

Inhalt

Championsleague	2
Bambini-Training	10
Pass-Spiel	34
Dribbel+Fintieren	65
1 gegen 1	89
Torschuss	128
Mini-Fußball und Fußball-Spiele	148
Fußball-Fünfkampf	169

Champions-League

+ andere Wettbewerbe

Der Klassiker „Champions League“

Der Aufwand für ein Champions League Turnier ist minimal – ihr benötigt weder Stift und Papier, teilt die Mannschaft in mehrere Teams auf. Einziges Manko, es muss immer eine gerade Zahl an Teams sein.

Entsprechend der Mannschaftszahl baut ihr dann die benötigten Spielfelder nebeneinander auf. Dabei gebt ihr jedem Spielfeld einen Namen – damit sich alle gut fühlen, würde ich kein Spielfeld „Kreisklasse“ oder „Bauernliga“ nennen, sondern möglichst hoch anfangen.

Soll heißen, wenn ihr 8 Teams habt, benötigt ihr 4 Spielfelder, welche ihr dann der Reihe nach Champions League, Europa League, 1. Bundesliga und 2. Bundesliga nennt. Somit sind alle Spieler im „Profibereich“ angekommen.

Überlast den Spielern selbst die Schiedsrichterentscheidungen – achtet aber darauf, dass alle Fair bleiben. Ausgewogene Teams erhöhen den Spielspaß und die Spannung hier noch mehr. Am Ende eines Spiels (z.B. 5 Minuten) steigt die Gewinnermannschaft eine Liga auf, die Verlierer steigen ab. Nach einer bestimmten Anzahl an Durchgängen stehen die Meister und Vizemeister der einzelnen Wettbewerbe fest.

Eine Variation die ich spannend finde ist es, 6 Durchgänge zu spielen, der Gewinner der Champions League muss in der 2. Bundesliga neu starten und der Verlierer der 2. Bundesliga steht in der Champions League gegen den Aufsteiger - vielleicht nicht realistisch, aber so können auch schwächere Teams das Turnier gewinnen.

Die „Weltmeisterschaft“

Auch ein Klassiker, aber mit etwas mehr Aufwand für den Trainer. Dieser hält sich im Gegensatz zur letzten Turnierform aber in Grenzen. Benötigt wird lediglich ein kleiner Spielplan mit Gruppenphase und zwei Finalspielen bei 4 Teams. In der Gruppenphase spielt jedes Team gegeneinander und die Finalpaarungen ergeben sich im Anschluss aus den Resultaten der Gruppenphase.

Spiel 1: A gegen B, C gegen D

Spiel 2: A gegen C, B gegen D

Spiel 3: A gegen D, B gegen C

Spiel um Platz 3 (kleines Finale): 3. gegen 4.

Spiel um Platz 1 (Finale): 1. gegen 2.

Wie bei jeder Spielform, solltet ihr, wenn ihr die Teams nicht auslosen wollt, darauf achten, möglichst gleichstarke Teams zu bilden.

„Hollandturnier“ – Jeder mit jedem, jeder gegen jeden!

Mein persönlicher Favorit, leider auch mit enormen Aufwand verbunden, da jedes Spiel mit neuen Mannschaften ausgetragen werden muss. Gehen wir hier von 16 Spielern aus – jeder dieser 16 Spieler erhält eine Nummer von 1 bis 16 und muss sich diese für den Turnierverlauf merken. Wir brauchen zwei gleichgroße Spielfelder und in jedem Feld vier Markierungsleibchen, welche immer im Spielfeld ausgezogen werden und für die neuen Mannschaften bereit liegen.

Ziel ist es, dass jeder Spieler mit jedem anderen Spieler nur einmal in einem Team spielt. Für jeden Sieg erhält jeder Spieler des Siegerteams 5 Punkte und für jedes Tor erhalten die Spieler zusätzlich einen Punkt. Die Punkte für geschossene Tore erhält auch jeder Spieler aus der Verlierermannschaft.

Als Beispiel: ein Spiel endet 3:2, die Spieler des Gewinnerteams bekommen 8 Punkte, die Spieler des Verliererteams bekommen zwei Punkte. Die Punkte müssen für jeden Spieler einzeln geführt werden.

Nach 5 Partien, sind alle möglichen Kombinationen abgeschlossen. Um euch den Einstieg in diese Form zu erleichtern, habe ich einen Spielplan für 16 Spieler erstellt und euch [<hier als PDF>](#) zur Verfügung gestellt. Weitere Vorlagen und Diskussionen zur Turnierform gibt es hier und es zeigt wie schwierig diese Turnierform ist: [Thema im Trainertalk.de](#).

Um in eurem Training gezielte technische Elemente zu fördern, könnt ihr auf die bewährten Mittel der Wettkampfsteuerung zurückgreifen, sei das eine Kontaktbegrenzung, Tore nur Unterhalb der Hüfte, Tore nur direkt, jeder Spieler muss vor dem Torerfolg den Ball berührt haben, etc.

Viel Spaß beim Training!

Björn Burhenne

Hollandturnier für 16 Spieler

Nr.	Name	Spiel 1	Spiel 2	Spiel 3	Spiel 4	Spiel 5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Spiel 1			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	5	9	13
2	6	10	14
3	7	11	15
4	8	12	16
Spiel 2			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
Spiel 3			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
6	5	8	7
12	11	10	9
15	16	13	14
Spiel 4			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	3	2	4
7	5	8	6
10	12	9	11
16	14	15	13
Spiel 5			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	4	2	3
8	5	7	6
11	9	12	10
14	15	13	16

Hollandturnier für 16 Spieler

Nr.	Name	Spiel 1	Spiel 2	Spiel 3	Spiel 4	Spiel 5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Spiel 1			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	5	9	13
2	6	10	14
3	7	11	15
4	8	12	16
Spiel 2			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
Spiel 3			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
6	5	8	7
12	11	10	9
15	16	13	14
Spiel 4			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	3	2	4
7	5	8	6
10	12	9	11
16	14	15	13
Spiel 5			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	4	2	3
8	5	7	6
11	9	12	10
14	15	13	16

Hollandturnier für 16 Spieler

Nr.	Name	Spiel 1	Spiel 2	Spiel 3	Spiel 4	Spiel 5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Spiel 1			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	5	9	13
2	6	10	14
3	7	11	15
4	8	12	16
Spiel 2			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
Spiel 3			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
6	5	8	7
12	11	10	9
15	16	13	14
Spiel 4			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	3	2	4
7	5	8	6
10	12	9	11
16	14	15	13
Spiel 5			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	4	2	3
8	5	7	6
11	9	12	10
14	15	13	16

Hollandturnier für 16 Spieler

Nr.	Name	Spiel 1	Spiel 2	Spiel 3	Spiel 4	Spiel 5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Spiel 1			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	5	9	13
2	6	10	14
3	7	11	15
4	8	12	16
Spiel 2			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
Spiel 3			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	2	3	4
6	5	8	7
12	11	10	9
15	16	13	14
Spiel 4			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	3	2	4
7	5	8	6
10	12	9	11
16	14	15	13
Spiel 5			
Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
1	4	2	3
8	5	7	6
11	9	12	10
14	15	13	16

Bambini-Training



von Manuel Schultze

BETRIEBUNG | TEAM-UNTER | WETTOSPIEL | TRAINING

Spieler: 6 - 16

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Raum: ¼ Spielfeld

FUSSBALL

DER



DER GUTEN HOFFNUNG

Wilde Tiere ganz nah!

Afrika ist ein Kontinent mit unzähligen verschiedenen Kulturen, Landschaften und Tierarten. Und das alles wartet nur darauf, von unseren Jüngsten entdeckt zu werden. Denn was gibt es für kleine Kinder Spannenderes, als in Ihrer Phantasie auf den Spuren von Löwen, Krokodilen und anderen gefährlichen Tieren zu wandeln?

Der Fußballverband Niederrhein hat ganz aktuell eine Fußball-Safari für Drei- bis Sechsjährige in Kindergärten bzw. -tagesstätten entwickelt, die die Kinder mit einem Fußballabzeichen erfolgreich abschließen können. Die Grundidee lautet, die Erzieherinnen und Erzieher hinsichtlich einer abwechslungsreichen, fußballorientierten Gestaltung ihrer Bewegungsstunden zu inspirieren. Natürlich hat das Programm auch einen Nutzwert für die Fußballtrainer der Kleinsten in den Vereinen, denn die in diesem Beitrag vorgestellte Fußball-Safari ist ohne Weiteres auch im Bambini- oder F-Junioren-Training anwendbar. Phantasievolle Bewegungsspiele motivieren jedes Kind in diesem Alter.

Hinweise zur Durchführung

Die Durchführung des Abzeichens erfolgt durch die Übungsleiter und kann sowohl in einem Bewegungsraum wie auch auf dem Außengelände bzw. Sportplatz stattfinden. Alle Kinder durchlaufen im Rahmen der verschiedenen Bewegungsgeschichten gemeinsam fünf Stationen. Jedes Kind bekommt pro Station, die es erfolgreich absolviert hat, fünf Punkte. Im Anschluss erhält es als Erinnerung eine Teilnahmeurkunde (siehe Online-Ergänzung unten).



Online-Ergänzung:
Urkunde zum Download auf
<http://trainermedien.dfb.de>

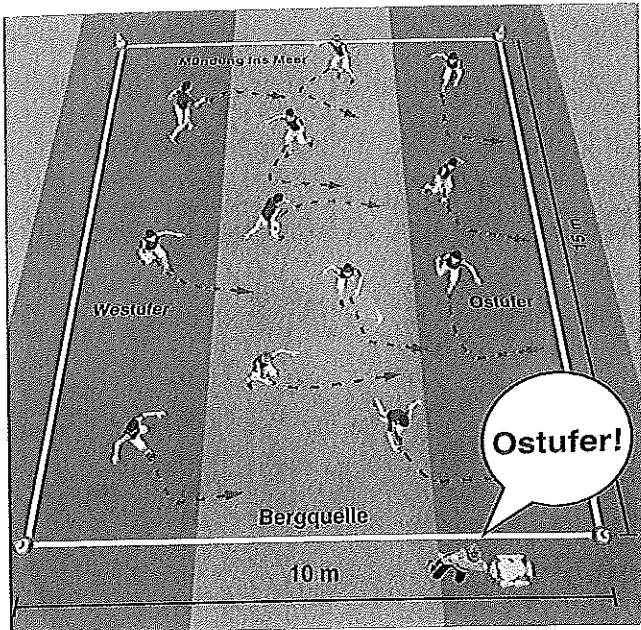


SAFARI

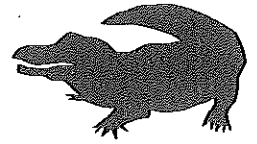


Die Idee des Fußballabzeichens
Der Grundgedanke ist einfach: Mit leichten, aber gleichwohl phantasievollen Spielen mit Löwen, Geparden und Co. will der Fußballverband Niederrhein Mädchen und Jungen im Alter von drei bis sechs Jahren frühzeitig für Bewegung, Spiel und vor allem den Fußballsport begeistern!

STATION 1



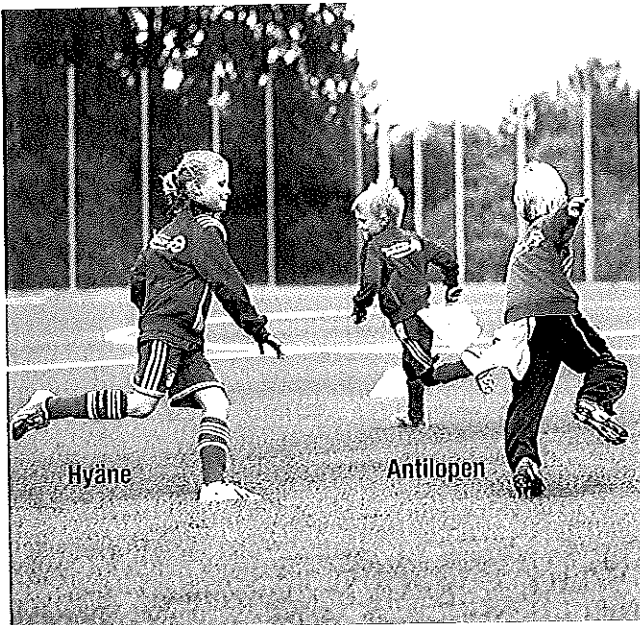
Flucht aus dem Nil



Organisation und Ablauf

- Ein 15 x 10 Meter großes Feld (Nil) markieren.
- Die Kinder in 2 Gruppen (Krokodile und Flusspferde) einteilen und einen Korb mit Leibchen bereitstellen.
- Die 4 Grundlinien des Feldes mit Westufer, Ostufer, Bergquelle und 'Mündung ins Meer' bezeichnen.
- Die Krokodile und Flusspferde bewegen sich nach verschiedenen Bewegungsaufgaben frei im Feld.
- Der Trainer ruft plötzlich eine Grundlinie auf. Alle Kinder flüchten schnellstmöglich über die angesagte Linie.
- (Team-)Wettbewerb: Alle Kinder, die das richtige Ufer erreichen, dürfen für sich ein Leibchen zurücklegen. Wer hat nach 7 Versuchen die meisten Leibchen erobert?

STATION 2



Auf der Jagd



Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld (Wildnis) markieren.
- 2 Kinder als Fänger (Hyänen) und den Trainer als Tierarzt zuteilen. Alle anderen Kinder (Antilopen) haben ein Leibchen als Schwänzchen hinten im Hosenbund stecken.

Ablauf

- Die Hyänen versuchen, von möglichst vielen Antilopen die Schwänzchen zu fangen.
- Die Hyänen lassen eroberte Leibchen auf den Boden fallen. Das Kind, das sein Schwänzchen verloren hat, hebt es wieder auf und läuft zum Tierarzt, um es erneut anbringen zu lassen. Anschließend ist das Kind wieder aktiv.

STATION 3



Die Ballschule der Tiere



Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- Alle Kinder haben je 1 Ball (Softball, Gummiball, Luftballon, Tennisball, Zeitungsknäuel usw.).
- Auf ein Kommando verwandeln sich die Kinder in immer neue Tiere und bewegen sich auf entsprechende Weise für die nächste Zeit mit Tiergeräuschen fort, z. B.:
 - **Krokodil:** kriechend auf dem Bauch (den Ball währenddessen mit dem Kopf anstupsen)
 - **Giraffe:** auf Zehenspitzen, groß machen (die Hände mit Ball ganz weit nach oben strecken)
 - **Affe:** aus der Hocke beidbeinig springen (dabei den Ball von der linken zur rechten Hand und zurück führen)



Die Raubtiere

Organisation und Ablauf

- 2 Tore als 'Verstecke' im Abstand von 10 Metern gegenüber aufstellen.
- In jedes Tor als Beute gleich viele Bälle, Leibchen, Bänder, Hütchen oder Ähnliches auslegen.
- Die Kinder in 2 Gruppen (Löwen und Leoparden) einteilen, die sich jeweils vor einem Tor aufstellen.
- Auf ein Kommando laufen beide Teams zum gegnerischen Versteck und stehlen dort eine Beute, die sie in ihr Versteck zurückbringen:
 - Leibchen auf dem Kopf transportieren,
 - Bälle rollen, prellen oder zurückdribbeln ...
- Welche Gruppe hat nach 2 Minuten die meiste Beute?

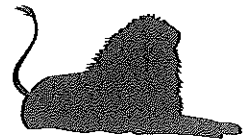


Foto-Safari

Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 2 Trainer (bzw. Elternteile) tragen gemeinsam eine Stange als Tor. Das Tor stellt ein scheues Tier auf einer spannenden Safari dar.
- Die Trainer laufen langsam und mit behutsamen Richtungswechseln umher (kleine Distanzen!).
- Die Kinder (Safari-Urlauber) dribbeln hinterher und verfolgen das scheue Tier. Aufgabe ist es, von beiden Seiten Tore zu erzielen. Jedes Tor ist gleichbedeutend mit einem 'Foto-Schnappschuss'.
- Wer lässt sich von dem scheuen Tier nicht austricksen und schießt ein schönes Foto für sein Urlaubsalbum?

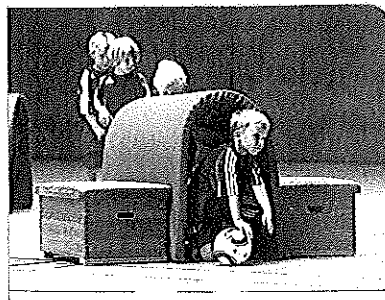


PRAXISTIPP Als Reisteggruppe durch die Sporthalle

Als Alternative zur Fußball-Safari, bei der jedes Kind für sich Punkte sammeln muss, kann die Abenteuer tour in der Halle auch gemeinsam als Gruppe zurückgelegt werden. Bei den Stationen müssen so alle z. B. ...



... einen reißenden Fluss durchqueren (Matten mit Bällen bzw. eine Langbank unten drunter), ...



... durch dichtes Gehölz kriechen (eine Matte als Tunnel zwischen 2 Turnkästen einklemmen), ...



... oder über eine schmale Brücke balancieren (z. B. den Ball über eine Langbank rollen)!



von Thomas Staack

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: 12

Raum: 1/4 Spielfeld

DER SCHATZ DER AZTEKEN

Bambinis brauchen altersgemäße Trainings- und Spielkonzepte, die sich an ihren Voraussetzungen und Bedürfnissen orientieren. Erlebnis- und phantasievolle Bewegungsgeschichten bilden dabei den Hauptbaustein.



BAMBINIS

1. SPIELPHASE

2. SPIELPHASE

3. SPIELPHASE

4. SPIELPHASE

Einfaches Laufen
und BewegenEinfaches Laufen
und BewegenKleine Spiele
mit BallEinfache Aufgaben
mit BallFußball spielen in
kleinen Teams

10 min.

10 min.

10 – 15 min.

10 – 15 min.

15 min.

Lernen, den Körper zu beherrschen

In diesem Heft haben wir bereits einiges zum Erlernen des 1 gegen 1 erfahren. Für unsere Minikicker spielt dieser Trainingsschwerpunkt indes noch keine große Rolle. Sie sind noch nicht in der Lage, ihren Körper in Zweikämpfen zielgerichtet einzusetzen, den Ball abzuschirmen und Finten auszuführen. Diese 'Defizite' sind durchaus natürlich. Deshalb stehen in dieser Altersklasse eine allgemeine Bewegungsschulung und die Grundzüge der Fußballtechniken im Mittelpunkt. Je besser die Kinder lernen, ihren Körper zu beherrschen, desto leichter fällt es ihnen dann in höheren Altersklassen, einen Gegenspieler zu überwinden.

Ängste abbauen

Der Bambinitrainer sollte darüber hinaus versuchen, die Ängste der Kinder vor Ball und Zweikampf durch Spiele zur Ballgewöhnung, mit körperbetonten Fangspielen und in engen Spielfeldern abzubauen. Dadurch lässt sich zudem die Schnelligkeit sehr gut verbessern. Eine positive Herangehensweise ist dabei wichtig: Die Jungen und Mädchen sollten immer ermutigt werden, mit Tempo auf das Tor zu dribbeln oder das 1 gegen 1 zu suchen. Wer den Ball immer nur abspielt, lernt nicht, ihn zu behaupten. Oft verschwinden Ängste bei zunehmender Spielerfahrung automatisch.

Zu dieser Spielstunde

Wie immer kleiden wir unsere Spielstunde in eine spannende, phantasievolle Rahmengeschichte. Dieses Mal geht es in den fünf Spielphasen auf Abenteuer tour nach Mittelamerika ins alte Reich der Azteken. Die Kinder verwandeln sich in Abenteurer, die auf der Suche nach dem großen Goldschatz der Azteken sind.

Bei allen Spielphasen sind die Wartezeiten kurz, um keine Langeweile aufkommen zu lassen. Optimal ist es, wenn es gelingt, Standzeiten ganz zu vermeiden. Ist dies nicht möglich, können eine Aufteilung in mehrere Gruppen, zusätzliche Tore oder ein zweites Spielfeld Abhilfe schaffen.

IN KÜRZE:

DFB Online-Seminar
zum Bambini-Fußball



- Wie sind Bambinis (siehe Fotos unten)?
- Welche Ziele und Inhalte verfolgt das Training?
- Was müssen Betreuer dieser Altersstufe können?

Antworten gibt das Online-Seminar zum Bambini-Fußball von DFB-Trainer Paul Schomann (mit Video-Ausschnitten der hier vorgestellten Spielstunde).

Über den Sendetermin halten wir Sie unter <http://trainermedien.dfb.de> auf dem Laufenden.

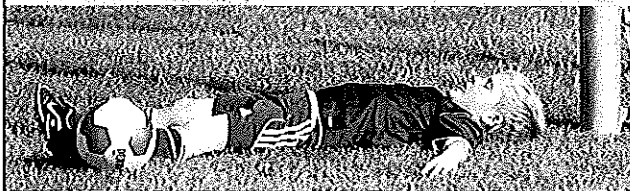
BAMBINIS ...



... sind oft unkonzentriert



... sind begeisterungsfähig



... ermüden schnell

Alle Fotos: Conny Kurth

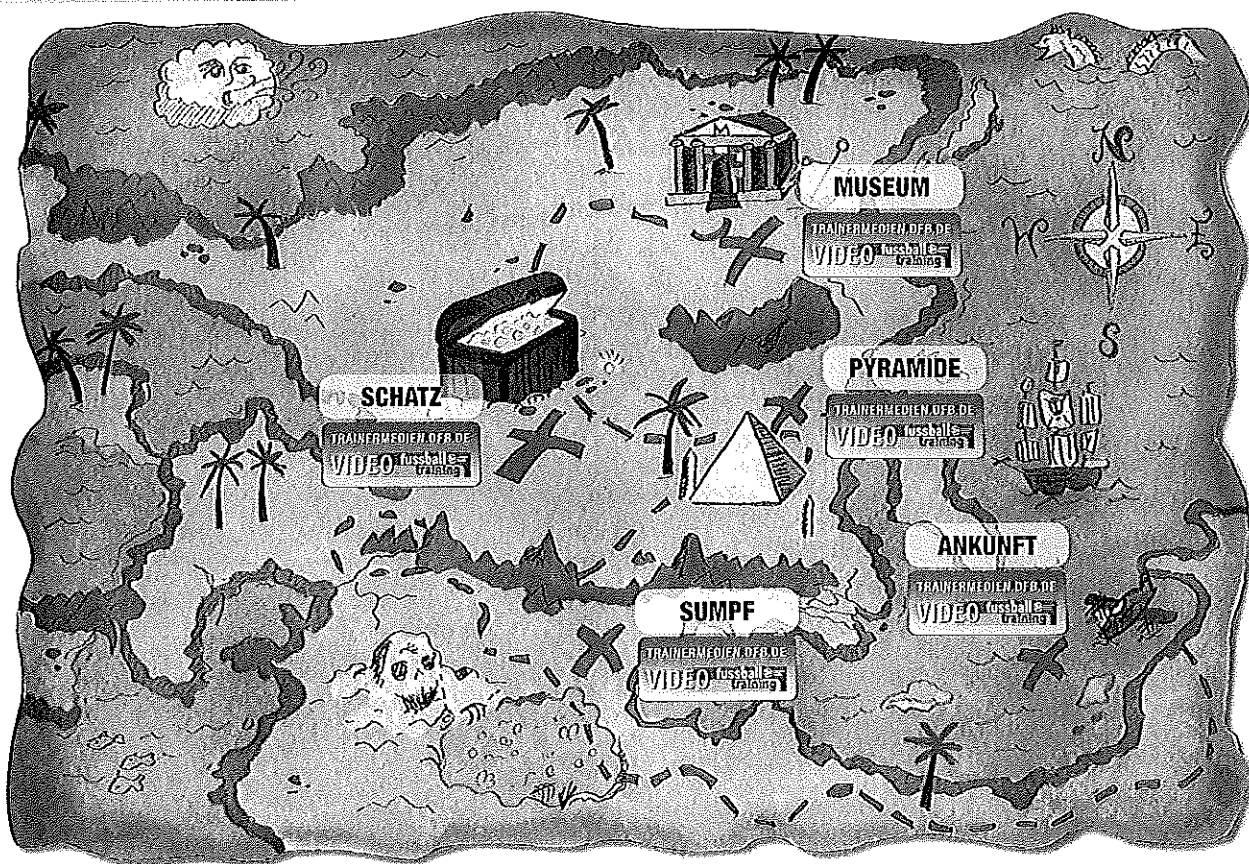


www.teamsportsponsoring.de

14 Trikots inklusive Vereinsname und Rückennummern
(Brustbereich ohne Werbung) nur **99 €** (Modellbeispiel)



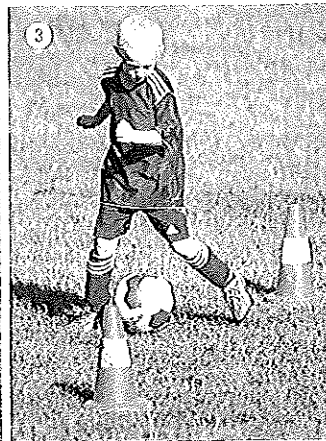
Die Spielstunde im Video auf <http://trainermedien.dfb.de>



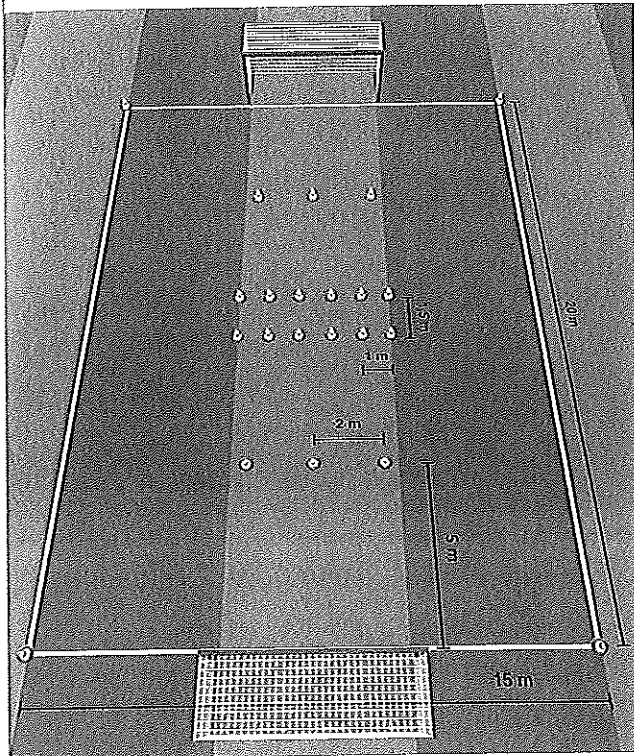
DIE STATIONEN DER SCHATZSUCHE IM ÜBERBLICK

Jede Station hat für die Kinder aufgrund der dazugehörigen Geschichte einen immens hohen Aufforderungscharakter. Hinter allen Etappen verbergen sich kleine Aufgaben, die der fußballerischen Entwicklung der Bambinis förderlich sind. So schulen die Trainer in den ersten beiden Phasen durch Fang- und Bewegungsspiele die Koordination, während in den Phasen 3 und 4 an die wichtigsten Techniken in dieser Altersklasse – Dribbeln und Schießen – herangeführt wird. Ein Abschlusspiel rundet die Spielstunde ab.

- ① Die Abenteurer werden gleich zu Beginn von Räubern überfallen
- ② Im Sumpf müssen sie sich vor gefährlichen Schlammflöchern in Acht nehmen
- ③ Am Fuß der Azteken-Pyramide beginnt die Schatzsuche
- ④ Ein schmaler Tunnel führt in die Schatzkammer
- ⑤ Der Schatz ist gefunden und wird in ein Museum gebracht



Eine Grundorganisation für die komplette Stunde!

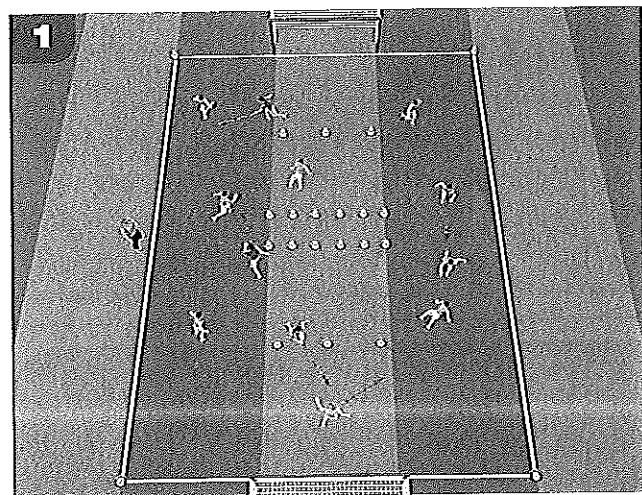


So ist der Aufbau

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Auf den Grundlinien 2 Jugendtore aufstellen.
- In der Feldmitte eine Hütchengasse (2 x 6 Hütchen mit 1 Meter Abstand zueinander) gemäß Abbildung errichten.
- Ca. 5 Meter vor beiden Toren mit je 3 Hütchen eine Linie (Hütchenabstand: 2 Meter) markieren.

Vorteile dieser Organisationsform

- Die Grundorganisation kann über die ganze Spielstunde hinweg unverändert bleiben (keine Umbauten, keine Zeitverluste).
- Es reicht eine kleine Trainingsfläche.
- Leicht und in kürzester Zeit aufzubauen.
- Die Grundorganisation lässt genügend Spielraum für viele Variationen.
- Alle Kinder bleiben stets im Blick.



Ankunft: Flucht vor den Räubern

10 min.

Organisation

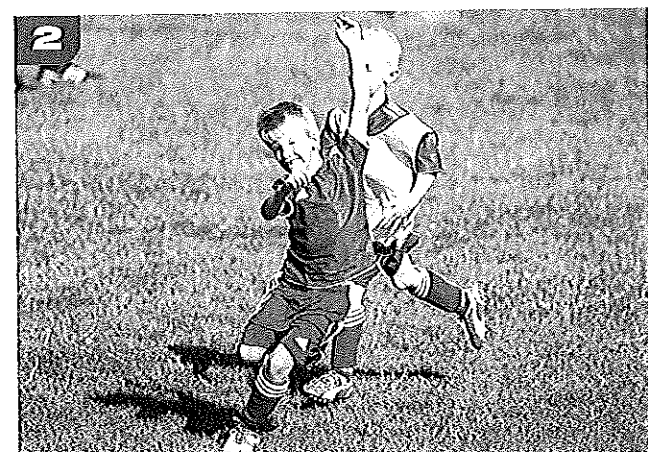
- 8 Abenteurer und 4 Räuber (mit Leibchen) verteilen sich frei im Feld.

Ablauf

- Zur Rahmengeschichte: Die Räuber versuchen, die Abenteurer abzuschlagen.
- Fangspiel: Gefangene müssen sich auf den Boden setzen und können von den anderen Abenteurern durch Berührung wieder befreit werden.
- Die Hütchenreihen dienen als Hindernisse. Sie dürfen nicht überquert, sondern nur umlaufen werden.

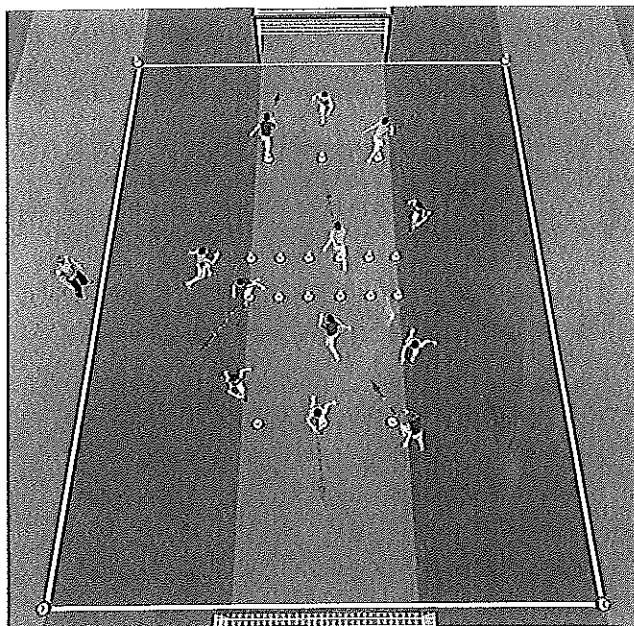
Variationen

- Welcher Räuber fängt die meisten Abenteurer?
- In der Hütchengasse in der Mitte des Feldes dürfen sich die Abenteurer für maximal 3 Sekunden aufhalten, ohne abgeschlagen zu werden.
- Die Hütchen dürfen auch überlaufen werden.
- Bei jungen Bambinigruppen das Fangspiel nur in der Feldmitte (ca. 10 x 10 Meter) durchführen.



2

PHASE



Die Suche beginnt: Im Sumpf

10 min.

Organisation und Ablauf

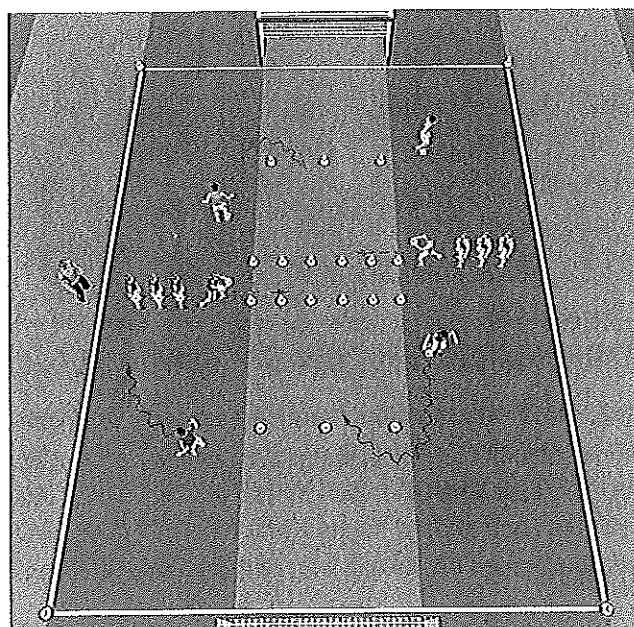
- Alle Kinder sind Abenteurer und verteilen sich frei im Feld.
- Die Hütchen fortan als 'Schlammlöcher' bezeichnen.
- Zur Rahmengeschichte: Die Abenteurer erreichen einen Sumpf mit vielen gefährlichen Schlammlöchern, über die sie hinweg springen müssen.

Variationen

- Wettbewerb: 1 Punkt pro übersprungenem Hütchen. Wer schafft in 2 Minuten die meisten Punkte?
- Abwechselnd mit dem linken und rechten Bein springen.
- Mit dem selben Bein abspringen und landen.
- Mit beiden Beinen über die Hütchen springen.

3

PHASE



Erste heiße Spur: Aztekenpyramide

10 min.

Organisation und Ablauf

- Die Kinder mit Bällen in 2 Gruppen teilen und gemäß Abbildung den Startpositionen zuweisen.
- Zur Rahmengeschichte: Die Abenteurer erreichen die Azteken-Pyramide. Dabei müssen sie ihre Ausrüstung (Bälle) transportieren und einer Vielzahl von Fallen (Hütchen) ausweichen.
- Doppelter Rundlauf: Die Abenteurer halten ihre Bälle in den Händen und laufen über die sechs Hütchen. Anschließend dribbeln sie zur Hütchenreihe vor dem Tor, im Slalom durch sie hindurch und wieder zum Ausgangspunkt zurück.
- Abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß dribbeln.
- Wettbewerb: Welche Gruppe beendet den Rundlauf zuerst?

2

INFO

TRAININGSORGANISATION

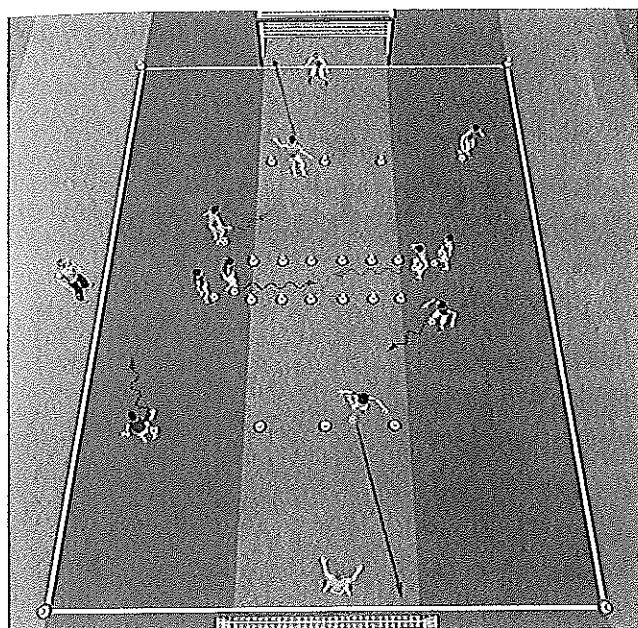
Ersatzbälle bereitlegen

Alle kennen das: Geht der Ball ins Toraus, dauert es oft eine gefühlte Ewigkeit, bis das Spiel fortgesetzt werden kann.

Tipp: Auf den Hütchen, die den Spielfeldrand markieren, Ersatzbälle bereitlegen. Geht der Ball weit ins Seitenaus, darf das andere Team einen dieser Bälle nehmen und das Spiel sofort fortsetzen.

Dadurch werden lange Spielunterbrechungen bzw. Pausen vermieden.

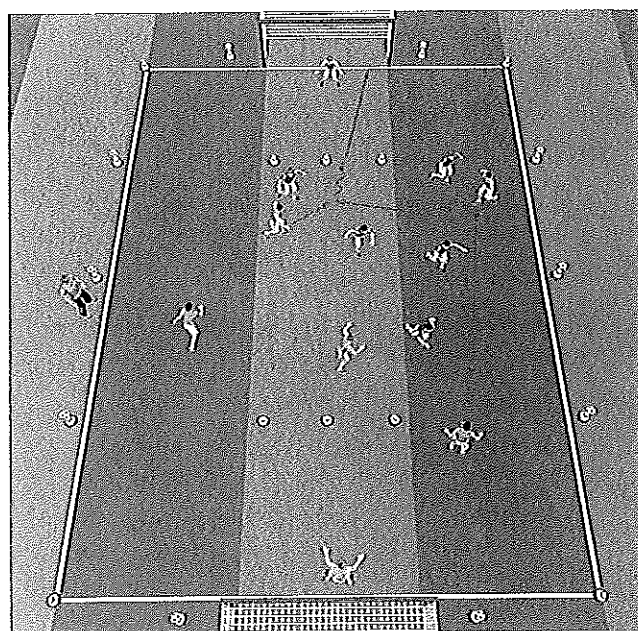


**Gefunden: Die Schatzkammer**

15 min.

Organisation und Ablauf

- Wie zuvor, doch jetzt beide Tore mit 1 Torhüter besetzen.
- Zur Rahmengeschichte: Die Abenteurer entdecken die Schatzkammer der Azteken-Pyramide. Um hinein zu gelangen, müssen sie durch einen schmalen Tunnel (Hütchengasse) kriechen.
- Dribbling und Torschuss: Die Kinder dribbeln nacheinander durch die Hütchengasse und weichen den entgegenkommenden Abenteurern aus. Am Ende der Gasse dribbeln sie auf das Tor auf ihrer Seite zu und schießen ab der Hütchenlinie.
- Wettbewerb: Welches Kind erzielt die meisten Treffer?

**Auf Heimreise: Museum**

15 min.

Organisation

- Die Hütchengasse in der Mitte entfernen.
- Die Gruppen beibehalten.

Ablauf

- Zur Rahmengeschichte: Der Schatz (Ball) ist gefunden. Die Abenteurer bringen ihn in ein Museum (Schuss ins Tor).
- Abschlussspiel 6 gegen 6: Vor jedem Tor erschwert die Hütchenreihe den Torabschluss. Bei Seitenaus wird ein neuer Ball rasch zurück ins Feld gedribbelt.

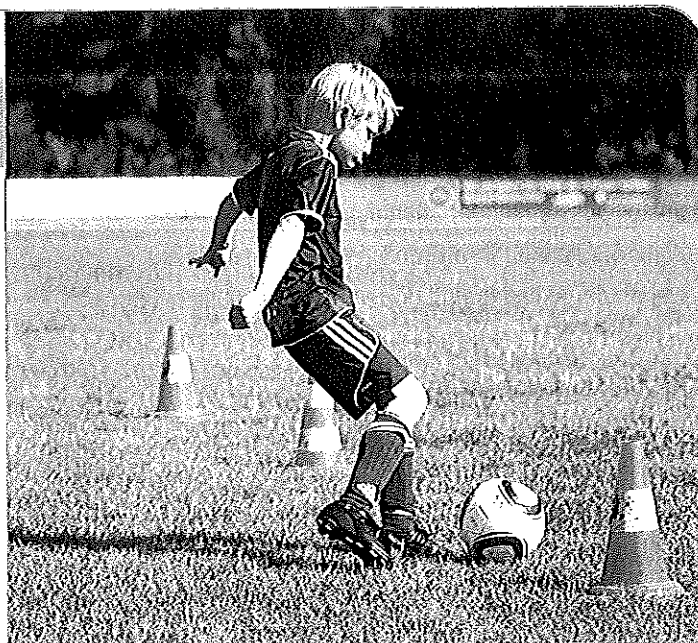


Weitere Spielstunden unter:
<http://training-wissen.dfb.de>

PRAXISTIPP**Das Abschlussspiel variieren**

Bereits mit kleinen Ablauf- und Regeländerungen lassen sich hochinteressante Abschlussspielformen kreieren:

- ① Tore zählen nur, wenn der Ball von der Hütchenlinie geschossen wird
- ② Ohne Torhüter spielen
- ③ Die Hütchenlinie entfernen und frei spielen
- ④ Mit 2 Bällen spielen
- ⑤ Ein zweites Spielfeld für ein Turnier errichten





von Thomas Grenz

LEISTUNGSSTUFE: TEAM-UMFELD WETTSPIEL TRAINING

Anzahl der Spieler: 16

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Raum: ¼ Spielfeld

MANEGE FREI FÜR UNSERE BAMBINIS

Wilde Löwen dressieren, Zaubertricks vollführen: Der Zirkus übt auf Kinder eine unvorstellbare Anziehungskraft aus. Wer clever ist, versucht Geschichten wie diese als Rahmenerzählung in sein Minikicker-Training einzubinden.

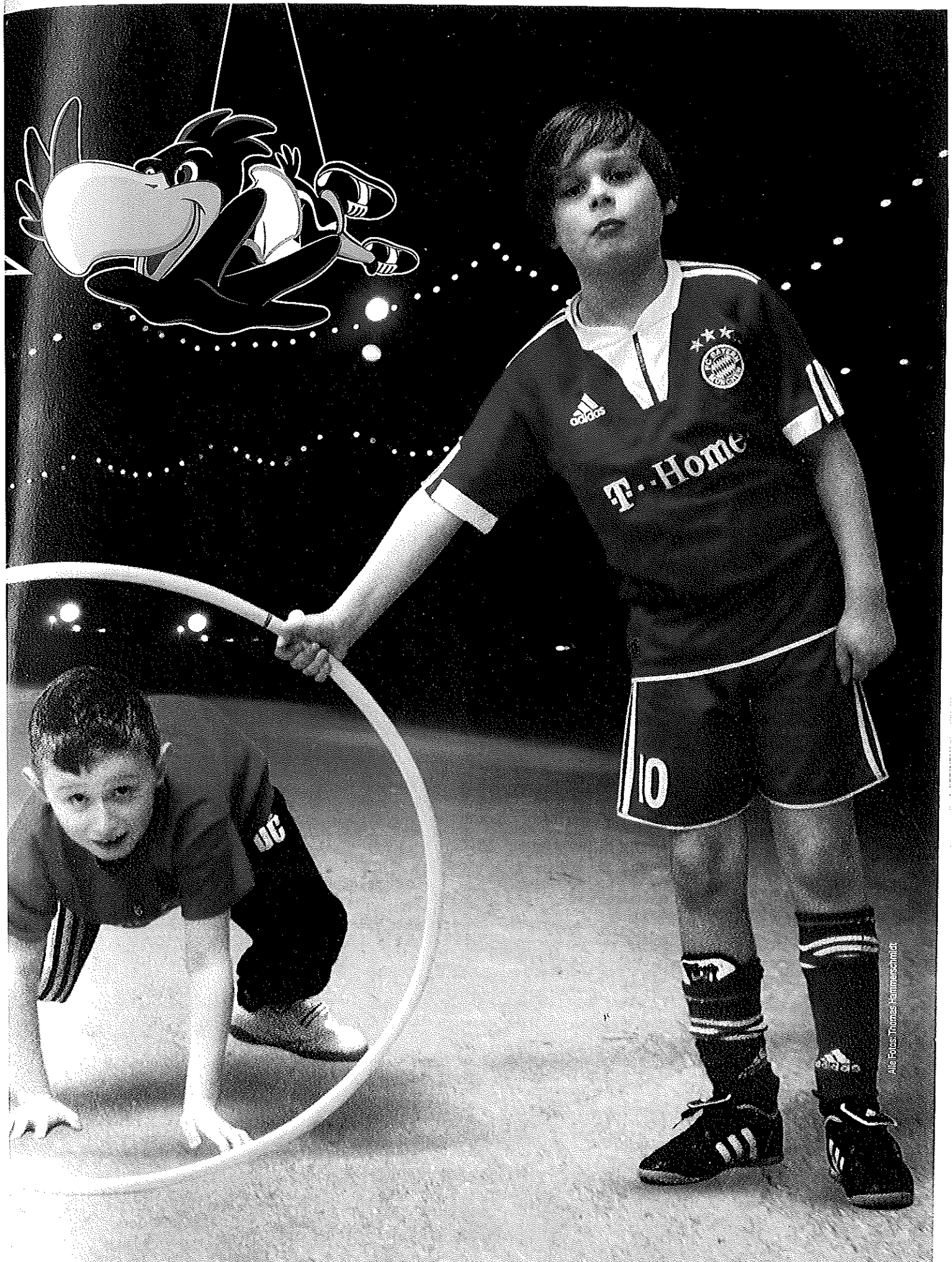
Anforderungen langsam steigern!

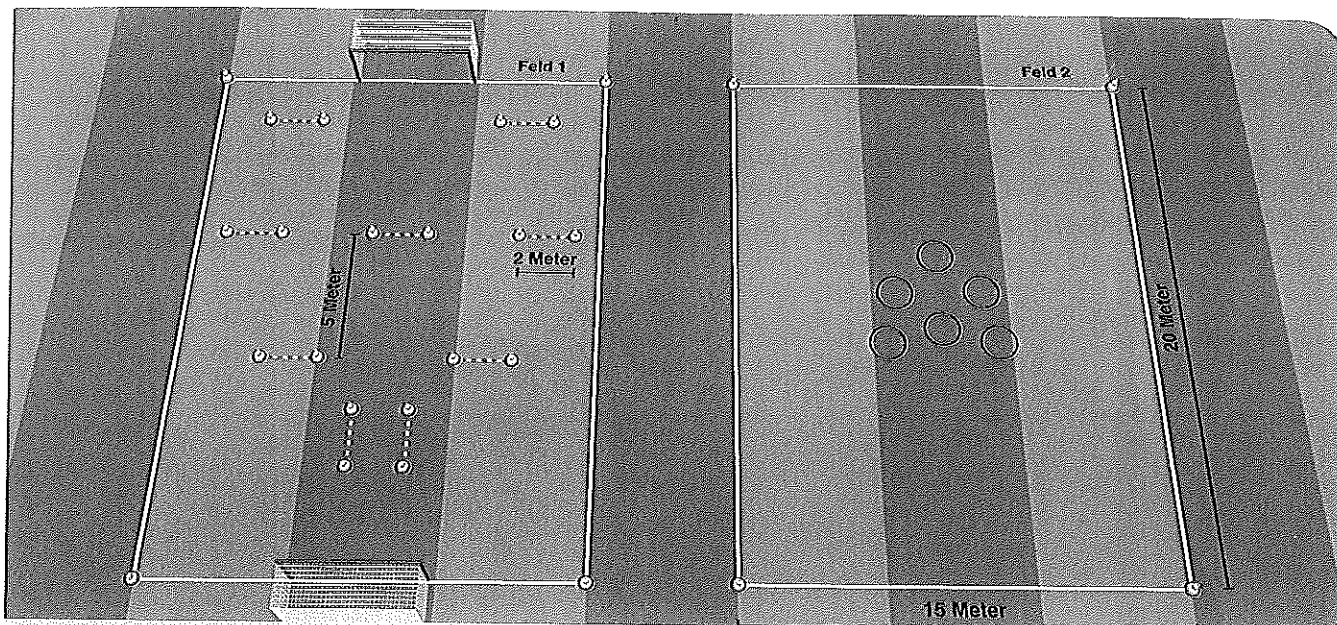
Früher begannen die Kinder zu einem deutlich späteren Zeitpunkt, im Verein Fußball zu spielen als heute. Die wenigsten wurden mit sechs, die meisten erst mit acht oder zehn Jahren im Verein angemeldet. Dort übernahmen dann häufig Eltern ihre Schulung, die ihre Trainingseinheiten eng an den eigenen Erfahrungen anlehnten. Heute dagegen treten Kinder bereits im Vorschulalter, häufig schon mit vier Jahren, im Verein gegen das runde Leder. Diese Tatsache erfordert ein gänzlich anderes Fußball-'Training' und besondere pädagogische Begabungen der Übungsleiter.

Sportvereine sind somit 'Dienstleister' für Bewegungsangebote zur Entwicklung von Kindern im Vorschulalter. Im Fußballverein darf sich das Anbieten von unterschiedlichen Bewegungsspielen keinesfalls auf Fußball-Spielformen beschränken. Vielmehr müssen vielfältige Inhalte und eine kindgemäße Methodik gewählt werden. In diesem Rahmen gilt es zu beachten, dass sich Kinder nicht lange auf eine Sache konzentrieren können. Abwechslung ist daher oberstes Gebot!

Mit großer Begeisterung, jedoch mit geringen Vorerfahrungen und Kenntnissen, kommen die Kinder ins Fußballtraining der Vereine. Dort wollen sie lernen, 'richtig' Fußball zu spielen. Ziel eines kindgemäßen Fußballtrainings ist die Entwicklung einer 'kindgemäßen Spielfähigkeit'. Die Kinder sollen Spaß und Freude am gemeinsamen Spiel erleben. Sie sollen gleichzeitig aber auch mit den Grundlagen des Fußballspiels vertraut gemacht und behutsam, aber doch gezielt, an das Mannschaftsspiel herangeführt werden.

In dieser Spielstunde werden die Anforderungen langsam gesteigert. Auf ganz einfache Bewegungsaufgaben folgen kleine Dribbelspiele, die anschließend mit einer Anschlussaktion, nämlich dem Torschuss, verknüpft werden. Der Wettbewerb in Trainingsform 4 berücksichtigt den Aspekt 'Zeitdruck', wobei natürlich der reine Spaß am Wettelfern im Vordergrund stehen sollte. In den kleinen Fußballspielen zum Abschluss werden dann alle Elemente und Anforderungen unseres Sports in ihrem komplexen Zusammenwirken abgefragt.





So ist der Aufbau

Feld 1: Landesgrenze

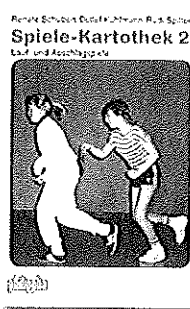
- Ein 15 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Auf die Grundlinie ein Jugendtor stellen.
- Im Feld neun 2 Meter breite Hütchentore gemäß Abbildung errichten. Der Abstand von Hütchentor zu Hütchentor beträgt ca. 4 bis 5 Meter.

Feld 2: Zirkusmanege

- Ein 15 x 20 Meter großes Bewegungsfeld – Im Folgenden 'Zirkusmanege' genannt – errichten.
- 6 Fahrrad- oder Gymnastikreifen – im Folgenden 'Feuerreifen' genannt – bereitlegen.



