR 10 SPIELER/SPIELERINNEN
- 4 ▶ 3 TRAINER = 3 STATIONEN = TRAINING FÜR 15 SPIELER/SPIELERINNEN....



## TIPPS FÜR OPTIMALE ABLÄUFE BEIM STATIONENTRAINING



### INFO: WICHTIGE TRAININGSHINWEISE

- ▶ Die Stationen mit dem nötigen Abstand zueinander aufbauen!
- ▶ Falls möglich, die normalen Feldmarkierungen als Begrenzungen verwenden!
- ▶ Die Stationen so anlegen, dass unkontrollierte Bälle nicht in andere Felder fliegen!
- ▶ Auf eine zentrale Trainer-Position mit dem nötigen Abstand achten!
- ▶ Belastungsintensive mit weniger anspruchsvollen Stationen abwechseln!



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!