Spieler- und Übungssammlungen



Spieler-sammlungen im Kartelkasten

Teil 1: Kleine Spiele mit Bällen. Zielwurf-/Zielschuss-spiele, Torwurf- und Torschuss-spiele, Abwurf-spiele, Korb- und Brettwurf-spiele, Kombinierte Spiele, Spielekiste.

Teil 2: Lauf- und Abschlags-spiele. Spiele ohne Materialien, Spiele mit Reifen/Stäben/Bällen/Papier/Kästen/Matten/Rollbrett o.Ä., Spielekiste.

Teil 3: Spiele mit Kleingeräten. Medizinball/Reifen/Matten/Kästen/Seilchen/Rollbrett/Pylone/Stäbe/Pedalo/Frisbee-Schelben/Bänke.

Je ca. 80 Doppelkarten mit Beiheft mit Erläuterungen • je 10,00 €, zusammen 22,00 €

Praktische Übungskarten in einer Kartel – griffbereit und gut strukturiert – zur Gestaltung individueller Übungsstunden mit Kindern.

Teil 1: Stundenentwürfe (8-10 Jahre)

Spielen/Spiele, Spielen mit/ohne Gerät, Bewegen am Großgerät, im Wasser

Teil 2: Bewegungs-/Spielformen (6-8 Jahre)

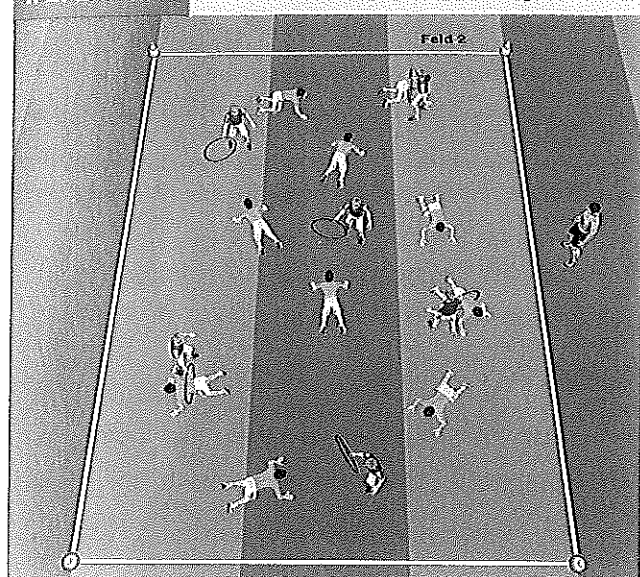
Kleine Sportspiele, Spielen mit/ohne Gerät, Koordinationsschulung, Bewegen/spielerische Erfahrung an den Geräten

Je über 80 Doppelkarten im Kartelkasten mit Beiheft mit Erläuterungen • je 10,00 €



1. SPIELPHASE

Einfaches Laufen und Bewegen



Die Löwen schleichen durch die Manege.

Löwendressur

10 min.

Organisation

- **Feld 2:** 6 Kinder nehmen sich einen Feuerreifen und verteilen sich frei im Feld. Der Trainer (Dompteur) steht in einer Ecke der Zirkusmanege. Alle anderen Kinder (Löwen) verteilen sich frei im Feld.

Ablauf und Variationen

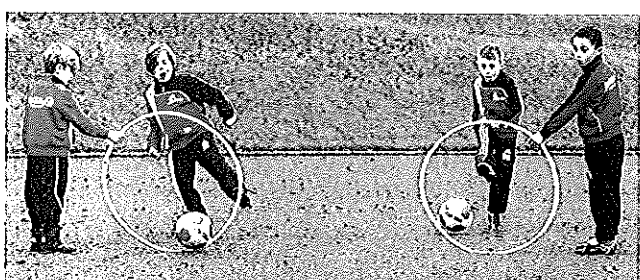
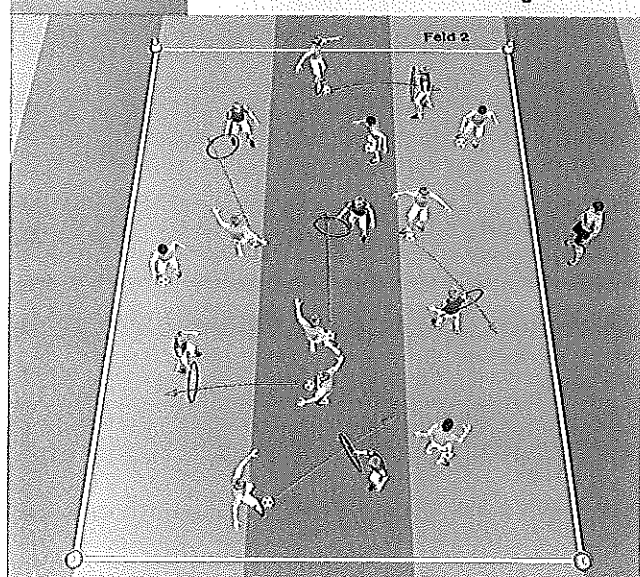
- Die Löwen bewegen sich frei in der Zirkusmanege.
- Auf Zuruf des Dompteurs kriechen die Löwen durch die Feuerreifen.
- Die Löwen bewegen sich auf allen Vieren.
- Die Löwen hüpfen mit beiden Beinen.
- Die Löwen hüpfen nur mit dem linken bzw. rechten Fuß.
- Die Löwen laufen rückwärts.
- Bevor die Löwen durch den Feuerreifen kriechen, wälzen sie sich auf dem Boden (machen eine Rolle vorwärts).

Hinweis

- Die Spieler an den Feuerreifen regelmäßig wechseln, indem z. B. Löwen, die zuvor durch den Feuerreifen gekrochen sind, den Reifen übernehmen.

2. SPIELPHASE

Einfaches Laufen und Bewegen



Die Zauberlehrlinge 'zaubern' den Ball durch den Feuerreifen

Zauberlehrlinge

10 min.

Organisation

- **Feld 2:** Wie zuvor, wieder nehmen 6 Kinder (Zauberlehrlinge) die Feuerreifen in die Hand. Der Trainer (Zaubermeister) steht in einer Ecke der Zirkusmanege. Alle anderen Kinder (Zauberlehrlinge) verteilen sich frei im Feld.

Ablauf und Variationen

- Die Zauberlehrlinge dribbeln in der Zirkusmanege.
- Der Zaubermeister gibt die Dribbelaufgaben vor.
- Auf Zuruf des Zauberers 'zaubern' (passen) die Zauberlehrlinge den Ball durch die Feuerreifen.
- Die Dribbelaufgaben variieren:
 - nur mit der rechten bzw. linken Innenseite dribbeln
 - den Ball mit der rechten/linken Sohle 'streichen'
 - nur mit der rechten bzw. linken Außenseite dribbeln
- Nachdem die Zauberlehrlinge den Ball durch den Reifen gezaubert haben, umlaufen sie den Reifen und setzen sich schnellstmöglich auf den Ball.

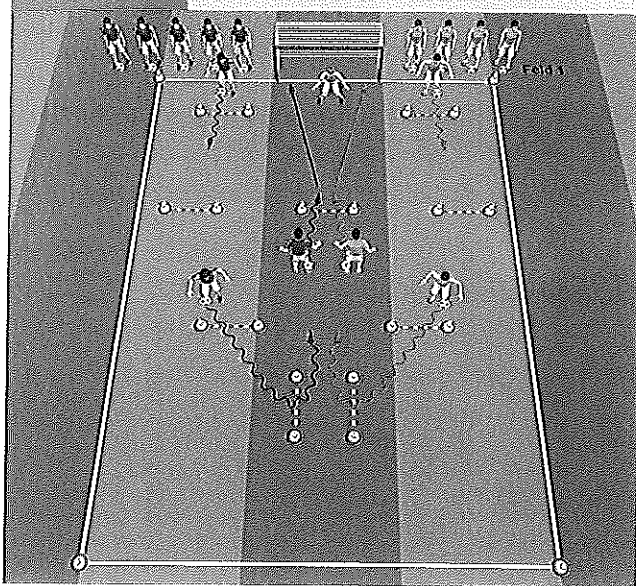
Hinweis

- Den Ball mit allen Seiten des Fußes führen lassen.

PHASE 3

3. SPIELPHASE

Einfache Aufgaben mit Ball



Polizei und Diamantenräuber I

10 min.

Organisation

- **Feld 1:** Die Kinder (Diamantenräuber) gleichmäßig mit ihren Bällen (Diamanten) an den Starthütchen auf der Torauslinie postieren. Der Trainer (Polizist) besetzt das Tor.

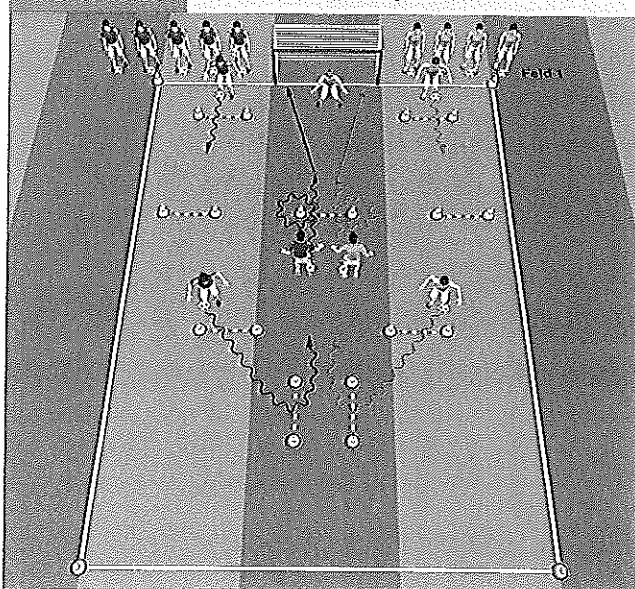
Ablauf

- Die Diamantenräuber dribbeln mit ihren Diamanten durch die Hütchentore.
- Am Ende des Parcours versuchen sie, den Diamanten am Polizisten vorbeizuschmuggeln (ein Tor zu erzielen).
- Für jeden Treffer erhalten die Diamantenräuber 1 Punkt.
- Wer hat nach 10 Durchgängen die meisten Diamanten geschmuggelt?

PHASE 4

4. SPIELPHASE

Kleine Spiele mit Ball



Polizei und Diamantenräuber II

15 min.

Organisation

- **Feld 1:** Wie zuvor

Ablauf

- **Wettbewerb:** Jetzt starten die ersten Spieler von Gruppe A und B zeitgleich durch den Parcours. Vor dem Tor-schuss muss einmal das letzte Hütchen umdribbelt werden.
- Der Polizist ist aufmerksam und lässt nur den ersten Diamanten an sich vorbeischmuggeln (1 Punkt für das Team). Der Schmuggler des anderen Diamanten muss sich dem Polizisten stellen (Hände hochnehmen, der Trainer kitzelt das Kind kurz unter den Armen).
- Welche Gruppe schmuggelt die meisten Diamanten?

PRAXISTIPP

Aus Eltern werden Trainer

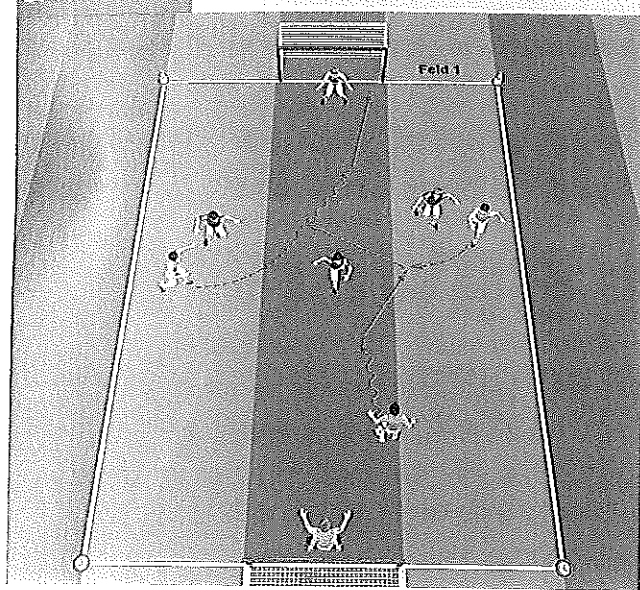
Zahlreiche Eltern von Bambinis bleiben während des Trainings am Platz. Dies kann sich der Trainer zu Nutze machen: So können beispielsweise in Phase 1 und Phase 2 die Eltern das Halten des Feuerreifers übernehmen. Sofort sind noch mehr Ihrer Spieler in Bewegung.

Vielleicht tun Sie damit sogar Ihrem Verein Gutes. Denn wenn Elternteile hin und wieder mit ins Training eingebunden werden, finden diese vielleicht Spaß an der Aufgabe und lassen sich als neuer Trainer für den Verein gewinnen.



5. SPIELPHASE

Fußball spielen in kleinen Teams



Polizisten gegen Schmuggler

15 min.

Feld 1

- Die Hütchentore entfernen und ein weiteres Jugendtor aufstellen.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.
- Team A = Polizisten, Team B = Schmuggler
- Freies Spiel: Wer schießt in 5 Minuten die meisten Tore?



Die Polizisten spielen gegen die Schmuggler.

Dompteure gegen Löwen

Feld 2

- Auf beiden Grundlinien des Feldes ein Stangentor (Breite: 5 Meter) aufstellen.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.
- Team A = Dompteure, Team B = Löwen
- Freies Spiel: Wer schießt in 5 Minuten die meisten Tore?



Die Dompteure versuchen, die Löwen zu besiegen.

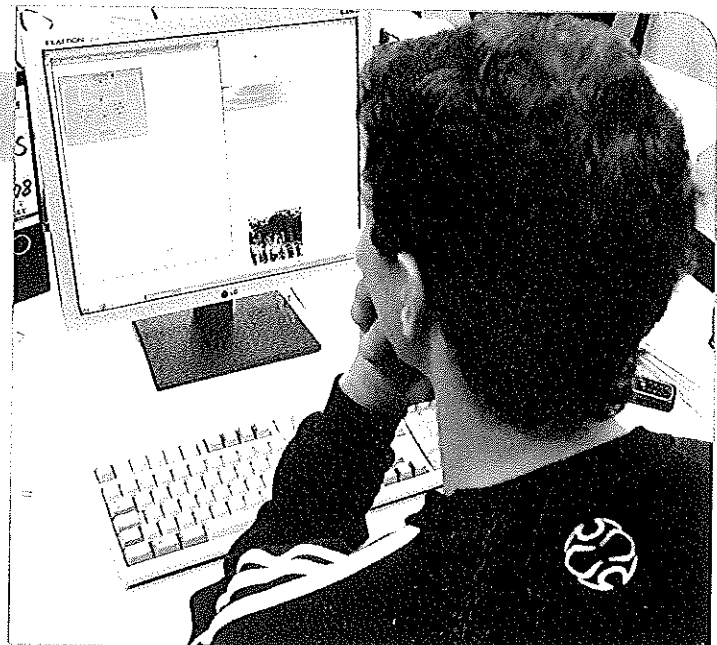
HINWEIS

Auf der Website Mausclick

DFB-Training online gehört zu den meist genutzten Internetseiten auf dfb.de.

Erfahrene DFB- und Jugendtrainer gehen hier entwicklungsgerechte Tipps zum Fußballtraining mit Kindern und Jugendlichen. Von einzelnen Übungen bis hin zu kompletten Einheiten erhalten Sie zweiwöchentlich aktualisiert wichtige Trainingshilfen.

Die kompletten Einheiten stehen Ihnen auch als PDF-Datei zum Ausdrucken zur Verfügung.





von Katharina Krinitzki

HEUTODRUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: 16

Raum: ¼ Spielfeld

SAMBA DO BRASIL



Die Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien steht vor der Tür. Für Ihre Mini-Kicker ist es das erste große Turnier, welches sie bewusst wahrnehmen. Wecken Sie also mit dieser Spielstunde die Vorfreude der Kids auf dieses Großereignis.



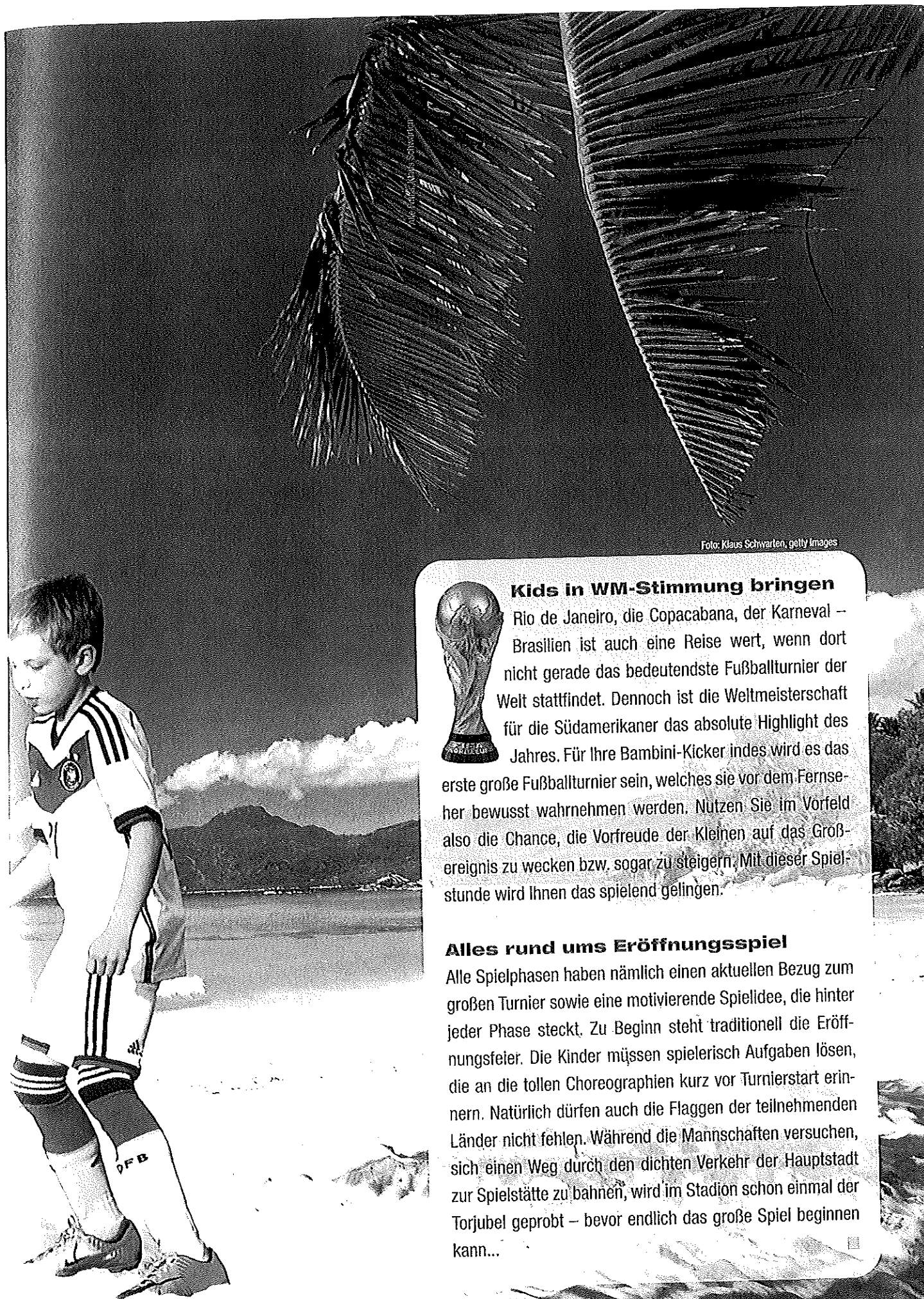


Foto: Klaus Schwarten, getty images



Kids in WM-Stimmung bringen

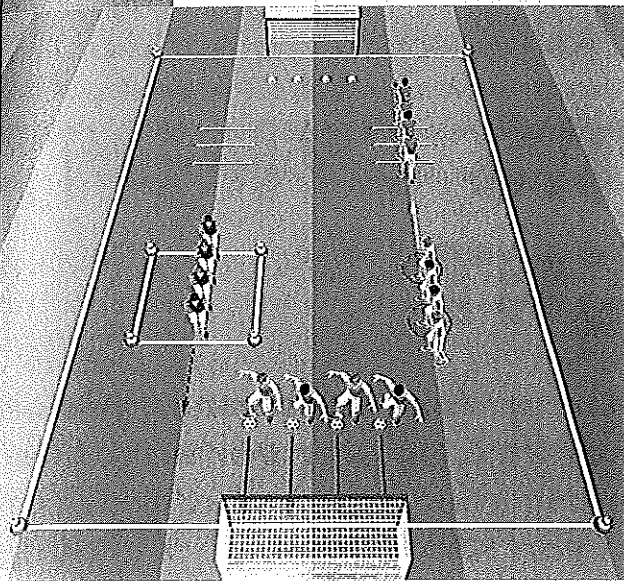
Rio de Janeiro, die Copacabana, der Karneval – Brasilien ist auch eine Reise wert, wenn dort nicht gerade das bedeutendste Fußballturnier der Welt stattfindet. Dennoch ist die Weltmeisterschaft für die Südamerikaner das absolute Highlight des Jahres. Für Ihre Bambini-Kicker indes wird es das erste große Fußballturnier sein, welches sie vor dem Fernseher bewusst wahrnehmen werden. Nutzen Sie im Vorfeld also die Chance, die Vorfreude der Kleinen auf das Großereignis zu wecken bzw. sogar zu steigern. Mit dieser Spielstunde wird Ihnen das spielend gelingen.

Alles rund ums Eröffnungsspiel

Alle Spielphasen haben nämlich einen aktuellen Bezug zum großen Turnier sowie eine motivierende Spielidee, die hinter jeder Phase steckt. Zu Beginn steht traditionell die Eröffnungsfeier. Die Kinder müssen spielerisch Aufgaben lösen, die an die tollen Choreographien kurz vor Turnierstart erinnern. Natürlich dürfen auch die Flaggen der teilnehmenden Länder nicht fehlen. Während die Mannschaften versuchen, sich einen Weg durch den dichten Verkehr der Hauptstadt zur Spielstätte zu bahnen, wird im Stadion schon einmal der Torjubil geprobt – bevor endlich das große Spiel beginnen kann...

3. SPIELPHASE
Einfache Aufgaben mit Ball

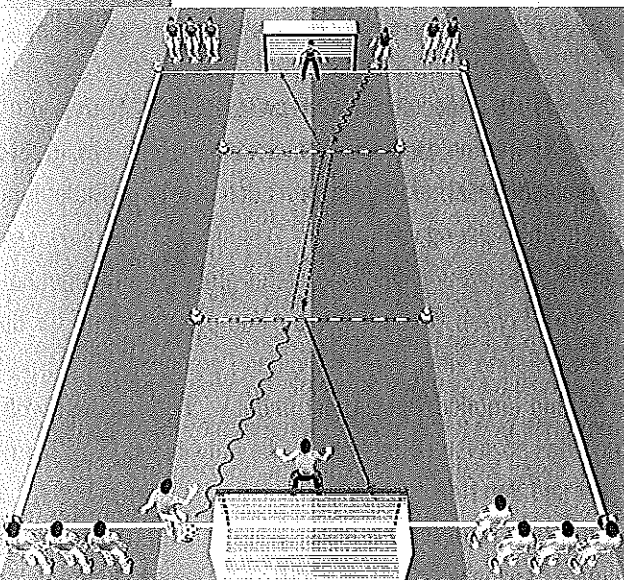
10 min.


Der Weg zum Stadion
Organisation und Ablauf

- Das Hauptfeld nutzen und Reifen, Stangen, Hütchen und Bälle als Hindernisse gemäß Abbildung auslegen.
- Der Rundlauf mit den Stationen soll den Weg der Turnierrmannschaften durch die Stadt zum Stadion simulieren.
- 4 Teams bilden. Die Spieler einer Mannschaft nehmen sich an die Hand und bilden eine Kette.
- Das erste Team startet durch den 'Stadtverkehr': Alle hüpfen seitlich durch die 2 Reifen, ohne sich loszulassen, laufen danach über die Stangen, rückwärts im Slalom durch die Bälle, per Sidesteps durch die nächsten Stangen, im 'Entengang' durch das Hütchenviereck. Am Ende darf jeder 'einparken' und einen Ball ins Tor schießen.

1. SPIELPHASE
Kleine Spiele mit Ball

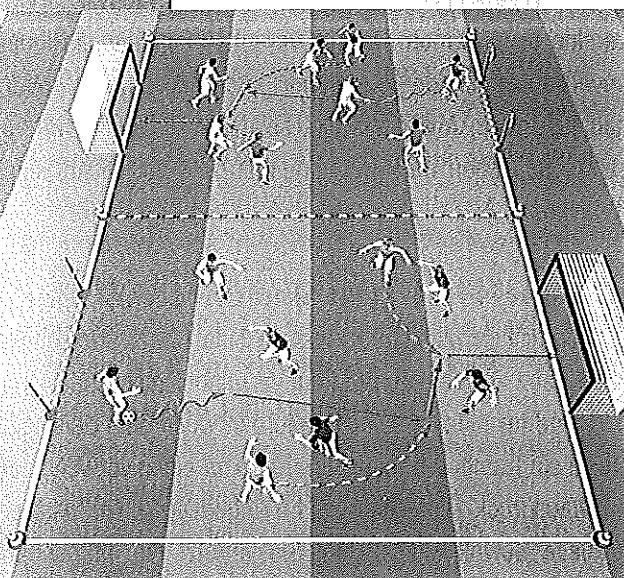
15 min.


Torjubiläen proben
Organisation und Ablauf

- Die Materialien aus dem Feld räumen und ca. 5 bis 7 Meter vor den Toren je eine Hütchenlinie markieren.
- Die Tore mit je einem Torwart besetzen.
- Die 4 Teams aus Phase 3 übernehmen und gemäß Abbildung postieren. Jedes Kind hat 1 Ball.
- Die jeweils ersten Spieler zweier einander schräg gegenüber postierter Teams dribbeln auf ein Kommando los, stoppen den Ball auf der ersten Linie, klatschen in der Feldmitte einmal den entgegenkommenden Spieler ab und schießen den Ball ihres Gegenübers auf das Tor.
- Anschließend holt jeder seinen Ball und stellt sich an der gegenüberliegenden Seite wieder an.

2. SPIELPHASE
Fußball spielen in kleinen Teams

15 min.


Das große Spiel
Organisation und Ablauf

- Die Hütchenlinien aus Phase 4 entfernen bzw. mit diesen Hütchen das Feld teilen.
- Auf jedem Feld 2 Tore gemäß Abbildung aufstellen.
- Die 4 Teams beibehalten und eine Blitz-Weltmeisterschaft austragen.
- Den Feldern Namen von WM-Stadien geben:
- Maracana-Stadion (Feld 1): Team A gegen Team B
- Nationalstadion (Feld 2): Team C gegen Team D
- Nach 5 Minuten die Paarungen wechseln, sodass jeder einmal gegen jeden gespielt hat.
- Wer holt nach 3 Spielen die meisten Punkte und gewinnt die Mini-Weltmeisterschaft?

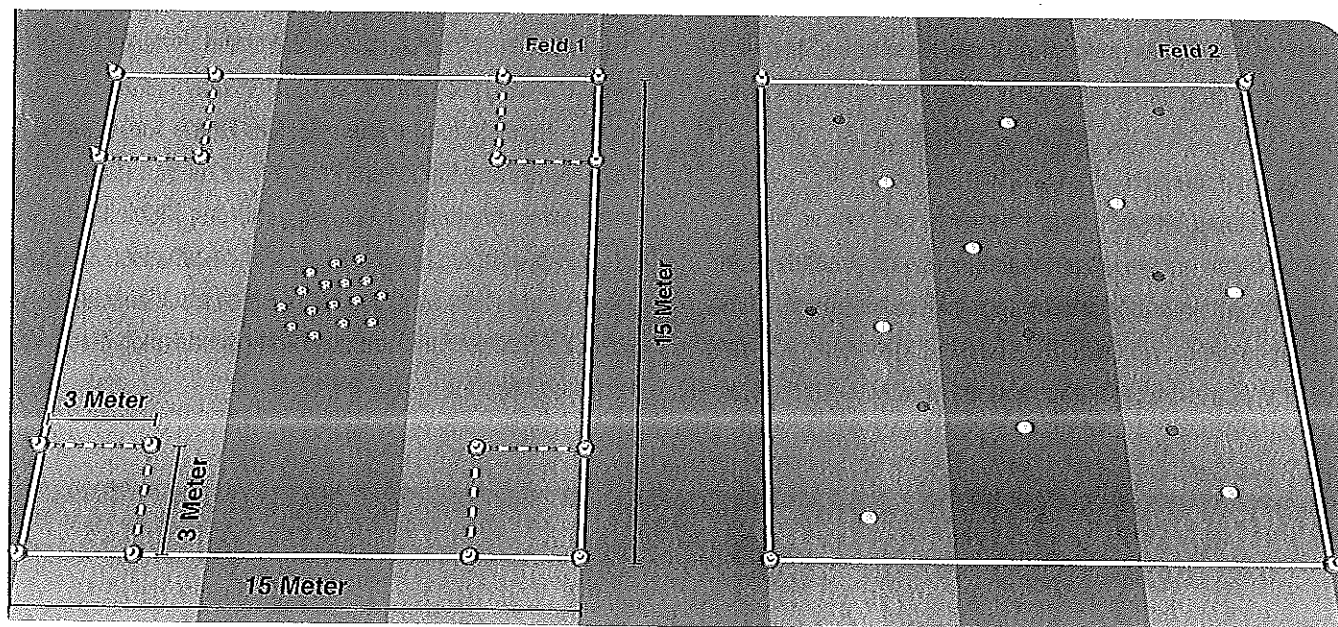
ZU DIESER SPIELSTUNDE

Vier- bis sechsjährige Kinder gehören zu einer ganz besonderen Altersstufe. Sie verlangen dem Trainer enorm viel Geduld und Kreativität ab. Im 'Training' müssen so monotone Übungsformen durch phantasievolle Bewegungs- und Ballaufgaben – am besten mit einer schönen Rahmengeschichte – ersetzt werden.

Die ist gefunden, wenn sie zu der Lebenswirklichkeit der Kinder passt. Was interessiert sie? Worüber sprechen sie untereinander? Bahnhöfe mit den vielen verschiedenen ein-, aus- und durchfahrenden Zügen (ICE, Güterzüge etc.) üben seit jeher eine große Faszination auf Kids in diesem Alter aus. Warum also nicht mal ein 'Training' rund um die Schiene anbieten? Den Kleinsten fällt es sehr leicht, in andere Rollen zu schlüpfen. Und Sie werden sehen: Die Minis entwickeln großen Spaß und Ehrgeiz an der Sache, und auch der Trainer wird auf diesem Weg vielleicht wieder ein Stück seiner Kindheit aufleben lassen...



Foto: getty images



So ist der Aufbau

Feld 1: Bahnhof

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld mit 3 x 3 Meter großen Eckquadraten errichten.
- In der Feldmitte mehrere Bälle bereitlegen.
- Abseits des Feldes 2 Jugend- bzw. Stangentore für das Abschlusspiel bereithalten.

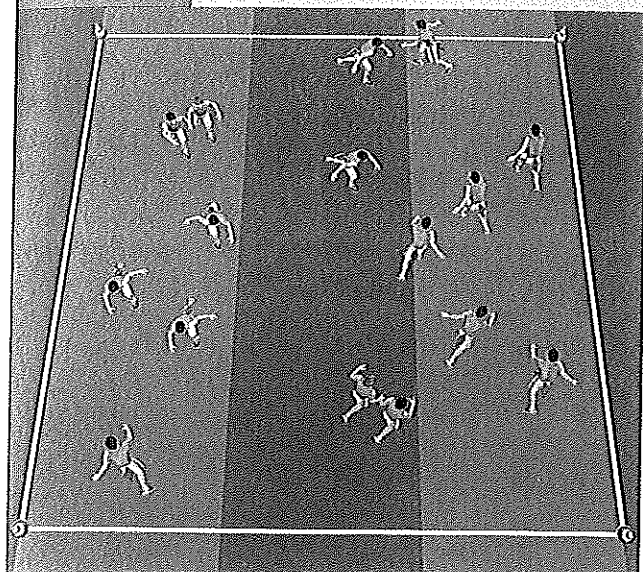
Feld 2: Schienennetz

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Im Feld mehrere Hütchenkappen frei verteilt auslegen.
- Abseits des Feldes 2 Jugend- bzw. Stangentore für das Abschlusspiel bereithalten.



1. SPIELPHASE

Einfaches Laufen und Bewegen



Gefangene 'Waggons' werden einfach aneinander gekoppelt.

Waggons aneinander koppeln

10 min.

Feld 1: Organisation

- Für dieses Spiel die Eckquadrate noch nicht aufbauen.
- 2 Fänger bestimmen.
- Alle anderen Kinder stecken sich ein Leibchen in die Hose.

Ablauf

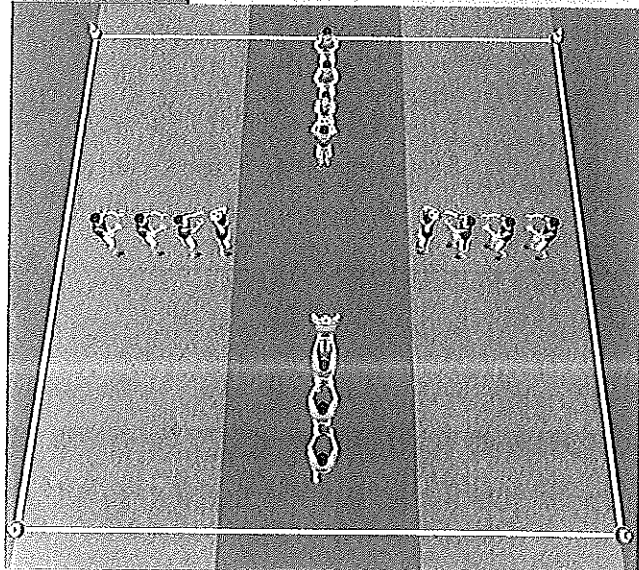
- Die Fänger versuchen, die Leibchen aus dem Hosenbund der anderen Kinder zu ziehen.
- Spieler, die ihr Leibchen verlieren, nehmen den Fänger an die Hand und versuchen gemeinsam mit ihm, weitere Leibchen zu erobern.
- Es wird so lange gespielt, bis eine ganze 'Waggonreihe' aneinander gekoppelt wurde.

Hinweise und Variationen

- Die Kinder dürfen nur gefangen werden, wenn die 'Waggons' nicht auseinanderreißen.
- Eine 'Waggonreihe' von 4 Spielern kann sich in 2er-Gruppen aufteilen, damit das Spiel an Fahrt gewinnt.
- Verschiedene Bewegungsaufgaben stellen: seitlich laufen, rückwärts laufen, hüpfen, krabbeln etc.

2. SPIELPHASE

Einfaches Laufen und Bewegen



Die 'Kohle' wird über Kopf zum Ziel transportiert.

Kohletransport

10 min.

Feld 1: Organisation

- Organisation wie zuvor
- 4 Teams à 4 Kinder bilden. Die Gruppeneinteilung über die gesamte Spielstunde belassen. Die Gruppen stellen sich kreuzförmig in 4 Reihen in der Feldmitte auf.
- Die jeweils ersten Spieler haben 1 Ball in den Händen.

Ablauf

- Auf ein Kommando wird der Ball mit beiden Händen über den Kopf nach hinten zum nächsten Kind weitergegeben.
- Der letzte Spieler einer Reihe muss den Ball einmal um seine Hüften führen und diesen dann wieder nach vorne durchgeben. Bei welchem Team ist der Ball zuerst wieder in der Ausgangsposition?

Variationen

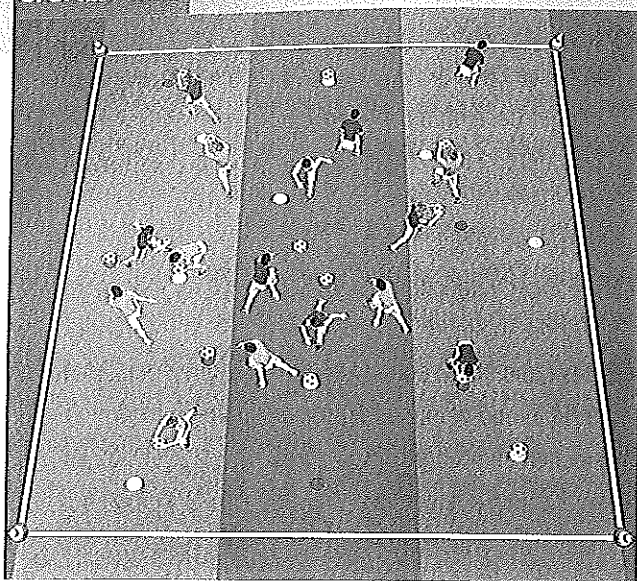
- Den Ball durch die gespreizten Beine nach hinten/vorne geben, seitlich weitergeben etc.
- Die Teams stehen im Vierfüßlerstand nebeneinander. Der jeweils erste Spieler krabbelt mit Ball hindurch und rollt den Ball nach vorn. Welches Team ist am schnellsten?

3

PHASE

3. SPIELPHASE

Einfache Aufgaben mit Ball



Weichenstellen

10 min.

Feld 2: Organisation und Ablauf

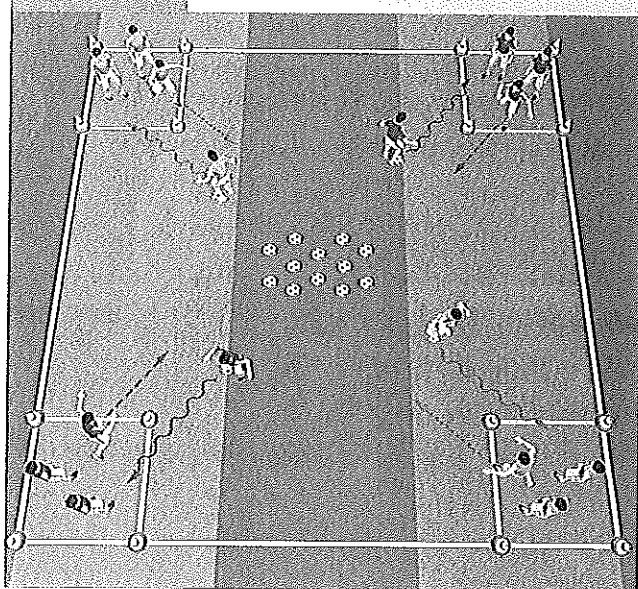
- 2 Mannschaften à 8 Kinder bilden. Die Kappen im Feld fortan als 'Eisenbahnweichen' bezeichnen.
- Team A beginnt und hat 1 Minute Zeit, so viele Eisenbahnweichen wie möglich umzudrehen (umzustellen).
- Team B versucht gleichzeitig alle umgestellten Weichen wieder richtig herum zu stellen.
- Anschließend Aufgabenwechsel. Welche Mannschaft verstellt die meisten Weichen?
- Nach einem Durchgang Bälle in der Feldmitte bereitlegen.
- Die gelben Kappen Team A, die roten Kappen Team B zuteilen. Welches Team legt mehr Bälle auf seinen Kappen ab? Bälle dürfen auch von Gegnerkappen 'geklaut' werden.

4

PHASE

4. SPIELPHASE

Kleine Spiele mit Ball



Bahnhof

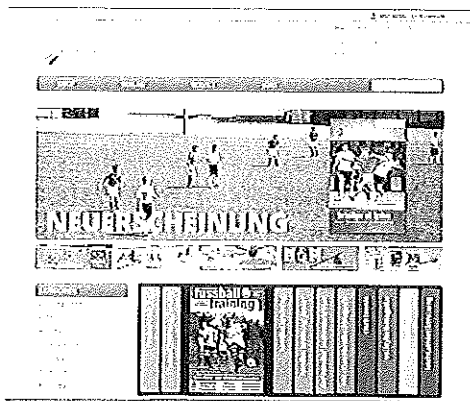
15 min.

Feld 1: Organisation

- 4 Teams bilden. Jedes Team steht in einem der kleinen Eckquadrate. Die Quadrate als 'Bahnhöfe' bezeichnen.
- In der Feldmitte Bälle ('Fahrgäste') bereitlegen.

Ablauf

- Auf ein Kommando (akustisch, visuell) darf jeweils 1 Kind 1 Ball zu 'seinem' Bahnhof dribbeln.
- Die Kinder im Bahnhof sind dafür verantwortlich, dass kein 'Fahrgast' den Bahnhof verlässt.
- Welches Team 'rettet' die meisten 'Fahrgäste' von den Schienen (bringt die meisten Bälle in seinen Bahnhof)?
- Nach jedem Durchgang die aktiven Kinder wechseln.



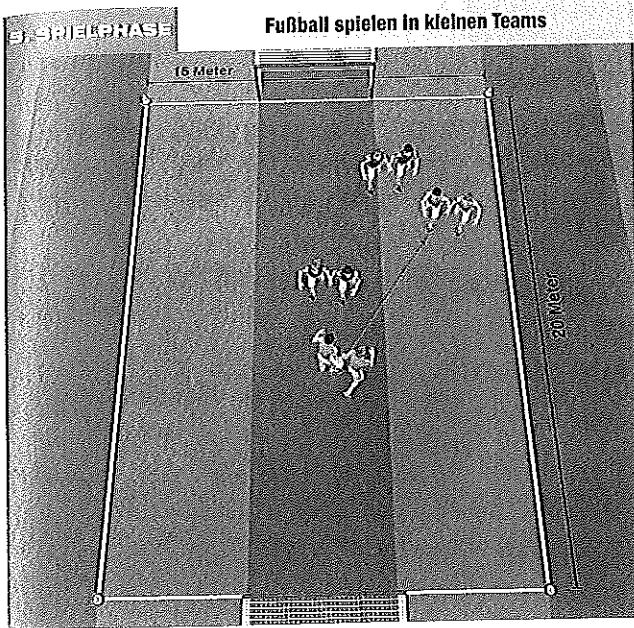
Noch mehr Anregungen zum Kinderfußball gesucht? Immer erst auf www.philippka.de nachsehen!

Ob Bücher, Broschüren oder DVDs, ob Tipps zur Technikvermittlung, motorischen Grundausbildung oder für mehr Abwechslung im Einsatz von Übungsformen – unser Shop auf www.philippka.de bietet Ihnen vielfältige, qualitativ hochwertige Medien zur altersgerechten Ausbildung von Kindern. Besuchen Sie uns!

Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie auch gern per

☎ 0251/23 005-11

@ buchversand@philippka.de



Partner-Waggons

15 min.

Feld 1

- Die Eckquadrate entfernen und das Feld auf 20 x 15 Meter verlängern.
- Auf beiden Grundlinien je 1 Jugend- oder Stangentor aufstellen.
- Zwei Teams à 4 Spieler bilden.
- Jede Mannschaft noch einmal in 2 Zweier-Gruppen aufteilen. Diese Pärchen halten sich an der Hand fest und versuchen mit ihrem Partner und im Zusammenspiel mit dem anderen Team-Pärchen, Tore zu erzielen.
- Welche Mannschaft gewinnt das Spiel nach 7 Minuten?
- Anschließend eine neue Paarung mit den Teams aus dem anderen Feld ausrufen.

Feld 2

- Die Hütchenkappen aus dem Feld entfernen und auf beiden Grundlinien je 1 Jugend- oder Stangentor aufstellen.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.
- Ablauf wie in Feld 1
- Welches Team gewinnt das Spiel nach 7 Minuten?



Partner-Fußball: Nur gemeinsam sind wir stark!



Weitere Spielstunden unter:
<http://training-wissen.dfb.de>

BARCELONA ★ SEMINAR

FORTBILDUNG FÜR JUGENDTRAINER

20.–21. und 22.–23. Juli 2013 in Hannover

Methoden und Trainingsinhalte der Jugendakademie des FC Barcelona



Kursleiter:
Jose Portolés Montañés

Jose Portolés war Head-Coach von REAL MADRID, leitete die Jugendakademie des Valencia CF und ist Dozent des spanischen Fußballverbandes an der Castilla La Mancha University. Er hat einen Master in Sport High Performance und ein Diplom in Sport Performance.



Referent
Joan Marmol

Joan Marmol hat langjährige Erfahrung als Jugendtrainer in der "La Masia" Jugendakademie und war Direktor der Fußballcamps des FC Barcelona in Spanien.



Teilnahmegebühr
ab 169 €, Infos &
Anmeldung:
SCLFUSSBALL.DE



Sport Club
Langenhagen e.V.

Pass-Spiel



von Jan Hoepner

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: -

Raum: -

Jeder Trainer träumt perspektivisch von einem flüssigen und schnellen Kombinationsspiel seiner Mannschaft. Grundlage jeder Ballzirkulation ist das perfekte Beherrschen des Passspiels. Es gilt im Kinderfußball neben Dribbling und Torschuss als wichtigste Grundtechnik.

PASSEN

VERMITTELN VARIIEREN KORRIGIEREN

Bedeutung der Technik

Uefa-Champions League im November letzten Jahres: Der FC Barcelona gastiert beim schottischen Klub Celtic Glasgow und hat – wie gewohnt – die völlige Kontrolle über das Spiel. Streng genommen ist das sogar noch milde ausgedrückt! Laut offizieller Spielstatistik spielten die Spanier nach 90 Minuten 955 Pässe und verfügten über 89 Prozent Ballbesitz (siehe Infografik rechts oben). Das ist selbst für das Spiel der Katalanen ein absoluter Ausnahmewert!

Gebracht hat es am Ende nichts. 47 Sekunden(!) Ballbesitz in der zweiten Halbzeit reichten Celtic, um den entscheidenden 2:1-Siegtreffer zu erzielen. Barcelona fuhr zwar mit einem neuen Passspiel-Weltrekord, aber dennoch mit leeren Händen zurück nach Spanien.

Was lehrt uns dieses Spiel nun für die Ausbildung der Passtechnik im Kinderfußball? Zunächst einmal, dass Ausnahmen die Regel bestätigen! Es wird nur ganz wenige Fußball-Experten geben, die das vor allen von Barcelona und der spanischen Nationalelf for-



PASSSPIEL IST WICHTIG. ABER NICHT ALLES!

FC BARCELONA	ARSENAL FC
3	1
19 (40)	0 (0)
0	7
5	2
8	4
115 km	221 km
724 (84%)	199 (59%)
100%	71%
8	19
0	5
0	1

MATCH FACTS	
CELTIC	BARCELONA
2	1
5	23
5	14
11%	89%
166	955

Im Kinderfußball genießen Techniken wie Dribbeln und Schießen sogar einen noch höheren Stellenwert!

cierte Ballbesitzspiel jetzt grundsätzlich in Frage stellen. Zu erfolgreich waren beide Teams in den letzten Jahren mit dieser ihnen eigenen Spielphilosophie. Das (Kurz-)Passspiel muss somit als absoluter Trend im Spitzenfußball auch einen Schwerpunkt bei unseren Jüngsten bilden. Aber: Gerade im Kinderfußball wollen wir keine 'Passmaschinen' ausbilden. Mindestens genauso wichtig sind die Techniken Dribbeln und Schießen, denen sich fussballtraining JUNIOR schon in den letzten Ausgaben intensiv gewidmet hat.

Grundsätze für das Kindertraining

Welches Wissen benötigen Kindertrainer nun, um Lernerfolge bei ihren Kickern sicherstellen zu können?

- Inhaltlich: Welche Arten und Formen des Passspiels gibt es?
- Methodisch: Mit welchen (Zwischen-)Schritten erreiche ich eine Verbesserung der Technik?
- Organisatorisch: Welche Übungen und Spiele forcieren meinen Trainingsschwerpunkt?

Zu den ersten beiden Punkten folgen nun einige Ausführungen. Eine Auswahl an Trainingsformen zu Punkt 3 erhalten Sie ab Seite 10.

Technik und Taktik des Passens

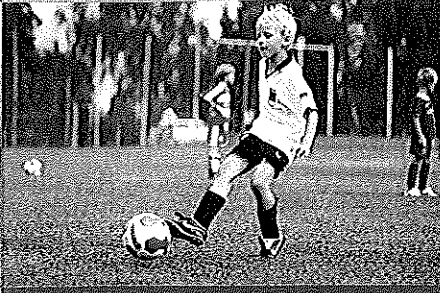
Der Großteil aller Pässe wird in der Regel mit der Innenseite gespielt. Aber auch der Spann bzw. Außenspann kann je nach Spielsituation eingesetzt werden. Diese entscheidet schlussendlich auch darüber, ob der Pass als Querpas, Diagonalspass, Doppelpas, Direktpass oder Steilpass 'fungiert'. Beim Passspiel gibt es immer zwei Hauptakteure, nämlich den Passgeber und den Passempfänger. Letzterer muss seine Bewegung auf dem Platz in Abhängigkeit vom Passgeber und dem Gegner wählen. Darüber hinaus ist für den Passgeber das richtige Timing eine wichtige Anforderung. So kann ein zu früh ebenso wie ein zu spät gespielter Pass die Ursache für einen Ballverlust sein. Weitere Kriterien für ein gutes Passspiel sind Schärfe und Präzision. Das Passspiel an sich ist also ein äußerst komplexer Vorgang.

Trainingsinhalte

Kinder sollen vor allem Spaß bei den Übungen und Spielen haben. Viele Trainingsformen lassen sich an kleine Wettbewerbe koppeln, die Aufmerksamkeit und Freude erhöhen. Grundsätzlich ist immer auf hohe Wiederholungszahlen zu achten. Hierzu eignen sich kleine Felder mit kurzen Passdistanzen, denn auch im großen Fußball werden 92 Prozent aller Pässe über kurze und mittlere Distanzen gespielt. Mit zunehmendem Alter und Entwicklungsstand der Kinder muss das Training des Passens wettkampfnäher werden, da der Gegnerdruck und die dadurch verkürzte Entscheidungszeit weiterfolgende Anforderungen sind. Über alle Altersklassen hinweg muss beidfüßig ausgebildet werden!

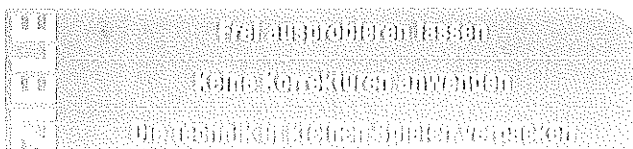
PASSEN: EIN ALTERSKLASSENÜBERBLICK

Foto: Axel Helmken (2), Klaus Schwarten

		
BAMBINIS	F-/E-JUNIOREN	D-JUNIOREN
Spielerisches, kindgemäßes Kennenlernen des Balles	Spielerisches, kindgemäßes Kennenlernen der Passtechnik	Methodisch-individuelles Trainieren des Passspiels

Passen mit Bambinis

Ein Techniktraining mit Bambinis gibt es nicht! Das freie, zwanglose Spielen steht im Mittelpunkt jeder Spielstunde. Jeder Trainer wird feststellen, dass unsere Minis beim Fußballspielen noch keinen Unterschied zwischen einem Pass und einem Schuss machen können, weil sie ohnehin viel Kraft aufwenden müssen, um den Ball überhaupt fortbewegen zu können. Daher ist hier auch die korrekte technische Ausführung komplett zu vernachlässigen. In dieser Altersklasse geht es zunächst ausschließlich darum, die koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln, um überhaupt erst einmal bei einem Schuss nicht hinzufallen bzw. den Ball in eine bestimmte Richtung zu befördern. Dennoch forcieren wir schon hier die beidfüßige Ausbildung. Abwechselndes Schießen mit rechts und links fördert erst gar nicht die Festlegung auf ein Schussbein. Grundsätzlich wird in diesem Altersbereich das Passspiel über das Schießen auf große Ziele entwickelt.



Passen mit F-Junioren

Die F-Junioren erlernen das Passspiel erstmals in der Grobform. Sie erhalten im Training ausreichend Zeit, die Technik ohne Druck auszuprobieren. Gegenspieler bleiben dazu außen vor! Im Vordergrund steht, das Passen und Schießen unterscheiden zu lernen. Passübungen zu Mitspielern in kleinen Gruppen sind hier die dominierenden Trainingsformen. Die Spieler brauchen in kurzer Zeit viele Erfolgserlebnisse. Im

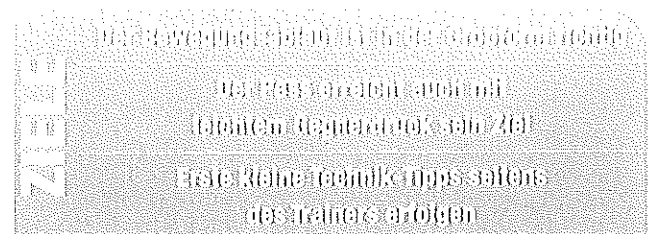
Abschlussspiel können Provokationsregeln helfen, die Kinder dazu anzuhalten, miteinander zu spielen (z. B. Tore nach drei Abspielen in Folge zählen doppelt). Technische Korrekturen seitens des Trainers spielen noch keine große Rolle. Das Treffen des Ziels steht vor der korrekten technischen Ausführung.



Passen mit E-Junioren

Bei den E-Junioren werden erstmals Gegenspieler in die Übungen integriert, allerdings so, dass die ballbesitzende Gruppe deutlich in der Überzahl ist (z. B. 4 gegen 1, 6 gegen 2). Die Feldergrößen und damit die Passdistanzen sollten klein sein. Passkombinationen auf engem Raum mit anschließendem Torschuss vermitteln den Spielern das Kombinationsspiel nicht zum Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck: Wir wollen Tore erzielen!

Die reine technische Ausbildung wird neben dem wett-kampfnahen Passspiel isoliert trainiert. Hier können nun erste gezielte Technikkorrekturen stattfinden: Zeigt die Fußspitze beim Pass mit der Innenseite nach oben? Ist das Fußgelenk fixiert? All diese kleinen Tipps tragen zu einer höheren Genauigkeit des Passes bei.



Passen mit D-Junioren

Jetzt befinden sich die Kinder im 'goldenen Lernalter'. Die Mädchen und Jungen dieser Altersklasse beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude. Lernerfolge gelingen relativ schnell und leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen! Der Trainer kann daher deutliche Korrekturen vornehmen und die Technik somit verfeinern. Überzahlspiele stehen auch in dieser Altersklasse im Fokus der Ausbildung. Im Vergleich zu den E-Junioren wird der Gegnerdruck nochmals erhöht (z. B. 4 gegen 2, 6 gegen 3). Die Feldgrößen werden weiterhin klein gehalten, um Dribblings über größere Distanzen zu vermeiden.



Weitere Trainingsformen zum Passspiel für die Halle finden Sie in unserer Online-Ergänzung auf: <http://trainermedien.dfb.de>

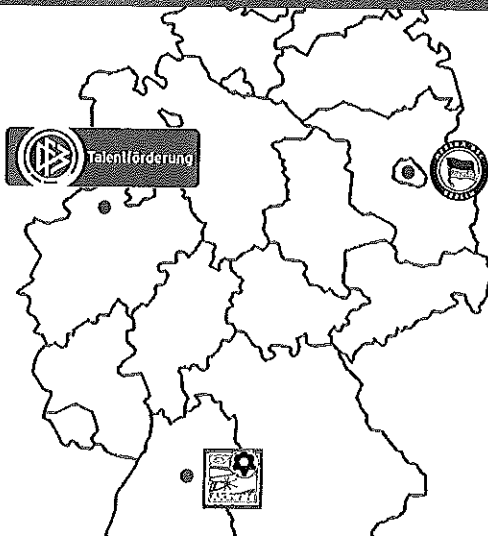
ZIEL	Alle Passtechniken richtig und variabel anwenden lernen
	Pässe unter verstärktem Gegner- und Zeitdruck spielen
	Methodisch-individuelles Korrigieren seitens des Trainers

Ein Querschnitt über alle Alters- und Leistungsklassen

Im deutschen Kinderfußball gibt es drei Institutionen, die im Grundlagenbereich ausbilden: Amateurverein, Nachwuchsleistungszentrum und DFB-Stützpunkt. Aufgrund der jeweils spezifischen Leistungsvoraussetzungen geht jede Institution das Training eines Technikswerpunktes methodisch unterschiedlich an.

Wir geben mit je einer kompletten Einheit zum Passspiel Einblick in die jeweilige Trainingsarbeit, stellen das miteinander dieser drei Institutionen vor und weisen gleichzeitig auf Unterschiede und Besonderheiten hin.

DAS PASSSPIEL: SO GEHT'S WEITER IM HEFT



Nachwuchsleistungszentrum HERTHA BSC BERLIN



Anzahl der Kinderteams: 6 (U8 bis U13)

Anzahl der geförderten Spieler: 81

Im Verein ausgebildete Profis: u. a. Kevin-Prince Boateng (AC Mailand), Jérôme Boateng (FC Bayern München)

Autor: Michael Dober (Trainer U11)

Beitrag: 'Alte Dame' mit modernem Konzept!

S. 24

Amateurverein ASV AICHWALD



Anzahl der Kinderteams: 8 (Bambinis bis D-Junioren)

Anzahl der geförderten Spieler: 102

Im Verein ausgebildete Spieler: Heribert Stadler (Stuttgarter Kickers), Umberto Tedesco (SC Freiburg, U-Nationalspieler)

Autor: Dietmar Munz (Koordinator Grundlagenbereich)

Beitrag: Ohne Druck ran ans Fußball-ABC!

S. 18

DFB-Stützpunkt MÜNSTER-WARENDORF



Talentförderung

Anzahl der Kinderteams: 2 (U12 und U13)

Anzahl der geförderten Spieler: 24

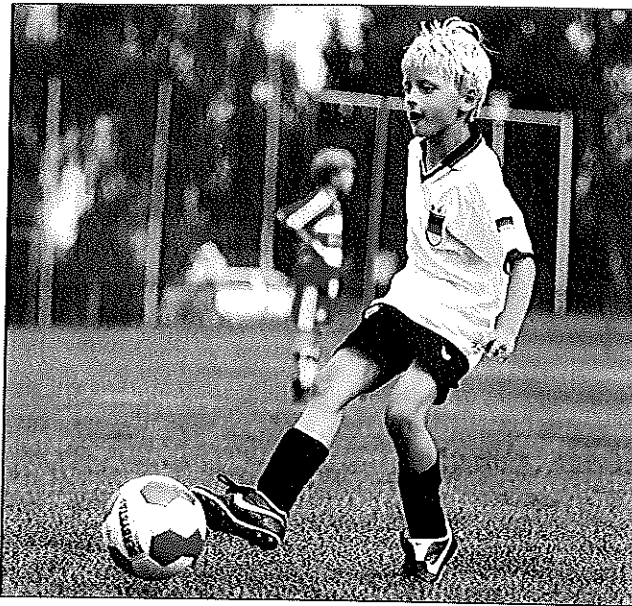
Am Stützpunkt ausgebildete Profis: u. a. Christian Panders (Hannover 96), Marc Lorenz (Arminia Bielefeld)

Autor: Marc Kuhlmann (Trainer U12)

Beitrag: Mit Köpfchen zum schnellen und variablen Kombinationsspiel

S. 34

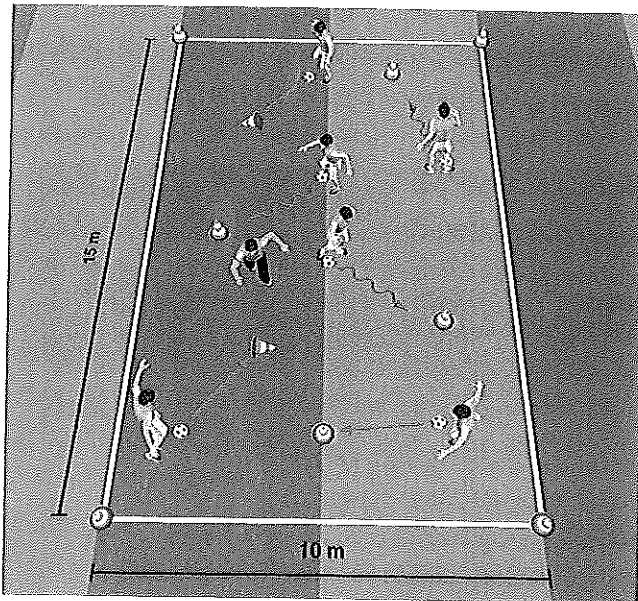
Passen mit Bambinis



ZIELE

- ① Die Technik frei und ohne jeglichen Druck ausprobieren lassen!
- ② Die koordinativen Fähigkeiten zum Passen entwickeln!
- ③ Aufgaben so stellen, dass die Kinder mit beiden Füßen passen/schießen müssen!

TRAININGSFORM 1



Trainer ärgern

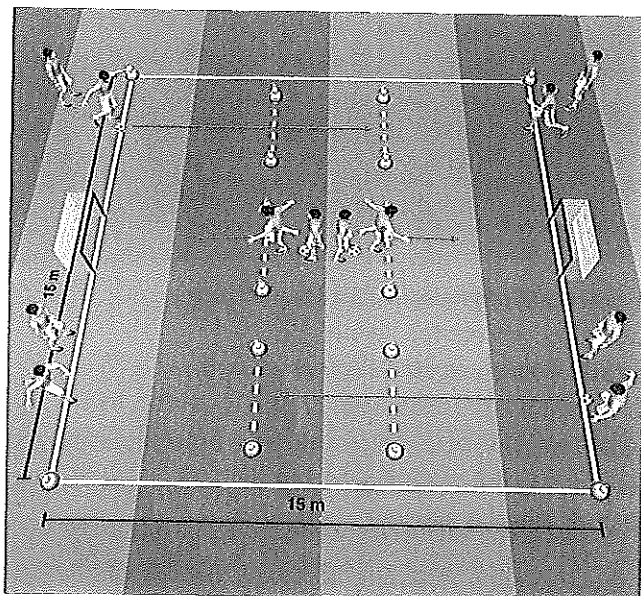
Organisation

- Ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Darin frei verteilt einige Hütchen aufstellen.
- Alle Kinder mit 1 Ball

Ablauf

- Die Kinder dribbeln frei im Feld. Auf ein Trainerkommando versuchen sie, so schnell wie möglich alle Hütchen umzuschießen.
- Variation: Der Trainer bewegt sich im Feld und stellt umgeschossene Hütchen wieder auf. Bei jedem umgefallenen Hütchen stöhnt er einmal laut auf.

TRAININGSFORM 2



10 aus 10

Organisation und Ablauf

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Auf beiden Grundlinien mittig je 1 Minitor (Alternativ: Stangen- bzw. Hütchentore) aufstellen.
- 5 Meter vor den Minitoren sowie seitlich davon weitere Hütchentore errichten. Jedes Kind mit 1 Ball
- Die Kinder schießen ihren Ball von der Hütchenlinie im Wechsel mit dem linken und rechten Fuß ins Minitor.
- Die Kinder, die nicht auf die Minitore schießen, passen sich durch die Hütchentore zu (regelmäßig wechseln!)
- Variation I: Den Ball aus der Hand auf das Tor schießen.
- Variation II: Den Ball in das Tor werfen.
- Wer hat nach 10 Versuchen die meisten Tore erzielt?

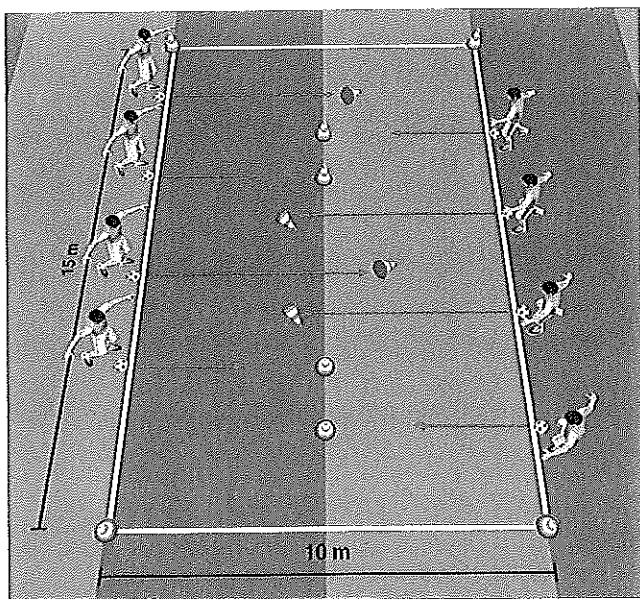
Korrekturen: Keine Korrekturen!

SCHWERPUNKTE

- ① Den ruhenden Ball aus geringer Entfernung auf große, unbewegliche Ziele schießen!
- ② Viele Erfolgserlebnisse für jeden Einzelnen schaffen!
- ③ Die Technikaufgaben in kleine, motivierende Spiele verpacken!



3 TRAININGSFORM



Hütchen umschießen

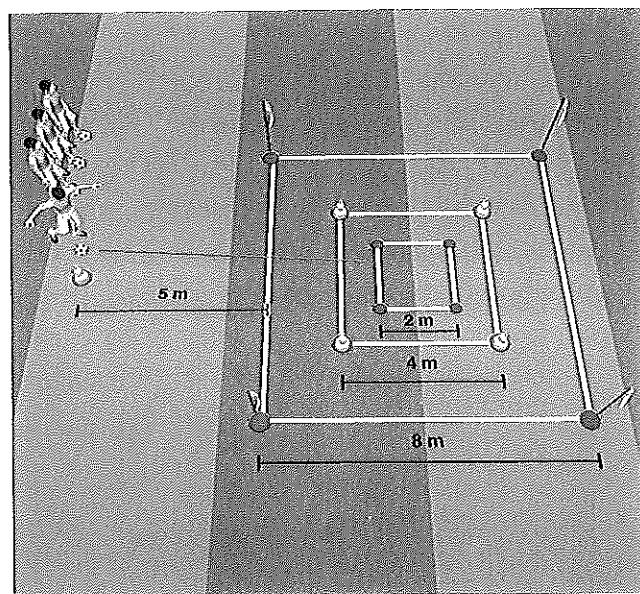
Organisation

- Ein 10 x 15 Meter großes Feld markieren.
- In der Mitte des Feldes eine Hütchenreihe errichten.
- Die Kinder gleichmäßig mit Bällen auf den Grundlinien verteilen.

Ablauf

- Die Kinder schießen gleichzeitig die Hütchen in der Mitte um.
- Wenn alle Kinder geschossen haben, holen sie ihren Ball aus dem Feld, stellen sich wieder auf die Grundlinie und zielen erneut auf die übrig gebliebenen Hütchen.
- Wie viele Versuche brauchen die Bambinis, um alle Hütchen umzuschießen?

4 TRAININGSFORM



Fußball-Dart

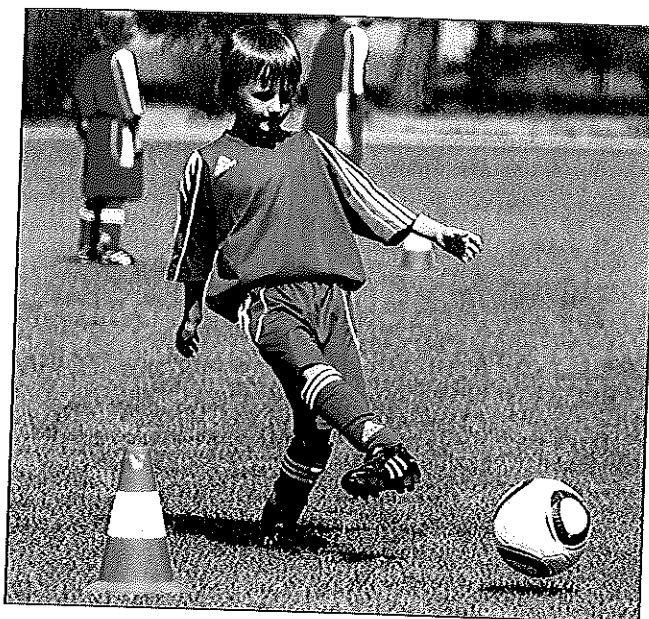
Organisation

- Je nach Spieleranzahl mehrere ineinanderliegende Vierecke gemäß Abbildung errichten. Das kleinste der 3 Vierecke hat eine Größe von ca. 2 x 2 Meter.
- Die Kinder postieren sich hinter der Schusslinie.

Ablauf

- Die Kinder passen nacheinander von der Schusslinie in das Zielfeld.
- Bleibt der Ball im größten Viereck liegen, gibt es 1 Punkt, im mittleren 3 Punkte und im kleinsten 5 Punkte.
- Variationen: Den Ball mit beiden Füßen im Wechsel schießen, aus der Hand werfen etc.

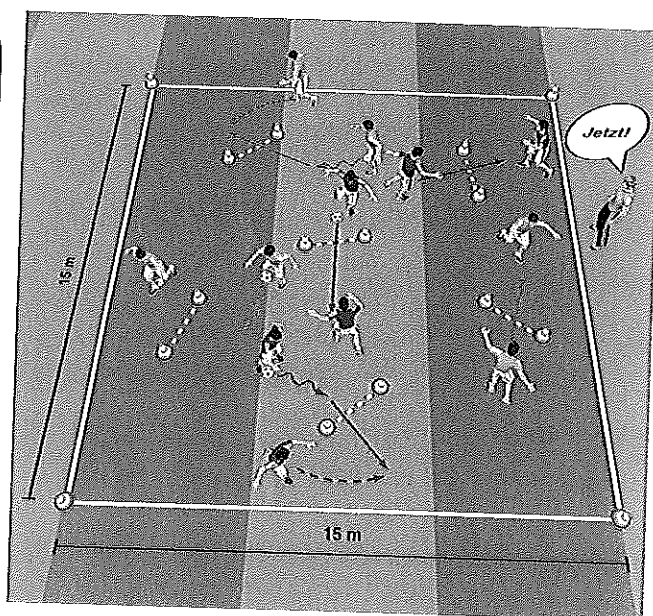
Passen mit F-Junioren



ZIELE

- ① Die Technik frei und ohne jeglichen Druck ausprobieren lassen!
- ② Zwischen Schießen und Passen unterscheiden lernen!
- ③ Den linken und rechten Fuß gleichermaßen einsetzen (Beidfüßigkeit)!

TRAININGSFORM ①



Passtore

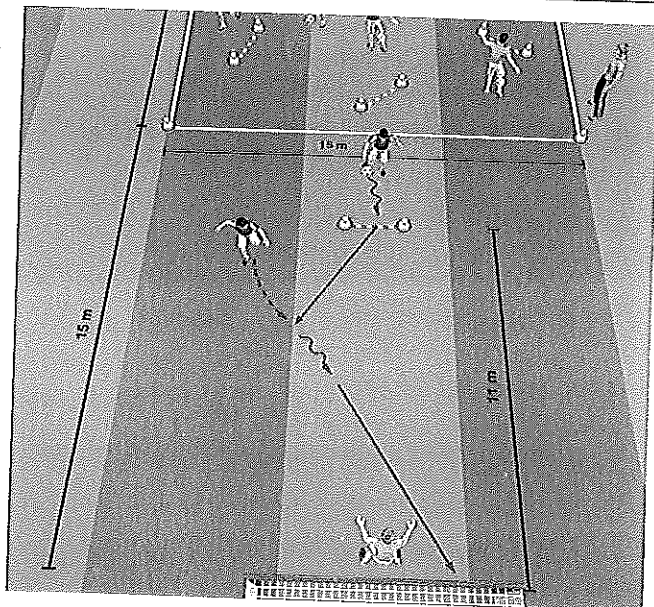
Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Darin mehrere kleine Hütchentore (Breite: 2 Meter) errichten.
- Paare mit jeweils 1 Ball bilden.

Ablauf

- Die Paare passen sich innerhalb des Feldes zu.
- Auf ein Trainerkommando passen sie sich durch die Hütchentore zu.
- Welches Paar erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?
- Hinweis: Die Übung schult zudem die Orientierungsfähigkeit, da anderen Paaren ausgewichen werden muss.

TRAININGSFORM ②



Freie Zuspiele mit Torabschluss

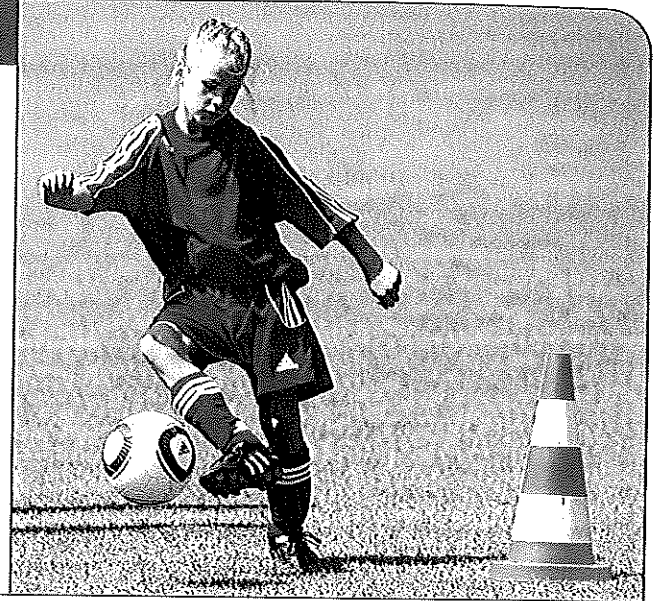
Organisation und Ablauf

- Das Feld aus Trainingsform 1 belassen (nicht in Abb.).
- Ein weiteres Passtor sowie ein Jugendtor mit Torwart ca. 15 Meter neben dem Feld gemäß Abbildung aufstellen.
- Paare bilden und ihnen Namen geben, je Paar 1 Ball
- Die Paare passen sich innerhalb des Feldes zu, die Hütchentore dienen diesmal nur als Hindernis.
- Der Trainer ruft ein Paar auf, das aus dem Feld dribbelt.
- Der ballbesitzende Spieler passt seinem Partner durch das Hütchentor zu, dieser nimmt das Zuspiel an und schließt auf das Tor mit Torwart ab.
- Variation: Die Paare, die alle Hütchentore durchpasst haben, dürfen auf das Tor schießen. Wer ist am schnellsten?

Korrekturen: Nur kleine, einfache Tipps geben!

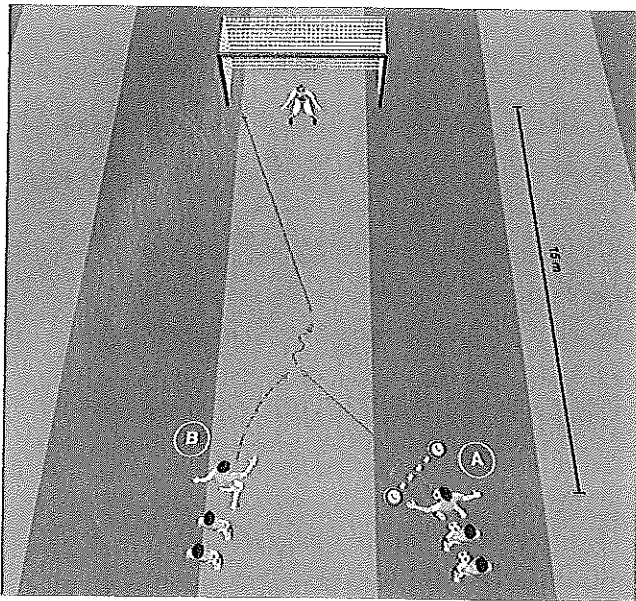
SCHWERPUNKTE

- ① Passformen auf kleine oder bewegliche (Spieler-)Ziele anbieten!
- ② Viele Erfolgserlebnisse für jeden Einzelnen schaffen!
- ③ Die Technikaufgaben in kleine, motivierende Spiele verpacken!



③

TRAININGSFORM



Aus dem Stand und aus dem Lauf

Organisation

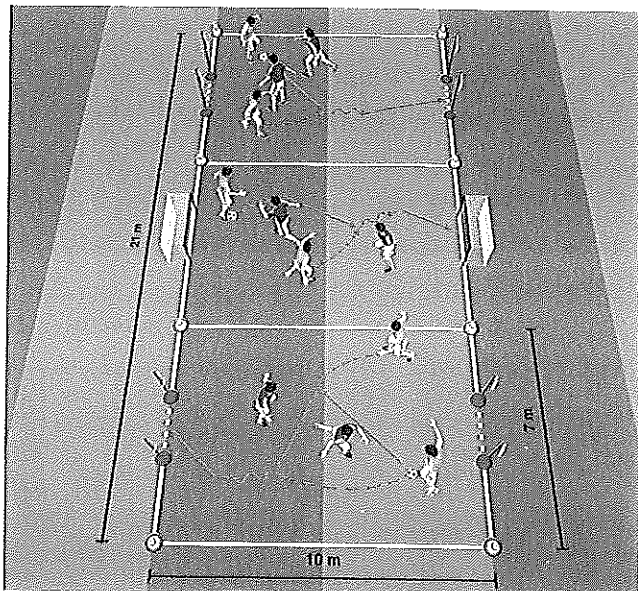
- Ein Jugendtor mit Torwart aufstellen.
- Ca. 15 Meter vor dem Tor schräg ein kleines Passtor errichten.
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.

Ablauf

- A spielt durch das Passtor auf B, der den Ball kurz an- und mitnimmt und auf das Tor schießt.
- Den Pass zunächst aus dem Stand spielen. Je nach Könnensstand auf einen Pass aus der Bewegung erweitern.
- A geht auf die Position von B, B geht ins Tor, der Torwart stellt sich bei Position A an.

④

TRAININGSFORM



Champions League

Organisation

- Drei 10 x 7 Meter große Felder mit Mini- bzw. Stangentoren auf den Grundlinien gemäß Abbildung errichten.
- Teams à 2 Spieler einteilen und auf die Felder verteilen.

Ablauf

- Freies Spiel im 2 gegen 2: Die Kinder versuchen, im Zusammenspiel ein Tor zu erzielen.
- Spielzeit: 1 x 4 Minuten. Danach Auf- und Abstieg im Champions-League-Modus (Verlierer rücken ein Feld nach rechts, Gewinner nach links). Bei Unentschieden sofort ein Zielschießen auf die Minitor durchföhren.

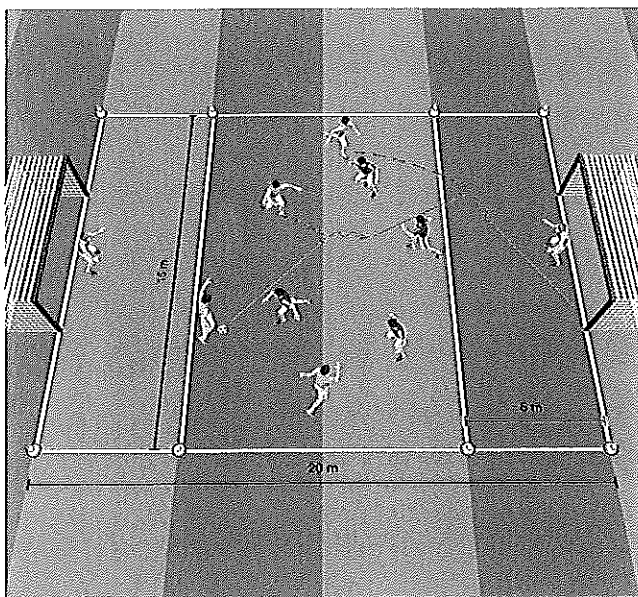
Passen mit E-Junioren



ZIELE

- ① Die Technik unter leichtem Zeitdruck anwenden lernen!
- ② Das Passspiel zur Vorbereitung von Toren einsetzen!
- ③ Sukzessive die technische Ausführung des Passspiels verbessern!

TRAININGSFORM ①



Kombinationsspiel

Organisation

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld mit 5 Meter tiefen Endzonen und 2 Jugendtoren mit Torhütern errichten.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler einteilen.

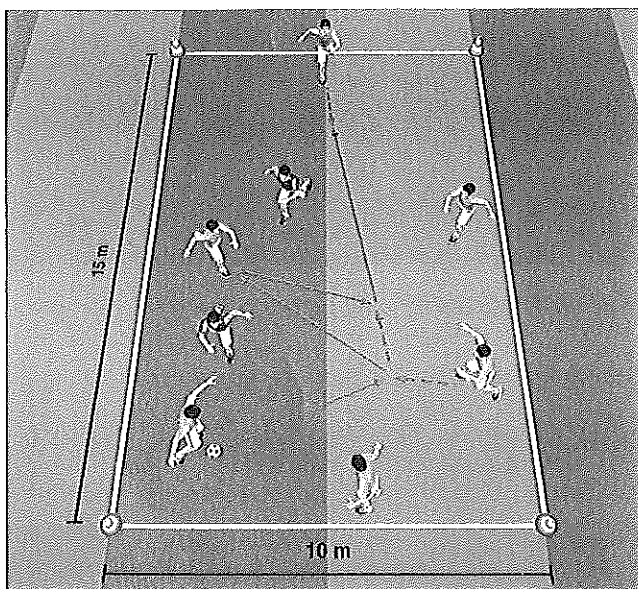
Ablauf

- Freies Spiel: Die Teams dürfen aus dem Feld heraus keine Tore erzielen, sondern müssen zuerst in die Endzone kombinieren, bevor sie auf das Tor abschließen.

Hinweise

- Das Spiel fördert das Freilaufverhalten.
- Die Kinder dürfen auch in die Endzonen dribbeln.

TRAININGSFORM ②



6 gegen 2

Organisation und Ablauf

- Ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 2 Mannschaften bilden: Team Blau mit sechs Spielern, Team Rot mit zwei Spielern.

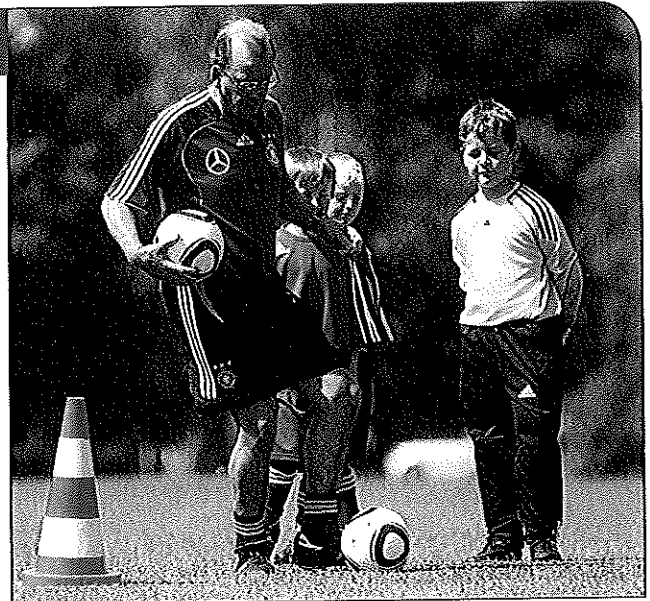
Hinweis und Variation

- Die Überzahlmannschaft spielt gegen die 2 Verteidiger im Feld auf Ballhalten.
- Blau soll in Ballnähe Überzahl herstellen, z. B. 5 gegen 2, so dass auf den sechsten Spieler verlagert werden kann. Verlagert wird erst, sobald beide Verteidiger auf eine Seite gezogen wurden.
- Anstelle eines 6 gegen 2 ein 3 gegen 1 spielen.

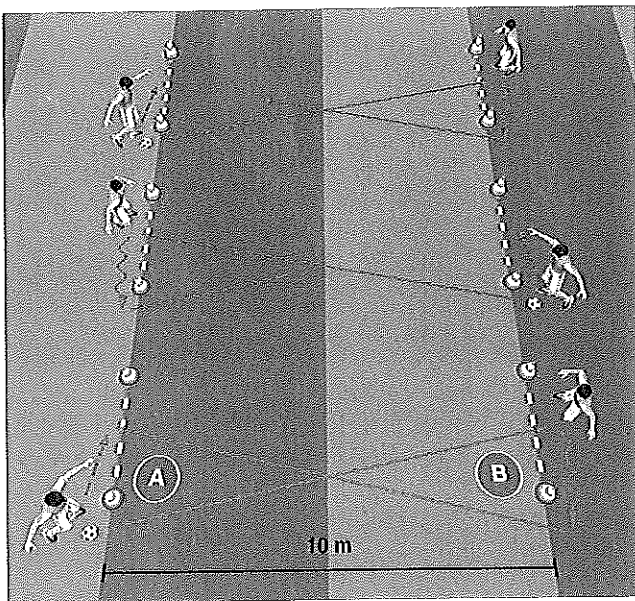
Korrekturen: Korrekturen nehmen zu

SCHWERPUNKTE

- ① Passspielformen in klaren Überzahlspielen (z. B. 6 gegen 2)!
- ② Anschlussaktionen (z. B. Torschuss) nach Passstafetten ausführen lassen!
- ③ Erste Aspekte der Spielverlagerungen (z. B. durch Überzahlspiele) berücksichtigen!



3 TRAININGSFORM



Passen in der Gassenform

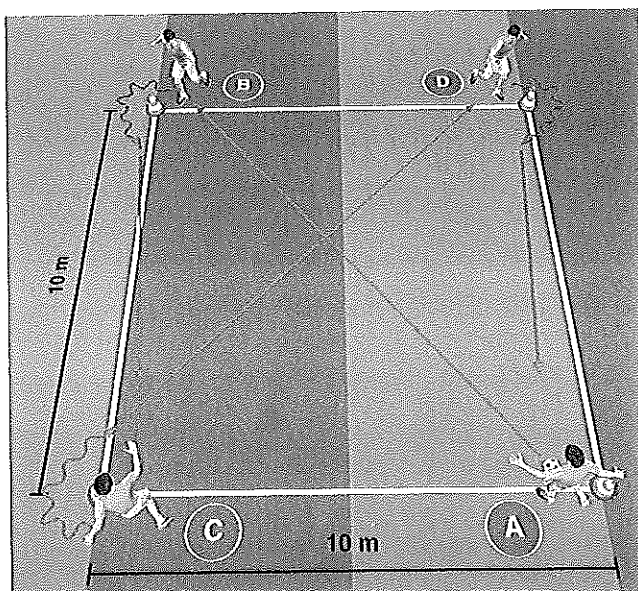
Organisation

- Mehrere Hütchentore in einem Abstand von 10 Metern gegenüber aufstellen.
- Paare bilden und gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.

Ablauf

- A beginnt neben seinem Tor und passt durch das gegenüberstehende Tor auf B.
- B nimmt den Ball an, dribbelt zur Seite weg und passt durch das Hütchentor von A auf A.
- Variation: Mit links annehmen und mit rechts passen bzw. mit rechts mitnehmen und mit links passen.

4 TRAININGSFORM



Gerade und diagonale Pässe

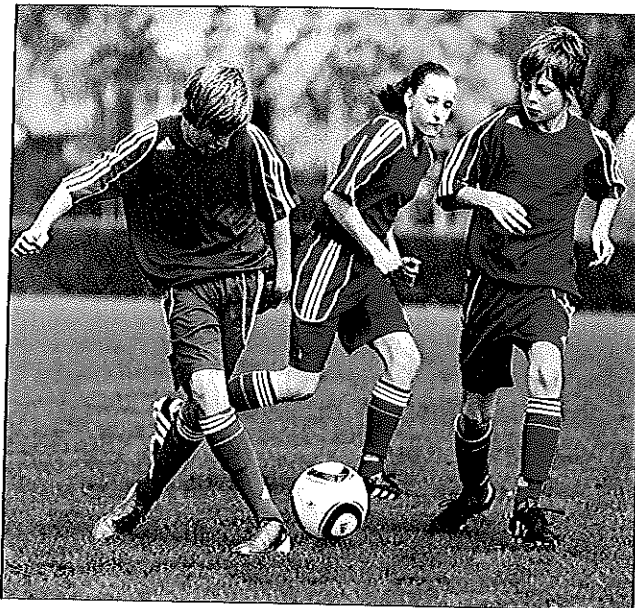
Organisation

- Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- An jedem Eckhütchen 1 Spieler postieren.
- A mit Ball

Ablauf

- A passt zu B, B zu C, C zu D, D wieder zurück zu A usw.
- Die Spieler bieten sich in einer offenen Stellung an und nehmen das Zuspiel um ihr Hütchen mit und passen zum jeweils nächsten Spieler.
- Variation: Die Spielrichtung wechseln
- Variation: Die Positionen nach jedem Abspiel wechseln (immer nur mit dem gegenüberstehenden Partner)

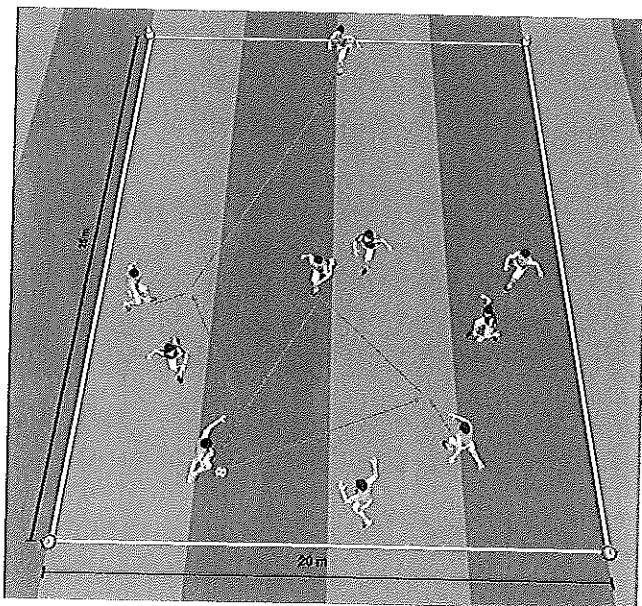
Passen mit D-Junioren



ZIELE

- ① Anwenden der Technik unter steigendem Gegner-, Raum- und Zeitdruck!
- ② Ruhiges, sicheres Passspiel durch gutes Stellungsspiel bzw. Antizipation!
- ③ Planvolles Passspiel, das den Gegner zum Verschieben zwingt!

TRAININGSFORM ①



7 gegen 3

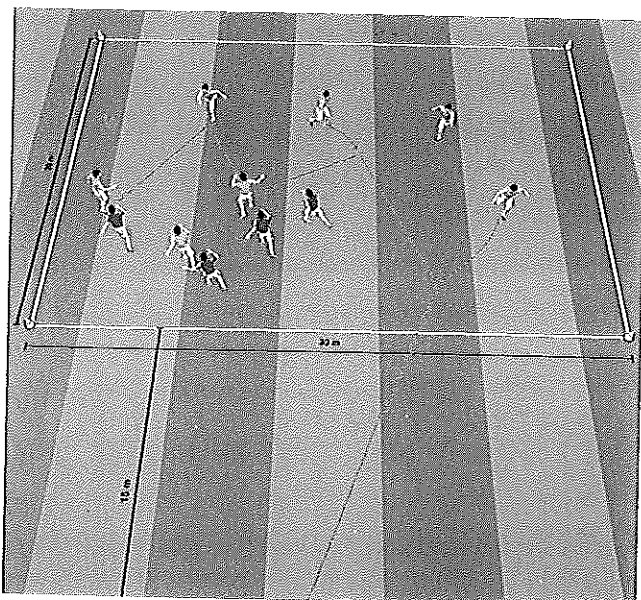
Organisation

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- 2 Mannschaften bilden: Team Blau mit 7 Spielern, Team Rot mit 3 Spielern.

Ablauf

- Die Überzahlmannschaft spielt gegen die 3 Verteidiger im Feld auf Ballhalten.
- Blau soll in Ballnähe Überzahl herstellen, z. B. 6 gegen 3, so dass auf den siebten Spieler verlagert werden kann. Verlagert wird erst, wenn alle Verteidiger auf eine Seite gezogen wurden.
- 10 Pässe in Folge ergeben 1 Punkt.

TRAININGSFORM ②



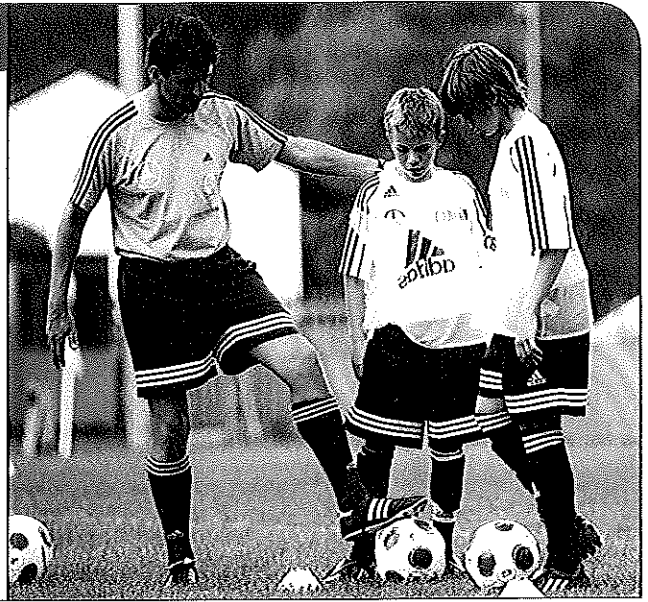
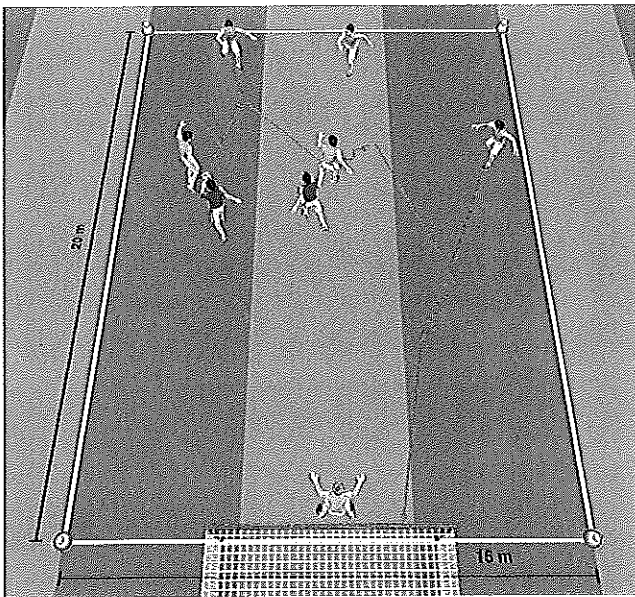
Über die Dribbellinie zum Torerfolg

Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Ca. 15 Meter neben dem Feld ein Jugendtor mit Torwart aufstellen (nicht in der Abbildung).
- 2 Mannschaften einteilen: Team Blau mit 7 Spielern, Team Rot mit 4 Spielern.
- Freies Spiel im Feld: Blau soll die Unterzahlmannschaft zum Verschieben zwingen und selbst in Ballnähe Überzahl herstellen, so dass freie Räume geschaffen werden.
- Ziel ist es, über die Dribbellinie zu gelangen. Gelingt dies, darf das freigespielte Kind zum Torabschluss kommen.
- Blau darf maximal 15 Pässe vor dem Abschluss spielen.
- Variation: Ein abwehrender Spieler darf nachsetzen.

Korrekturen: Individuell und im Detail korrigieren!**SCHWERPUNKTE**

- ① Überzahlspiele mit steigendem Gegnerdruck (z. B. 7 gegen 4)!
- ② Spielformen mit dem Ziel, den Gegner bewegen/verschieben zu lassen!
- ③ Einsetzen des Passspiels zum Erreichen von Zielspielern oder Zielzonen!

**TRAININGSFORM 3****Überzahlspiel mit Kontaktbegrenzung****Organisation**

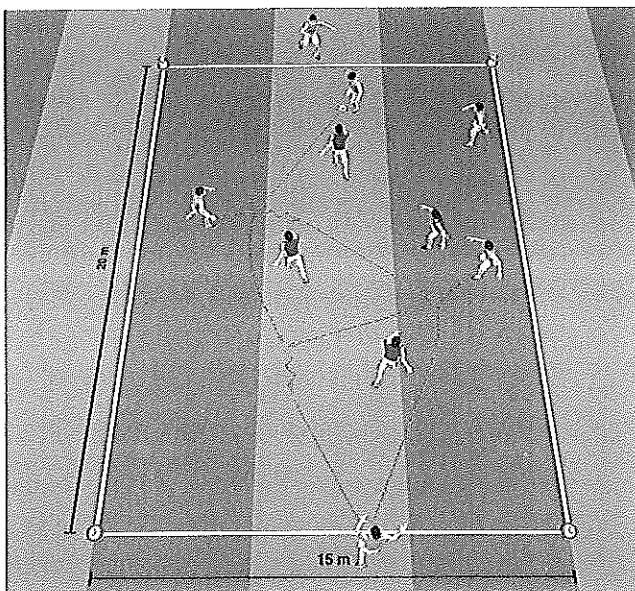
- Ein 20 x 15 Meter großes Feld mit einem Jugendtor mit Torwart markieren.
- 2 Mannschaften einteilen: Team Rot mit 2 Spielern, Team Blau mit 5 Spielern

Ablauf

- Blau spielt in Überzahl gegen Rot auf das Tor mit Torwart.

Hinweis und Variationen

- Bis zum Torschuss sind maximal 10 Kontakte erlaubt.
- Ohne Abseits, mit Abseits
- Keine Sprints, alles mit mäßigen Tempo

TRAININGSFORM 4**Passkombinationen mit Zielspielern****Organisation und Ablauf**

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.
- Auf jeder Stirnseite einen Zielspieler postieren.
- Freies Spiel: Die Mannschaften müssen den Ball in ihren eigenen Reihen halten und sammeln Punkte, indem sie entweder 10 Mannschaftskontakte in Serie spielen oder von einem Zielspieler zum anderen verlagern.

Variation

- Wird ein Zielspieler angespielt, wechselt er mit dem Passgeber die Aufgaben: Passgeber wird Zielspieler, Zielspieler neuer Bestandteil der ballbesitzenden Mannschaft.



von Dietmar Munz

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WECHSEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Anzahl der Spieler: 12

Raum: ¼ Spielfeld



OHNE DRUCK RAN ANS FUSSBALL-ABC!

Frei ausprobieren lassen!

Im Mittelpunkt des Trainings mit F-Junioren stehen vielseitige Bewegungsaufgaben und motivierende Trainingsformen zum Kennenlernen der Grundtechnik Passen. Noch gilt: Die Kinder frei ausprobieren lassen und so wenig wie möglich korrigierend eingreifen!



F-JUNIOREN

HAUPTTEIL

SCHLUSS

**Vielseitige
Bewegungsschulung**

10 min.

**Vielseitige Aufgaben
und Spiele mit Ball**

15 min.

**Spielerisches
Kennenlernen der
Basistechniken**

15 min.

**Spielerisches
Kennenlernen der
Basistechniken**

15 min.

**Fußball spielen in
kleinen Teams**

20 min.

Den Sepp-Herberger-Preis für hervorragende Jugendarbeit hat der ASV Aichwald bereits eingeheimst. Doch die Schwaben ruhen sich nicht auf diesen Lorbeeren aus. Aktuell wird an einer Konzeption für ein kindgerechtes Training gearbeitet.

Ziel: Lizenzierte Trainer für alle Teams

Beim ASV Aichwald spielen mittlerweile mehr als 160 Kinder und Jugendliche Fußball. Besonders im Grundlagenbereich freut sich der Verein über großen Zulauf. Derzeit werden die Kindermannschaften vorrangig von engagierten Eltern sowie Spielern aus dem Aktivenbereich betreut. Um die Mädchen und Jungen bestmöglich auszubilden, ist der Klub bestrebt, jede Mannschaft mit lizenzierten Trainern zu besetzen sowie eigene A- und B-Jugendliche für ein Traineramt zu begeistern. Im Jahr 2003 erhielten die Schwaben für ihre Bemühungen gar den Sepp-Herberger-Preis für ausgezeichnete Jugendarbeit.

Ausbildungsverein für den VfB Stuttgart

Zum großen Nachbarn VfB Stuttgart (25 km Entfernung) pflegt der ASV ein besonderes Verhältnis und kann sich gewissermaßen als Ausbildungsverein bezeichnen, denn einige Juniorentainer wie -spieler lernten das Fußball-ABC in Aichwald, bevor sie in die renommierte VfB-Akademie wechselten.

Einer, der schon seit 1995 ohne Unterbrechung ehrenamtlich für den ASV Aichwald als Trainer fungiert, ist Dietmar Munz. Der 54-Jährige entwickelt aktuell ein Vereinskonzzept für den unteren Juniorenbereich und ist dabei bestrebt, das Training nach den Prinzipien der DFB-Ausbildungskonzeption kindgerecht gestalten zu lassen. Wie beim ASV Aichwald eine Trainingseinheit zum Passspiel mit F-Junioren aussieht, erfahren Sie auf den folgenden Praxisseiten.



Die ganzheitliche Förderung der Kinder durch vielseitige Bewegungsaufgaben ist ein Primärziel dieser Altersklasse.



Durch spielerisches Kennenlernen der Grundtechniken werden die F-Junioren behutsam an das Fußballspielen herangeführt.

Alle Fotos: Stefan Brusius

- Dieses Trainingsmodell ist spielorientiert ausgelegt und verspricht durch die verschiedenen Bausteine große Abwechslung im Trainingsbetrieb.

- Trotz der Kurzweiligkeit der einzelnen Phasen sind alle relevanten Leistungsfaktoren für F-Junioren Bestandteile dieser Trainingseinheit.

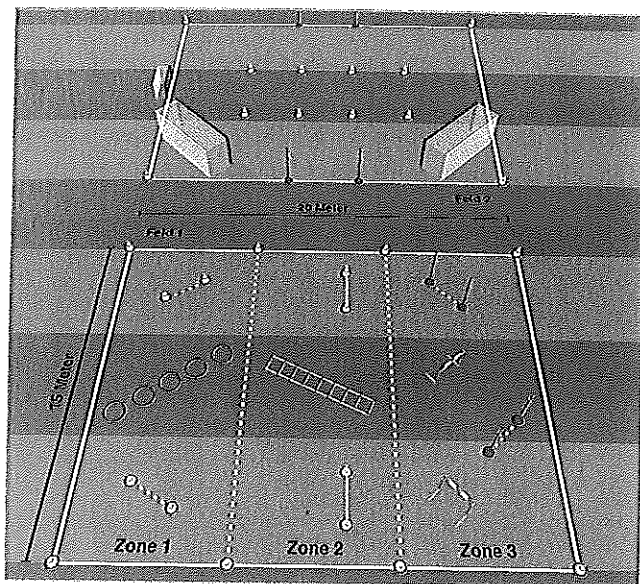
- Die im Hauptteil geforderte spielerische Ausbildung wird z. B. dadurch erreicht, dass auf jede Technikausführung als Anschlussaktion der Torschuss folgt.

- Eine Trainingseinheit dauert idealerweise 75 Minuten. Alles darüber hinaus würde Sieben- bis Achtjährige noch überfordern.



„Kinder im frühen Grundschulalter können sich noch nicht allzu lange konzentrieren. Dafür sind sie aber bereits äußerst bewegungsbegabt. Diese motorischen Fähigkeiten versuchen wir, auf spielerische Art und Weise weiter zu verbessern!“

ORGANISATION



Bälle



Leihchen



Hütchen



Stangen

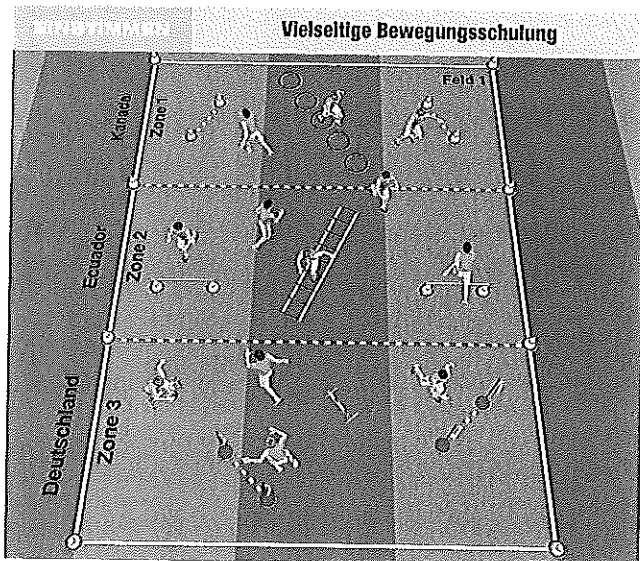
MATERIALCHECK

So ist der Aufbau

Feld 1

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld in 3 gleich große Zonen unterteilen.
- In Zone 1 einige Reifen gemäß Abbildung auslegen sowie zwei 3 Meter breite Passtore (mit Hütchen) errichten.
- In Zone 2 eine Koordinationsleiter auslegen sowie 2 Minihürden (Material: 2 Hütchen und 1 Stange) aufstellen.
- In Zone 3 zwei Hürden sowie zwei 3 Meter breite Passtore (mit Stangen) errichten.

1 TRAININGSFORM



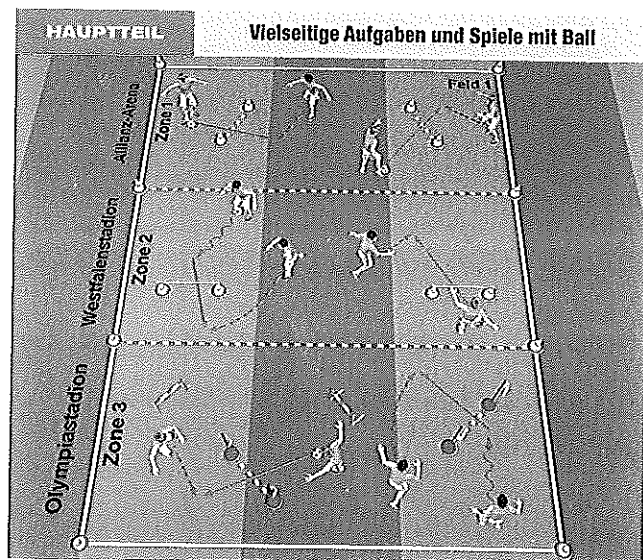
Weltreise

10 min.

Organisation und Ablauf

- **Feld 1:** Den 3 Zonen des Feldes Ländernamen (hier: Kanada, Ecuador, Deutschland) geben.
- Die Kinder laufen frei durch das Feld und absolvieren in den jeweiligen Ländern verschiedene Aufgaben:
 - In Kanada: Über Steine einen Bach überwinden (durch die Reifen springen).
 - In Ecuador: Über glühende Lava laufen (mit kurzen Bodenkontaktzeiten durch die Koordinationsleiter) und Vulkanspalten überspringen (Sprung über die Hürden).
 - In Deutschland: Durch Höhlen kriechen (durch die Hürden robben).

2 TRAININGSFORM



Auswärtstore

15 min.

Organisation

- **Feld 1:** Die Koordinationsleiter und die Reifen entfernen. Den 3 Zonen des Feldes prominente Stadionnamen geben (z. B. Allianz-Arena, Westfalenstadion, Olympiastadion). 6 Paare mit je 1 Ball bilden.

Ablauf

- Die Paare sollen in jedem Stadion Passtore erzielen.
- Nach einem Torerfolg müssen sie in ein anderes Stadion wechseln, um dort das nächste 'Auswärtstor' zu schießen usw. Auf dem Weg dorthin passen sich die Paare an der Bewegung zu.

„Für einen kleinen Amateurverein sind wir recht üppig mit verschiedenen Trainingsmaterialien bestückt. Um den Kindern Abwechslung zu bieten, versuche ich immer wieder, Koordinationsleitern, Hürden und Co. sinnvoll in mein Training zu integrieren!“

Dietmar Munz • F-Junioren-Trainer



Feld 2

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld errichten.
- 2 Jugendtore gemäß Abbildung in den Ecken postieren.
- 2 Stangentore (Breite: 4 Meter) mittig auf beiden Seitenlinien aufstellen.
- Vor einem Minitor 2 Hütchenreihen à 4 Hütchen (Abstand: 3 Meter) errichten.
- Ein weiteres Minitor für Trainingsform 4 bereithalten.

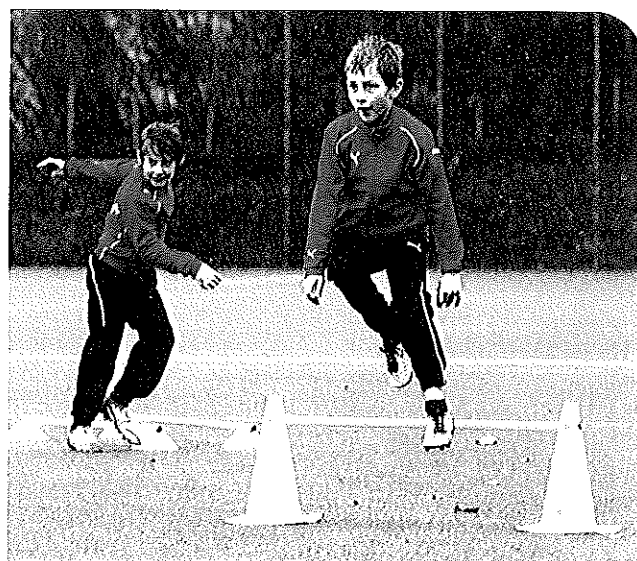


Variationen

- Die Passtore in Zone 1 und 3 einbeziehen, zum Beispiel jedes Hütchen einmal berühren, jede Stange einmal umlaufen usw.

Hinweise

- Die Übung kann auch ohne Trainingsgeräte durchgeführt werden (dann die Bewegungsaufgaben kurz erklären und vormachen). Die Motivation der Kinder ist mit den Hindernissen aber größer.
- Darauf aufmerksam machen, wachsam zu sein und Zusammenstöße zu vermeiden.

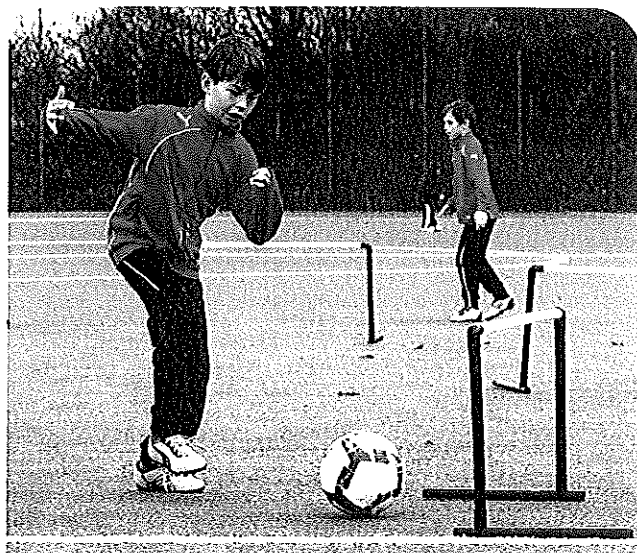


Variationen

- Wettbewerb: Welches Paar erzielt in 5 Minuten die meisten Tore in allen Stadien?
- Im Olympiastadion umdribbelt der ballbesitzende Spieler das eine Hütchen, sein Partner umläuft das andere. Dann erfolgt das Passspiel.
- Der Trainer sagt das Stadion an, in dem das nächste Tor erzielt werden soll.

Hinweis

- Verbesserung des Passspiels und der Orientierungsfähigkeit

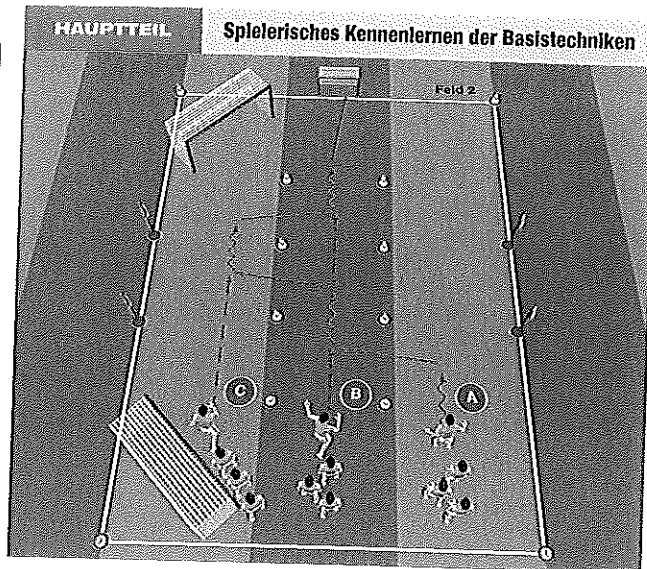




„Im Hauptteil beginnen wir bereits damit, an der Beidfüßigkeit beim Passspiel und der Ballan- und -mitnahme zu arbeiten. Als Anschlussaktion darf der Torschuss als Highlight für die Kids natürlich nicht fehlen!“

3

TRAININGSFORM



Passstaffel

15 min.

Organisation

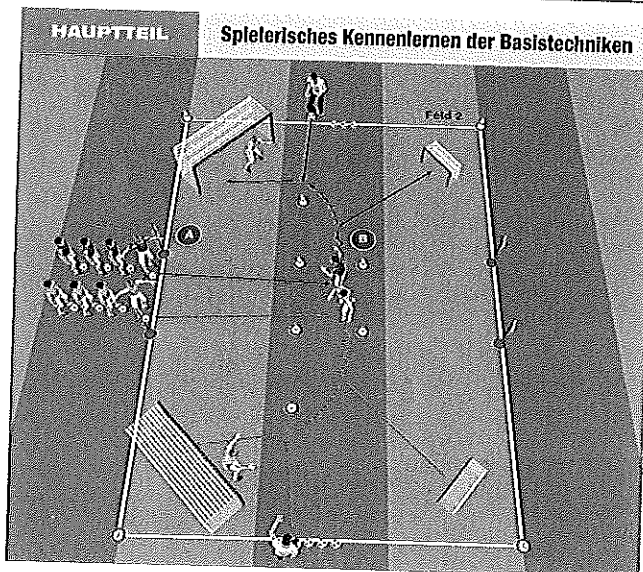
- **Feld 2:** Die Spieler in 3 Gruppen einteilen und gemäß Abbildung postieren. Alle Kinder von A mit einem Ball

Ablauf

- A dribbelt an, gleichzeitig traben B und C los. Nach dem ersten Hütchen passt A zu B.
- B nimmt an und mit und passt nach dem zweiten Hütchen zu C.
- Nach dem dritten Hütchen passt C zurück zu B, der nach einem kurzen Dribbling einen Pass in das Minitor spielt.

4

TRAININGSFORM



Pass-Torschuss-Kombination

15 min.

Organisation

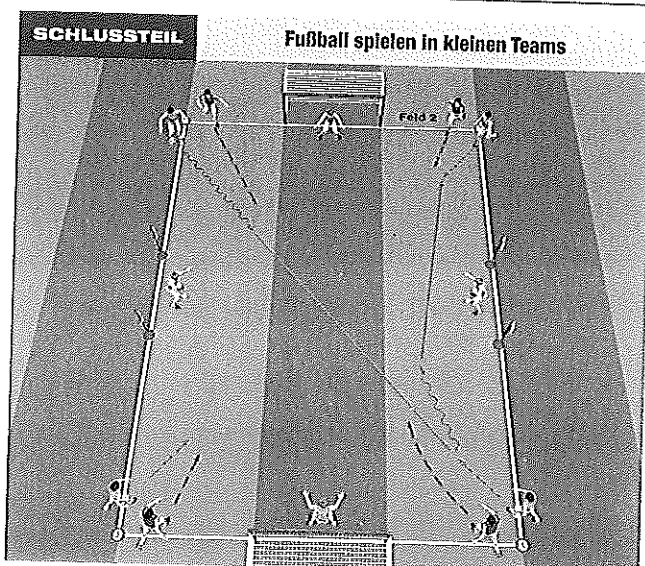
- **Feld 2:** Eine Hütchenreihe entfernen. 1 weiteres Minitor gemäß Abbildung aufstellen. Die Spieler in 2 Gruppen einteilen und rechts und links neben den Dribbeltorstan- gen postieren. Weitere Spieler stehen an den mittleren Hütchen im Feld und besetzen die Jugendtore.

Ablauf

- A passt zu B, der mit dem rechten Fuß an- und mitnimmt und nach kurzem Andribbeln mit links ins Minitor passt.
- Anschließend läuft B direkt zu dem vom Trainer bereitge- legten Ball und schießt auf das Tor.

5

TRAININGSFORM



4 gegen 4 auf 4 Tore

20 min.

Organisation und Ablauf

- **Feld 2:** Alle Materialien abräumen und die Jugendtore gemäß Abbildung auf die Grundlinien stellen. 3 Teams à 4 Spieler einteilen. Grau besetzt die 4 Tore, die Spieler von Blau und Rot verteilen sich an den Eckhütchen.
- Ein Spieler von Blau dribbelt ins Feld und spielt einen Pass zu seinem Mitspieler diagonal gegenüber.
- Sobald dieser den Ball angenommen hat, darf auch Rot und die restlichen Spieler von Blau ins Feld rücken.
- Freies Spiel auf die 4 Tore
- Nach 5 Minuten wechselt Grau ins Feld, Blau in die Tore usw.

„Ganz wichtig: Von F-Junioren dürfen wir noch nicht zu viel erwarten. Daher werden die Kinder von uns für ihre Bemühungen häufig gelobt! So bleiben sie hoffentlich nicht nur unserem Sport erhalten, sondern verbessern auch sukzessive ihre Fähigkeiten!“

Dietmar Munz • F-Junioren-Trainer

Variationen

- Eine fünfte Hütchenlinie hinzufügen.
- Wettbewerb: Welchem Spieler gelingen die meisten Pässe in das Minitor?

Hinweise und Coachingtipps

- Nach jedem Durchgang: B holt den Ball und stellt sich bei Gruppe A an, A bei Gruppe C und C bei Gruppe B.
- Die An- und Mitnahme erfolgt mit der Innenseite des äußeren Fußes in die Bewegungsrichtung (Beidfüßigkeit).
- Die Übung anfangs sehr langsam durchführen lassen (Präzision vor Schnelligkeit).



Variation

- Wettbewerb: Welcher Spieler schafft die meisten Punkte (1 Punkt für einen Pass mit dem vorgegebenen Fuß ins Minitor, 1 Punkt für einen Torerfolg)?

Hinweise und Coachingtipps

- Nach jedem Durchgang: Der Torwart wechselt zur Startposition von A, A wechselt zu B und B geht in das Tor.
- Die Übung von beiden Seiten gleichzeitig ablaufen lassen.
- Nach einiger Zeit wechseln die Gruppen die Seiten, um die Beidfüßigkeit zu schulen.



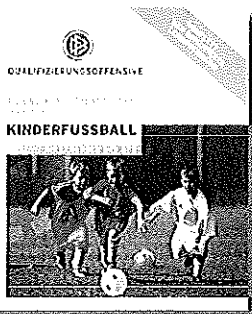
Kinderfußball

Ein praktischer Leitfaden für Betreuer und Trainer für die Vermittlung einer breiten sportlichen Grundausbildung und der Grundtechniken (Bambinis bis D-Junioren).

Mit dem 335 Seiten starken Buch hat der DFB die Grundlage für eine Neuorientierung von Training, Spiel und Betreuung der Kinder in den Vereinen geschaffen. Betreuer und Trainer von U7- bis U13-Junioren können so ihre Spiel- und Übungsstunden alters- und entwicklungsgerecht gestalten. Umfassende Praxisprogramme bieten konkrete Hilfen und attraktive, kindgerechte Trainingsformen.

Dieses Buch ist auch Wissensgrundlage für die DFB-Ausbildungslehrgänge zum Kinderfußball.

335 Seiten, über 700 Fotos, durchgängig farbig, Hardcover, 28,00 €





von Michael Dober

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

Anzahl der Spieler: 12

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☒ F ☐ E ☐ D

Raum: ¼ Spielfeld

'ALTE DAME' MIT JUNGEM KONZEPT!



**Hertha BSC Ber-
lin führt eine der
renommiertesten
Fußballakademien**

**Deutschlands. Die Philoso-
phie im Grundlagenbereich
des Hauptstadtclubs lebt
von einem abgestimmten
und einheitlichen Trainings-
konzept.**



HAUPTTEIL

SCHLUSS

**Vielseitige
Bewegungsschulung**

10 min.

**Vielseitige Aufgaben
und Spiele mit Ball**

15 min.

**Kindgerechtes
Training der
Basistechniken**

15 min.

**Kindgerechtes
Training der
Basistechniken**

15 min.

**Fußball spielen in
kleinen Teams**

20 min.

Jetzt mit kleinen Tipps helfen!

Der Trainer gibt nun die ersten kleinen Tipps. Wohin zeigt meine Fußspitze beim Pass? Ist das Fußgelenk fixiert? Ein Vormachen – Nachmachen seitens des Trainers fördert das Verständnis für die Ausführung. Ziel mit E-Junioren ist es, den Bewegungsablauf in der Grobform zu beherrschen!



Alle Fotos: Thomas Stammatz

Ausbildung von kreativen Fußballern

Die Hertha BSC Fußball-Akademie verfolgt im Grundlagenbereich das Ziel, die Spieler zu kreativen, offensiv agierenden Fußballspielern auszubilden. Herausragende technische Fähigkeiten führen unserer Meinung nach zu einer attraktiven Spielweise. Dabei darf der Spaßfaktor nie zu kurz kommen. Diese Freude am Spiel wollen wir erreichen, indem wir unseren Jungs als Anschlussaktion so oft, wie es geht, die Möglichkeit geben, auf das Tor zu schießen.

Ein gut ausgebildeter Fußballer sollte in der Lage sein, sich Torchancen durch individuelle Aktionen oder durch ein gemeinsames, passorientiertes Kombinationsspiel herauszuarbeiten. Ein Baustein und elementarer Teil unserer Ausbildung mit dem Schwerpunkt Passen ist die Bewegung „Klatsch und Dreh“, also das Zuspiel klatschen zu lassen und sich anschließend nach einer kurzen, schnellen Drehbewegung abzusetzen. In der Akademie wird dieser Trainingsbaustein kontinuierlich bereits mit Beginn der U8 ausgebildet

und systematisch bis zur U19 fortgeführt. Ziel dabei ist es, durch kurze schnelle Bewegungsabläufe Zeit zu gewinnen und diesen Vorteil vor dem Gegner mit dem dadurch entstandenen Raumgewinn zu nutzen.

Lauf- und Bewegungsschulung

Im E-Juniorenalter steht neben der technischen Ausbildung auch die Koordinationsschulung im Vordergrund. Eine vielseitige Lauf- und Bewegungsschulung ist Bestandteil all unserer Trainingseinheiten, genauso wie das Erlernen, Verbessern und Verfeinern des Passspiels zum Mann und in den Raum. Aufgrund der Leistungsstärke unserer U11-Mannschaft nimmt auch das Erlernen der Differenzierung der Passschärfe eine wichtige Rolle ein. Vielseitige Aufgaben mit und ohne Ball sowie Fußballspiele in kleinen Gruppen runden die Inhalte unseres Trainingsangebotes schließlich ab.

• Viele Ballkontakte sind das Primärziel in dieser Altersklasse. Der Doppelblock zum Techniktraining im Hauptteil erfüllt diese Anforderungen.

• Daneben dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und mit immer neuen Varianten an Toren, um die Spielfreude zu fördern.

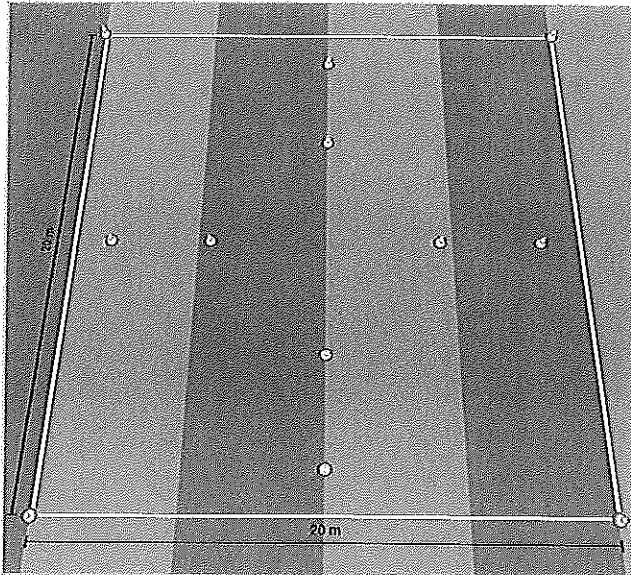
• Kinder dieser Altersklasse sprechen hervorragend auf koordinative Reize an. Geschicklichkeitsübungen sind daher fester Bestandteil des Aufwärmens.

• Eine Trainingseinheit dauert idealerweise 75 Minuten. Wer mehr Zeit hat, kann dynamische Übungen zur allgemeinen, spielerischen Kräftigung einbauen.



„Schon zu Beginn der Einheit steht der Ball im Mittelpunkt und ergänzt den Bewegungsdrang der Kinder. Erste Ballkontakte in Verbindung mit koordinativen Elementen sind ein perfekter Einstieg für das anschließende Training der Grundtechniken.“

ORGANISATION



6x
Bälle



8x
Leibchen



12x
Hütchen



2
Tore

MATERIALCHECK

So ist der Aufbau

Feld 1

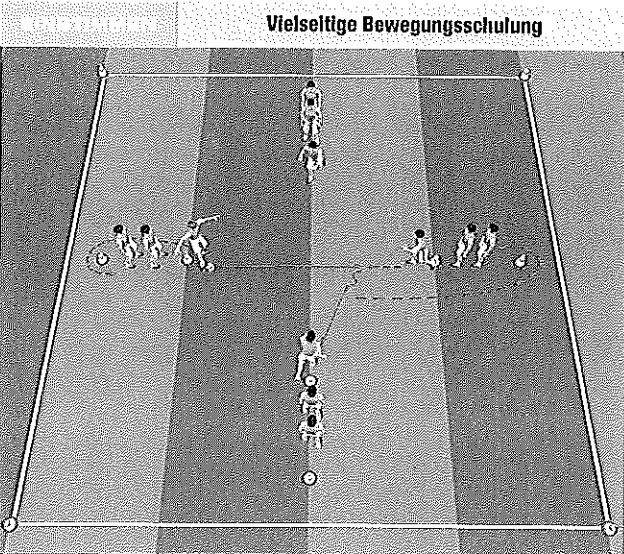
- Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Innerhalb des Feldes 4 Hütchentore in Kreuzform gemäß Abbildung errichten.
- Der Abstand von Hütchen zu Hütchen beträgt ca. 5 Meter.

Einfach und übersichtlich

Ein effektives Training lässt sich schon mit dem einfachsten Aufbau und wenig Materialien realisieren!

1

TRAININGSFORM



Passspiel und Koordination

10 min.

Organisation und Ablauf

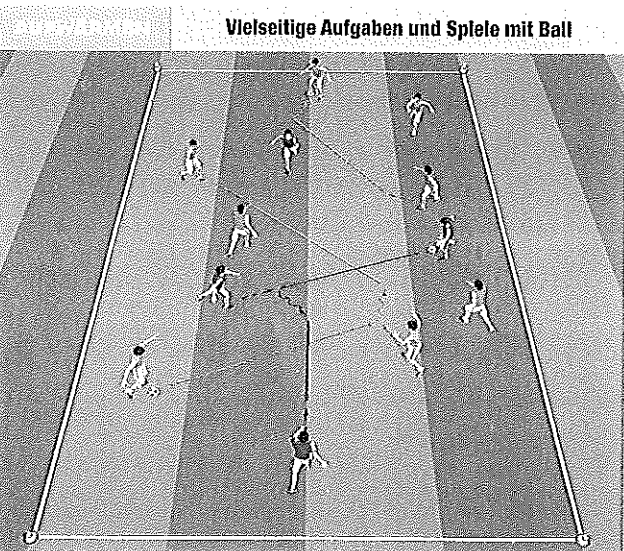
- **Feld 1:** Die Spieler gemäß Abbildung gleichmäßig auf die Positionen verteilen. 1 Kind mit Ball
- Die Spieler passen sich in beliebiger Folge flach zu. Nach jeder Aktion absolviert der Passgeber eine koordinative Übung (Sidesteps, Rückwärtslauf, Hopperlauf etc.) zurück zum hinteren Hütchen und stellt sich wieder an.

Hinweise

- Zunächst gibt der Trainer die koordinativen Aufgaben vor, anschließend entscheiden die Kinder selbst.
- Kurze Ballan- und -mitnahme, kein Direktspiel

2

TRAININGSFORM



Freie Zuspiele in Vierergruppen

15 min.

Organisation

- **Feld 2:** Die Kinder in 3 Gruppen à 4 Spieler einteilen.
- Jede Gruppe hat 1 Ball.

Ablauf

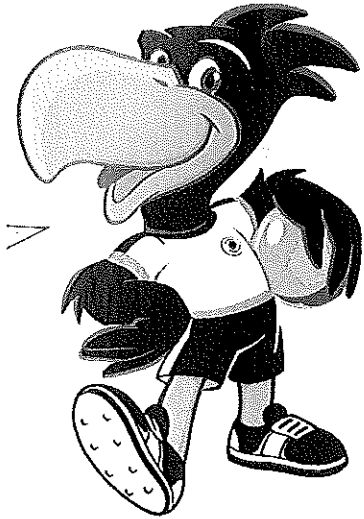
- Die Spieler passen sich innerhalb des Feldes in ihrer Gruppe frei den Ball zu.

Hinweise

- Auf Passgenauigkeit und Passschärfe achten.
- Mit jeder Ballan- und -mitnahme einen Tempowechsel fordern und in den freien Raum wegdribbeln.

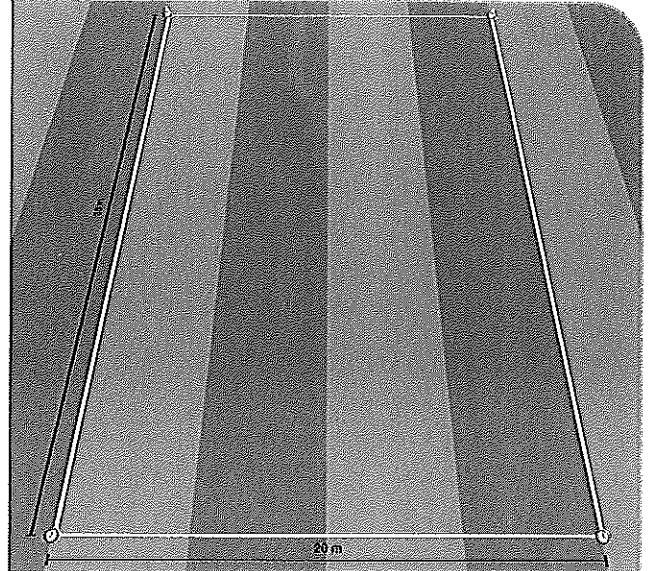
„Alle Übungen lassen sich problemlos an die Leistungsstärke der Mannschaft anpassen. So können geübte Kinder versuchen, Zuspiele direkt weiterzuspielen. Andere wiederum nehmen den Ball zunächst sauber an und spielen erst mit dem zweiten Kontakt weiter!“

Michael Dober • E-Junioren-Trainer



Feld 2

- Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Hütchen markieren.
- Etwas abseits 2 Jugend- bzw. Stangentore für das Abschlussspiel bereitstellen.



Variationen

- Die Pässe im Wechsel mit dem linken und dem rechten Fuß spielen.
- Je nach Könnensstand und Passschärfe bzw. -genauigkeit die Zuspiele mit 1 Kontakt weiterspielen.
- Nach jeder Aktion dem Pass nachgehen und zum Hütchen des Passempfängers wechseln. Für die anderen Spieler fungiert dieser Akteur nun als 'Störspieler' im Feld, so dass sie sich vor ihrem Pass zunächst orientieren müssen.
- Eine feste Passreihenfolge vorgeben, z. B. auf jeden geraden Pass muss ein Diagonalzuspiel erfolgen usw.



Variationen

- Wettbewerb: Welche der 3 Gruppen spielt am schnellsten 20 Pässe in Serie? Dabei als Trainer darauf achten, dass alle Bälle mindestens über eine Distanz von 5 Metern gespielt werden.
- Die Spieler einer Gruppe durchnummerieren. 1 passt zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4 und 4 wieder zurück zu 1.
- Erschweren: Die durchnummerierten Spieler passen sich gruppenübergreifend zu, z. B. passt Spieler 1 von Blau zu Spieler 1 von Rot, der auf Spieler 1 von Gelb usw.
- Auf ein Trainerkommando müssen alle Spieler einer Gruppe schnellstmöglich in der Mitte zusammenkommen.

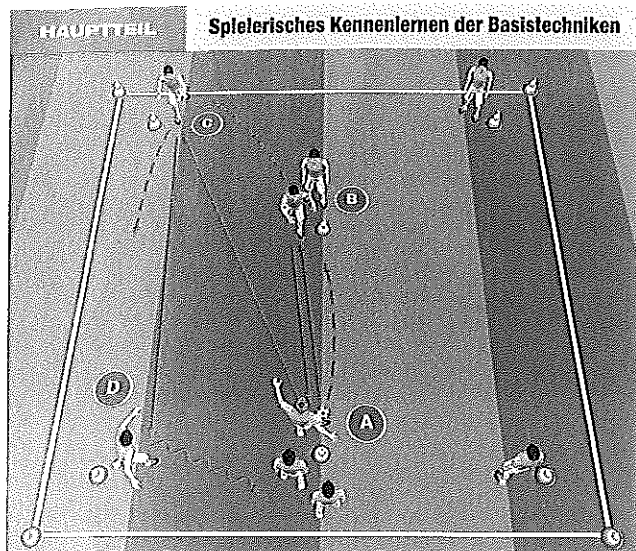




„Die Grundorganisation einer Spielform oder bestimmte Provokationsregeln sorgen dafür, dass die geforderte Technik nun in konkreten Spielsituationen angewendet werden muss - der erste Schritt hin zum Kombinationsspiel!“

3

TRAININGSFORM



Y-Passen

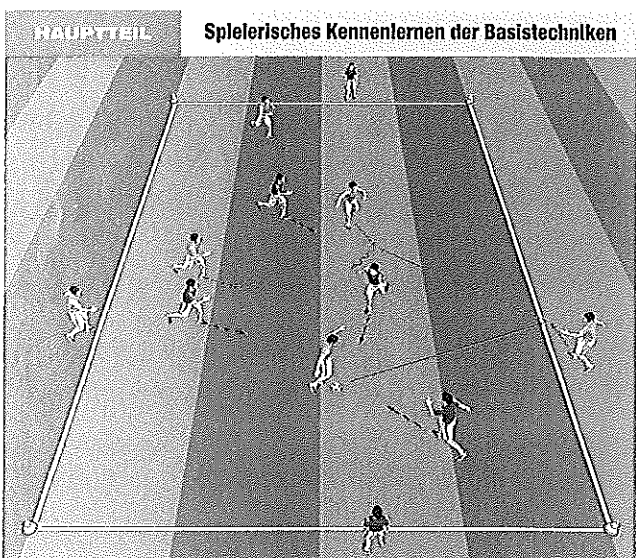
15 min.

Organisation und Ablauf

- **Feld 1:** Die Hütchen gemäß Abbildung neu anordnen und die Spieler auf die Positionen verteilen. A mit Ball
- A passt zu B, der sich mit einer Auftaktbewegung kurz anbietet.
- B lässt auf A klatschen und läuft zur Position von C.
- A spielt den zurückprallenden Ball direkt zu C und läuft auf die Position von B.
- C passt zu D und läuft seinem Abspiel nach.
- D nimmt an und mit und dribbelt zurück zum Starthütchen.
- Den nächsten Durchgang über die andere Seite spielen. Dieser startet, sobald der Pass von A zu C gespielt ist.

4

TRAININGSFORM



4 + 2 gegen 4 + 2

15 min.

Organisation

- **Feld 2:** 2 Mannschaften à 6 Spieler bilden.
- Von jedem Team postieren sich 2 Spieler an den Grundlinien des Feldes.

Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld: Die Teams versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.
- Dabei darf die ballbesitzende Mannschaft ihre Außenspieler beliebig in das Kombinationsspiel einbeziehen.
- Die Außenspieler dürfen sich entlang der Feldlinien frei bewegen und spielen mit 2 Kontakten.

5

TRAININGSFORM



6 gegen 6 auf 2 Tore

20 min.

Organisation und Ablauf

- **Feld 2:** Das Feld auf 40 x 25 Meter vergrößern. Die Jugend- bzw. Stangentore auf den Stirnseiten postieren.
- 2 Mannschaften à 6 Spieler bilden.
- 1 Spieler jeder Mannschaft besetzt das Tor.
- Spiel 6 gegen 6: Die Kinder frei und ohne Trainervorgaben spielen lassen.

Hinweise

- Den Torhüter regelmäßig wechseln.
- Das freie Spiel fördert die Kreativität und den Spielwitz jedes Einzelnen.

„Am Ende einer Trainingseinheit gehört ein freies Spiel ohne Trainervorgaben zu einem guten Ausklang. Dabei erhalten die jungen Spieler genug Möglichkeiten, ihre kreativen Momente auszuleben und sich dabei Stück für Stück weiterzuentwickeln!“

Michael Dober • E-Junioren-Trainer

Variation

- 15 Meter hinter der Startposition von A ein Tor aufstellen.
Ablauf wie zuvor, doch jetzt nimmt D den Ball in offener Stellung zum Tor an und mit und schließt ab.

Hinweise und Coachingtipps

- Auf die korrekte Ausführung der Auftaktbewegung achten (Finte nach links, Pass nach links bzw. Finte nach rechts, Pass nach rechts).
- Das Zuspiel erfolgt erst nach Blickkontakt der Spieler.
- Die Spieler an den Hütchen erwarten die Bälle in aktiver, dynamischer Körperhaltung.



Variation

- Mit jedem Zuspiel auf einen Außenspieler wechselt der Passgeber mit dem Passempfänger die Position. Der Passempfänger dribbelt ins Feld und agiert fortan als Feldspieler.

Hinweise und Coachingtipps

- Auf eine Ballan- und -mitnahme in die Bewegung achten.
- Auf richtiges Freilaufverhalten der Spieler achten.
- Passschärfe (Differenzierung) und Rhythmuswechsel (Tempo) einfordern.



Spiele und Übungen mit Kindern



Spielen und üben mit Bambini

Spielstunden in der Halle und auf dem Fußballplatz.
105 Min., € 29,00

Spielen und üben mit F-Junioren

Trainingsbausteine für den Fußballplatz und für die Halle.
124 Min., € 29,00

Trainieren mit E- und D-Junioren

Trainingsbausteine zum Erlernen der Grundtechniken.
95 Min., € 29,00

Paketpreis für alle drei DVDs nur € 79,00



von Marc Kuhlmann

BETREUUNG | TRAIN-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☐ F ☒ E ☐ D

Anzahl der Spieler: 12

Raum: ¼ Spielfeld



Talentförderung

MIT KÖPFCHEN ZUM SCHNELLEN UND VARIABLEN KOMBINATIONSSPIEL

**Vielseitige
Bewegungs-
schulung oder
Vielseitige
Aufgaben und
Spiele mit Ball**

10 min.

**Training der
Basistechniken**

10 min.

**Systematisches
Technik-Training
und/oder
Individuallakt.
Grundlagen**

SPIELEN

10 – 15 min.

**Systematisches
Technik-Training
und/oder
Individuallakt.
Grundlagen**

ÜBEN

10 – 15 min.

**Systematisches
Technik-Training
und/oder
Individuallakt.
Grundlagen**

SPIELEN

10 – 15 min.

**Systematisches
Technik-Training
und/oder
Individuallakt.
Grundlagen**

ÜBEN

10 – 15 min.

SCHLUSS

**Fußball spielen
in kleinen
Teams**

20 min.

Das situationsgemäße Anwenden des Passens steht im Mittelpunkt dieser D-Junioren-Trainingseinheit.

Ausbildung aller Basistechniken

Seit dem Projektstart des DFB-Talentförderprogramms ist die Ausbildung der technischen Fertigkeiten jedes Einzelnen der eindeutige Trainingsschwerpunkt. Von unseren Stütz-

punktspielern wollen wir vor allem eine bestmögliche Qualität der Basistechniken einschließlich Sicherheit und Kreativität am Ball sehen und ausbilden. Deswegen unterscheiden sich die Trainings-

Achtung, Gegner!

D-Jugendliche sind jetzt in einem Alter, in dem sie lernen müssen, die Technik auch unter Druck anzuwenden. Daher kommen im Training jetzt verstärkt Gegner hinzu!



In dem Stützpunkt zumeist auch recht deutlich von den anderen. Während der Klubtrainer Woche für Woche an individuellen 'Bausteinen' arbeiten muss, haben wir die Zeit und Mittel, unsere Talente bestmöglich individuell zu ver-

Methodisches Wechselspiel

Methodisch vertrauen wir dabei einem systematischen Wechsel zwischen Übungs- und Spielformen (siehe Kasten unten), bei dem die Spieler lernen, die Techniken zum einen durch hohe Wiederholungszahlen 'einzuschleifen', zum anderen diese aber auch situationsgemäß und flexibel anwenden zu können.

Schauen wir doch mal in die absolute Weltspitze: Mannschaften wie der FC Barcelona oder die spanische National-elf zeichnen sich durch eine hohe Kombinationssicherheit selbst in schwierigsten Spielsituationen aus. Spitzenspieler von morgen müssen somit sicher und variabel kombinieren können. Technische Grundlage hierfür ist das Beherrschen von zielgenauen Pässen – im Optimalfall natürlich mit beiden Füßen!

Auch Teilaspekte berücksichtigen

Um sicher zu sein, im Training keinen Teilaspekt des Passens zu vernachlässigen, orientieren wir uns an unserem Anforderungskatalog für D-Junioren-Spieler. Diese Ziele – im Folgenden aufgeführt – werden in einem Blocktraining zum Schwerpunkt mit entsprechenden Trainingsformen geschult.

Unsere Ziele lauten:

- Korrekte Bewegungsabläufe (siehe Poster in der Heftmitte)
- Variable Techniken (z. B. Innenseitstoß, Pass mit dem Außenfuß)
- Genauigkeit, Präzision, Timing (Pass in den Fuß, Pass in den Lauf)
- Variable Distanzen (kurzer Pass, weitraumiger Pass)

Das übergeordnete Hauptziel aber lautet immer: den Ball genau und zielgerichtet passen lernen! Ein Beispiel für eine Trainingseinheit am DFB-Stützpunkt Münster-Warendorf zu unserem Heftschwerpunktthema erwartet Sie auf den folgenden Seiten.

• Dieses Trainingsmodell ermöglicht einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zum selben Schwerpunkt.

• In den Spielphasen müssen sie das selbe Technik-element in der konkreten Spielsituation mit Gegnern richtig anwenden.

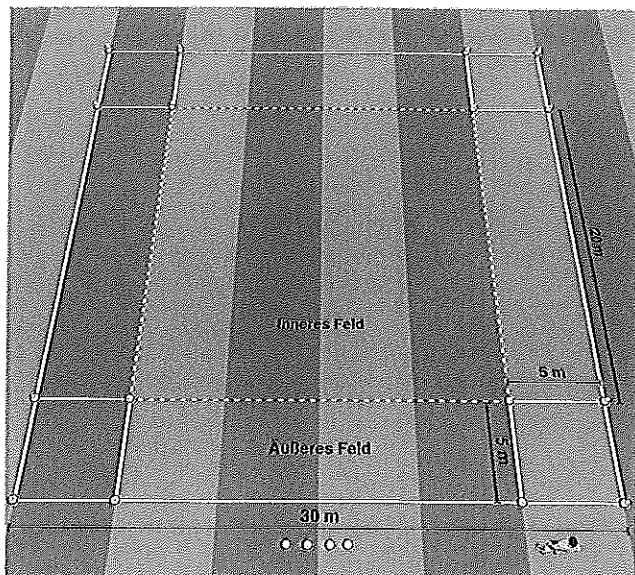
• In den Übungsphasen können die Talente eine Technik ungestört von Zeit- und Gegnerdruck lernintensiv und mit vielen Wiederholungen 'einschleifen'.

• Sobald Qualität, Dynamik und Konzentration nachlassen, aktive Pausen einbauen, damit die Spieler nicht überfordert werden.



„Um unter Gegnerdruck erfolgreich zu sein, müssen präzise und in der Schärfe angemessene Pässe gespielt werden. Dafür ist nicht nur die Technikausführung wichtig, sondern auch das Gespür für den richtigen Zeitpunkt zum Abspielen!“

ORGANISATION



8x
Bälle



8x
Leibchen



20x
Hütchen

MATERIALCHECK

So ist der Aufbau

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit jeweils 5 x 5 Meter großen Eckzonen markieren.
- 4 weitere Hütchen für die Erweiterung des Spielfeldes im Hauptteil (siehe nächste Doppelseite) bereithalten.
- Abseits des Feldes 2 Jugendtore bereitstellen.

Hinweis

- Die Feldgröße immer dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

1

TRAININGSFORM



Sportarten-Mix

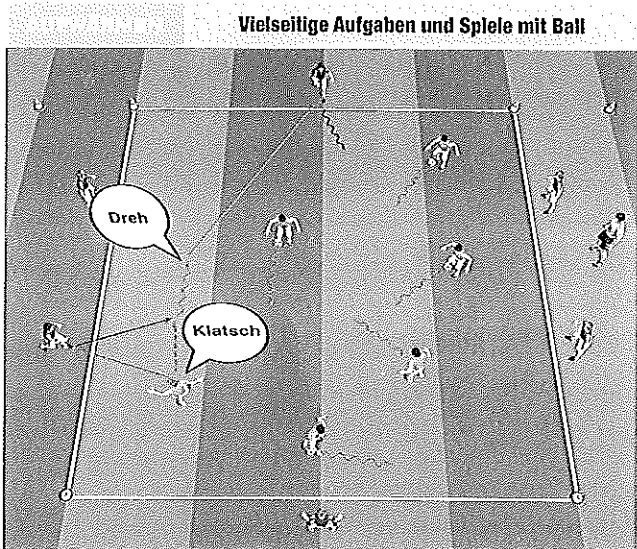
10 min.

Organisation und Ablauf

- Das innere Feld (20 x 20 Meter) nutzen.
- 2 Teams à 6 Spieler bilden.
- Die Mannschaften spielen Handball auf Ballhalten.
- Auf ein Kommando spielen die Ballbesitzer schnell auf die vom Trainer angesagte Linie in der jeweiligen Sportart:
 - Fußball: 1 Punkt für 1 Dribbling über die Linie
 - Football: 1 Punkt für 1 Touchdown auf der Linie
 - Handball: 1 Punkt für ein Zuspieseln auf der Linie
 - Leichtathletik: 1 Punkt für das Team, das als erstes in voller Mannschafsstärke über die Linie gesprintet ist.

2

TRAININGSFORM



Kurze und weiträumige Pässe

15 min.

Organisation und Ablauf

- Das innere Feld (20 x 20 Meter) nutzen.
- Die Gruppe teilen: 6 Spieler besetzen ohne Ball die Linien des Feldes, 6 Spieler mit Ball im Feld.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld und steuern jeweils einen außen stehenden Spieler an, mit dem sie einen kurzen Doppelpass spielen (Kommando: „Klatsch!“).
- Anschließend kontrollieren sie den Ball, drehen kurz auf und passen weiträumig zu einem Spieler an einer anderen Linie (Kommando: „Dreh!“).
- Dieser dribbelt dann ins Feld, der Passgeber besetzt seine Position usw.

„In dieser Trainingseinheit lernen die Talente durch altersgemäße Spiel- und Übungsformen das situative Anwenden des Passens! Dieser Schwerpunkt wird dann im so genannten Blocktraining über mehrere Einheiten hinweg geschult!“

Marc Kuhlmann • DFB-Stützpunktrainer

Die wichtigsten Coachingtipps

Passen mit der Innenseite (flach):

- Den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes spielen.
- Das Standbein nahe neben dem Ball aufsetzen.
- Das Spielbein bei leicht gebeugtem Kniegelenk aus der Hüfte nach außen drehen.
- Das Fußgelenk des Spielbeins fixieren, die Fußspitze anheben.
- Mit dem Spielbein Schwung holen. Nach dem Pass dem Ball nachschwingen.

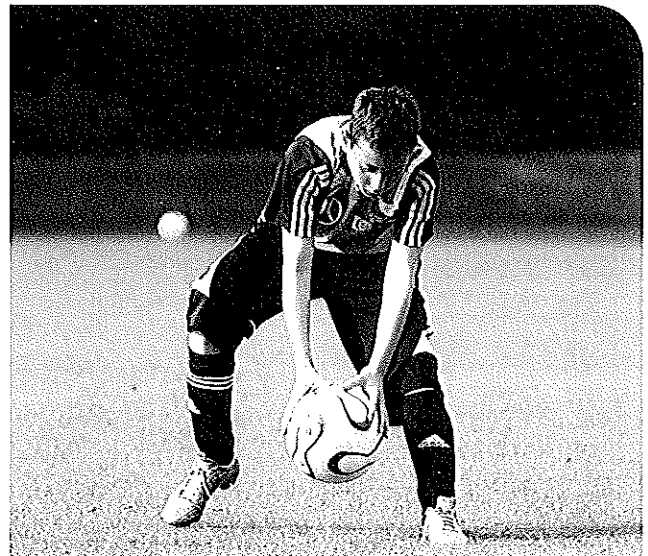


Variationen

- Synchronspringen: 1 Punkt für das Team, das als erstes je 3 Paare bildet, die sich an den Händen festhalten und gemeinsam über die Linie springen.
- Reiten: 1 Punkt für das Team, das als erstes je 3 Paare bildet, von denen eines seinen Partner 'Huckepack' nimmt und über die Linie 'reitet'.

Hinweis

- Bei den Fußball-, Football- und Handballspielen kontert die verteidigende Mannschaft nach dem Ballgewinn über die gegenüberliegende Linie (1 Punkt).

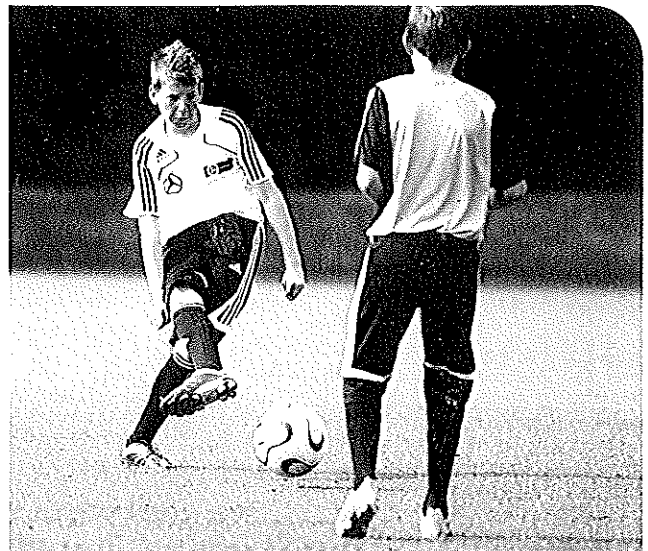


Variation

- Statt durch Passen werden die Bälle per Dribbling an einen Außenspieler übergeben.

Hinweise und Coachingtipps

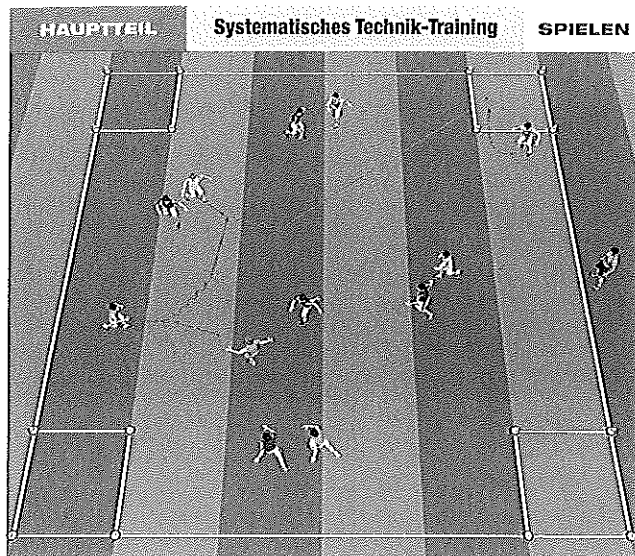
- Die Übung fördert die Orientierungsfähigkeit.
- Schulung des kurzen und weiträumigen Passes
- Vor dem Abspiel den Passempfänger laut und deutlich mit Namen ansprechen (Verbesserung der Kommunikation).
- Die Ballbesitzer entscheiden durch ihre Kommandos selbst, mit welchen Spielern sie einen Doppelpass spielen und welcher für sie ins Feld dribbelt.





„D-Jugendliche lernen vor allem durch ein gesteuertes Fußballspielen in Spielformen, die optimal die konkreten Technikscherpunkte provozieren. Sie sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in dieser Ausbildungsstufe!“

TRAININGSFORM 3



5 gegen 5 + 2 Neutrale

10 - 15 min.

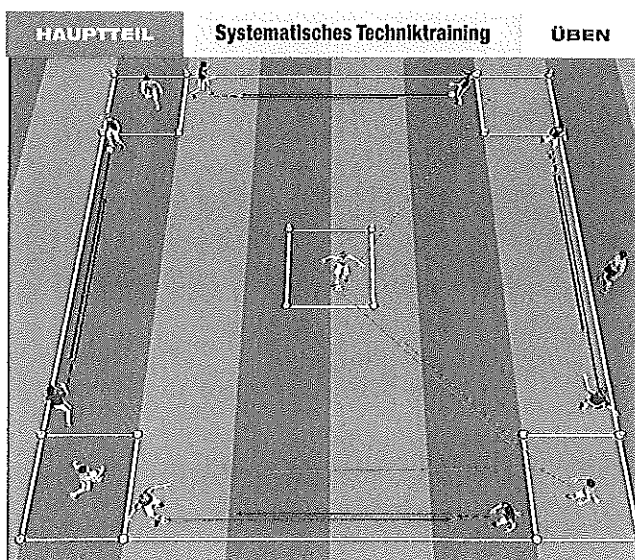
Organisation und Ablauf

- Zwei 5er-Teams und 2 Neutrale bestimmen.
- Die jeweils ballbesitzende Mannschaft muss versuchen, im Zusammenspiel mit den Neutralen einen Spieler in einem der Eckquadrate so anzuspielen, dass er in Ballbesitz bleibt und das Spiel wieder fortsetzen kann.
- Jeder erfolgreiche Versuch zählt 1 Punkt. Anschließend muss in ein anderes Feld kombiniert werden.

Coachingtipps

- Den Ball nicht 'totstoppen', sondern immer in die Bewegung mitnehmen. Das Feld in Breite und Tiefe besetzen.

TRAININGSFORM 4



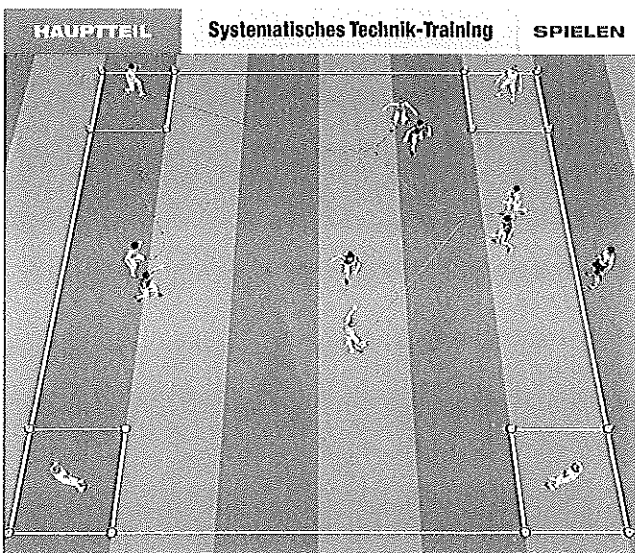
Passquadrate und Passpendel I

10 - 15 min.

Organisation und Ablauf

- Zentral im Feld ein weiteres 5 x 5 Meter Quadrat errichten.
- Im Feld: 4 Spieler auf die 5 Quadrate verteilen. 1 Spieler mit Ball. Dieser Spieler passt zu einem beliebigen Mitspieler aus seiner Trainingsgruppe und besetzt das freie Quadrat. Der Passempfänger spielt wiederum einen Partner seiner Wahl an und besetzt das neue, freie Quadrat usw.
- An den Grundlinien des Feldes: Die übrigen 8 Spieler bilden 4 Paare, die je eines der inneren Eckhütchen besetzen. Die Paare passen sich abwechselnd mit dem starken/schwachen Fuß zu. Nach 2 Minuten wechseln 4 neue Spieler von außen zur Übung ins Feld usw.

TRAININGSFORM 5



4 gegen 4 + 4 in den Quadraten

10 - 15 min.

Organisation

- Drei 4er-Teams Rot, Blau und Gelb bilden.
- Gelb auf die Eckzonen verteilen.

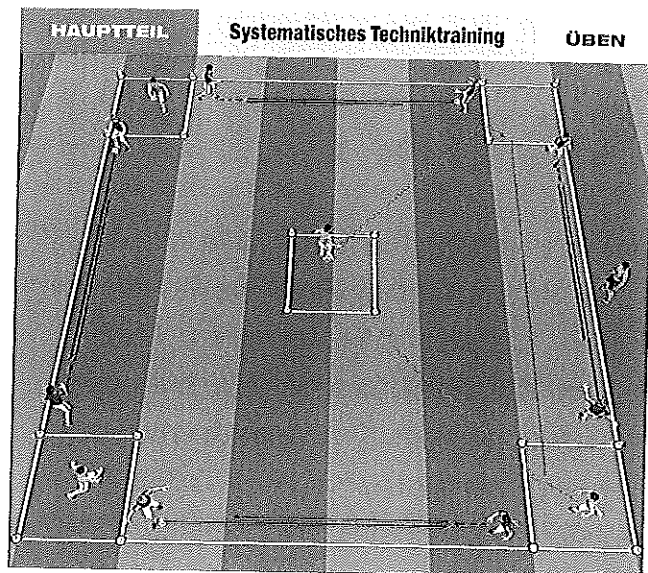
Ablauf

- Gelb (mit 1 Kontakt) spielt mit der jeweils ballbesitzenden Mannschaft zusammen.
- Punkte können durch Spielverlagerungen zwischen den Außenfeldern erzielt werden:
 - senkrechtes oder waagerechtes Verlagern = 1 Punkt
 - diagonales Verlagern = 2 Punkte
- Welches Team sammelt in 5 Minuten die meisten Punkte?

„Ergänzt wird das spielerische Techniktraining am Stützpunkt immer durch ein Wechselspiel mit Übungsformen, in denen unsere Spieler durch zahlreiche Wiederholungen isoliert ihre Fertigkeiten - in unserem Fall das Passspiel - verbessern können!“

Marc Kuhlmann • DFB-Stützpunkttrainer

TRAININGSFORM 6



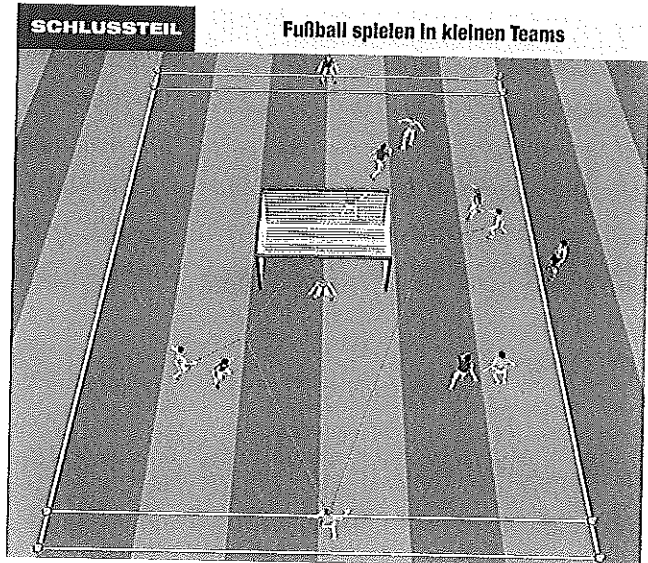
Passquadrate und Passpendel II

10 - 15 min.

Organisation und Ablauf

- Organisation wie Trainingsform 4
- Im Feld: Wie zuvor. Nur dribbelt der ballbesitzende Spieler jetzt zunächst in das freie Quadrat und passt von dort zu einem Mitspieler seiner Wahl. Dieser dribbelt wiederum in das neue, frei gewordene Quadrat, passt usw.
- An den Grundlinien des Feldes: Wie zuvor. Die Paare passen sich zu. Dabei legt sich der Passempfänger den Ball mit dem linken Fuß direkt auf den rechten Fuß und spielt mit dem zweiten Kontakt zurück zum Partner usw. Anschließend Fußwechsel (Ballannahme mit rechts, Pass mit links)

TRAININGSFORM 7



Schnelle Tore

20 min.

Organisation

- Das Feld um 10 Meter verlängern und an beiden Stirnseiten eine Endzone markieren. 2 Jugendtore Rücken an Rücken in der Feldmitte postieren.
- 2 Teams einteilen. Je 1 fester Torwart im Tor sowie ein Kopfspieler in der Endzone.

Ablauf

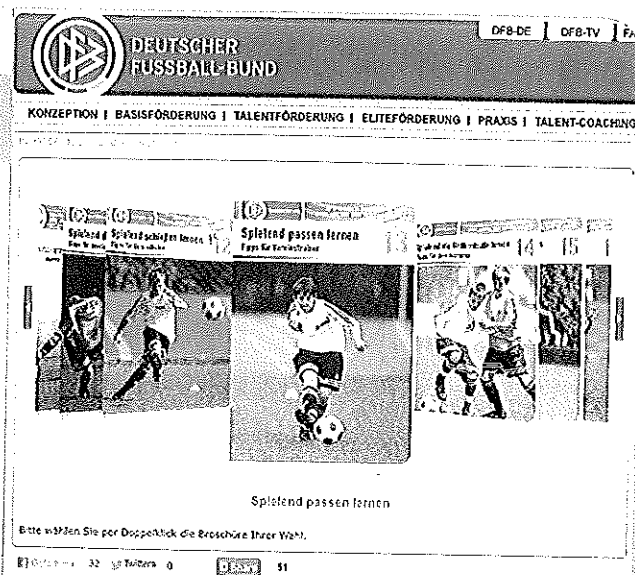
- Freies Spiel: Bevor ein Tor erzielt werden kann, muss immer der Kopfspieler in der gegnerischen Feldhälfte angespielt werden.
- Die Kopfspieler beider Teams regelmäßig austauschen.

HINWEIS

Die Info-Abende zum Download

Die Ausbildung an den DFB-Stützpunkten beginnt mit dem Eintritt in das D-Juniorenalter. Über so genannte Info-Abende wird das innovative Praxismodell des Talentförderprogramms auch an die Vereinstrainer an der Basis transportiert.

Alle Programme orientieren sich an den Ausbildungsschwerpunkten der Altersklassen. Die Broschüren mit umfangreicher Trainingspraxis gibt es kostenlos zum Download unter talente.dfb.de.



Dribbeln + Fintieren



SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN



154

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

Schwerpunkt: Dribbeln kennen lernen

BEACHTEN

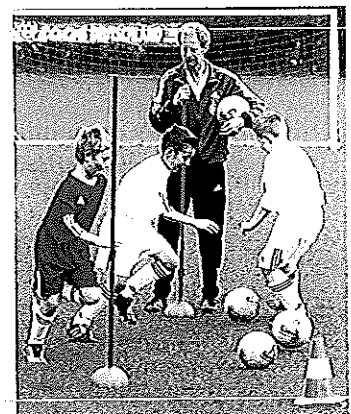
Bei den F-Junioren nur auf grobe technische Fehler hinweisen; detaillierte Technikkorrekturen noch unterlassen!

Trainingsinhalte

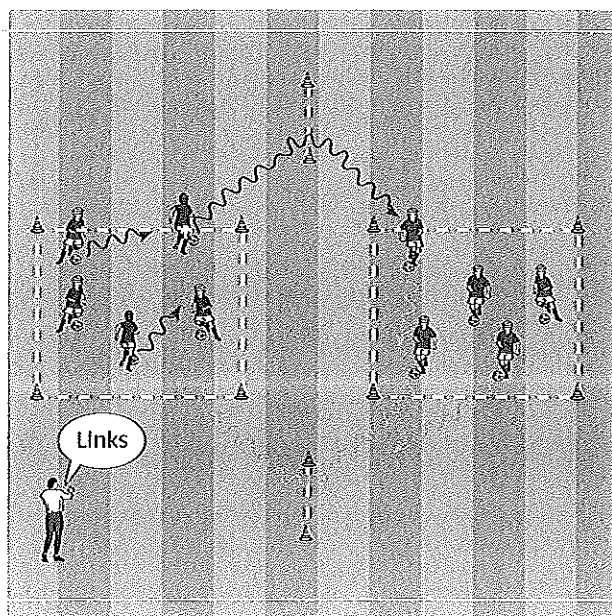
Dribbeln ist der wichtigste Schwerpunkt im Training der F-Junioren! Dribbeltraining sollte nicht in monotonen Übungsformen erfolgen, sondern in Spiele und Wettkämpfe eingebunden werden! Detaillierte Korrekturen sind bei den F-Junioren noch fehl am Platz. Das Erlernen der Technik Dribbeln in der Grobform genügt. Üben sollten die Spieler Richtungsänderungen um 45° (Slalom), mit der Innenseite beider Füße um 90°, das Führen mit Sohle und Außenseite des starken Fußes, das Kappen mit der Innenseite des starken Fußes sowie einfache Richtungsänderungen mit dem schwächeren Fuß.

Dribbeln in der Grobform mit F-Junioren bedeutet:

- ▶ Den Ball in wechselnden Abständen mit dem Fuß führen. Eher größere Distanz Ball – Fuß.
- ▶ Richtungsänderungen sind nicht an Raum- und Zeitvorgaben gebunden
- ▶ Den Kindern Platz und viel Zeit für Dribbelaufgaben gewähren.



Spielerische Technikaufgaben zum Dribbeln



Felderwechsel durch Außentore

Organisation

- Zwei Dribbelquadrate (10 x 10 Meter) in einem Abstand von 10 Metern
- Etwa 10 Meter seitlich mittig je ein 3 Meter breites Hütchentor aufbauen
- Zwei Mannschaften, jede in einem der Felder, jedes Kind mit Ball.

Ablauf

- Die Kinder dribbeln im Feld ihrer Mannschaft und führen die Aufgaben aus, die der Trainer vorgibt.
- Auf das Kommando "Links" oder "Rechts" wechseln die Mannschaften das Feld.
- Dabei müssen sie durch dasjenige Hütchentor laufen, das links oder rechts ihrer Laufrichtung liegt.

Variationen

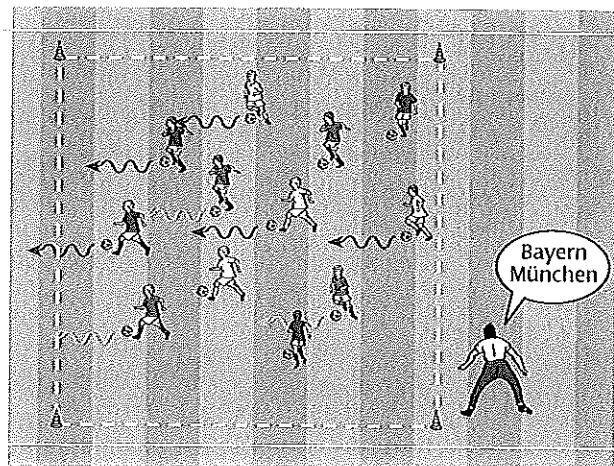
- Optisches Signal: Hebt der Trainer z. B. ein rotes Leibchen, wechseln die Kinder die Felder linksherum; rechtsherum beim gelben Leibchen.
- Verschiedenste Dribbelaufgaben im Feld, z. B. nur mit dem schwachen Fuß, mit der Sohle stoppen, Drehung um 180 Grad usw.
- Eine komplette Runde dribbeln; Ziel ist das Feld, aus dem losgelaufen wurde.
- Wettbewerb: Welche Mannschaft ist zuerst komplett im neuen Feld?
- Die Siegermannschaft erhält einen Punkt, welche Mannschaft hat zuerst 3 Punkte?

SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

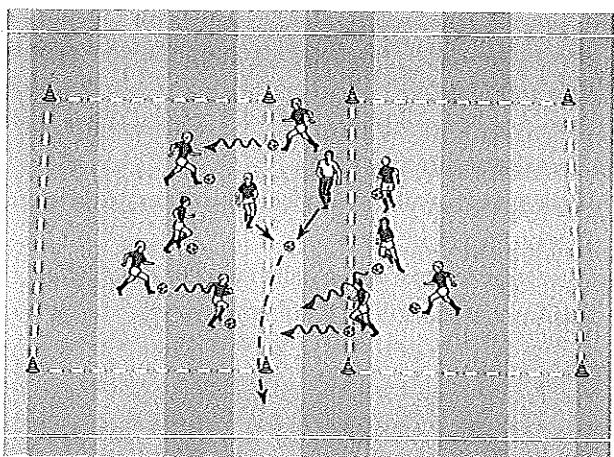


SPIELERISCHE TECHNIKAUFGABEN ZUM DRIBBELN



Schnell ins Stadion

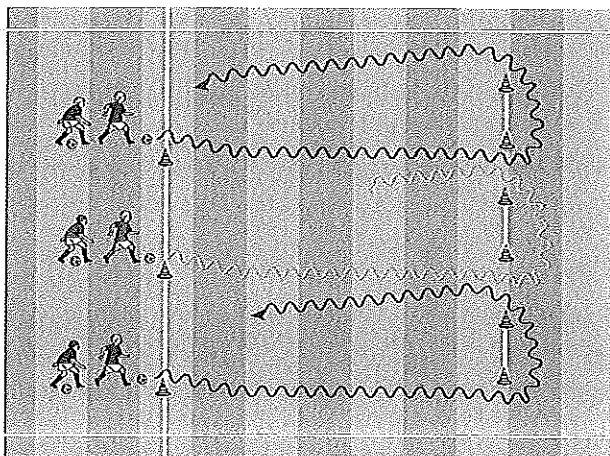
- Ein Spielfeld à 20 x 20 Meter markieren, die 4 Begrenzungslinien nach Bundesligavereinen benennen
 - Die Spieler bewegen sich mit Ball und wechselnden Aufgaben (Ballübergabe u.ä.) im Spielfeld.
 - Ruft der Trainer den Namen eines Vereins, dribbeln die Spieler schnell über die entsprechende Linie.
 - 2 bis 4 Mannschaften bilden – die Mannschaft des Spielers, der als letzter über die Linie dribbelt, verliert.
- Zusatzaufgabe: Hampelmann, Purzelbaum usw.



Felderwechsel mit Gegner

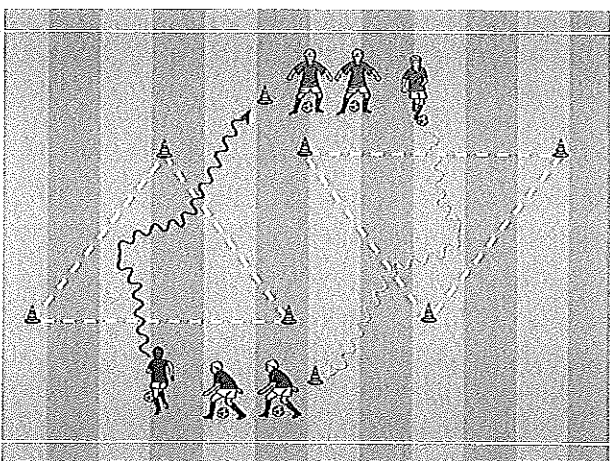
- 2 Spielfelder nebeneinander markieren, und die Kinder gleichmäßig beiden Feldern zuteilen
- Der Trainer bewegt sich zwischen den Feldern und versucht, die Kinder am Dribbling ins andere Feld zu hindern. Er schießt dabei die Bälle, die den Spielern zu weit vom Fuß rollen, zur Seite weg.
- Jedes erfolgreiche Drbbling ins andere Feld ergibt 1 Punkt.
- Wer hat nach 5 Minuten die meisten Punkte?

Motivierende Technikübungen zum Dribbeln – Wettbewerbe zum Fintieren



Pendelstaffel mit 90-Grad-Richtungsänderung

- Zweiergruppen mit je einem Ball an der Startlinie
- 4 Meter vor jedem Paar ein 2 Meter breites Hütchentor
- Der jeweils erste Spieler dribbelt um das Hütchentor und übergibt den Ball an den Partner.
- Richtungsänderungen mit Innen- und Außenseite sowie der Sohle
- Jeder Spieler dribbelt 3 x, welches Paar ist das schnellste?



Finterrundlauf

- Übungsaufbau siehe Abbildung
- Die jeweils ersten Spieler starten im Fließbandbetrieb, dribbeln in die Fintierzone (Dreieck), fintieren wie vom Trainer demonstriert (z. B. Ausfallschritt links, Mitnahme nach rechts) und dribbeln um das entfernte Hütchen zur nächsten Fintierzone.
- Grobform üben, dann Wettbewerb: Welche Mannschaft schafft schneller eine Runde?
- Beachte: bei Richtungsänderung die Dreiecke drehen!

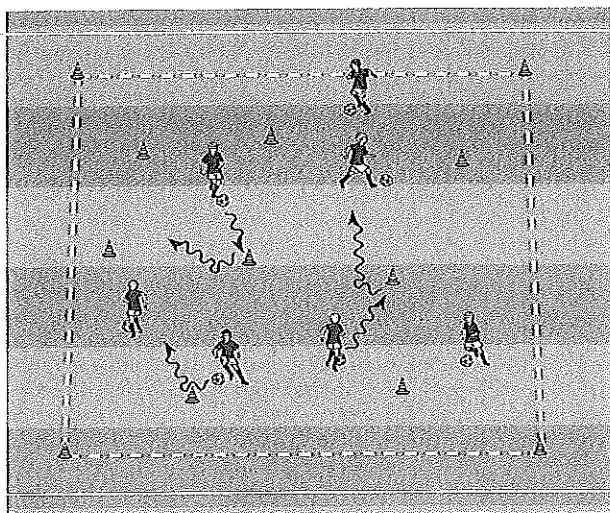


SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN



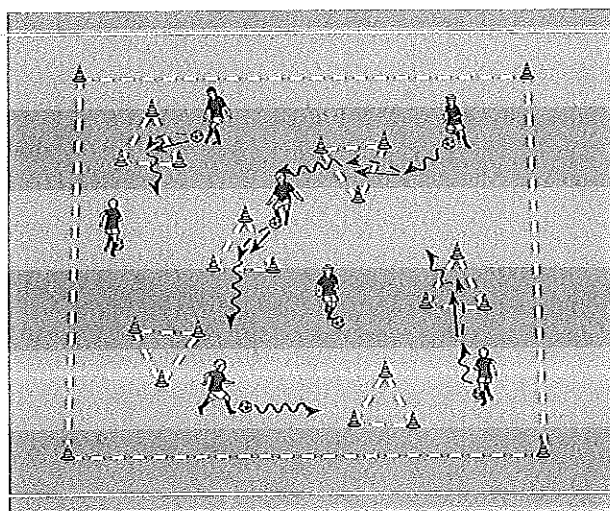
8 FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

WETTBEWERBE ZUM FINTIEREN



Täuschungen am ruhenden Ball

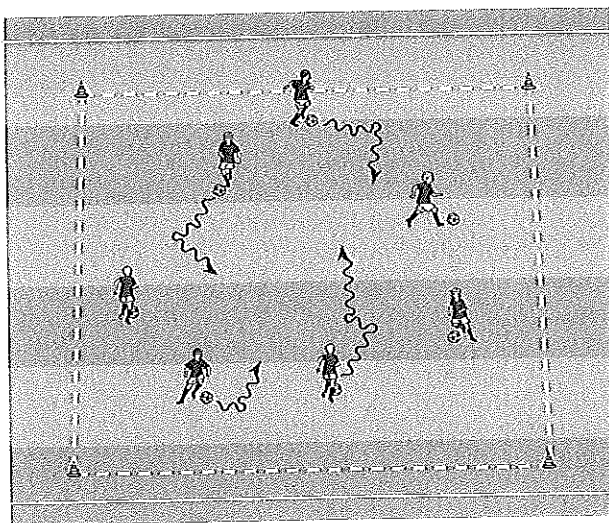
- Ein Spielfeld markieren und darin mehrere Hütchen frei verteilen
- Die Spieler dribbeln im Spielfeld, halten jeweils vor einem Hütchen ihren Ball an, führen eine Fintierbewegung aus und dribbeln weiter.
- Wettkampf möglich: Wer fintiert am schnellsten an 5 Hütchen?
- Hinweis: Der Hütchenabstand sollte mindestens 5 Meter betragen.



Täuschungen am rollenden Ball

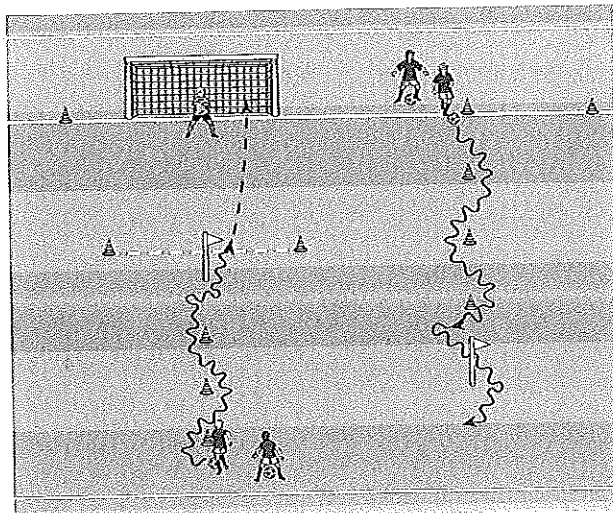
- Innerhalb eines markierten Feldes mehrere Hütchen-dreiecke (Seitenlänge: 3 Meter) verteilen
- Die Spieler dribbeln nacheinander die Dreiecke an, stoppen jedesmal ihren Ball, spielen ihn in das Dreieck, laufen dem Vorspiel nach, fintieren am rollenden Ball und dribbeln seitlich aus dem Dreieck heraus.
- Hinweis: Abstand zwischen den Dreiecken mindestens 5 Meter.
- Wer schafft die meisten Fintenvariationen?

WETTBEWERBE ZUM FINTIEREN



Täuschungen aus dem langsamen Dribbling

- Autospiele: Alle Spieler dribbeln mit 3 Gängen (Gang 1: langsames Dribbling, Gang 2: mittleres Tempo, Gang 3: schnelles Dribbling) in einem markierten Feld.
- Führt ihr Auto im 1. Gang, führen die Spieler eine Fintierbewegung aus dem langsamen Dribbling aus und beschleunigen anschließend in den 2. und 3. Gang usw.
- Variation: Der Trainer gibt den Gang vor.



Täuschungen im Rundlauf mit Torschuss

- Vor einem Tor mit Torhüter einen Slalomparcours mit einer Schusslinie aufbauen
- Einen weiteren Slalomparcours als Rückweg zum Starthütchen markieren
- Die Spieler durchdribbeln nacheinander den Slalomparcours (Abstand halten!), stoppen ihren Ball vor der Stange, fintieren, dribbeln zur Schusslinie und schießen.
- Anschließend holen sie ihren Ball, durchdribbeln den zweiten Parcours auf gleiche Weise und stellen sich an.



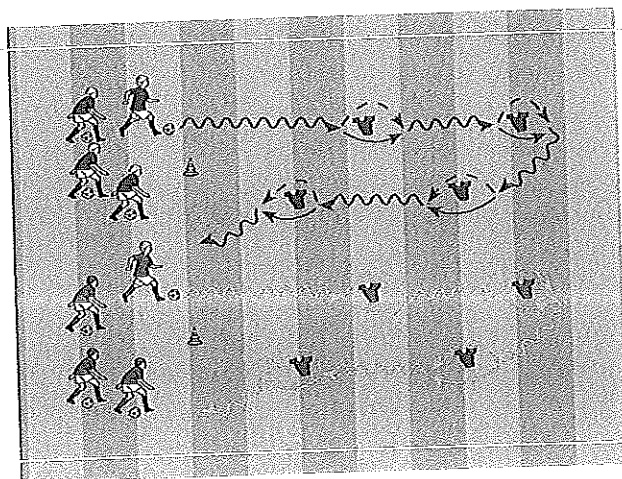
SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN

160

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

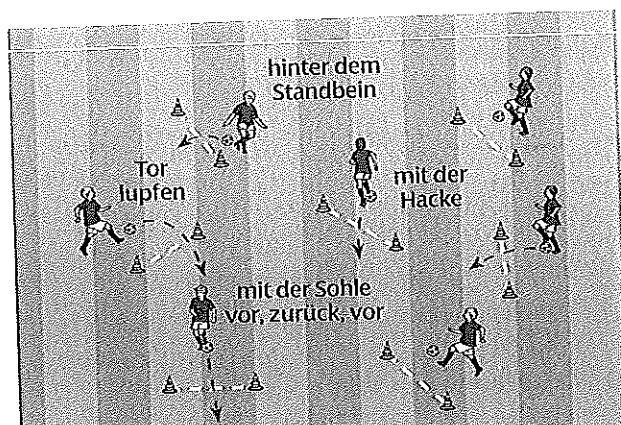


Motivierende Technikübungen zum Dribbeln – Wettbewerbe



Leibchen überlupfen

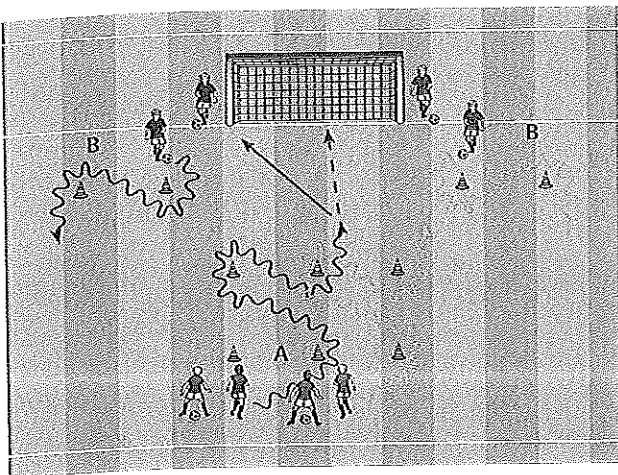
- Vierergruppen (jeder mit Ball) vor einem Leibchenparcours (siehe Abbildung)
- Die Mannschaften dribbeln am Fließband durch den Leibchenparcours...
- Vor jedem Leibchen stoppen sie den Ball mit der Sohle und lupfen ihn über das Leibchen.
- Variation: Ball einklemmen, über das Leibchen hüpfen
- Wettkampf: Jede Mannschaft muss 3 Runden absolvieren – wer ist zuerst wieder komplett am Start?



Zaubertore schießen

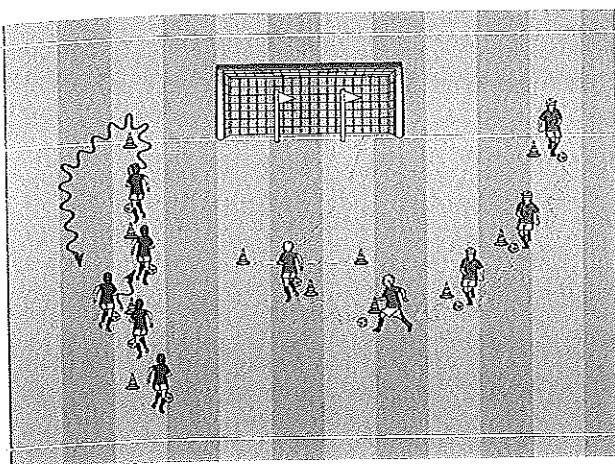
- Ein Dribbelfeld (20 x 20 Meter) mit mehreren Hütchentoren
- Die Kinder dribbeln im Feld und schießen nach Vorgaben Zaubertore.
- Zaubertore: mit der Hacke, lupfen, hinter dem Standbein, mit der Sohle vor-, zurück-, vorziehen und ins Tor rollen lassen usw.
- Wettkampf: Wer schafft die jeweilige Aufgabe am schnellsten an 5 Toren?

Motivierende Technikübungen zum Dribbeln – mit Torschuss



Dribbling-Tor-Parcours

- Übungsaufbau siehe Abbildung, Abstand zwischen den Slalomhütchen 2 Meter, Schussdistanz 10 Meter
- Die jeweils ersten Spieler bei A dribbeln auf Kommando los: um das Hütchen rechts, links vorne, rechts, Torschuss – wer trifft zuerst?
- Die Schützen werden zu Ballholern, dribbeln durch den Slalom B und stellen sich wieder bei A an.
- Variationen: Start nach links, Start vom Slalom B, mit Torhüter, Mannschaftswettkampf Rundlauf.



Lebende Stoppuhr

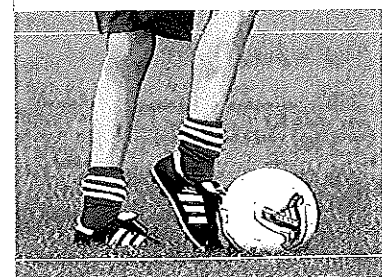
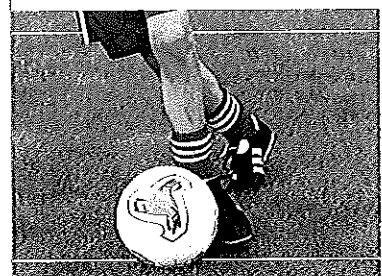
- Einen bogenförmigen Slalomkurs am Tor und einen geraden seitlich aufbauen
- Zwei Mannschaften (jedes Kind mit Ball), jede Mannschaft an einem Slalomkurs
- Die Mannschaft am geraden Parcours startet und durchdribbelt die Hütchenreihe 5 Mal.
- Parallel versucht die andere Mannschaft, im Slalomrundlauf möglichst viele Tore zu erzielen – Treffer in die äußeren Torzonen zählen doppelt.

1. Dribbeln lernen

Welche Komponenten des Dribblings sollen Kinder in diesem Alter lernen?

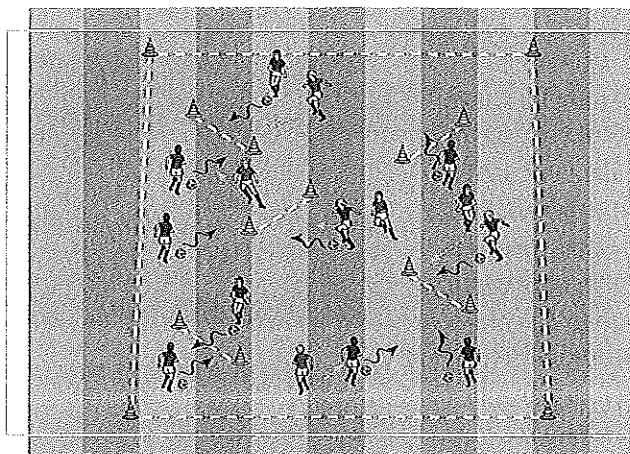
Legen Sie Ihr Augenmerk als Trainer jetzt darauf, dass die Kinder lernen, den Ball mit unterschiedlichen Techniken immer kontrollierter, also enger am Fuß, zu dribbeln. Dabei sollen sie mehr und mehr den Blick vom Ball lösen, um jederzeit die Spielumgebung beobachten zu können. Folgende Komponenten sind zu trainieren:

- **Beidfüßigkeit:** Abschirmen des Balls durch Dribbling mit dem gegnerfernen Fuß, Richtungswechsel, Vorbereitung auf eine Finte – in den verschiedensten Spielsituationen muss Dribbling beidfüßig beherrscht werden. Die Vermittlung beginnt jetzt!
- **Spielübersicht:** Den (peripheren) Blick während des Dribbelns auf den Ball und das Spielfeld richten, um jederzeit die geeignete Anschlussaktion durchführen zu können.
- **Tempowechsel:** Plötzliche Tempowechsel, etwa durch schnelle Antritte mit Ball aus dem Stand oder abrupte Stopps mit Ball aus vollem Lauf, helfen Gegenspieler abzuschütteln und auch das Spieltempo zu variieren.
- **Richtungsänderungen:** Wie der Tempowechsel kann eine Richtungsänderung als 'einfache Finte' zum Umspielen des Gegners, aber auch zum Einleiten einer Spielverlagerung genutzt werden.
- **Dribbeln und Passen:** Der Pass zur Ballsicherung oder zum Angriffsaufbau erfolgt häufig als Anschlussaktion an das Dribbling. Beide Techniken daher oft spielnah zusammen trainieren.



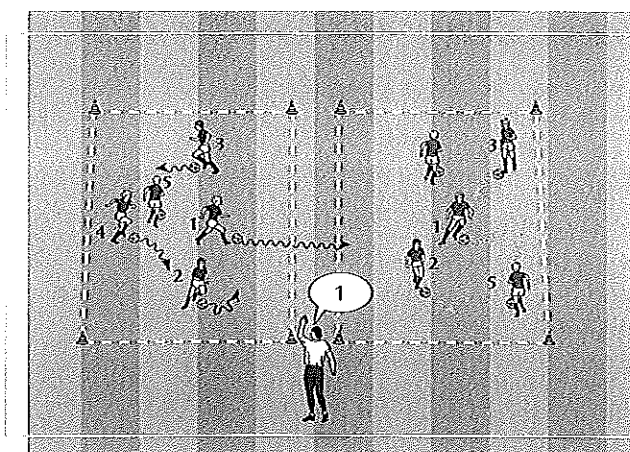


Spielerische Technikaufgaben zum Dribbeln



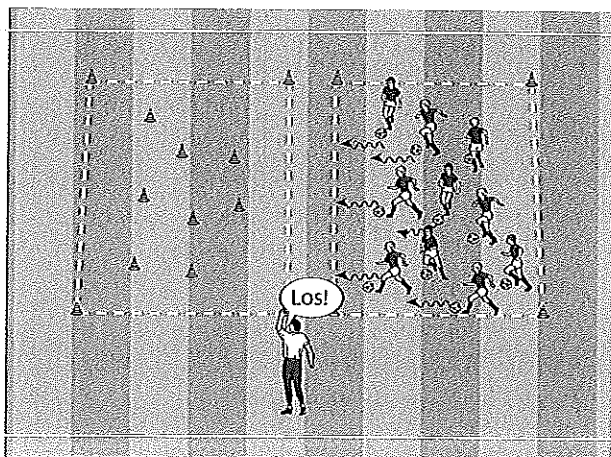
Hütchentorjagd

- In einem Spielfeld (10 x 15 Meter) 5 Hütchentore (Breite: 1,5 Meter) frei verteilen
- Alle Spieler im Feld postieren (2/3 mit, 1/3 ohne Ball)
- Die Ballbesitzer sollen durch die Tore dribbeln (allerdings nicht zweimal nacheinander durch dasselbe!).
- Die Spieler ohne Ball versuchen, dies zu verhindern und einen Ball zu erobern.
- Wer hat nach 2 Minuten die meisten Tore durchdribbelt?



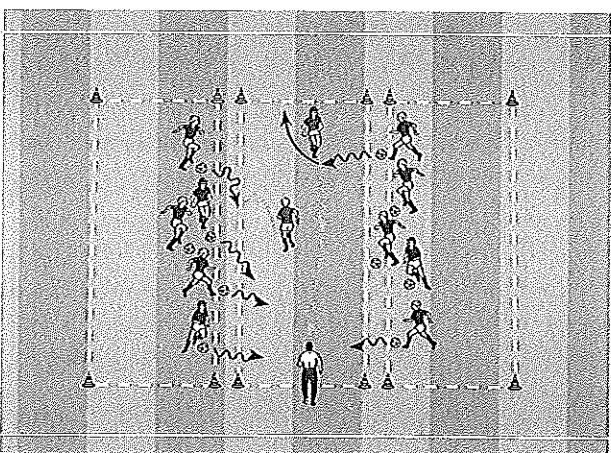
Nummern-Dribbelfangen

- 2 Dribbel-Quadrate (12 x 12 Meter) markieren
- 2 gleich große Teams einteilen und je einem Feld zuteilen – je Gruppe die Spieler durchnummerieren.
- Nach einem Startsignal dribbelt Fänger '1' ins andere Feld und versucht, Läufer '1' zu fangen.
- Danach dribbelt er zurück und übergibt das Fangrecht an Mitspieler '2' usw.
- Wettbewerb: Wenn der letzte Spieler im Feld zurück ist, die Zeit stoppen. Welche Gruppe ist schneller?



Hütchen-Dribbling

- 2 Felder im Abstand von etwa 10 Metern markieren
- In einem Feld 2 Hütchen weniger, als Spieler vorhanden sind, frei verteilen. Im anderen Feld dribbeln die Spieler.
- Auf ein Trainerzeichen (akustisch/optisch) dribbelt jeder Spieler so schnell wie möglich in das andere Feld und 'besetzt' ein Hütchen. Spieler, die kein Hütchen finden, 'dürfen' eine Zusatzaufgabe erfüllen.
- Variation: Anstelle der Hütchen Reifen auslegen.



Flussdurchquerung gegen Piraten

- 3 Felder markieren
- Die Spieler mit Ball den äußeren Feldern zuteilen, die auf ein Trainersignal ins andere Feld dribbeln sollen
- In der Mittelzone (Fluss) herrschen 2 (3) Piraten, die im Laufen alle Schätze erobern sollen.
- Die Piraten passen eroberte Bälle zum Trainer an der Seite (= Schatzhöhle). Welche beiden Piraten schaffen es am schnellsten, alle Schätze zu erobern?
- Ausgeschiedene Kinder jonglieren.

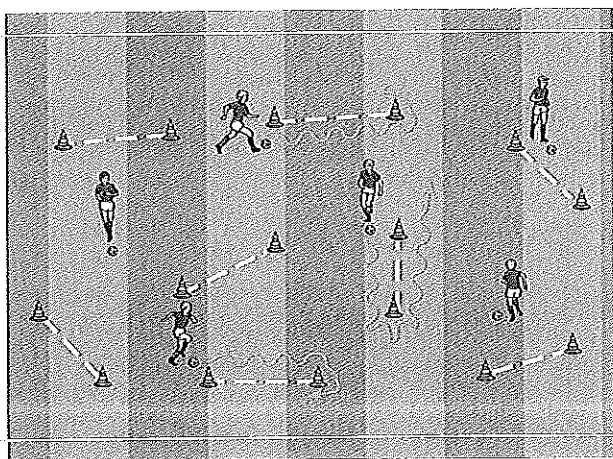


TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN



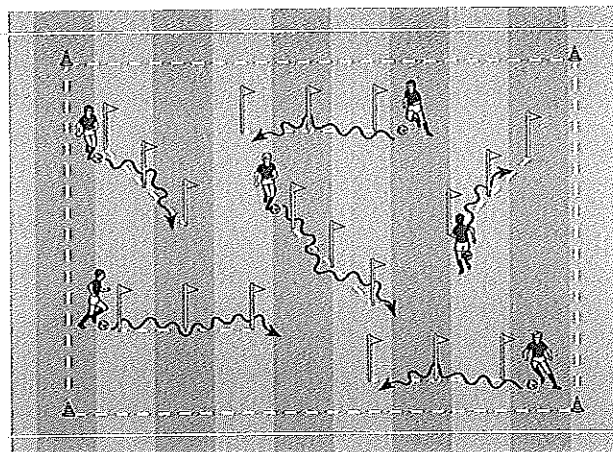
24 FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

Motivierende Technikübungen zum Dribbeln – Wettbewerbe



Mit Richtungsänderung am Hütchentor

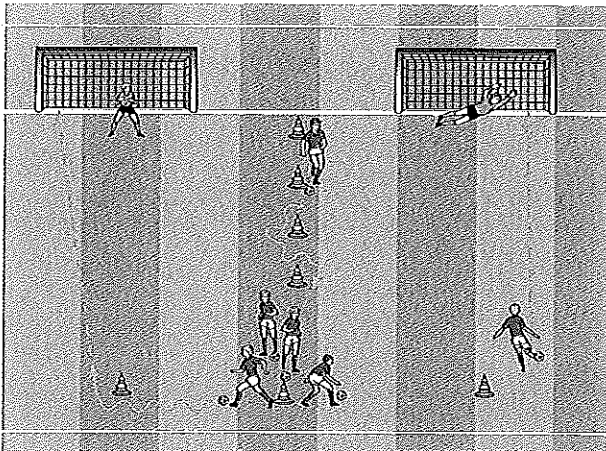
- Die Kinder dribbeln von einem Hütchen eines Hütchentors zum zweiten, umdribbeln dieses und führen den Ball zurück zum Starthütchen.
- Bei der 180°-Wende verschiedene Techniken fordern: Kappen mit der Innen- und Außenseite, zurückziehen mit der Sohle usw.
- Abstand der Hütchen: ca. 3 Meter
- Wettkampf: Welches Kind schafft diese Übung als erstes an jedem Hütchentor?



Doppeltore

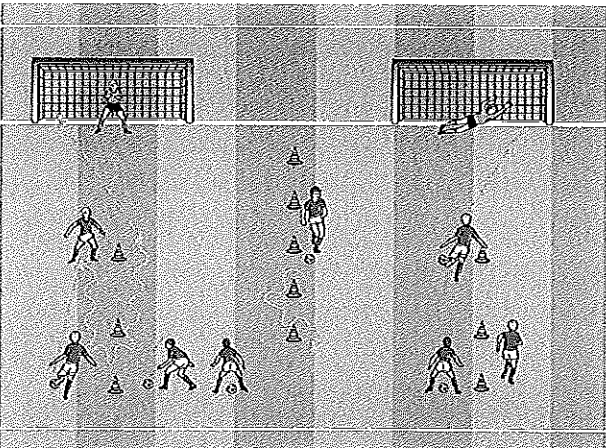
- In einem Übungsraum mit Hütchen oder Stangen 6 bis 8 'Doppeltore' (etwa 3 Meter breit) aufbauen. Jeder Spieler mit Ball
- Die Spieler durchdribbeln die Doppeltore im Slalom.
- Anlaufen der Tore von vorne: Lockeres Dribbling über eine Torlinie, variantenreicher Richtungswechsel und Tempodribbling über die andere Torlinie
- Wettbewerb: Welcher Spieler schafft es am schnellsten, 5 der Tore im Slalom zu durchdribbeln?

Motivierende Technikübungen zum Dribbeln - mit Torschuss



Richtungsänderung um 90 Grad mit Torschuss

- Aufbau siehe Abbildung: Die Spieler dribbeln auf das ' einzelne Hütchen zu, umdribbeln es im 90°-Winkel und schießen.
- Anschließend langsam durch den Hütchenslalom zum Starthütchen zurückdribbeln
- Hinweis: Durch den parallelen Aufbau und den Rückweg werden Wartezeiten verringert. Bei mehr als 10 Spielern gleicher Ablauf mit Abschluss auf die Torrückseiten organisieren.



Richtungsänderung um 180 Grad mit Torschuss

- Pass vom Starthütchen auf den Spieler am tornächsten Hütchen, dieser nimmt an und mit, umdribbelt das torferne Hütchen gemäß Abbildung und schießt.
- Der Passgeber wechselt zum tornahen Hütchen, der Schütze dribbelt durch den Slalom zurück. Bei mehr als 10 Spielern gleicher Ablauf auf die Torrückseiten
- Vereinfachung durch Verzicht auf den Auftaktpass. Die Spieler starten mit Ball am tornahen Hütchen und stellen sich dort wieder an.



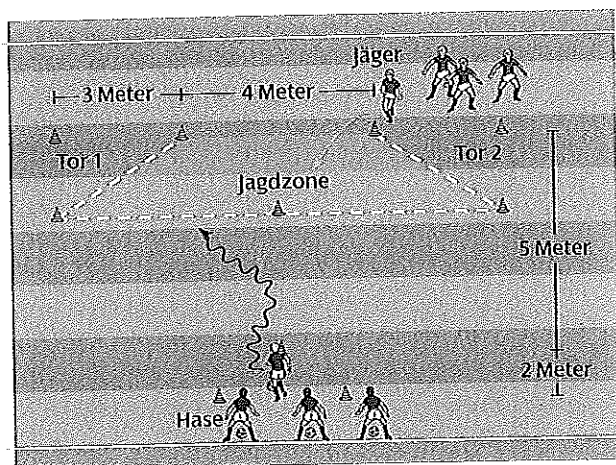
TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

226

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

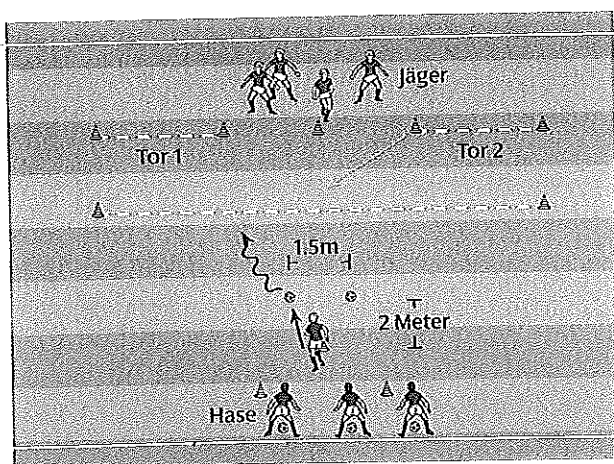


Motivierende Technikübungen zum Dribbeln - schnelles Reagieren auf einen Gegner



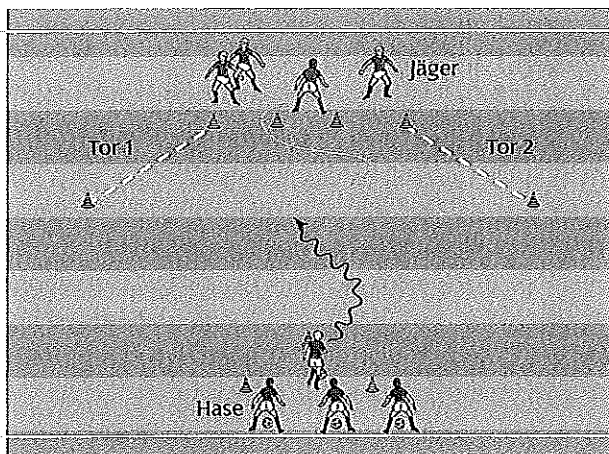
Hase und Jäger I

- Auf Trainerkommando startet der Jäger um den inneren Pfosten von Tor 2 in die Jagdzone.
- Gleichzeitig dribbelt der Hase in Richtung Tor 1.
- Je nach Jägerverhalten entscheidet sich der Hase dann für einen Durchbruch durch Tor 1 oder Tor 2 (festlegen, von welcher Seite erlaubt!).
- Nach jedem Durchgang Aufgabenwechsel (Wettbewerb innerhalb der 2er-Gruppe!).
- Variation: Tore von der anderen Seite durchdribbeln.



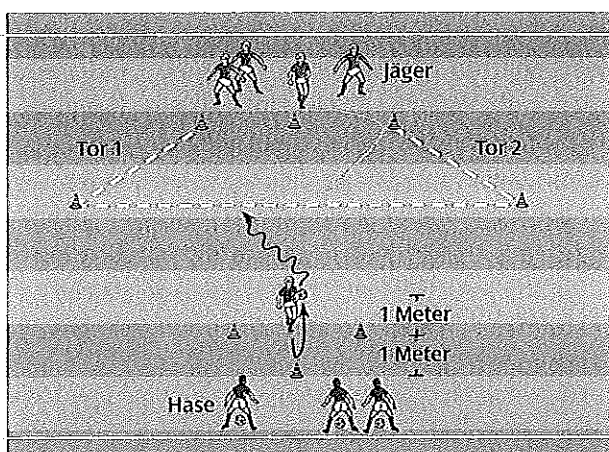
Hase und Jäger II

- Jetzt gibt der Jäger das Startsignal: Er läuft den inneren Pfosten entweder von Tor 1 oder von Tor 2 an.
- Der Hase beobachtet den Jäger und dribbelt zunächst zur jägerfernen Seite.
- Je nach Jägerverhalten entscheidet sich der Hase dann für einen Durchbruch durch Tor 1 oder Tor 2.
- Nach jedem Durchgang Aufgabenwechsel (Wettbewerb innerhalb der 2er-Gruppe!).



Hase und Jäger III

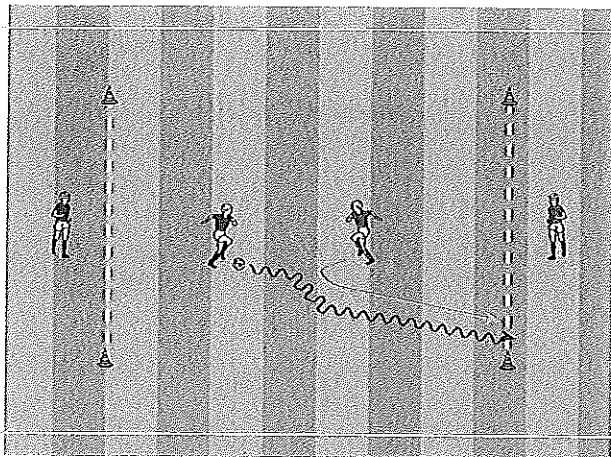
- Jetzt steht der Jäger zunächst mit dem Rücken zum Hasen. Er eröffnet die Jagd, indem er sich dreht und entweder links oder rechts an „seinem“ Hütchentor vorbei in die Jagdzone läuft.
- Der Hase dribbelt zunächst zur freien Seite und bricht je nach Jägerverhalten entweder durch Tor 1 oder Tor 2 durch. Danach Aufgabenwechsel.
- Variation: Gelingt dem Hasen der Durchbruch, darf er auf ein Tor mit Torhüter schießen.



Hase und Jäger IV

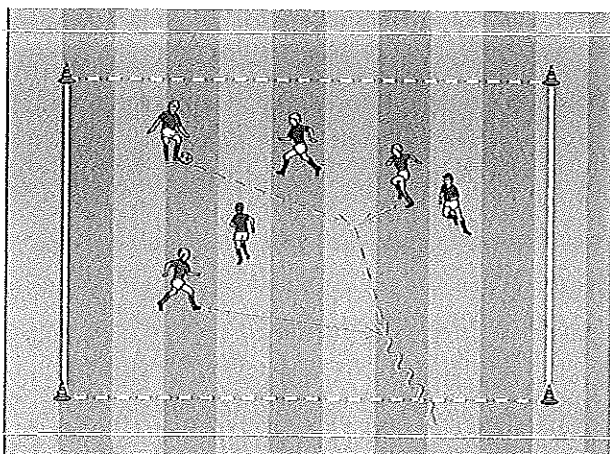
- Der Hase steht mit dem Rücken zum Jäger vor einem Hütchen. Er eröffnet die Jagd, indem er zum Hütchen läuft, dieses berührt, sich dann dreht und den Ball an und mitnimmt.
- Gleichzeitig läuft der Jäger zum inneren Pfosten von Tor 1 oder Tor 2.
- Der Hase wählt zunächst wieder die freie Seite und entscheidet je nach Jägerverhalten, durch welches Hütchentor er dribbelt. Anschließend Aufgabenwechsel.

Schwerpunkt Dribbeln: Technikorientierte Spielformen



1-gegen-1 auf 2 Dribbeltore

- 2 Hütchentore (Breite: 10 Meter) gegenüber
- 2 Spieler haben Pause, 2 spielen 1-gegen-1.
- Der Spieler am Ball ist jeweils Angreifer, der andere Verteidiger.
- Ziel: Das gegnerische Tor durchdribbeln
- Zeit: maximal 1 Minute, danach Wechsel mit dem anderen Paar



3-gegen-3 auf 2 Dribbeltore

- 2 Mannschaften à 3 Spieler einteilen
- Spielfeld von 15 x 20 Metern markieren
- Spiel 3-gegen-3 mit dem Ziel, die Seitenlinie des Gegners zu überdribbeln (= Tor)
- Zeit: maximal 3 Minuten, danach leichte Ballübungen!
- Variation: Nach einem 'Tor' setzt die erfolgreiche (!) Mannschaft das Spiel ohne Pause in entgegengesetzter Richtung fort.

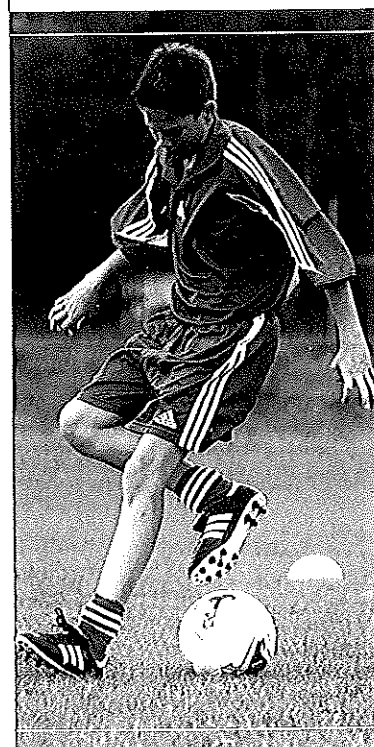
2. Täuschen lernen

Welche Komponenten des Finten-Trainings sollen Kinder in diesem Alter lernen?

Mit Hilfe von Finten kann man sich – unabhängig von seiner Position – Freiraum für Anschlussaktionen verschaffen. Spektakuläre Finten lassen sich im Eigen- training aneignen, im Vereinstraining sollte der Schwerpunkt auf häufig an- wendbaren Täuschungen liegen. Folgende Komponenten sollten das Finten- Training bestimmen:

- **Bewegungsdynamik:** Die Täuschungsbewegung muss mit zunehmender Sicherheit so „glaubhaft“ ausgeführt werden, dass der Gegner auf die Finte auch hereinfällt.
- **Tempowechsel:** Nach einer Täuschung sollte eine Temposteigerung folgen, um den Bewegungsvorsprung zu nutzen und am Gegner vorbeizuziehen.
- **Alternativen:** Von Anfang an muss jede Finte beidfüßig und zu jeder Tä- schung eine Alternative erarbeitet werden, falls der Gegner auf die Finte nicht wie erwartet reagiert.
- **Repertoire:** Je höher Alters- und Leistungsklasse, desto mehr Finten sollte man beherrschen. Auf nur eine Finte kann sich der Gegner rasch einstellen.

Eine weit verbreitete Finte ist die Körpertäuschung mit Ausfallschritt (siehe Bildfolge auf S. 230). Weitere Finten, die im Vereinstraining vermittelt werden können, finden sich auf den folgenden Seiten.



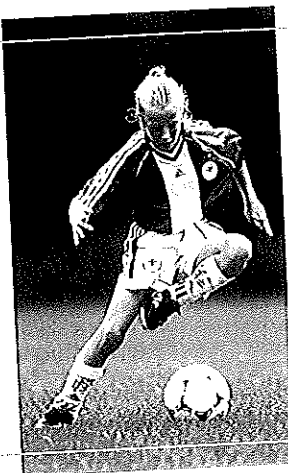
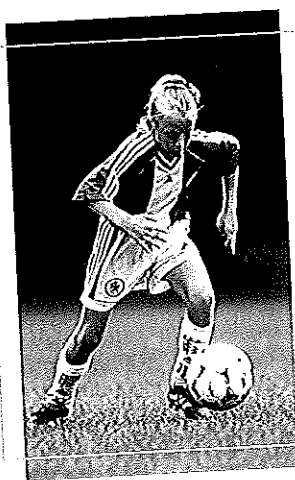
TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING



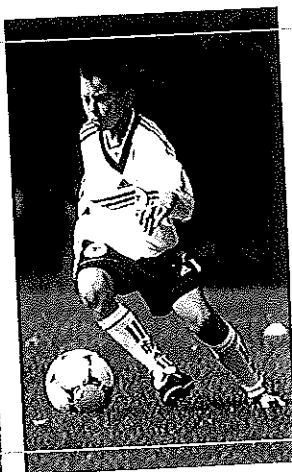
2. TÄUSCHEN LERNEN

Übersteiger/Schere



- Aus dem Dribbling einen Ausfallschritt nach außen/vorne über (Übersteiger) bzw. um den Ball herum (Schere) ausführen
- Das Körpergewicht auf dieses Bein verlagern
- Mit der Außenseite des anderen Fußes dynamisch zur anderen Seite starten

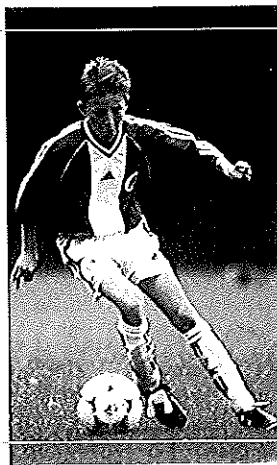
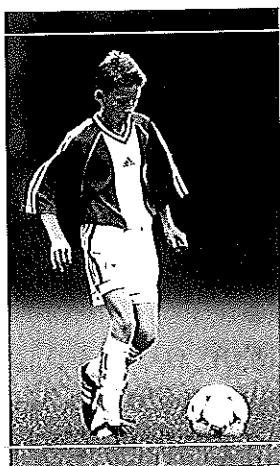
Ausfallschritt



- Aus dem Diagonalndribbling einen Ausfallschritt vor dem Ball nach vorne/außen ausführen
- Das Körpergewicht auf dieses Bein verlagern
- Mit der Außenseite des anderen Fußes dynamisch zur anderen Seite starten
- Variante: Doppelter-Ausfallschritt oder Übersteiger in Gegenrichtung

2. TÄUSCHEN LERNEN

Rivelino (nach dem legendären brasilianischen Spielmacher)



- Aus dem Dribbling heraus einen Ausfallschritt nach innen (schräg nach vorne) über den Ball machen und den Fuß kurz aufsetzen
- Das Standbein nachziehen, das Gewicht auf es verlagern und den Ball mit der Außenseite des Täuschungsbeins zur anderen Seite mitnehmen

Schussfinte



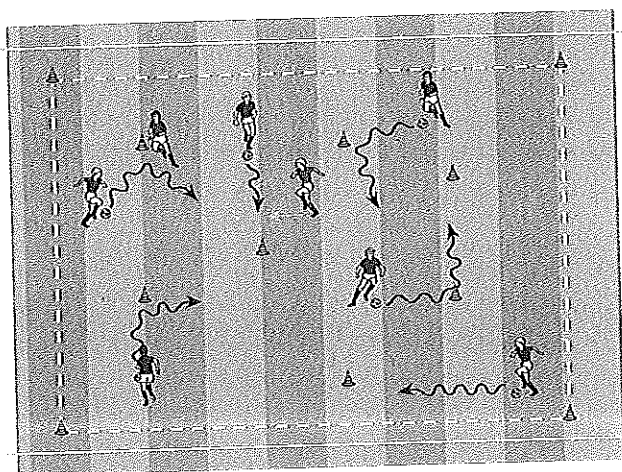
- Aus dem Dribbling (Vereinfachung: Ball vorspielen und nachlaufen) einen Schuss antäuschen
- Die Ausholbewegung im allerletzten Moment abbrechen und den Ball mit der Innen- oder Außenseite des Schussfußes nach links oder rechts mitnehmen.

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

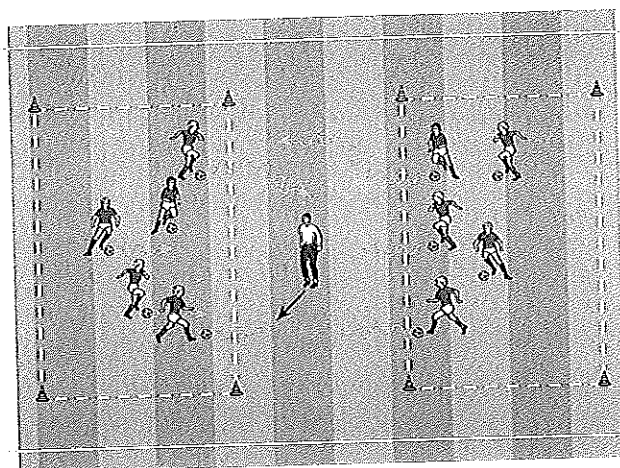


Spielerische Technikaufgaben zum Täuschen



Rivelino-Finte vor einem Hütchen mit Störspielern

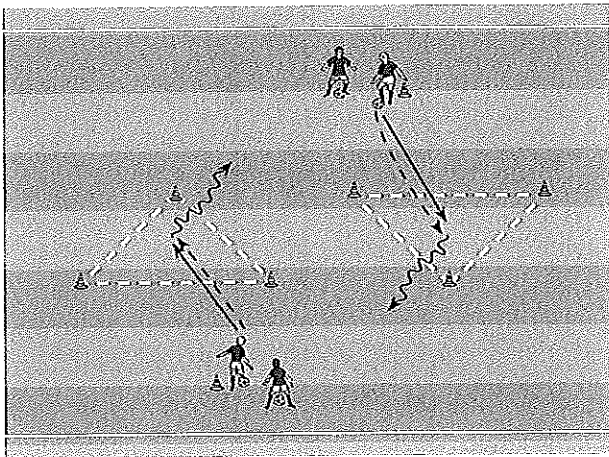
- Mehrere Hütchen frei verteilen, jeder Spieler mit Ball.
- Die Spieler dribbeln im Übungsraum und führen vor den Hütchen jeweils die Täuschung aus.
- 2 Störspieler verstellen Laufwege, attackieren aber nicht.
- Aus dem Dribbling einen 'Übersteiger' von außen nach innen über den rollenden Ball ausführen, den Fuß des Täuschungsbeins kurz aufsetzen und mit der Außenseite desselben Fußes in Gegenrichtung wegstarten.



Felderwechsel mit Gegner

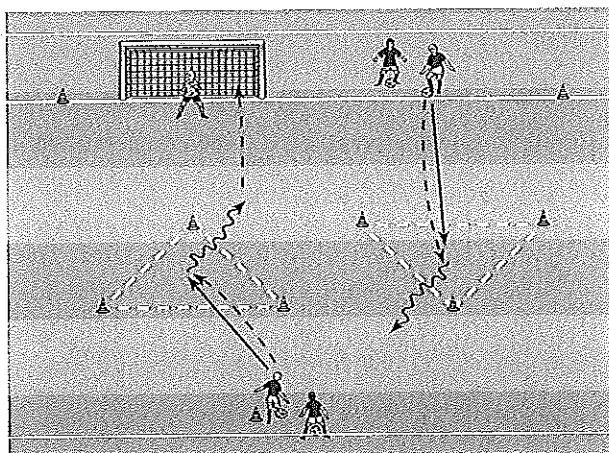
- 2 Felder neben- oder hintereinander markieren
- Der Trainer bewegt sich zwischen beiden Feldern.
- Die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf beide Felder und versuchen, so oft wie möglich am Trainer vorbei von Feld zu Feld zu dribbeln (= 1 Punkt). Dabei müssen sie zwischen den Feldern eine Finte einbauen.
- Der Trainer schießt dabei die Bälle, die den Spielern zu weit vom Fuß rollen, zur Seite weg.
- Wer hat nach 5 Minuten die meisten Punkte?

Motivierende Technikübungen zum Täuschen – Wettbewerbe



Täuschungsrundlauf

- Die Spieler mit Ball am Starthütchen postieren.
- Der erste Spieler spielt seinen Ball in das Hütchendreieck (Abstand: 1 bis 2 Meter), läuft ihm nach, finte und dribbelt seitlich aus dem Dreieck heraus.
- Danach startet der zweite Spieler.
- Gleicher Ablauf am zweiten Hütchendreieck
- Erschwernis: Aus dem langsamen Dribbling fintieren
- Wer schafft verschiedene Varianten von Finten?



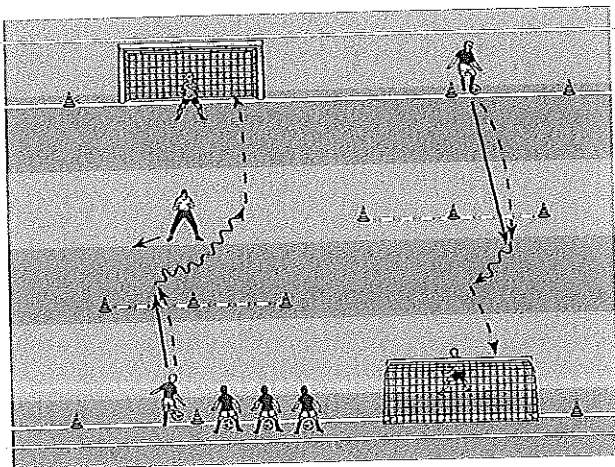
Täuschungsrundlauf mit Torschuss

- Wie oben, jetzt allerdings nach Verlassen des Dreiecks auf ein Tor mit Torhüter schießen
- Tempo-Wettbewerb: 2 Spieler spielen auf Trainerkommando in das jeweilige Hütchendreieck vor, fintieren und schießen. Wer schießt als erster auf sein Tor?

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

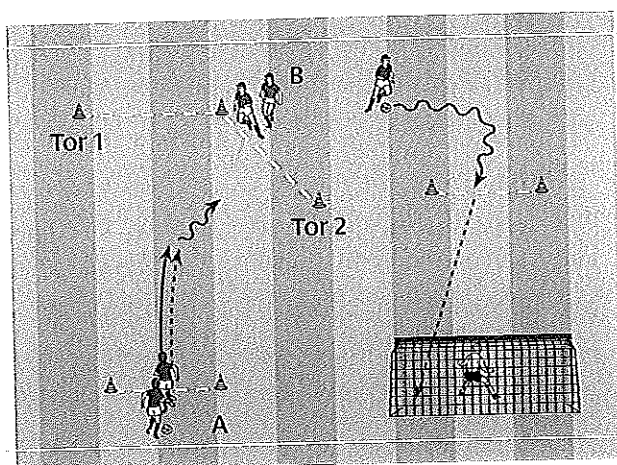
FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

Motivierende Technikübungen zum Täuschen – mit Torschuss



Blick vom Ball lösen

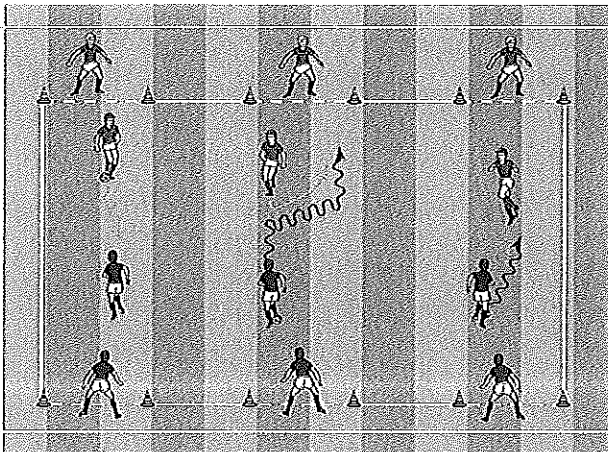
- Der erste Spieler am Starthütchen spielt sich den Ball durch das linke bzw. rechte Hütchentor vor, läuft ihm nach und beobachtet den Trainer.
- Dessen Verhalten entscheidet über den weiteren Ablauf: Verstellt er den direkten Weg zum Tor, soll der Spieler fintieren (z. B. per Schussfinte), zur anderen Seite durchbrechen und schießen. Bewegt er sich nicht zur Seite, soll der Spieler per Tempodribbling einfach gerade durchstarten und abschließen.



„Angreiferfreundliche“ 1-gegen-1-Situation

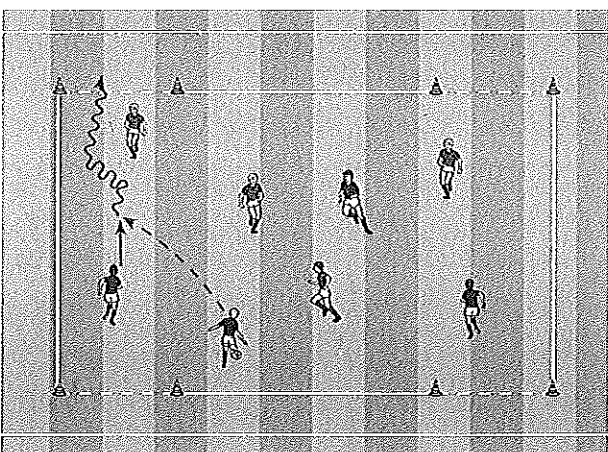
- A spielt sich den Ball vor, läuft nach und beobachtet B.
- Sobald A vorspielt, startet B ins Feld und versucht, einen Durchbruch von A durch Tor 1 oder Tor 2 zu verhindern.
- A muss sich entscheiden, ob er gerade durch Tor 1 dribbelt oder ob er fintiert und Tor 2 durchdribbelt.
- 5 Versuche jeweils, Torschuss nach jedem Durchgang.
- Anschließend Aufgabenwechsel (Wettbewerb innerhalb der 2er-Gruppe!).

Schwerpunkt Täuschen: Technikorientierte Spielformen



3-mal 1-gegen-1 auf je 3 Tore

- Auf den Seitenlinien eines 15 x 25 Meter großen Feldes im Abstand von je 5 Metern 3 Tore aufstellen
- Je 2 Spieler jeder Gruppe spielen gleichzeitig 1-gegen-1, der Ballbesitzer darf aber auf alle 3 Tore des Gegners spielen.
- Die spielfreien Spieler halten hinter den Toren die Bälle auf.
- Nach jeweils 30 Sekunden spielen 3 andere Paare 1-gegen-1.



4-gegen-4 auf je 2 Dribbeltore

- Auf den Seitenlinien eines 20 x 30 Meter großen Feldes jeweils 2 Dribbeltore (Breite: 8 Meter) aufstellen
- 2 Mannschaften à 4 Spieler einteilen
- 4-gegen-4 mit dem Ziel, die Dribbeltore des Gegners zu überdribbeln (= Tor)
- Tore nach einer Finte zählen doppelt.

1 gegen 1



von Gerhard Bode

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☒ F ☒ E ☒ D

Anzahl der Spieler: -

Raum: -



EINS GEGEN EINS

GRUNDLAGEN • SITUATIONEN • VERMITTLUNGSWISSEN

Götze, Reus, Draxler - die deutschen 'Himmelsstürmer' sind Idole der Kinder, weil sie im Duell Mann gegen Mann über überragende Fähigkeiten verfügen. Oftmals entscheiden diese Individualisten des Angriffsfußballs die Spiele, die auf des Messers Schneide stehen. Ein Überblick über Methoden zum Erlernen und Verbessern des technisch-taktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr.

TECHNIK VOR TAKTIK

Das müssen meine Spieler für das 1 gegen 1 kennen:

- **Dribbeln:** ballhaltendes, raumgreifendes und gegnerüberwindendes Dribbling
- **Fintieren:** gängige Täuschungen wie Ausfallschritt, Schussfinte und Übersteiger
- **Beidfüßigkeit:** erste Erfahrungen, beide Füße als Spielhein einzusetzen



Alle Fotos: Axel Helmken

Fintierbewegungen sind die 'Basics' des erfolgreichen 1 gegen 1.

Das 1 gegen 1: Grauzone zwischen Technik- und Taktiktraining

Die Basis für ein erfolgreiches Zweikampfverhalten in der Defensive, aber ganz besonders in der Offensive wird bereits im Grundlagenbereich gelegt. Die Vermittlung von 'Ball erobern' und 'Ball verteidigen' gehört schon in dieser Altersstufe zu den Ausbildungsinhalten.

Auch wenn das 1 gegen 1 faktisch der Individualtaktik zugeordnet wird, bewegen wir uns doch vielmehr in einer 'Grauzone' zwischen Technik- und Taktiktraining. Denn: Selbst ein taktisch optimal ausgebildeter Spieler wird nicht an seinem Gegenspieler vorbeikommen, wenn er nicht gewisse technische Fertigkeiten wie das Dribbeln und Fintieren (siehe Info oben) mitbringt.

Das erklärt, warum der Schwerpunkt Individualtaktik erst ab den D-Junioren auf dem Lehrplan steht. Das 1 gegen 1 hat aber so viele Facetten, dass bereits in den jüngeren Altersklassen gezielt darauf hingearbeitet werden kann.

Erst Grundlagen, dann Feinheiten

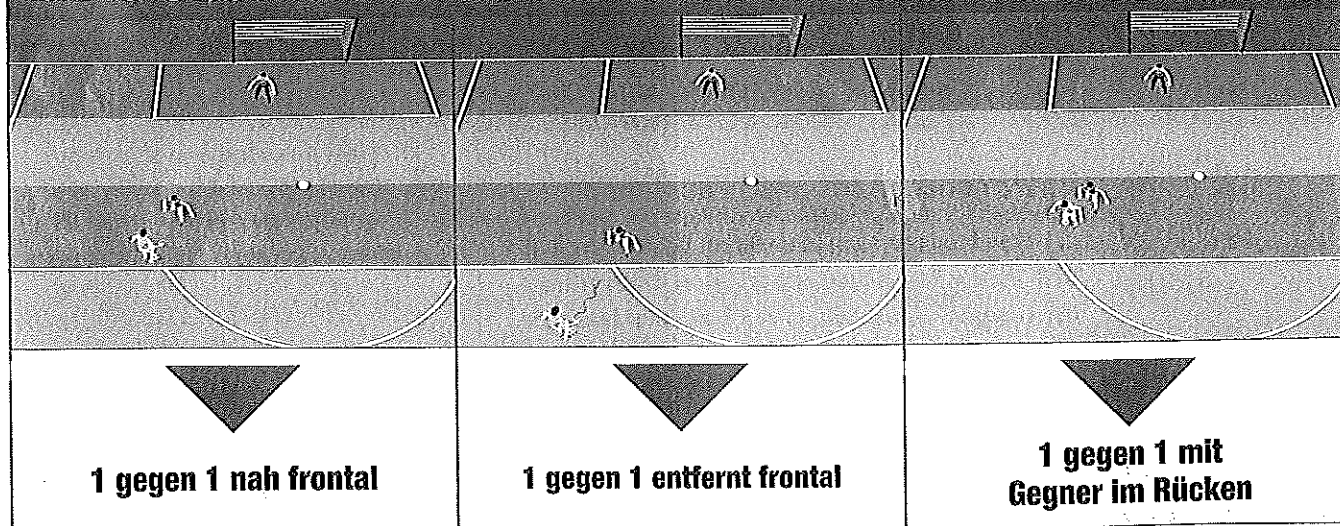
F- und E-Junioren befinden sich in einem Entwicklungsalter, in dem essentielle Grundlagen des 1 gegen 1 erlernbar sind, die zum taktischen Schwerpunkt bei den D-Junioren hinführen.

Ein 1 gegen 1 ist nicht gleich ein 1 gegen 1. Wir unterscheiden drei Grundsituationen, die ein jeweils unterschiedliches Verhalten des Angreifers wie auch des Verteidigers erfordern (siehe Abbildung unten).

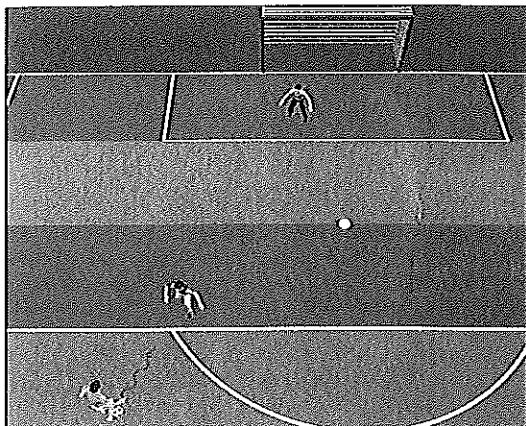
Systematik: Welche Trainingsinhalte kommen in Frage?

Diese Situationen können aus Sicht des Angreifers und auch aus Sicht des Abwehrspielers betrachtet werden. Bei den Überlegungen für das Kindertraining geht es vor allem darum, vom Einfachen zum Schweren zu planen: Welche Inhalte können Mädchen und Jungen in diesem Alter bewältigen, und welche nicht?

DIE 3 GRUNDSITUATIONEN DES 1 GEGEN 1



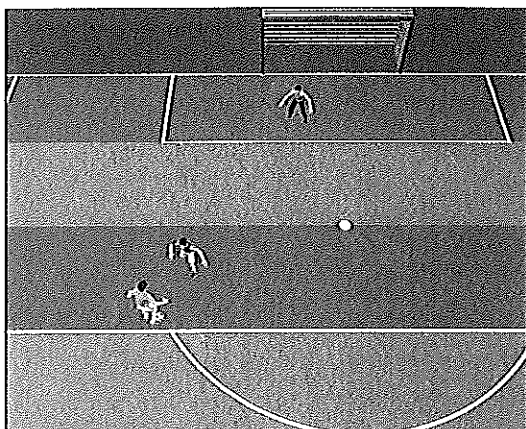
Angreifer: 1 – 1 entfernt frontal vor 1 – 1 nah frontal vor 1 – 1 mit Gegner im Rücken



1 gegen 1 entfernt frontal

... eignet sich für das Kindertraining, weil ...

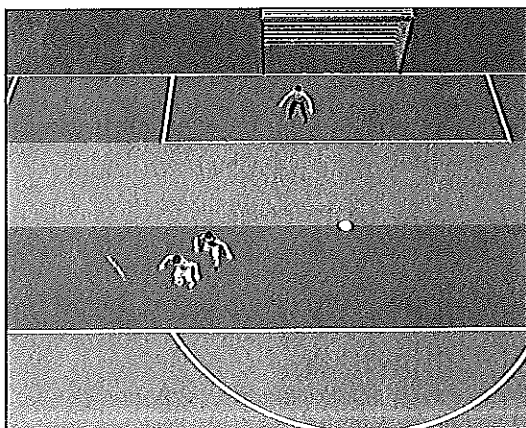
- ... der Abwehrspieler nicht sofort ein Hindernis darstellt und nicht unmittelbar stört.
- ... schwierige Fintiertechniken nicht zwingend erforderlich sind, um den Gegner auszuspielen.
- ... durch den Anlauf der Tempovorteil des Dribblers erfolgversprechend ist.



1 gegen 1 nah frontal

... eignet sich für das Kindertraining, weil ...

- ... der Abwehrspieler im engeren Blickfeld des Angreifers ist.
- ... der Abwehrspieler im Kinderfußball häufig noch einfach auszuspielen ist.
- ... frontale Ausspielbewegungen gut erlernbar sind.
- ... die Situation im Kinderfußball sehr häufig vorkommt.



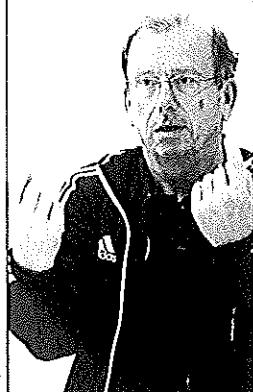
1 gegen 1 mit Gegner im Rücken

... eignet sich nicht für das Kindertraining, weil ...

- ... der Abwehrspieler im Rücken schwer zu beobachten und einzuschätzen ist.
- ... die Techniken geeigneter Ausspielbewegungen schwerer erlernbar sind und auf den Techniken der frontalen Ausspielbewegungen aufbauen.

ANZEIGE

ONLINE-ERGÄNZUNG



Das 1 gegen 1 aus allen Facetten ...

... beleuchten wir auch in unserem Online-Bereich: DFB-Trainer Paul Schomann erläutert Hintergründe der 1-gegen-1-Ausbildung. Von Ralf Peter lesen Sie einen weiteren Praxisbeitrag zum Thema.



Download unter:
<http://trainermedien.dfb.de>

Trainingslager-Abschlussfahrten

5 städt. Rasenplätze kostenlos, Sporthallen, Waldschwimmbad, gek. Laufstrecken im Wald, Kegelbahn, Billard, Schießstände, Sportgeräte, Grillanlage. Jugendmannschaften gern gesehen!

Ab 28,- € VOLLPENSION für Jugendliche,
38,- € für Erwachsene.

Sportpension Pirol,
Badstr. 2, 32361 Preußisch Oldendorf
Tel.: 057 42/29 34, MB: 01 78/6 17 47 80
Internet: www.trainingslager.biz,
E-Mail: trainingslager@t-online.de

Frontales 1 gegen 1

Das frontale 1 gegen 1 ist der zentrale Inhalt im Kinderfußball (siehe Überblick links). Hier stehen sich Angreifer und Verteidiger gegenüber. Ein versierter Angreifer hat in dieser Situation Vorteile gegenüber dem Verteidiger: Er sieht dessen Bewegungsrichtung und kann diese Erkenntnis, wenn er mit dem Ball Tempo aufnimmt, dazu nutzen, ihm zu enteilen. Das individualtaktisch richtige Verhalten wird auch durch die situativen Umstände des frontalen 1 gegen 1 bestimmt: Spielt sich der Zweikampf am Flügel oder im Zentrum ab und ist der Abstand zwischen Angreifer und Verteidiger gering oder groß?

Wir differenzieren also:

- Frontales 1 gegen 1 im Zentrum (kurze Distanz)
- Frontales 1 gegen 1 am Flügel (kurze Distanz)
- Frontales 1 gegen 1 am Flügel (weite Distanz)

Ein frontales 1 gegen 1 im Zentrum mit weiter Distanz zwischen beiden Spielern kommt im Spiel nur sehr selten vor, z. B. in Kontersituationen bei extrem ungeordneter Abwehr. Ideales Angreiferverhalten unterscheidet sich dann aber nur kaum vom richtigen taktischen Verhalten am Flügel.

Verteidiger: 1 – 1 nah frontal *vor* 1 – 1 entfernt frontal *vor* 1 – 1 mit Gegner im Rücken

Für Kinder ist nur das Trainieren des Verteidigers in einer 1-gegen-1-Nahsituation sinnvoll, da sich der Angreifer ohne Tempovorteil, gut sichtbar und in Reichweite für eine Abwehraktion befindet. Bei den anderen beiden Situationen können die Mädchen und Jungen die Distanzen nicht gut genug einschätzen bzw. ist das Abwehrverhalten generell viel zu komplex.



Schnelle Richtungswechsel sind das A und O beim 1 gegen 1.

Eine Einordnung: Angriff vor Abwehr!

Grundsätzlich sollte ein Taktiktraining erst dann beginnen, wenn die technischen Voraussetzungen gegeben sind. Dies gilt vor allem für die Angriffshandlungen. So ist eine Taktikschulung im 1 gegen 1 auch erst am Ende des Kindesalters bei den D-Junioren vorgesehen. Die Zeit davor (F- und E-Junioren) dient der hinführenden Vorbereitung über Techniktraining. Generell gilt: Die Bedürfnisse der Kinder haben Vorrang, über erlebnisorientiertes Training sollen sie schließlich für unseren Sport begeistert werden. Also dominieren Inhalte, die sie motivieren: Dribbling und Torschuss, bezogen auf Individualtaktik also Inhalte, die auf das Angriffsverhalten abzielen. Individuelles Abwehrverhalten spielt im Kinderfußball also kaum eine Rolle, kann aber bei leistungsorientierten D-Junioren in den Trainingskatalog aufgenommen werden. Auch das passt methodisch: Erfolgserlebnisse für Angreifer ergeben sich natürlich auch eher, wenn der Abwehrspieler noch nicht so geschult agiert.

2 SO GEHT ES WEITER IM HEFT:

Diese Einführung befasst sich mit den grundsätzlichen Überlegungen zum 1 gegen 1 im Kinderfußball. Die folgenden Beiträge vertiefen verständlich aufbereitet die wichtigsten Aspekte dieses Themenschwerpunktes.

1 gegen 1 Taktikwissen:

Marc Kuhlmann: Das Taktik-Einmaleins des 1 gegen 1, Seite 10 bis 13

1 gegen 1 offensiv: Gerd Bode/Udo Hain:

Den Verteidiger 'vernaschen'!, Seite 14 bis 25

1 gegen 1 defensiv:

Wiltrud Melbaum-Stähler: Den Angreifer 'dominieren'!, Seite 26 bis 29

1 gegen 1 Fintieren: Arne Janssen: Schussfinte –

So grätscht der Gegner ins Leere!, Seite 31 bis 33



von Marc Kuhlmann

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☐ F ☐ E ☒ D

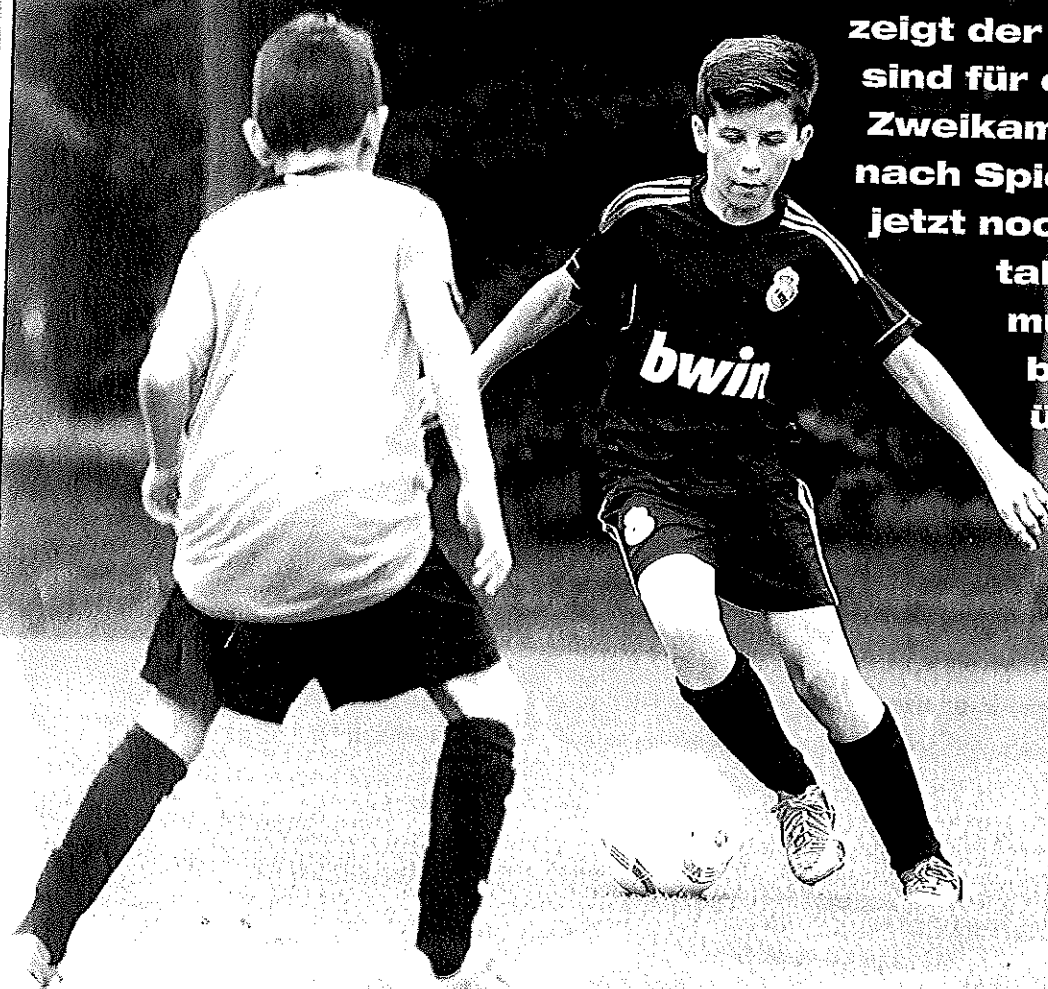
Anzahl der Spieler: -

Raum: -

DAS TAKTIK-EINMALEINS DES EINS GEGEN EINS

EXKURS

Technische Grundlagen - das zeigt der vorherige Beitrag - sind für einen erfolgreichen Zweikampf unabdingbar. Je nach Spielsituation kommen jetzt noch unterschiedliche taktische Verhaltensmuster hinzu. Wir geben einen Überblick über idealtypisches Angreifer- und Verteidigerverhalten im 1 gegen 1.



3 Situationen - 3 Verhaltensweisen

Die Aussagen der Trainer der Teams, die gegen Real Madrid oder Bayern München spielen, wiederholen sich Woche für Woche: „Wir müssen sehen, dass wir Cristiano Ronaldo oder Franck Ribery bereits bei der Ballannahme stören!“ So lautet das einheitliche Credo.

Was dahinter steckt, ist relativ einfach zu erklären: Es gilt zu verhindern, dass diese außergewöhnlichen Individualisten mit Tempo auf die eigene Abwehr zudribbeln. Denn dann wird es ob der großen Klasse dieser Spieler im 1 gegen 1 zumeist brandgefährlich.

Idealtypische Lösungsmuster

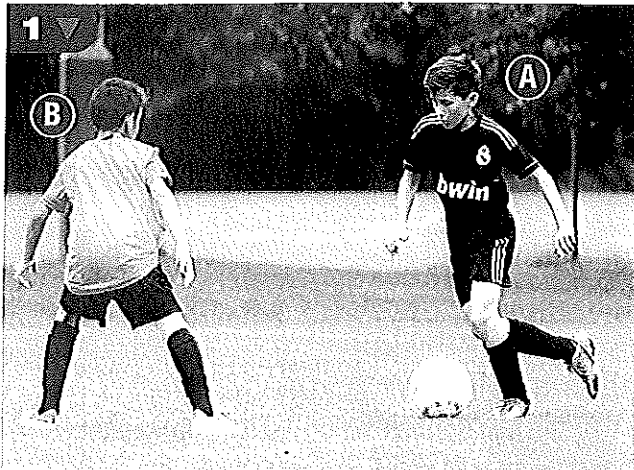
Jede der drei 1-gegen-1-Grundsituationen (frontal nah, frontal fern, Gegner im Rücken) hat ihre idealtypischen Lösungsmuster – sowohl für den Angreifer wie auch für den Verteidiger. Diese sind auf den folgenden Seiten dargestellt. Wichtig dabei: Das 1 gegen 1 mit Verteidiger im Rücken ist kein zwingender Trainingsschwerpunkt im Kinderfußball, kann aber durchaus leistungsstarken D-Junioren vermittelt werden. Für alle anderen gilt: Geben Sie die Tipps doch dem C-Jugend-Trainer in Ihrem Verein weiter, oder Ihren Spielern dann, wenn diese die Altersklasse erreicht haben.

Frontales 1 gegen 1 nah

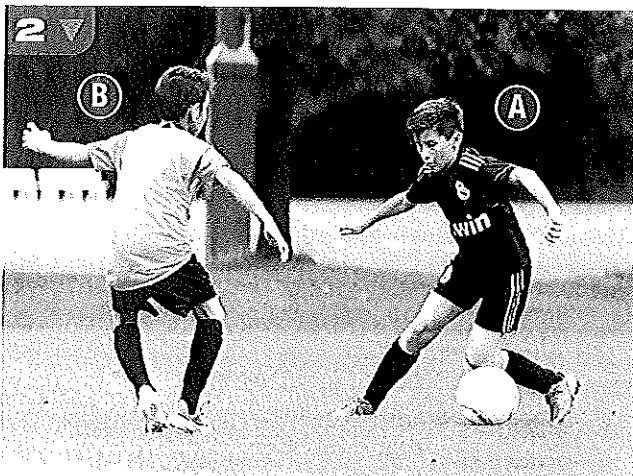
Im Zentrum

Am Flügel

BILDSERIE



1 A in Ballbesitz hat nur einen geringen Abstand zu Verteidiger B.



2 A muss mittels einer Finte versuchen, B auszuspielen.



3 B hingegen versucht, dem Angreifer nur eine Seite anzubieten.

Alle Fotos: Klaus Schwarten

TAKTIKTIPPS

offensiv

- ① Den Verteidiger schräg andribbeln und ihn so auf eine Seite ziehen.
- ② Auf eine enge Ballführung achten. Der Ball muss jederzeit kontrollierbar bleiben.
- ③ Mittels einer Finte (siehe Beitrag Bode/Hain ab S. 14 oder Poster in der Heftmitte) den Verteidiger ausspielen.
- ④ Beim Durchbruch mit dem ersten Kontakt mit höchstem Tempo wegstarten und den Körper zwischen Ball und Gegner schieben.

Defensiv

- ① Den Körperschwerpunkt absenken. Dabei auf den Fußballen 'startbereit' sein.
- ② Ausschließlich auf den Ball konzentrieren.
- ③ Besonderheiten des Gegners (z. B. Dribbel- fuß) beachten.
- ④ Je nach Situation Abwehrfinten einsetzen.
- ⑤ Zunächst zurückweichen und die Distanz zum Ball beibehalten.
- ⑥ Sobald der Angreifer versucht, durchzubre- chen, heranrücken, nach außen abdrängen und den Ball ablaufen.

Besonderheit im Zentrum:

- ① In seitlicher Stellung die eigene 'starke' oder die 'schwache' Seite des Gegners anbieten.

Besonderheit am Flügel:

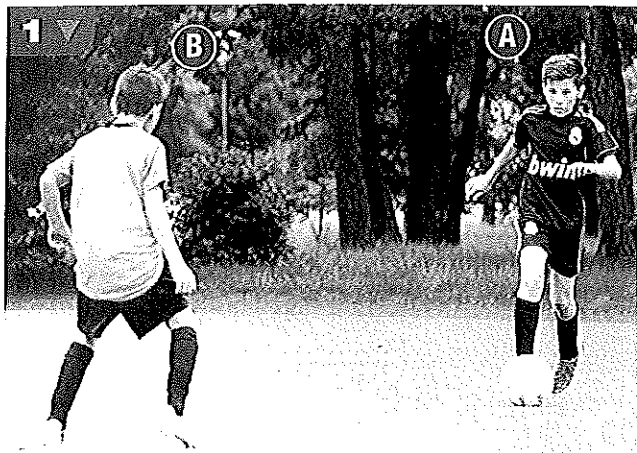
- ① Die innere Linie zustellen.
- ② Die Außenbahn anbieten.

Frontales 1 gegen 1 fern

Im Zentrum

Am Flügel

BILDSERIE



A in Ballbesitz hat einen großen Abstand zu Verteidiger B.



A dribbelt mit Tempo, B ist entgegengestartet und verkürzt ...



... den Abstand. A wagt mittels einer Finte den Durchbruch.

TAKTIKTIPPS

Offensiv

- ① Mit höchstmöglichem Tempo schräg auf den Verteidiger zudribbeln.
- ② Den Abwehrspieler somit leicht nach außen ziehen, um den Durchbruch nach innen zu vereinfachen.
- ③ Evtl. eine kurze, schnelle Finte einbauen. Bei hohem Dribbeltempo ist dies oftmals aber nicht notwendig. Viel entscheidender ist es, die Geschwindigkeit beizubehalten und nur eine kleine Richtungsänderung vorzunehmen.
- ④ Den Ball am Verteidiger vorbeispielen und nachstarten.
- ⑤ Dem Verteidiger nach dem Durchbruch keine zweite Chance zum Attackieren bieten (schnelle Anschlussaktion).

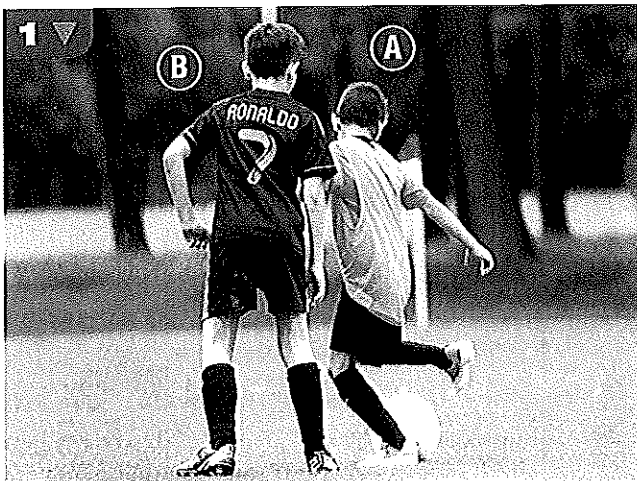
Defensiv

- ① Dem Angreifer entgegenstarten, um Distanz zum eigenen Tor zu gewinnen und die zum Spieler in Ballbesitz zu reduzieren.
- ② Abhängig vom Dribbeltempo des Angreifers ca. 5 bis 8 Meter vor ihm in eine seitliche Stellung laufen.
- ③ Tempo und Laufrichtung des Angreifers nach hinten mit aufnehmen. Dabei den Abstand halten. Legt sich der Angreifer den Ball zu weit vor, sofort attackieren.
- ④ Dribbelt der Angreifer hingegen fehlerlos und will durchbrechen, heranrücken, ihn nach außen abdrängen und wenn möglich aktiv den Ball ablaufen.

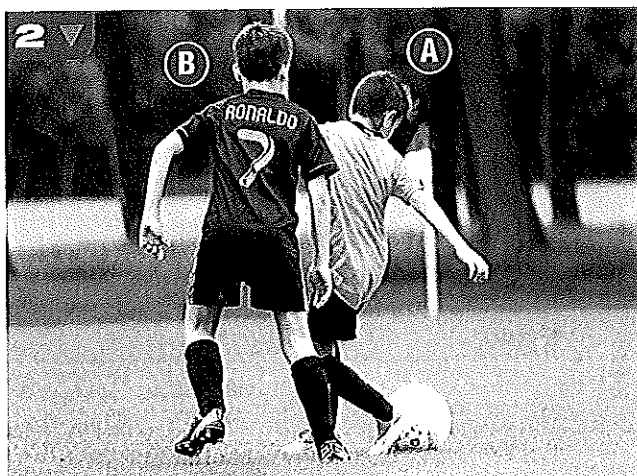
1 gegen 1 Verteidiger im Rücken

Im Zentrum

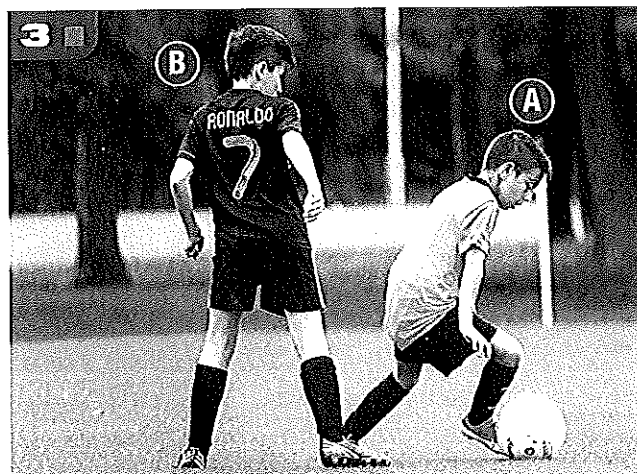
Am Flügel



A mit Ball steht in dieser Situation mit dem Rücken zum Tor.



Mit Hilfe von Körpertäuschungen (oder Abrollbewegungen) ...



... versucht A, den Verteidiger auszuspielen.

TAKTIKTIPPS

Offensiv

Es gibt 3 Grundsituationen, abhängig vom Verhalten des Verteidigers:

- ① Hält der Verteidiger den richtigen Abstand (Basketballabstand: 1 Armlänge weg), deckt der Angreifer den Ball in seitlicher Stellung (ballferne Schulter zeigt zum Verteidiger) ab. Mit Hilfe von Körpertäuschungen und Abrollbewegungen versucht er dann, den Verteidiger zu umspielen (siehe Bildreihe).
- ② Lässt der Verteidiger einen zu großen Abstand zum Angreifer, dreht dieser sich sofort in eine frontale Position auf.
- ③ Steht der Verteidiger hingegen eng am Mann, legt sich der Angreifer leicht mit dem Oberkörper zurück und 'wickelt' sich mit Ball um den Körper des Verteidigers.

Defensiv

Den optimalen Abstand zum Angreifer wählen. Das heißt:

- einerseits dicht am Angreifer stehen, um jederzeit den Ball attackieren zu können.
- andererseits Körperkontakt vermeiden, damit sich der Angreifer nicht um den eigenen Körper 'wickeln' kann.

- ① Nicht sofort attackieren.
- ② Den Blick nur auf den Ball richten und nicht von Finten täuschen lassen.
- ③ Ein Aufdrehen des Angreifers vermeiden.
- ④ Wenn der Angreifer sich dreht, ist meistens für einen kurzen Moment ein Angriff auf den Ball möglich. Dann den Körper zwischen Ball und Gegner schieben und den Ball ablaufen.



von Gerhard Bode und Udo Hain

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☒ F ☒ E ☐ D

DEN VERTEIDIGER 'VERNASCHEN'!

Das offensive 1 gegen 1 hat im Kindertraining gegenüber der Defensive eindeutig Vorfahrt! Techniktraining sowie 'angreiferfreundliche' Spielformen bereiten bei den Jüngsten das taktische 1 gegen 1 vor.

F- UND E-JUNIoren

Erste Zweikampferfahrungen sammeln

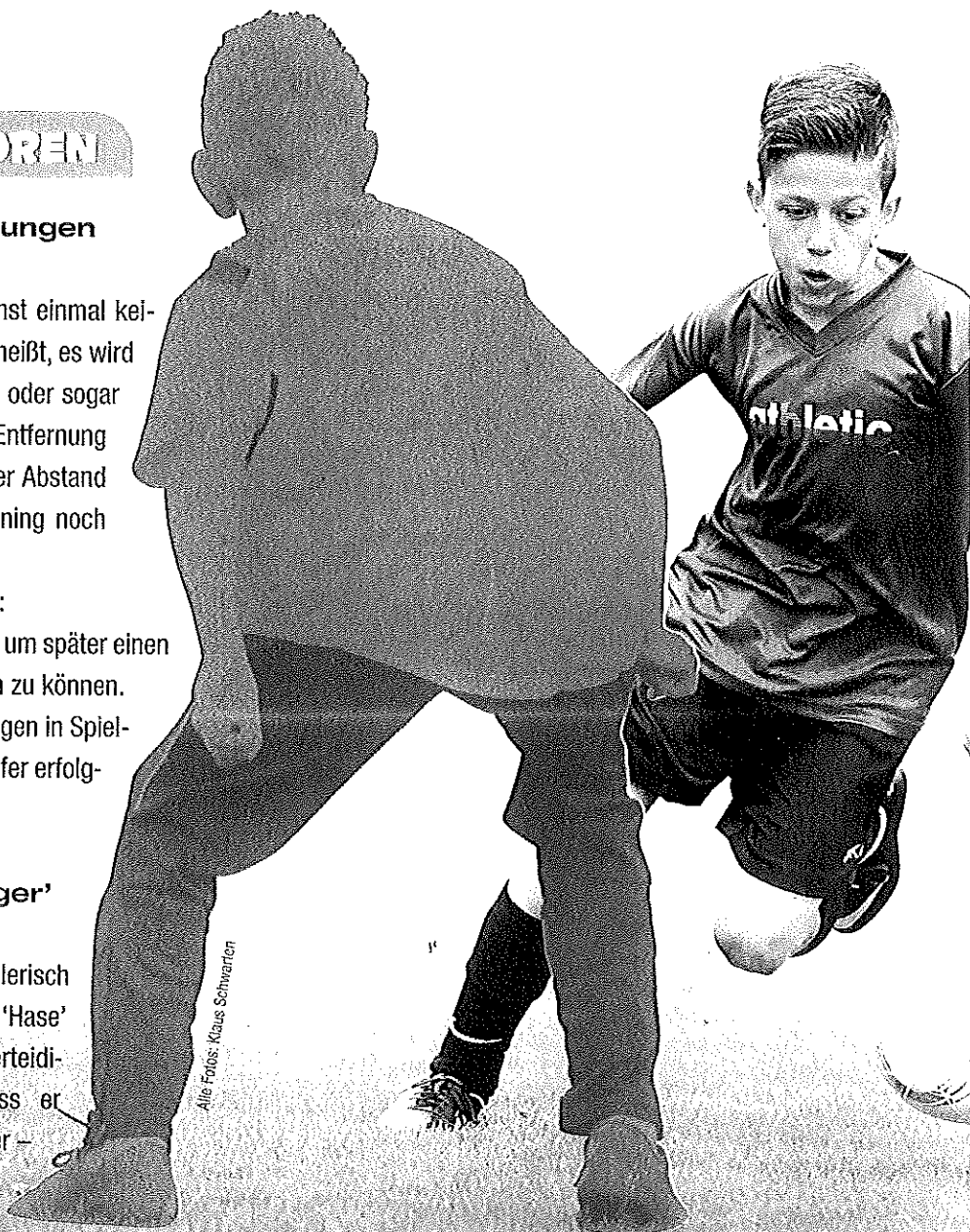
Ein 'Kinder-1-gegen-1' hat zunächst einmal keinen Bezug zum großen Spiel, das heißt, es wird nicht aus dem Spiel im 7 gegen 7 oder sogar im 11 gegen 11 abgeleitet. Die Entfernung und die Position zum Tor sowie der Abstand zum Gegenspieler spielen im Training noch keine große Rolle.

Vielmehr geht es um zwei Aspekte:

- Kinder sollen Techniken erlernen, um später einen Zweikampf erfolgreich bestreiten zu können.
- Kinder sollen Zweikampferfahrungen in Spielformen sammeln, die vom Angreifer erfolgreich gelöst werden können.

Laufspiel 'Hase und Jäger' bereitet vor

Mit Laufspielen ohne Ball wird spielerisch das 1 gegen 1 vorbereitet: Der 'Hase' (Angreifer) versucht am 'Jäger' (Verteidiger) vorbeizukommen, ohne dass er gefangen wird. So lernen die Kinder – neben der Verbesserung des Antritts –, beim Anlaufen den Gegner zu beobachten und im



Alle Fotos: Klaus Schwarzen

Bedarfsfall mit einem 'Haken' (wie ein Hase) die Richtung zu wechseln. Ein anschließender Torschuss für den Angreifer motiviert immer zusätzlich.

Wenn im nächsten Schritt der Angreifer mit Ball am Fuß an einem vollaktiven Verteidiger vorbeidribbeln soll, sind die Grenzen im Kinderfußball schnell aufgezeigt. Deshalb ist der Trainer gefragt, zunächst als teilaktiver Gegenspieler zu agieren. Er sieht dabei den Spieler auf sich zukommen und kann so auch noch Anweisungen geben.

Kinder zum teilaktiven oder sogar passiven Verteidiger einzuschränken entspricht nicht dem Spieltrieb dieser Altersgruppe. Sobald ein Kind aktiver Verteidiger wird, benötigt der Angreifer am Ball in der Regel einen anderen Vorteil, um das 1 gegen 1 zu lösen. Dazu wird beispielsweise die Ausgangsposition des Verteidigers verändert oder sein Aktionsraum eingeschränkt.

Dribbeln und Fintieren als Grundlage

Kinder benötigen Dribbel- und Fintiertechniken, um einen Zweikampf erfolgreich zu bestreiten. Mit dem Training von Ausspielfbewegungen kann man bereits im F-Juniorenalter beginnen. Das allgemeine Ziel sollte dann aber sein, die Grobform einer Finte zu erlernen. Bei der Gestaltung der Trainingsformen ist darauf zu achten, dass dem geringen Konzentrationsvermögen der Kinder Rechnung getragen wird. Die vielen Wiederholungen derselben Technik, die für einen Lernfortschritt unerlässlich sind, müssen mit Augenmaß in motivierenden Formen 'verpackt' werden.

Erste Tempo-Übungen mit E-Junioren

Wenn die Grobform gefestigt ist, können mit vielen E-Junioren erste Tempoübungen und -wettbewerbe durchgeführt werden. Die Grundidee geeigneter Tempowettbewerbe ist häufig gleich: Zwei Kinder starten gleichzeitig, führen in einem Aktionsfeld die vorgegebene Finte aus und dribbeln anschließend über eine Ziellinie oder passen zu einem Partner. Wer ist dabei schneller? Diese Übungsformen dienen der Motivation, denn Kinder messen sich gerne mit anderen in Wettbewerben. Grundsätzlich steht aber immer die Genauigkeit der Ausführung vor der Schnelligkeit.

Methodik: Vorteile für den Angreifer

Spielformen zum 1 gegen 1 sollen nur eine sinnvolle Organisation von Zweikampfsituationen darstellen, in denen die Kinder Erfahrungen sammeln können. Die meisten Mädchen und Jungen verfügen noch nicht über eine ausreichende

Dribbel- und Fintiergeschicklichkeit, um als Angreifer mit Ball einen Gegenspieler zu überwinden. Deshalb sollte wie schon bei den Übungsformen die Aufgabenstellung so gewählt werden, dass der Angreifer einen Vorteil hat, zum Beispiel in einem Spiel auf zwei kleine Tore nebeneinander oder per Dribbling über eine breite Linie.

D-JUNIOREN

D-Junioren-Spieler zählen zum goldenen Lernalter. Grundsatz bleibt demnach: Die Vorbereitung der taktischen Handlung läuft über das Techniktraining! Allerdings sollte sich das Techniktraining Schritt für Schritt den Anforderungen des Wettspiels annähern.

Fortgeschrittenes Techniktraining mit D-Junioren bedeutet:

- Gelernte Techniken festigen
- Automatismen ausbilden
- Das Spieltempo erhöhen
- Lernen, den Blick vom Ball zu lösen
- Anwenden in erleichterten, taktisch orientierten 1-gegen-1-Situationen

Ältere Kinder können sich schon besser konzentrieren, sie begreifen Lernprinzipien und wissen, dass sie wiederholen und üben müssen, um Automatismen auszubilden. Der Wiederholungsgedanke hat dann auch Konsequenzen für die Trainingsplanung (siehe Info unten).

Zusammenfassend gesagt unterscheidet sich das D-Junioren-Training vom Training mit jüngeren Kindern durch die Betonung des Wiederholungsgedankens. Durch Schwerpunktwochen, in denen ein Thema immer wieder aufgegriffen wird, wird das Training lernintensiver. ■

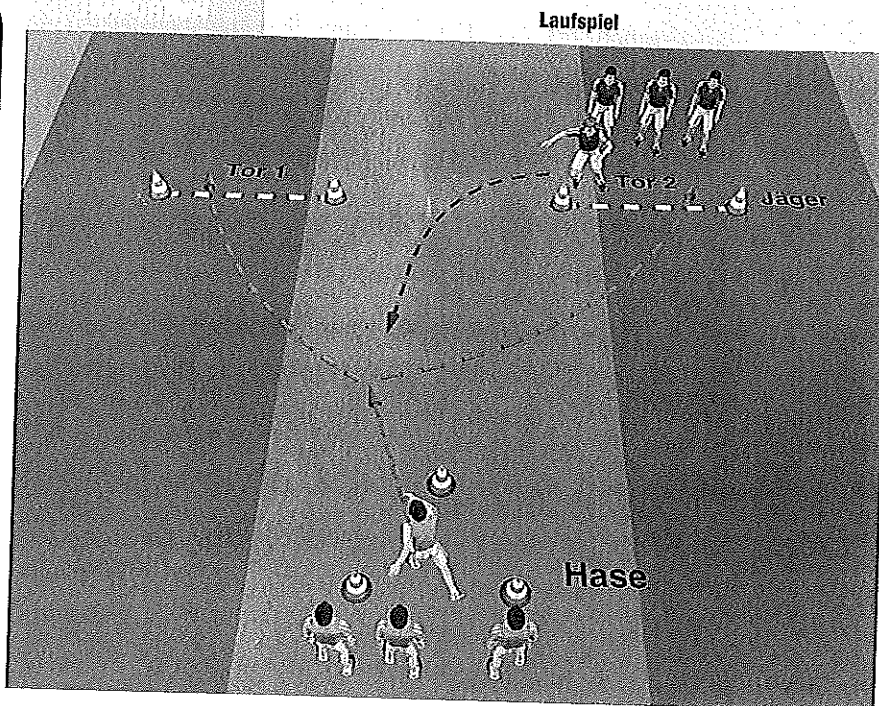
TRAININGSPLANUNG

Wie integriere ich das 1 gegen 1 sinnvoll in meinen Trainingsplan?

- **Thema bestimmen:** Entweder 1 gegen 1 nah frontal oder 1 gegen 1 entfernt frontal als Schwerpunkt auswählen. Möglicher Technikschnitpunkt: Finte
- **Schwerpunkt setzen:** Das Thema in der gesamten Trainingswoche beibehalten. Dabei Inhalte wiederholen, aber auch neue Akzente setzen.
- **Blocktraining:** Die Schwerpunkte gleichmäßig über das Jahr verteilen. Die 1-gegen-1-Inhalte mehrfach wochenweise wiederholen.

F-JUNIOREN

ÜBUNG 1



Organisation

- 2 Hütchentore (Breite: 3 Meter, Abstand zueinander: 4 Meter) sowie ca. 7 Meter davor ein Hütchendreieck errichten.
- Die Spieler in 'Hasen' und 'Jäger' einteilen und Positionen zuweisen.

'Hase' und 'Jäger'

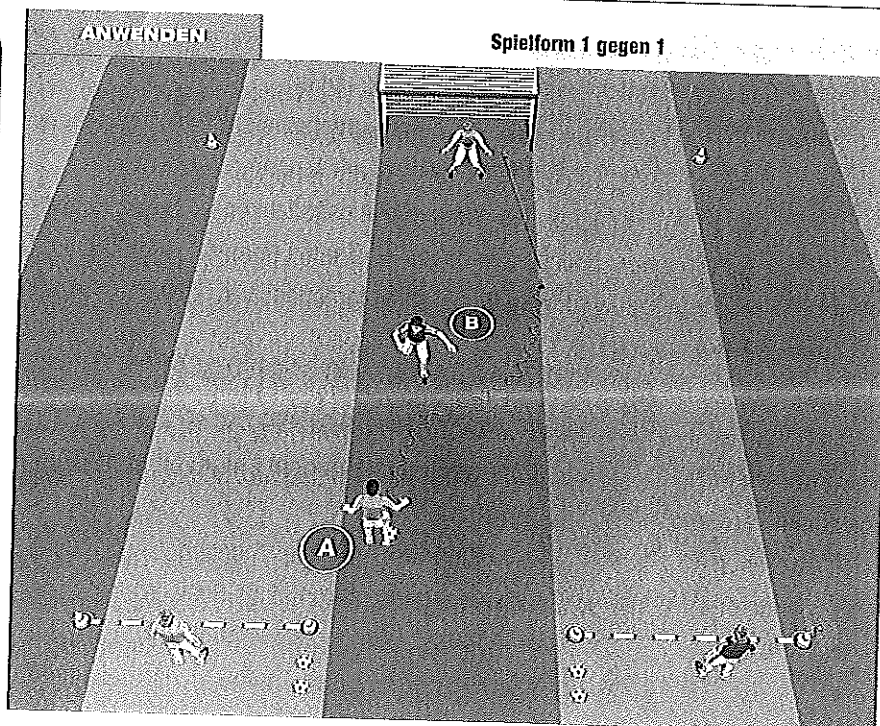
Ablauf

- Auf ein Trainerkommando starten 'Hase' und 'Jäger' ins Feld.
- Ziel des 'Hasen' ist es, durch eines der beiden Tore zu laufen, ohne vom 'Jäger' gefangen bzw. abgeschlagen zu werden.
- Versperrt der 'Jäger' rechtzeitig ein Tor, soll der 'Hase' Haken schlagen um ihm zu entweichen.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

Variationen

- Um die Aufgabe für den 'Hasen' zu erleichtern, die Tore schräg anordnen, die Entfernung des Startdreiecks verringern, die Hütchentore verbreitern oder die Ausgangsposition des 'Jägers' verändern.

SPIELFORM 1



Organisation

- Ein 16 x 16 Meter großes Feld mit Tor und Torwart sowie 2 Hütchentoren (Breite: 3 Meter) markieren. 2 bis 3 Paare mit etwa gleich starken Kindern einteilen. Hinter jedem Hütchentor einen Spieler postieren.

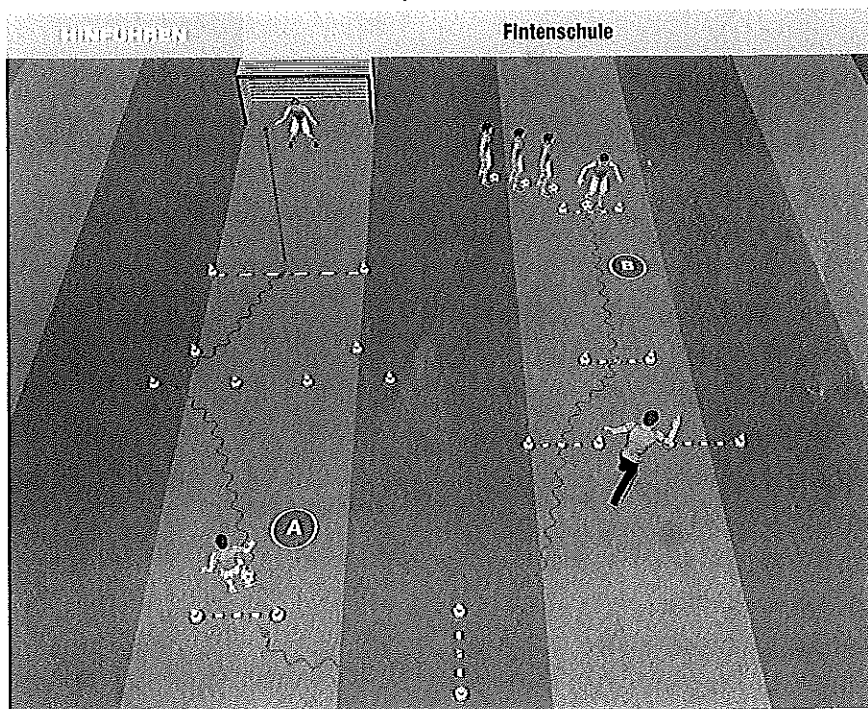
Tor oder Kontertor

Ablauf

- Das erste Pärchen begibt sich ins Feld.
- A mit 1 Ball
- 1 gegen 1 auf die Tore. A versucht, einen Treffer auf das Jugendtor zu erzielen.
- Erobert B den Ball, darf er auf eines der beiden Hütchentore kontern.
- Die Spieler hinter den Kontertoren halten die Bälle auf.
- Spielzeit: 1 Minute

Hinweis und Variation

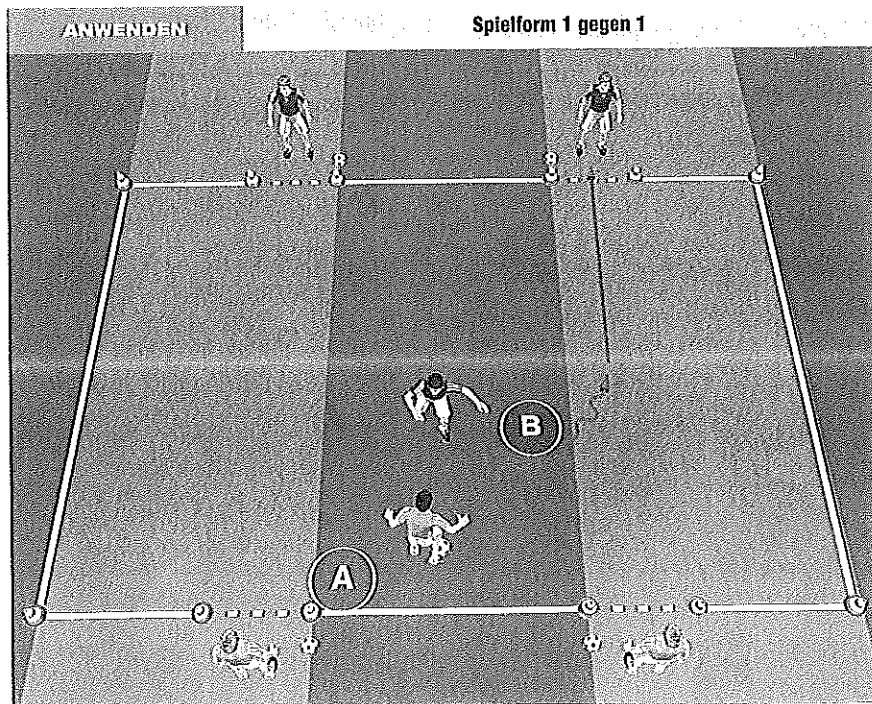
- Die Spielrichtung tauschen, damit jeder einmal auf das Tor mit Torwart spielt.
- Einen Wettbewerb zwischen 2 Mannschaften oder innerhalb der 2er-Gruppe durchführen.

ÜBUNG 2

Organisation

- Einen Rundlauf gemäß Abbildung errichten. Das 'Ausfallschritt-Hütchen' (blau) klar als solches kenntlich machen. Schussentfernung ca. 8 Meter.
- Die Spieler gleichmäßig im Rundlaufparcours verteilen.

Ausfallschritt
Ablauf

- A dribbelt mit dem rechten Fuß zum linken 'Ausfallschritt-Hütchen' (bzw. mit dem linken Fuß zum rechten 'Ausfallschritt-Hütchen'). Dort verlagert er sein Körpergewicht deutlich auf das linke Bein, berührt dabei das 'Ausfallschritt-Hütchen' mit der linken Hand und dribbelt über die andere Seite des Dreiecks zur Schusslinie. Von dort schließt er auf das Tor ab und dribbelt weiter zur Startposition von B.
- B dribbelt vom Starttor durch das 'Reaktionstor'. Der Trainer wartet, bis der Spieler dieses erreicht und stellt dann eines der beiden Ziel-tore zu. B soll dies erkennen und durch das freie Tor dribbeln. Anschließend dribbelt er zu Position A.

SPIELFORM 2

Organisation

- Ein 10 x 15 Meter großes Feld mit je 2 Hütchentoren (Breite: 2 Meter) an den Stirnseiten markieren. 3 Paare mit etwa gleich starken Kindern einteilen. Hinter jedem Tor 1 Spieler postieren. Ersatzbälle bereitlegen.

1 gegen 1 auf Hütchentore
Ablauf

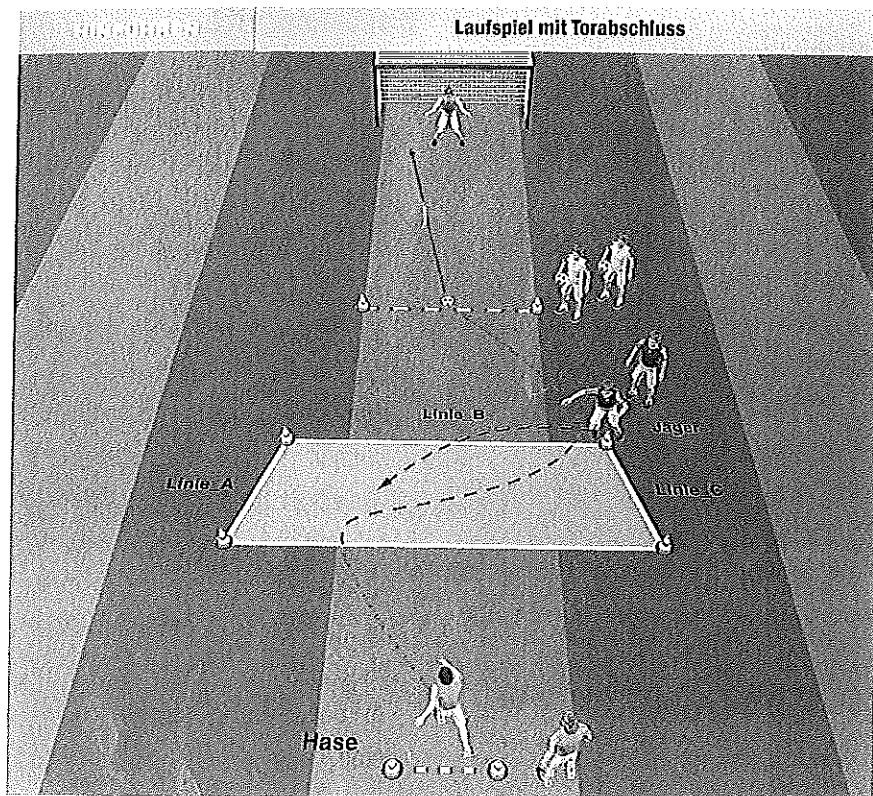
- 1 gegen 1 (A gegen B) auf je 2 Hütchentore
- Beim Start darauf achten, dass der Angreifer A nicht gleich mit dem ersten Ballkontakt auf eines der Tore schießt. Abschlüsse daher erst ab der 'Mittellinie' erlauben!
- Spielzeit: 1 Minute
- Die Spieler hinter den Toren halten die Bälle auf.

Hinweise und Variationen

- Um mehr Torerfolge zu ermöglichen, die Hütchentore weiter auseinander stellen oder verbreitern.
- Einen Wettbewerb zwischen 2 Mannschaften oder innerhalb der 2er-Gruppe durchführen.

E-JUNIOREN

ÜBUNG 1



Organisation

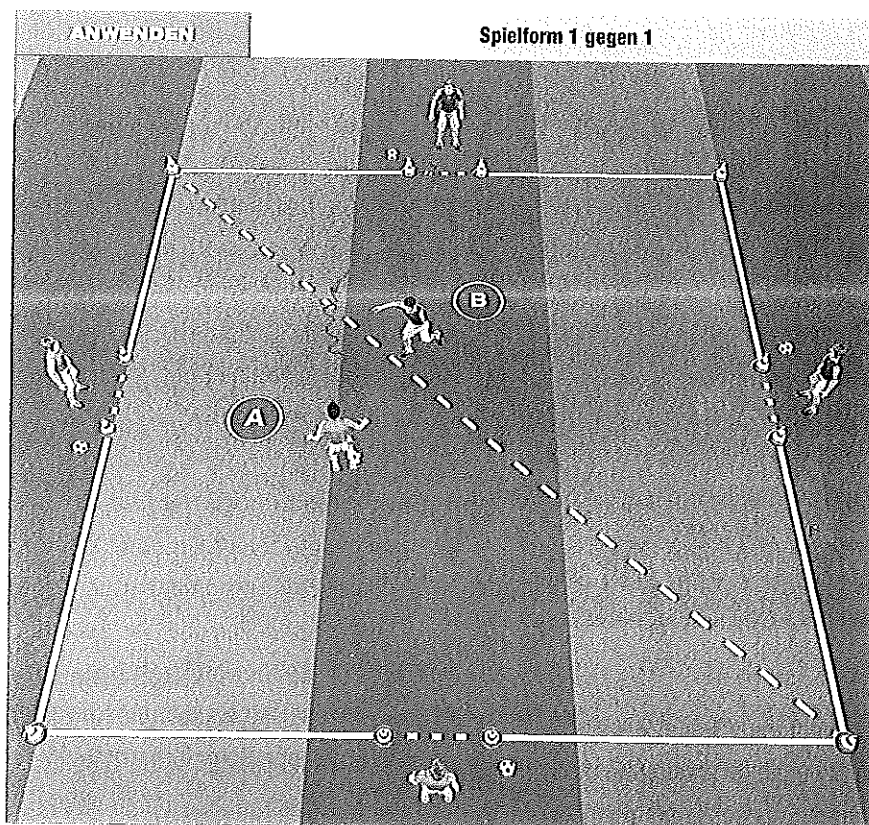
- Ein Übungsfeld mit einem Starttor, einer Fangzone (gelb schraffiert, 5 Meter tief, Abstand zum Starttor: 5 Meter), einer Schusslinie (weitere 5 Meter entfernt) und einem Tor mit Torwart markieren.

'Hase' und 'Jäger' II

Organisation und Ablauf

- 'Hase' und 'Jäger' auf die Positionen verteilen.
- Auf ein Trainerkommando startet der 'Hase' ohne Ball in Richtung Linie A.
- Gleichzeitig startet der 'Jäger' aus seiner Startposition (Variationen möglich) nach vorne und versucht, den 'Hasen' innerhalb der Fangzone abzuschlagen.
- Der 'Hase' kann einen Haken schlagen und über eine der beiden anderen Linien B oder C 'flüchten'.
- Nach Überqueren der Linie läuft der 'Hase' zum Ball und schießt auf das Tor.
- Der 'Jäger' darf dem 'Hasen' nicht über die Fangzone hinaus folgen.
- Anschließend wird der 'Hase' Ballhinleger, der Ballhinleger 'Jäger' und der 'Jäger' 'Hase'.

SPIELFORM 1



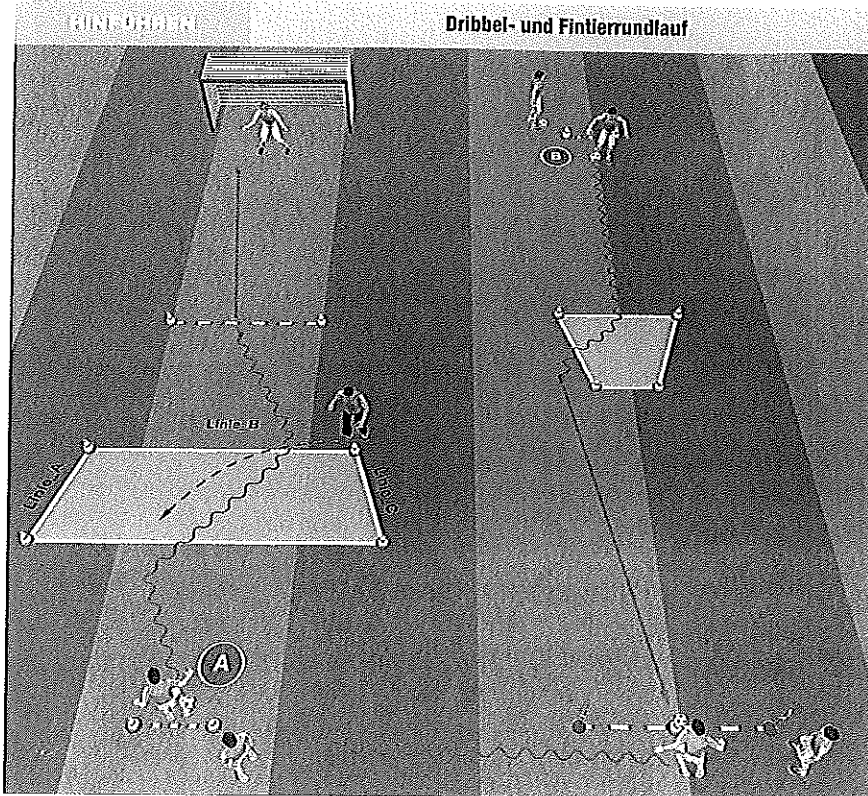
Diagonales Angriffsspiel

Organisation

- Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
- Auf jeder Grundlinie mittig ein Hütchentor (Breite: 2 Meter) errichten.
- 3 Paare mit etwa gleich starken Kindern bilden.
- Hinter jedem Hütchentor einen Spieler postieren und dort ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.

Ablauf

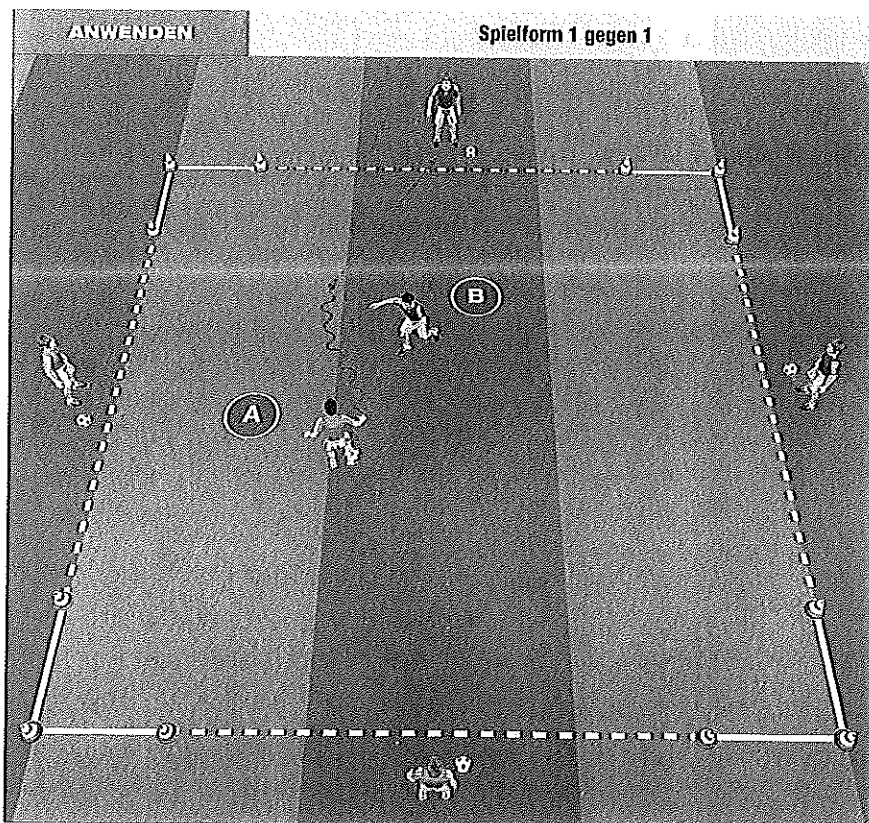
- 1 gegen 1 auf diagonale Tore (siehe 'Mittellinie')
- Beim Start darauf achten, dass der Angreifer nicht gleich mit dem ersten Ballkontakt auf das Tor schießt.
- Spielzeit: 1 Minute

ÜBUNG 2

Organisation

- Aufbau wie zuvor, nur jetzt neben dem Tor einen Rücklauf mit einem Starthütchen, einem weiteren Aktionsraum (Fintierzone) und einem Passtor mit einem Ball auf einem Hütchen gemäß Abbildung markieren.

Den Trainer 'vernaschen'
Ablauf

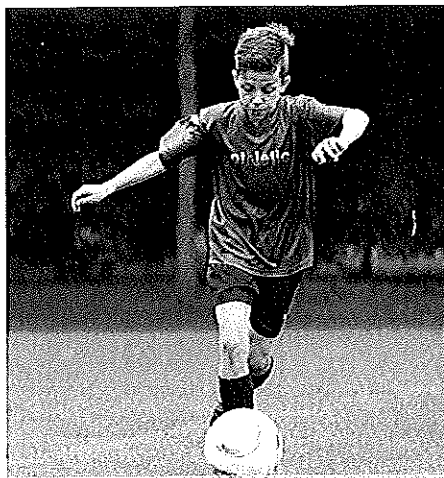
- Die Spieler gleichmäßig auf den Parcours verteilen.
- A dribbelt diagonal in die Fangzone. Der Trainer steht zunächst an seinem Starthütchen und fungiert als 'Jäger'. Er versucht, den Ball zu erobern. Ablauf mit Ausspielbewegungen und Torabschluss wie zuvor.
- Auf dem Rückweg (hier: B) dribbelt er in die Fintierzone, macht einen Ausfallschritt mit Richtungsänderung und passt durch das Stangentor. Ziel ist es, das Hütchen so zu treffen, dass der Ball herunterfällt (3 Punkte).
- Trifft der Spieler das Hütchen nicht, sondern 'nur' das Passtor, erhält er 1 Punkt.
- Beide Füße trainieren (Die Startposition des Trainer variieren).

2 SPIELFORM

1 gegen 1 über je 2 Dribbellinien
Organisation und Ablauf

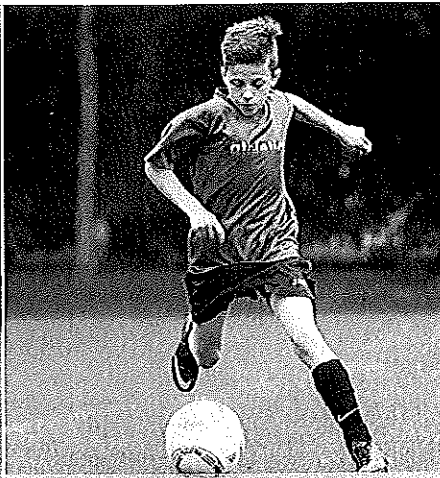
- Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
- Auf jeder Grundlinie ein 10 Meter breites Hütchentor mit 2 verschiedenen Farben errichten.
- 3 Paare mit etwa gleich starken Kindern bilden.
- Hinter jedem Hütchentor 1 Spieler postieren und dort ausreichend Ersatzbälle bereitlegen.
- 1 gegen 1: Tore werden per Dribbling über eine der beiden breiten Dribbellinien des Gegners erzielt.
- Spielzeit: 1 Minute
- Variation: Wer ein Dribbeltor erzielt, bleibt in Ballbesitz.

D-JUNIOREN: NAH FRONTAL

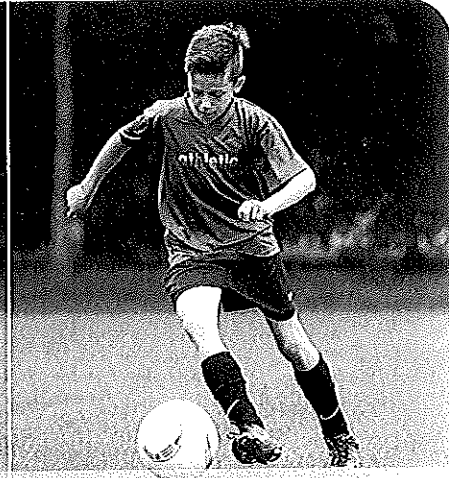
DER AUSFALLSCHRITT



Aus dem Dribbeln heraus das Körpergewicht mit einem weiten Ausfallschritt ...

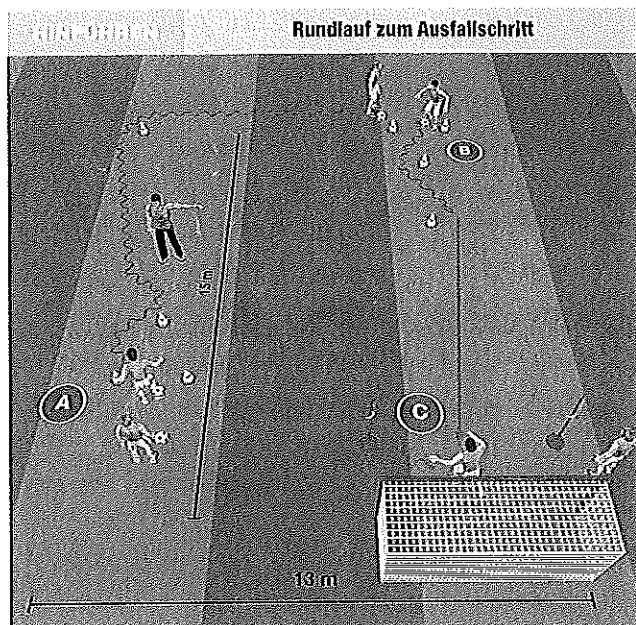


... auf das Bein in Dribbelrichtung verlagern und sogleich mit der ...



... Außenseite des anderen Fußes zur anderen Seite wegstarten.

ÜBUNG 1



Blick lösen vom Ball

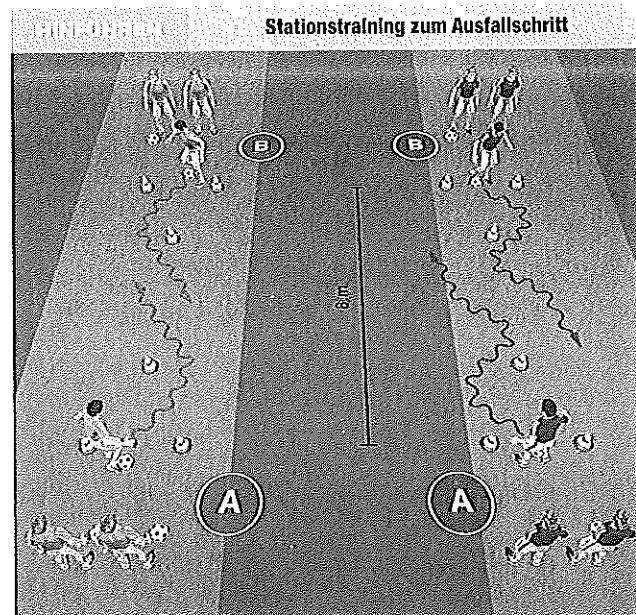
Organisation und Ablauf

- Einen Rundlauf mit 2 Startdreiecken (ca. 1 Meter Seitenlänge) gemäß Abbildung errichten.
- A und B starten gleichzeitig: Sie spielen sich mit dem Dribbelbein diagonal nach innen an und dribbeln mit einem Ausfallschritt (siehe Bildreihe oben) zur anderen Seite weg. Als Anschlussaktion für B erfolgt vor dem Stangentor ein Pass zu C, A dribbelt gemäß Abbildung zur Startposition von B.

Variationen

- Der Trainer 'stellt' mit einer Hand eine Seite zu, der Spieler dribbelt entsprechend zur anderen Seite.
- Das Passtor durch ein Tor mit Torwart ersetzen.

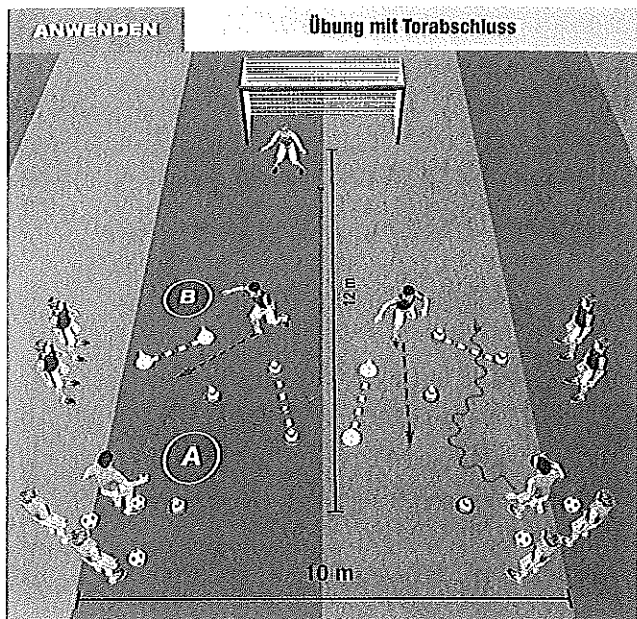
ÜBUNG 2



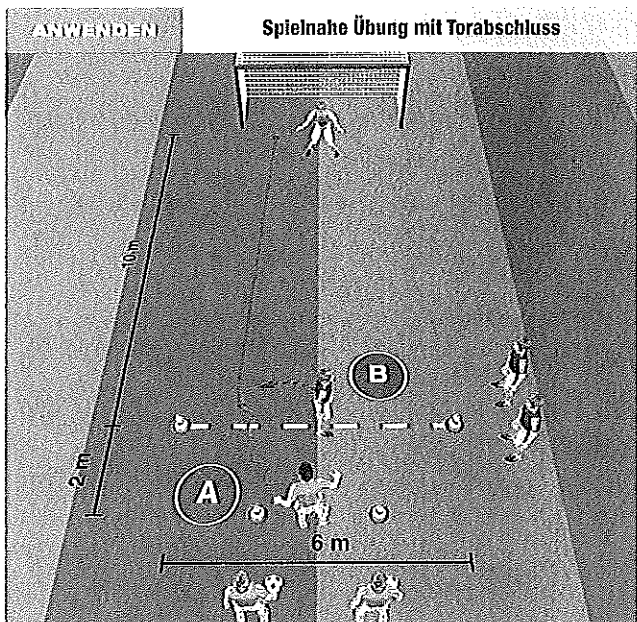
Lösungen kopieren

Organisation und Ablauf

- 2 gegenüberliegende Startdreiecke (Abstand: 8 Meter) errichten. Jeweils 3 Spieler stehen sich mit Ball gegenüber.
- 1. Aufgabe: A und B dribbeln gleichzeitig schräg an und wechseln mit einem Ausfallschritt die Seite.
- 2. Aufgabe: A und B dribbeln gleichzeitig an und wechseln mit einem doppelten Ausfallschritt die Seite.
- 3. Aufgabe: Wettkampf linke gegen rechte Gruppe – welche Gruppe steht nach 2 Runden wieder zuerst am Start?
- 4. Aufgabe: Der untere Spieler startet mit einer Dribbellösung seiner Wahl, der obere Spieler startet gleichzeitig und kopiert die Bewegung des Partners.

ÜBUNG 3

1 gegen 1 erleichtert über Linientore
Organisation und Ablauf

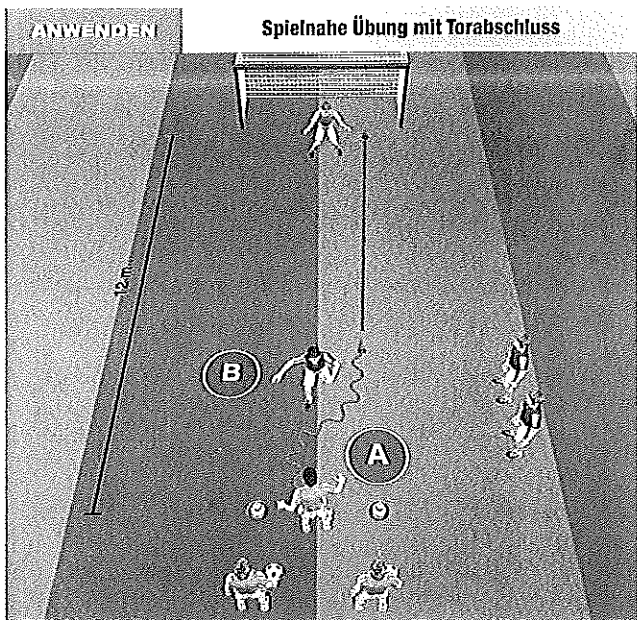
- 2 Stationen mit einem Starttor und einer Abwehrzone vor einem Tor mit Torhüter gemäß Abbildung errichten.
- Die Spieler den Positionen zuweisen.
- A (Rechtsfuß) spielt den Ball Richtung gelbes Hütchentor an (Linksfuß Richtung blaues Hütchentor), dribbelt per Ausfallschritt durch das andere blaue Tor weg und schließt auf das Tor ab.
- Station links: Verteidiger B läuft ein Tor zu.
- Station rechts: B verteidigt in der Zone.
- Je nach Gegnerverhalten fintiert A einfach oder doppelt und dribbelt durch das jeweilige Hütchentor weg.
- Im Wechsel von der linken und rechten Seite spielen.

ÜBUNG 4

Spielnahes, taktisches 1 gegen 1
Organisation

- Vor einem Tor mit Torhüter ein Starttor sowie eine 6 Meter breite Abwehrzone gemäß Abbildung errichten.
- Die Spieler den Positionen zuweisen.

Ablauf

- A spielt aus dem Starttor schräg in den Rücken des seitlich auf der Linie postierten Verteidigers B an.
- B ist nur auf der Abwehrlinie aktiv.
- Je nach Abwehrverhalten dribbelt der Angreifer links (Tempodribbling) oder rechts (Ausfallschritt) vorbei und schließt auf das Tor ab.
- Wettkampf: Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

ÜBUNG 5

1 gegen 1 taktisch offen
Organisation

- Vor einem Tor mit Torwart ein Starttor errichten.
- Die Spieler den Positionen zuweisen.

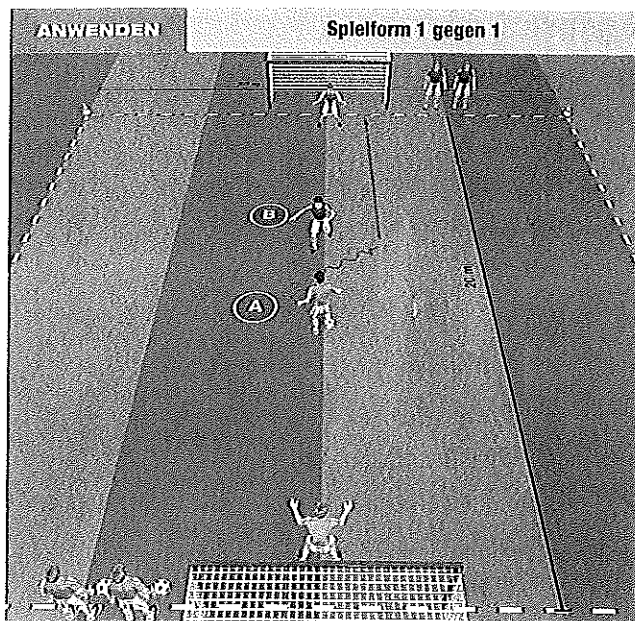
Ablauf

- Angreifer A spielt schräg nach innen an und versucht, den Abwehrspieler B auszuspielen und zum Torabschluss zu kommen.
- Die Angreifer bleiben für je 3 Zweikämpfe in der Offensivaktion, anschließend Aufgabenwechsel.

Variation

- Welcher Spieler erzielt zuerst 5 Treffer?

SPIELFORM 1



Zweikampf-Wettbewerb

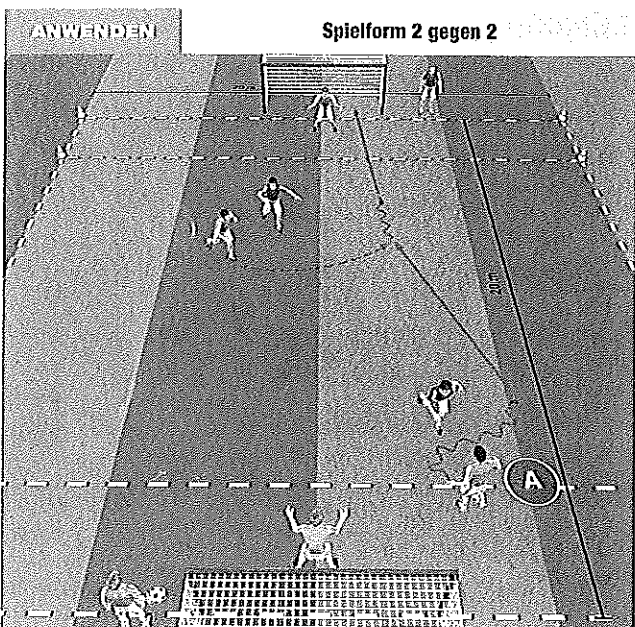
Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- Gruppen zu je 2 Spielern bilden.

Ablauf

- Das erste Pärchen beginnt im Feld: A mit Ball gegen B, der ca. 2 Meter von A entfernt steht.
- Auf ein Trainerkommando freies Spiel auf die Tore. A versucht, B auszuspielen und einen Treffer zu erzielen.
- Bei Ballgewinn darf B auf das gegenüberstehende Tor kontern.
- Spielzeit: maximal 30 Sekunden

SPIELFORM 2



Zweikampf-Wettbewerb mit Hilfe

Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern gemäß Abbildung markieren.
- Vor den Toren jeweils eine 3 Meter tiefe 'Andribbelzone' markieren.
- 2 Mannschaften zu je 3 Spielern (inkl. Torwart) bilden.

Ablauf

- Freies Spiel auf die Tore ohne Abseits: Ein Team beginnt mit einem Dribbler auf der vorderen Zonenlinie. Die gegnerische Mannschaft darf erst nach Überdribbeln dieser Linie angreifen. Nach jedem Torerfolg beginnt wieder das Team mit dem Andribbeln, das das Tor kassiert hat.

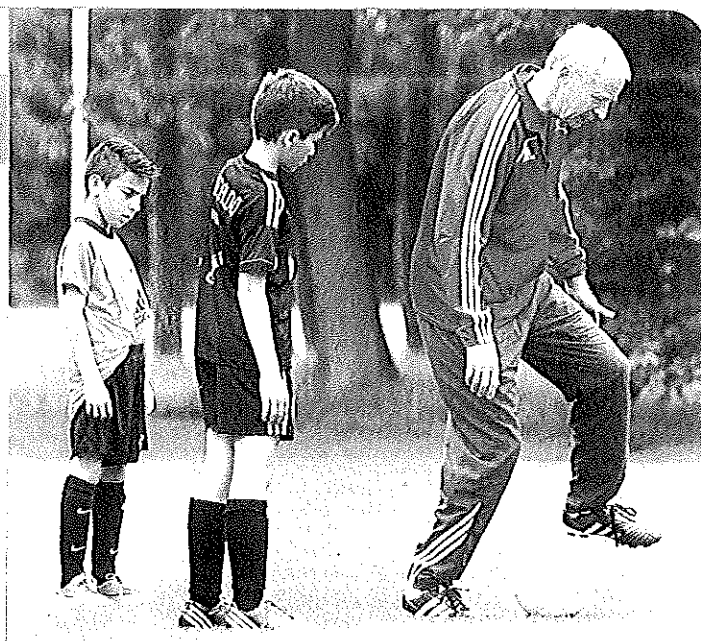
PRAXISTIPP

Ein zum perfekten Finte
führt ein weites Wackeln

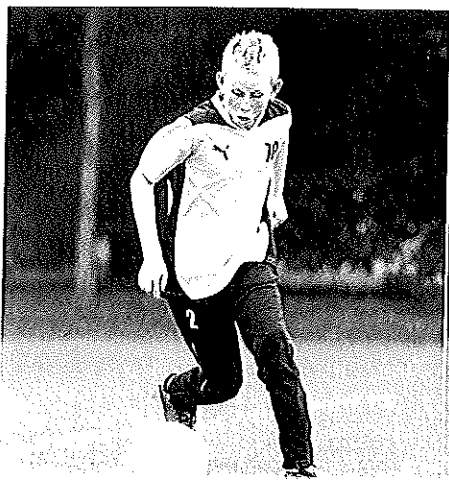
Um dieses Ziel zu erreichen, ist wie bei keiner anderen Technik die Schulung in kleinsten methodischen Schritten notwendig.

Kinder lernen vor allem 'mit dem Auge'. Aus diesem Grund beginnt die Vermittlung jeder neuen Täuschung mit einer perfekten Demonstration.

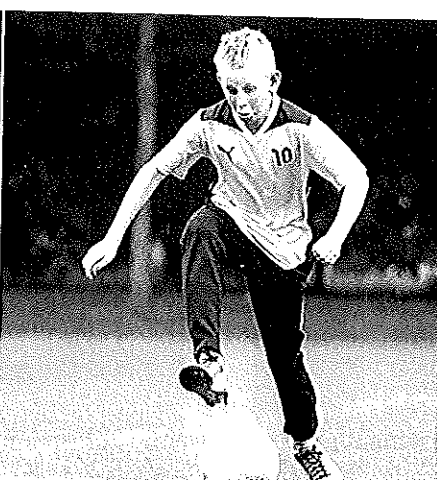
Traut sich der Trainer dies selbst nicht zu, kann er die Finte auch von einem besonders talentierten Kind seines Teams vormachen lassen.



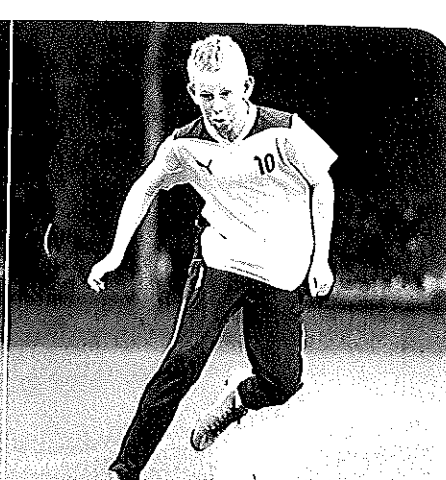
D-JUNIOREN: ENTFERNT FRONTAL



Aus dem Vorwärtsdribbling mit dem Dribbelfuß ...



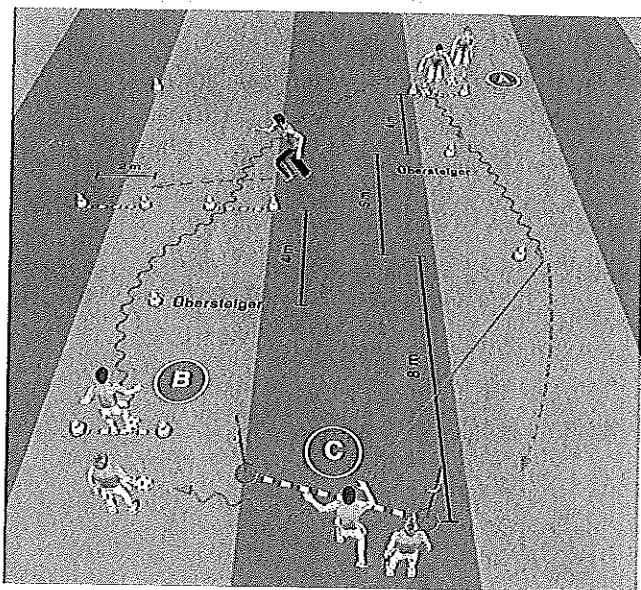
... über den Ball steigen, das Körpergewicht kurz auf den aufsetzenden Fuß ...



... verlagern. Mit der Außenseite des anderen Fußes in Gegenrichtung wegstarten.

ÜBUNG 1

Rundlauf



Helfender Trainer

Organisation

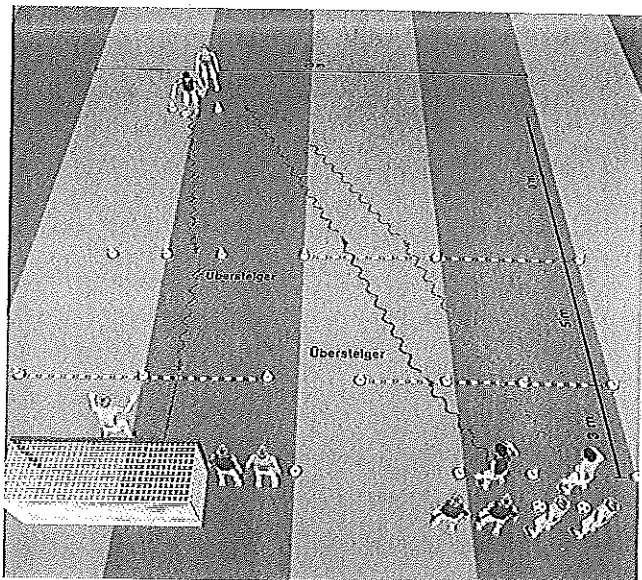
- Einen Rundlauf gemäß Abbildung markieren.
- Die Spieler auf die Positionen verteilen.

Ablauf (hier: Rechtsfuß)

- A dribbelt aus seinem Starttor zum ersten Hütchen, führt dort einen Übersteiger aus und dribbelt weiter zum nächsten, äußeren Hütchen. Von dort spielt er einen Pass in das Passtor zu C. C nimmt an und mit und dribbelt zum Starttor von B. A wechselt ins Passtor.
- B dribbelt zum ersten Hütchen. Kurz bevor er dieses erreicht, läuft der Trainer vor eines der beiden Hütchentore. Je nach Verhalten dribbelt B gegen seine Laufrichtung oder mit einem Übersteiger geradeaus weg.

ÜBUNG 2

Wettbewerb

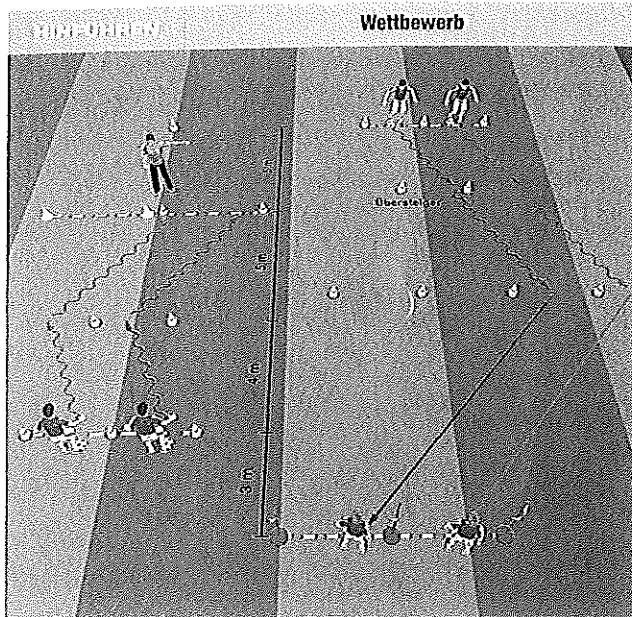


Formel 1 mit Torabschluss

Organisation und Ablauf

- Einen Rundlauf gemäß Abbildung errichten.
- Die Spieler gleichmäßig den Positionen zuweisen.
- Aufgabe rechts: Auf ein Kommando starten jeweils 2 Spieler im Tempowettbewerb nebeneinander und dribbeln schräg an (hier: Rechtsfuß). Im Fintiertor führen sie einen Übersteiger aus und dribbeln anschließend schnell über die Dribbellinie. Welcher Spieler ist schneller?
- Aufgabe links: Anschließend dribbelt jeder Spieler zum Starttor vor das Tor mit Torwart. Nach einem schrägen Andribbeln und einem Übersteiger im Fintiertor Torschuss ab der Torschusslinie. Die Spieler neben dem Tor nehmen die Bälle auf und wechseln zum Start neben dem Tor.

ÜBUNG 3



Formel 1 mit optischem Signal

Organisation

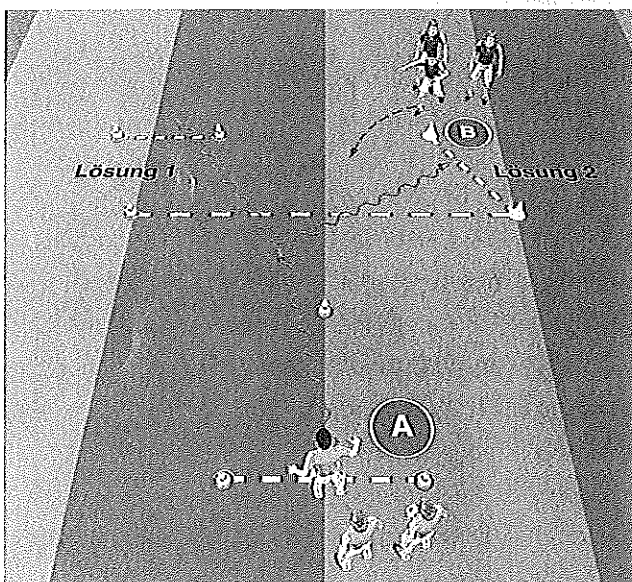
- Einen Rundlauf mit 2 Stationen mit Start-, Fintier- und Passtoren gemäß Abbildung markieren.

Ablauf

- Aufgabe rechts: Die Spieler dribbeln schräg mit rechts an, führen am Fintiertor einen Übersteiger mit rechts aus und dribbeln weiter zu den nächsten Hütchen. Von dort aus passen sie zu den Spielern in das jeweilige Passtor.
- Aufgabe links: Wettbewerb – beide Spieler dribbeln zum Fintiertor. Dort zeigt der Trainer auf ein Hütchentor. Die Spieler müssen reagieren und entweder mit Übersteiger geradeaus weiter oder diagonal durch das (hier: blau) angezeigte Tor wegdribbeln.

ÜBUNG 4

Übung 1 gegen 1



Eingeschränkter Gegner

Organisation

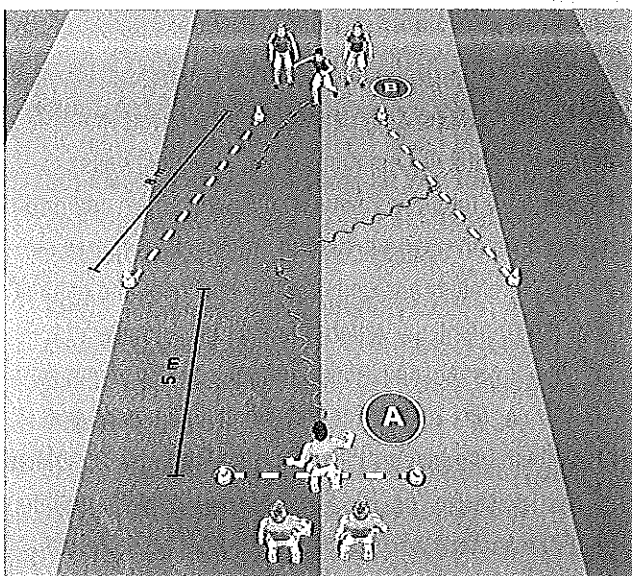
- Ein Übungsfeld gemäß Abbildung markieren.
- Die Angreifer A und Verteidiger B gemäß Abbildung den Positionen zuweisen.

Ablauf

- A dribbelt am mittig vor ihm postierten Hütchen vorbei und soll mittels Finteneinsatz durch das blaue (Lösung 1) oder gelbe Hütchentor (Lösung 2) dribbeln (1 Punkt).
- B startet hinter dem äußeren gelben Hütchen und darf in der Zone verteidigen. Er erhält 1 Punkt für einen Ballgewinn.
- 5 Durchgänge: Welcher Spieler sammelt mehr Punkte?

ÜBUNG 5

Übung 1 gegen 1



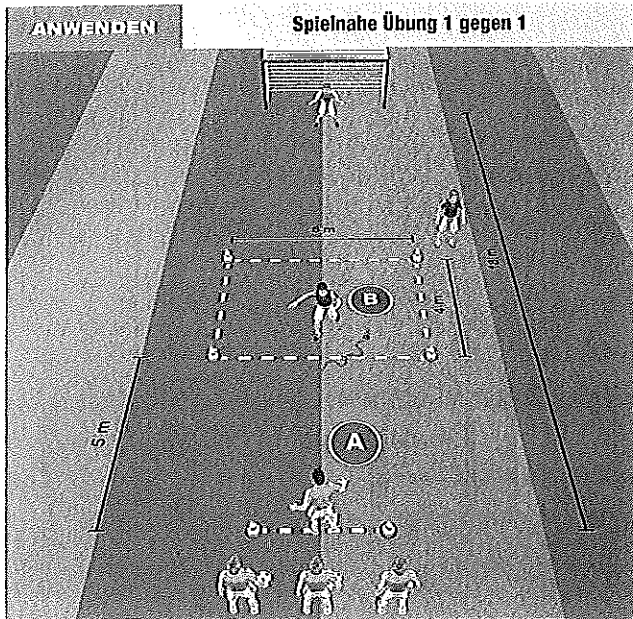
Über breite Dribbellinien

Organisation

- Ein Übungsfeld gemäß Abbildung markieren.
- Die Angreifer A und Verteidiger B gemäß Abbildung den Positionen zuweisen.

Ablauf

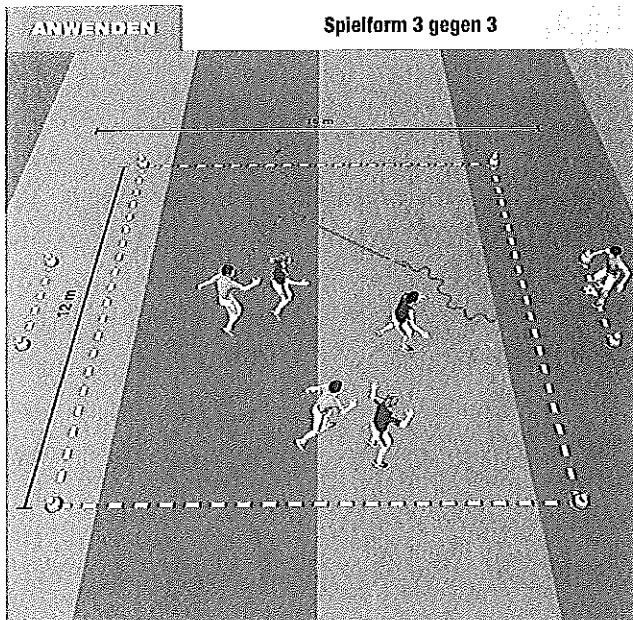
- A dribbelt aus seinem Starttor schräg eine der beiden Dribbellinien an. B versucht, den Durchbruch des Angreifers zu verhindern.
- Je nach Verhalten des Verteidigers dribbelt A mit Übersteiger geradeaus durch das zunächst anvisierte Hütchentor oder gegen die Bewegung des Verteidigers durch das andere Hütchentor.

ÜBUNG 6

Erleichterung Angriff
Organisation und Ablauf

- Ein Übungsfeld mit einem Starttor ca. 18 Meter vor einem Tor mit Torwart aufbauen. Zwischen Tor und Starttor eine 6 x 4 Meter große Abwehrzone errichten.
- Die Spieler den Positionen zuweisen.
- A dribbelt leicht schräg auf B zu und versucht, ihn mit hohem Tempo zu überspielen (mit oder ohne Finten).
- Abwehrspieler und Angreifer regelmäßig wechseln.

Variationen

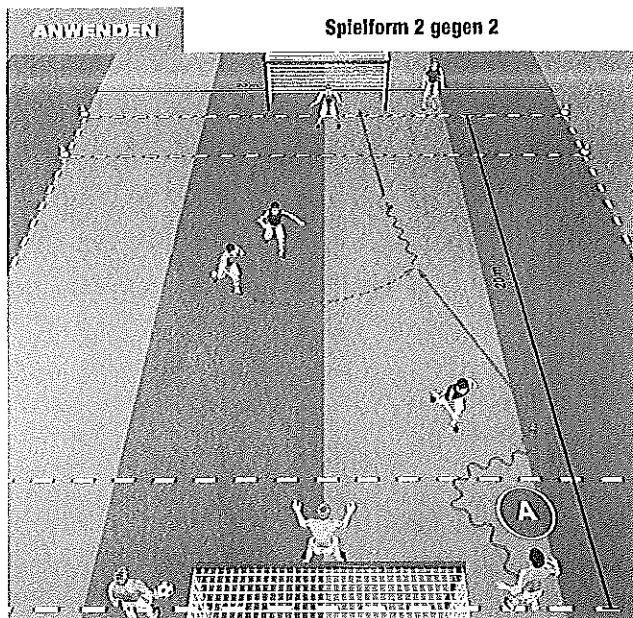
- B ist nur auf der vorderen Linie aktiv.
- B beginnt am äußeren Hütchen der vorderen Linie.

SPIELFORM 1

Über Dribbellinien
Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Spielfeld gemäß Abbildung mit 2 seitlichen Startlinien 2 bis 3 Meter außerhalb des Feldes markieren.
- 2 Mannschaften zu je 3 Spielern bilden.

Ablauf

- Ein Team beginnt mit dem Andribbeln von der Startlinie ins Spielfeld. Tore dürfen erzielt werden, in dem es einem Spieler gelingt, über die untere oder obere Grundlinie zu dribbeln. Erobert das verteidigende Team den Ball, darf es ebenfalls über die beiden Linien Tore erzielen.
- Welche Mannschaft erzielt zuerst 5 Treffer?

SPIELFORM 2

Mit Anlauf
Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern gemäß Abbildung markieren.
- Vor den Toren jeweils eine 3 Meter tiefe 'Andribbelzone' markieren.
- 2 Mannschaften zu je 3 Spielern (inkl. Torwart) bilden.

Ablauf

- Freies Spiel auf die Tore ohne Abseits: Ein Team beginnt mit einem Dribbler neben dem Tor. Die gegnerische Mannschaft darf erst nach Überdribbeln der Zone angreifen. Nach jedem Torerfolg beginnt wieder das Team mit dem Andribbeln, das das Tor kassiert hat.



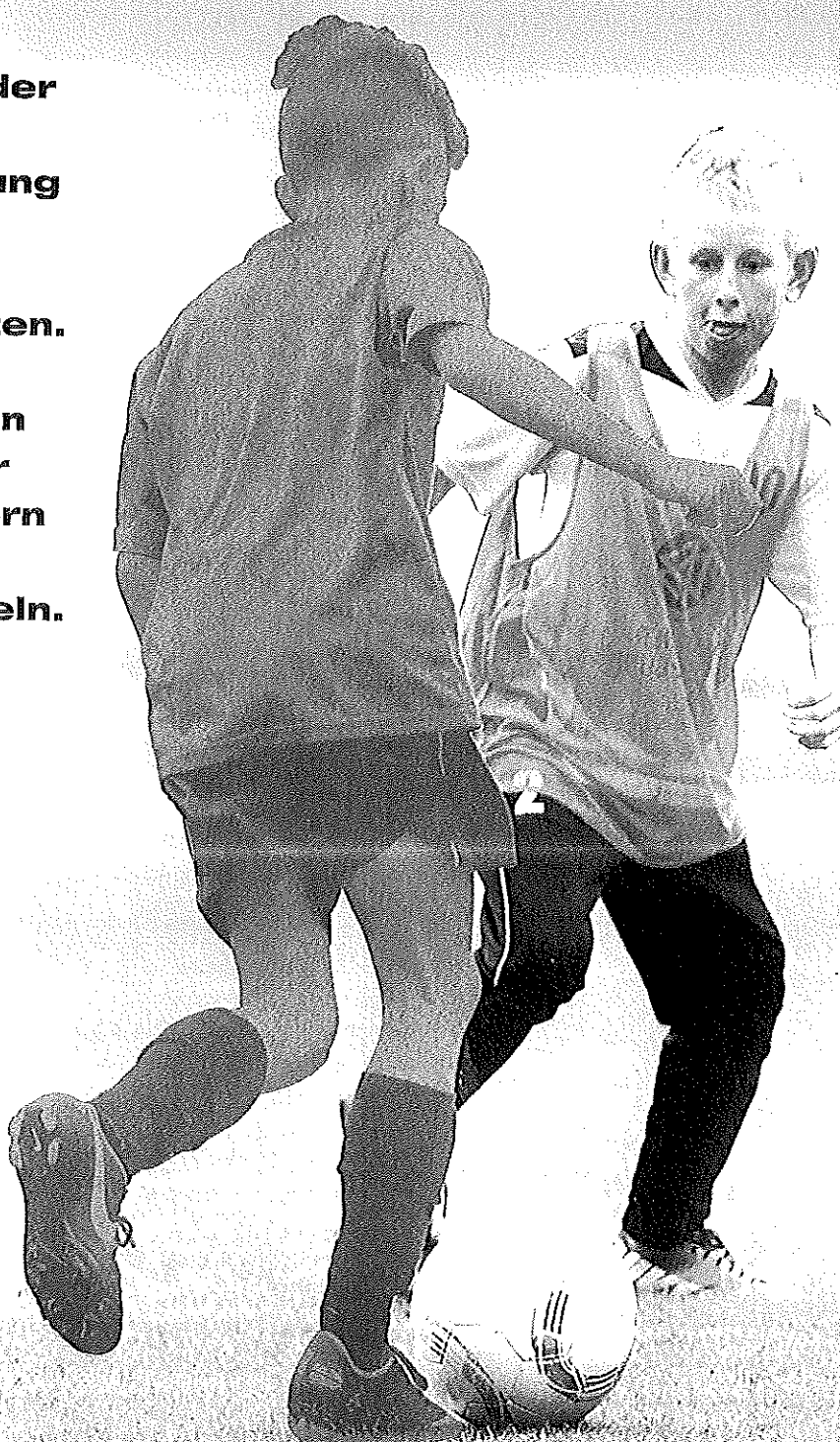
von Wiltrud Melbaum-Stähler

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WEITSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ☒ G ☐ F ☐ E ☐ D

DEN ANGREIFER 'DOMINIEREN'!

**Schwerpunkt der
individualtakti-
schen Ausbildung
im D-Junioren-
Alter ist das
Angriffsverhalten.
Doch auch im
Spiel gegen den
Ball können wir
unseren Spielern
schon einige
Basics vermitteln.**



Tipps zum Abwehrverhalten!

- **Innere Linie zumachen** – bedeutet, näher und weiter innen zum Tor stehen als der Gegenspieler!
- **Den Angreifer nach außen abdrängen** – damit ihm der direkte Weg zum Tor versperrt bleibt!
- **Seitlich zum Ballbesitzer stehen** – und damit niemals frontal! Sonst machen wir es ihm leicht, auf einer Seite seiner Wahl durchzubrechen!
- **Nur auf den Ball schauen** – und nicht auf die Bewegungen bzw. Finten des Gegners!

Voraussetzungen

Um einen Defensivzweikampf zu lösen, müssen die Spieler verschiedene Voraussetzungen mitbringen. Da wären zum einen die koordinativen Anforderungen wie eine gute Lauftechnik, die eine flexible Beinarbeit ermöglicht, und natürlich die Gewandtheit, um das Tempo des Gegners in der Drehung aufzunehmen.

Die kognitiven Anforderungen beziehen sich vor allem auf die Orientierungsfähigkeit auf dem Platz: Gelingt es dem Verteidiger, seine eigene Stellung und damit die Entfernung und Position zum Tor richtig einzuschätzen? Gleiches gilt für die Entfernung und Position des Gegners am Ball. Ist er weit weg und kann damit ein hohes Tempo aufnehmen oder bin ich nah dran und kann selbst zielstrebig den Ball attackieren?

Trainingsempfehlungen

Über Lauf- und Fangspiele lässt sich die abwehrtypische Beinarbeit gut verbessern. Diese ist besonders wichtig, um unnötige 'Tacklings' zu vermeiden. Wünschenswert ist für

einen Verteidiger immer eine Lösung, ohne zu Boden zu gehen, weil ein antizipierendes Ablaufen des Balles oder eine 'aufrechte' Balleroberung eine schnelle Spielfortsetzung besser ermöglicht. Darum wird in diesem Beitrag die Tackling-Technik nicht behandelt.

Theorielastiges Training vermeiden

Zum kognitiven Training ist anzumerken, dass auch D-Junioren-Spieler erlebnisorientiert spielen und trainieren wollen. Darum sollte ein theorielastiges Training vermieden und eine wettkampf- und tororientierte Praxis zum Thema Abwehrverhalten angeboten werden.

Wie im Grundlagenbeitrag dieses Heftes bereits erwähnt, ist das Üben des defensiven Zweikampfs in einer 1-gegen-1-nah-frontal-Situation durchaus lohnenswert für diese Altersklasse. Für die nötigen Erfolgserlebnisse der Verteidiger sorgen erleichterte Bedingungen (siehe Info unten) sowie offensive Anschlussaktionen auf Tore aller Art nach der Balleroberung.

**Bewegungsspiele für Kinder**

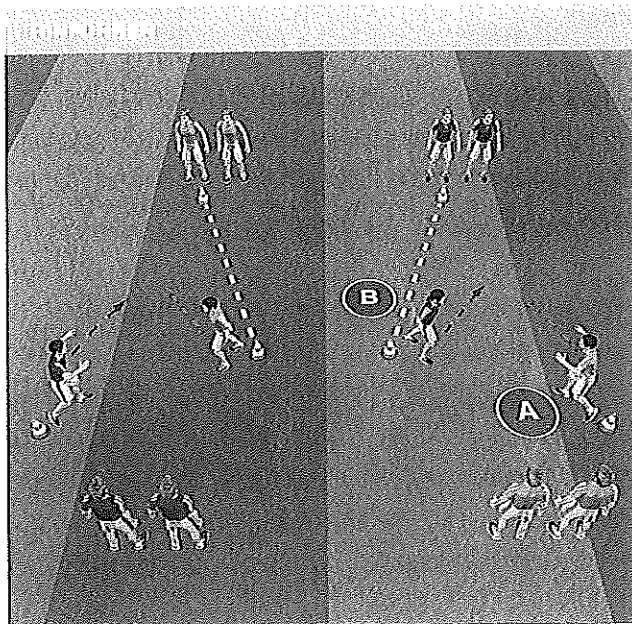
Spielformen für 4- bis 8-Jährige als Basis für viele Sportarten!

Dieses Buch bietet vielfältige, attraktive und leicht zu organisierende Bewegungsangebote zur motorischen Grundlagenschulung für 4- bis 8-Jährige. Ob Gehen, Laufen, Hüpfen, Kriechen, Ziehen, Werfen, Springen oder Rollen – für nahezu alle grundlegenden Fertigkeiten finden sich hier abwechslungsreiche Spiele, mit denen man die Bewegungsfreude der Kinder entwickeln und ihre Neugierde wecken kann.

112 Seiten • Format 210x163 mm • Spiralbindung • 16,00 €



ÜBUNG 1

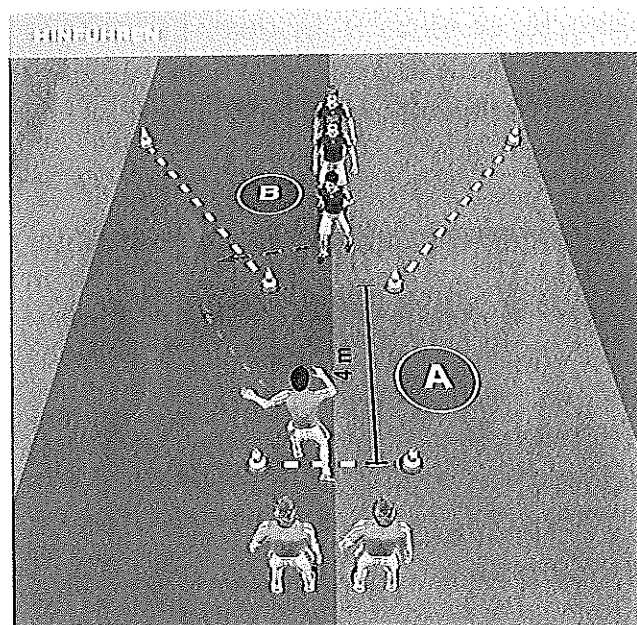


Abdrängen I

Organisation und Ablauf

- 2 Abwehrlinien (Länge: 6 Meter) leicht schräg gemäß Abbildung markieren.
- Ein Positionshütchen 5 Meter vor beiden Linien aufstellen.
- Jeweils 3 Angreifer (A) an den Positionshütchen und 3 Verteidiger (B) an der Abwehrlinie postieren.
- Auf ein Kommando versucht A, innerhalb von 3 Sekunden über die Abwehrlinie zu gelangen (1 Punkt).
- B hat die Hände hinter dem Rücken verschränkt und versucht, A nach außen abzurängen (1 Punkt).
- Eine einfache Körperberührung mit dem Angreifer reicht für einen Punkterwerb.
- Nach 5 Durchgängen Aufgabenwechsel

ÜBUNG 2



Abdrängen II

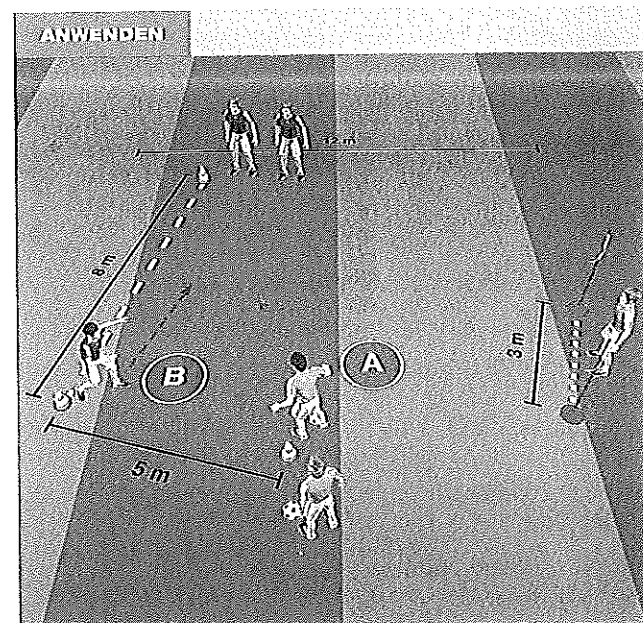
Organisation und Ablauf

- Ein Starttor sowie 2 schräge Ziellinien (Breite: 6 Meter) gemäß Abbildung markieren.
- Die Verteidiger (B) zwischen den Ziellinien, die Angreifer (A) im Starttor postieren.

Ablauf

- A läuft aus dem Starttor und versucht, über eine der beiden Ziellinien zu gelangen (1 Punkt).
- B hat die Hände hinter dem Rücken verschränkt, dreht sich zur Laufseite des Angreifers und versucht, ihn nach außen abzurängen (1 Punkt).
- Variation: Wettbewerb Offensive gegen Defensive

ÜBUNG 3



Dribbellinie und Kontertor

Organisation

- Eine leicht schräge Dribbellinie (Länge: 8 Meter) sowie ein Passtor gegenüber und ein Positionshütchen gemäß Abbildung errichten.
- Die Spieler gemäß Abbildung verteilen.

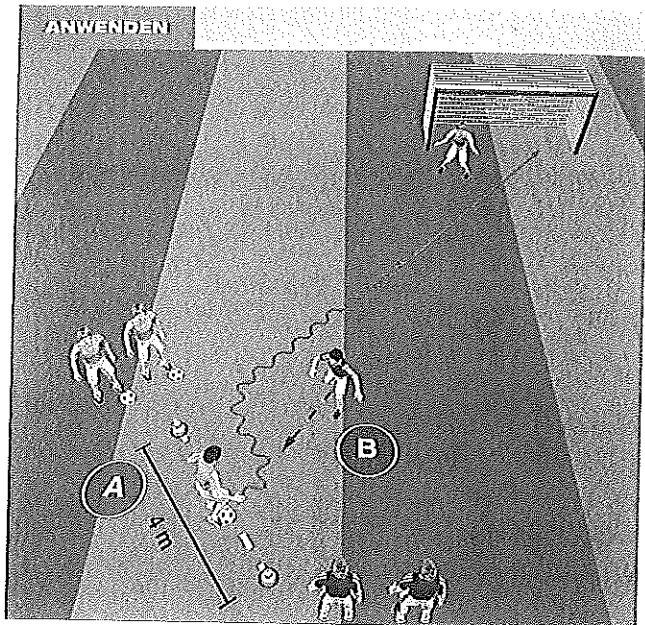
Ablauf

- A versucht, über die Linie zu dribbeln (1 Punkt), B startet an einem Hütchen und soll dies verhindern.
- Gelingt B der Ballgewinn, passt er durch das gegenüberstehende Passtor, hinter dem ein weiterer Spieler steht, der den geschossenen Ball aufhält (1 Punkt).
- Nach 3 Durchgängen Aufgabenwechsel

4

ÜBUNG

ANWENDEN


Anschlussaktion Torschuss
Organisation

- Ein Starttor ca. 12 Meter seitlich vor einem Tor mit Torwart errichten. Die Spieler gemäß Abbildung postieren.

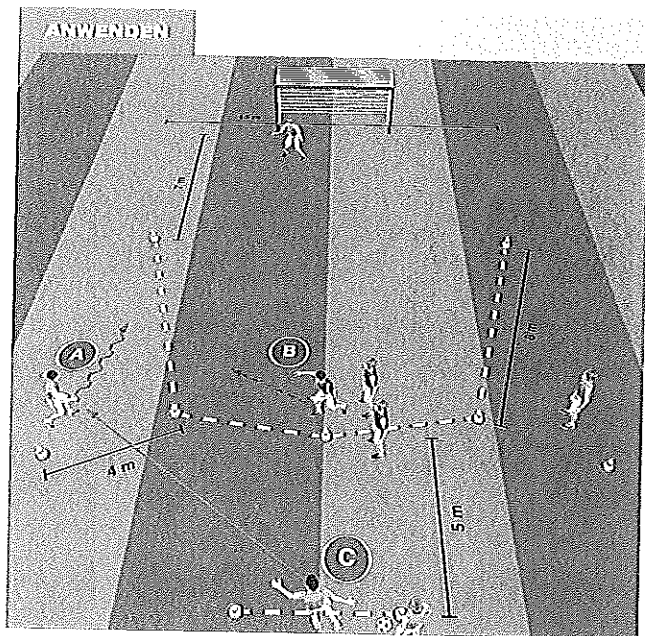
Ablauf

- A dribbelt aus dem Starttor und versucht, im 1 gegen 1 gegen B (ca. 2 Meter entfernt) einen Treffer zu erzielen.
- B versucht, A nach außen abzurängen und den Ball zu erobern.
- Wertung: 1 Punkt für den Angreifer bei Torerfolg, 1 Punkt für den Verteidiger bei einer Balleroberung.
- Nach 3 Durchgängen Aufgabenwechsel
- Variation: Wettbewerb Offensive gegen Defensive

5

ÜBUNG

ANWENDEN


Abwehr außen nach Anspiel
Organisation

- Ein Übungsfeld gemäß Abbildung errichten und die Spieler auf die Positionen verteilen.

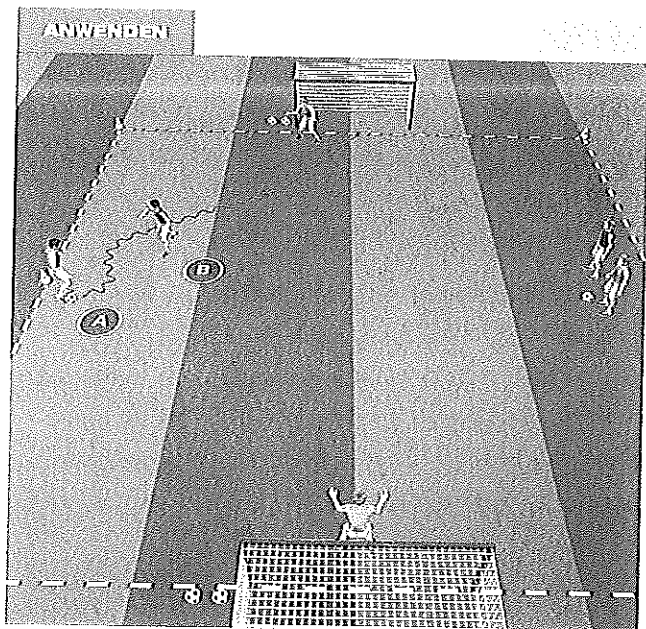
Ablauf

- C passt aus dem Zentrum zu A, der an- und mitnimmt und im 1 gegen 1 gegen B versucht, über die Angriffslinie (Breite: 8 Meter) zum Torabschluss zu kommen.
- Mit dem Pass von C zu A läuft B zur entsprechenden Linie und versucht, A nach außen abzurängen bzw. den Ball zu erobern.
- Nach jeder 1-gegen-1-Situation Aufgabenwechsel
- Die Übung von beiden Seiten durchführen.

1

SPIELFORM

ANWENDEN


1 gegen 1 auf zwei Jugendtore
Organisation

- Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern sowie 2 Positionshütchen auf den Seitenlinien markieren.
- Pärchen (Angreifer und Verteidiger) einteilen und an den Positionshütchen seitlich-mittig des Feldes postieren.

Ablauf

- Das 1 gegen 1 beginnt an den Starthütchen (Abstand A zu B: ca. 4 Meter).
- A versucht, gegen B zum Torerfolg zu kommen.
- Erobert B den Ball, darf er auf das andere Tor kontern.
- Danach beginnt der Zweikampf auf der anderen Seite.
- Torwart-Wechsel nach 3 Zweikämpfen pro Pärchen.



von Arne Janssen

BETRIEBUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: SIEHE ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN

Spieler: 6 - 16

Raum: ¼ Spielfeld

EXKURS

SO GRÄTSCHT DER GEGNER INS LEERE!

Die Schussfinte ist eine der effektivsten Täuschungen in Tornähe. Arne Janssen stellt eine methodische Reihe vor.



Alle Fotos: Klaus Schwarten

Warum die Schussfinte?

Mit einem angetäuschten Schuss lassen sich viele Abwehrspieler irritieren. Um eine klare Torchance zu verhindern, sind sie fast schon dazu verpflichtet, die Schussbewegung des Angreifers zu blocken. Je nach Abwehrverhalten kann der Ballbesitzer also zwischen zwei Optionen wählen.

Ziel ist es, dass die Kinder später die Schussfinte beidfüßig beherrschen. Denn gerade wenn der Ball auf dem schwächeren Fuß liegt, macht diese Finte Sinn – schließlich lässt es sich danach prima mit dem starken Fuß auf das Tor abschließen.

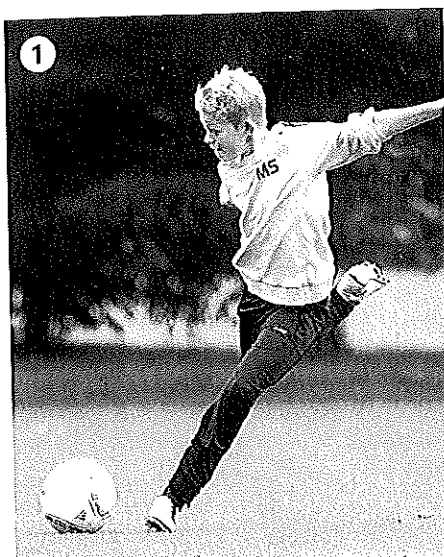
Die einzelnen Lernschritte müssen unbedingt methodisch aufeinander aufbauen. So üben F-Junioren die Schussfinte spielerisch und zunächst nur mit dem starken Dribbelbein am ruhenden Ball. Nach und nach werden dann teilaktive (bzw. vollaktive) Gegenspieler eingebaut und die Finte auch aus dem Dribbling angewendet.

Im Internet gefunden:

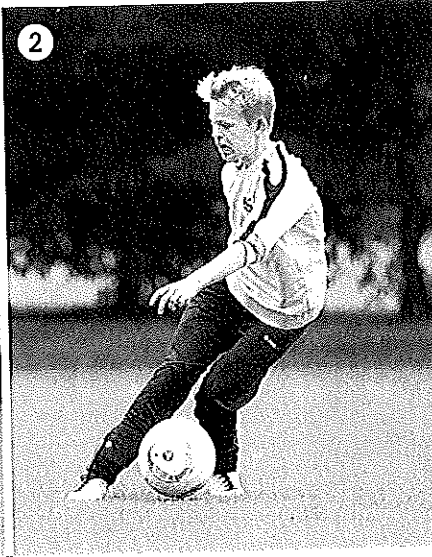
Tor von Zlatan Ibrahimovic
nach Schussfinten zuvor

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyqsaDnsEq8>

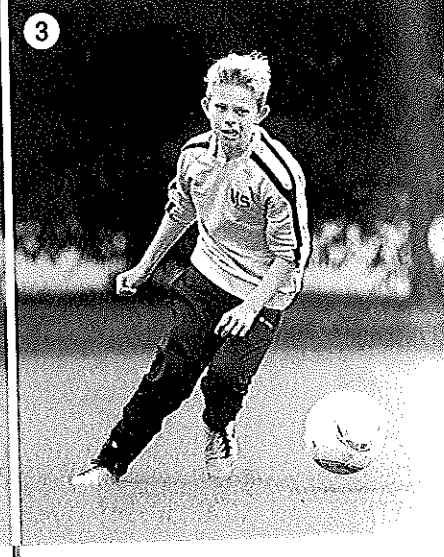
DIE SCHUSSFINTE



Aus dem Dribbling in Tornähe einen Schuss antäuschen.

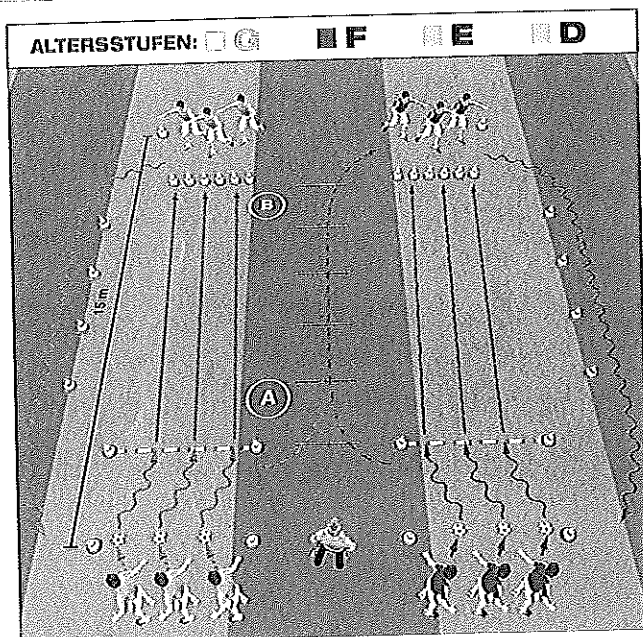


Die Schussbewegung im letzten Moment abbrechen und den Ball ...



... mit der Innenseite des 'Schussfußes' nach innen mitnehmen.

ÜBUNG 1



Schussfinten-Schützenfest

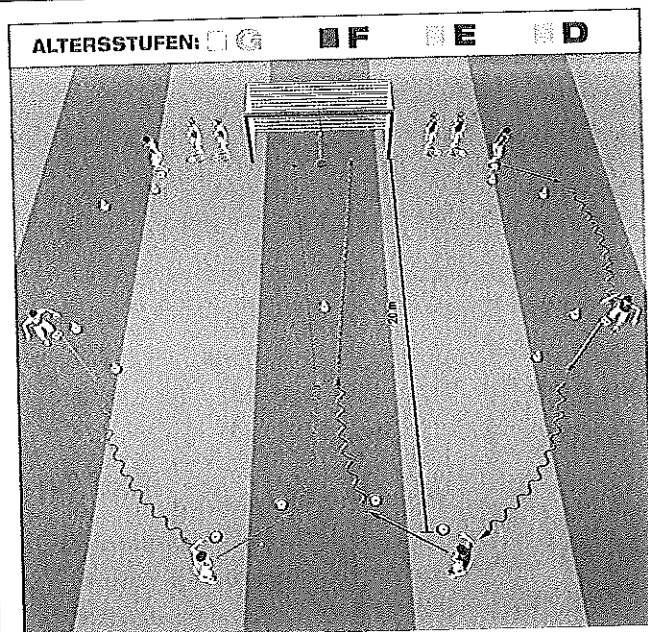
Organisation und Ablauf

- Ein Übungsfeld gemäß Abbildung errichten.
- 2 Gruppen einteilen: Die Hälfte der Spieler (A) mit Ball
- Die Spieler legen den Ball 3 bis 4 Meter vor sich ab.
- Sie laufen schräg zum Ball an und führen mit dem starken Fuß eine Schussfinte am ruhenden Ball aus.
- Anschließend nehmen sie den Ball seitlich mit, dribbeln zur Schusslinie und versuchen, die Hütchen umzuschießen.
- Nach dem Schuss Seitenwechsel: A mit Sprüngen über die Stangen zu Position B, B dribbelt nimmt den Ball auf und dribbelt seitlich zurück zur Startposition.

Schwerpunkt

- Schussfinte und Zielschuss am ruhenden Ball

ÜBUNG 2



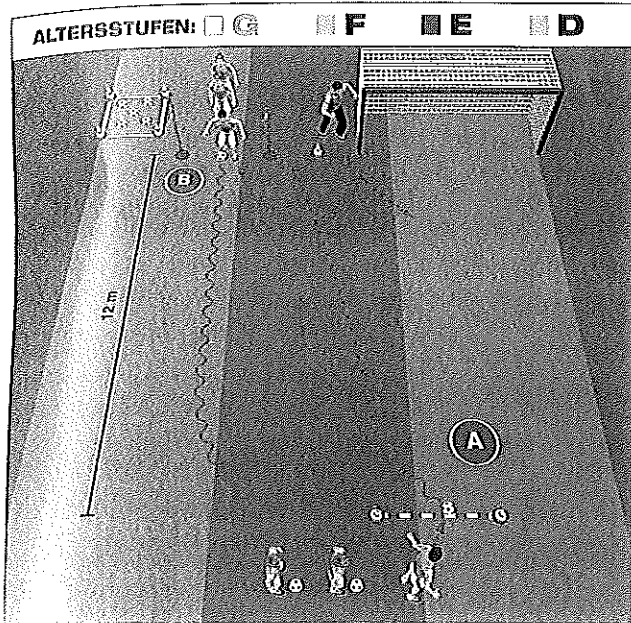
Rundlauf mit Zielschuss

Organisation und Ablauf

- Ein Übungsfeld mit einem Rundlauf und einem geteilten Tor gemäß Abbildung errichten. 2 Gruppen einteilen und links und rechts dem Tor zuweisen. Jeder Spieler mit 1 Ball
- Die Spieler dribbeln zum ersten Hütchen, legen sich den Ball bis zum zweiten vor und führen eine Schussfinte aus. Anschließend dribbeln sie bis zum nächsten Hütchen, legen sich den Ball erneut vor, Schussfinte usw.
- Nach der dritten Schussfinte zum Tor dribbeln und vor der Abschlussschussmarkierung den Ball in die jeweilige Torhälfte schießen.

Schwerpunkt

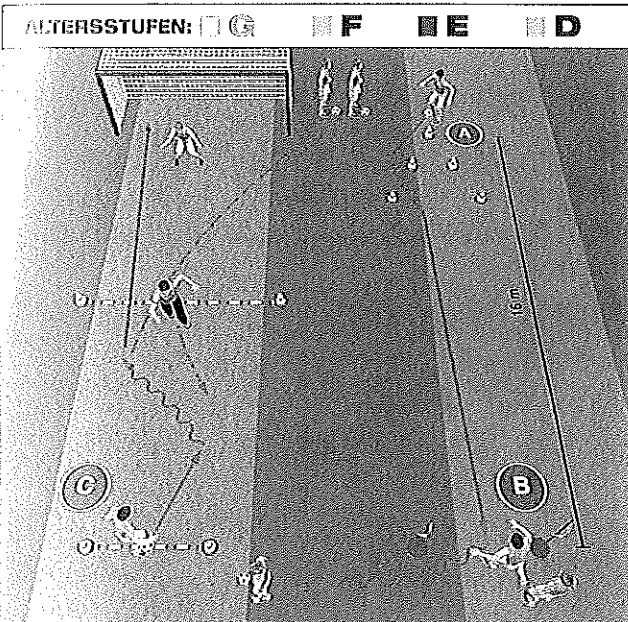
- Schussfinte und Zielschuss nach vorgespielem Ball

ÜBUNG 3

Entscheidungstraining
Organisation und Ablauf

- Ein Übungsfeld gemäß Abbildung errichten.
- 2 Gruppen bilden und gemäß Abbildung postieren.
- A läuft schräg zum auf der Schusslinie liegenden Ball an.
- Der Trainer steuert die Entscheidung des Spielers (3 Durchgänge):
 - 1): Trainer bleibt stehen: Torabschluss ins leere Tor
 - 2): Trainer rennt vor das Tor: Schussfinte, Ballmitnahme zur anderen Seite und Abschluss auf das Stangentor
 - 3): Entscheidung je nach Verhalten des Trainers
- A läuft zum Stangentor, B dribbelt zur Schussmarkierung.

Schwerpunkt

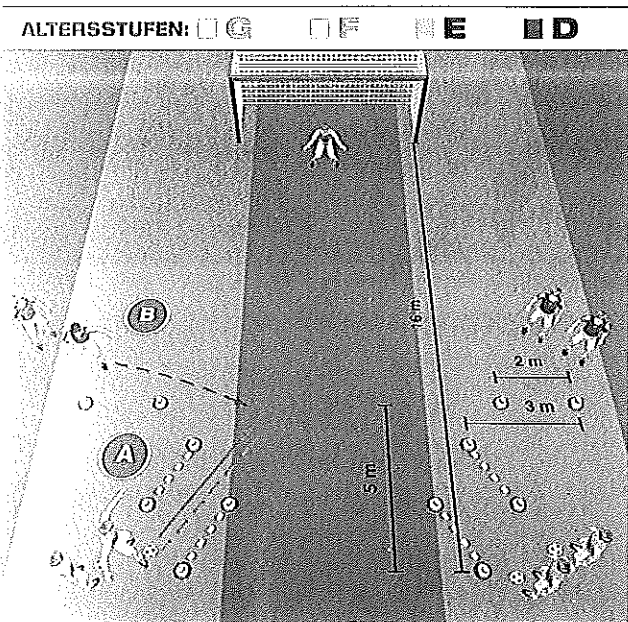
- Finte und Torabschluss mit dem starken Fuß

ÜBUNG 4

Trainer als helfender Gegenspieler
Organisation und Ablauf

- Ein Übungsfeld mit einem Rundlauf und einem Tor mit Torwart gemäß Abbildung errichten.
- A und C starten gleichzeitig, damit ein Rundlauf entsteht.
- A spielt sich den Ball am Hütchendreieck vor, macht eine Schussfinte und nimmt den Ball nach innen mit. Anschließend passt er durch das Stangentor zu B. B dribbelt zur nächsten Station.
- C legt sich den Ball zum Torschuss vor:
 - Trainer stellt Schussweg zu: Schussfinte und Torabschluss
 - Trainer bleibt stehen: direkter Torschuss

Schwerpunkt

- Entscheidung treffen: Finte oder Torschuss

ÜBUNG 5

Schussfinte mit Verteidiger
Organisation und Ablauf

- Ein Übungsfeld gemäß Abbildung markieren und die Spieler auf die Positionen verteilen.
- A spielt sich den Ball in die durch die Hütchen vorgegebene Richtung vor.
- Im gleichen Moment startet der Abwehrspieler B und versucht, den Schuss zu blocken bzw. den Torabschluss zu verhindern.
- Kommt der Abwehrspieler zu spät: direkter Torschuss
- Kann der Abwehrspieler den Schuss blocken: Schussfinte
- Die Übung von beiden Seiten im Wechsel durchführen.

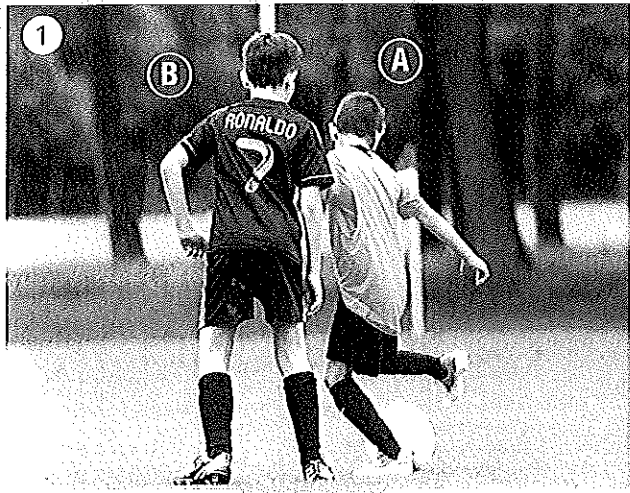
Schwerpunkt

- Entscheidungstraining mit vollaktivem Gegenspieler

IM ÜBERBLICK

GEGNER IM RÜCKEN

A mit Ball steht in dieser Situation mit dem Rücken zum Tor.



Alle Fotos: Klaus Schwarzer

Mit Hilfe von Körpertäuschungen (oder Abrollbewegungen) ...



... versucht A, den Verteidiger auszuspielen.



UND SO GEHT'S!

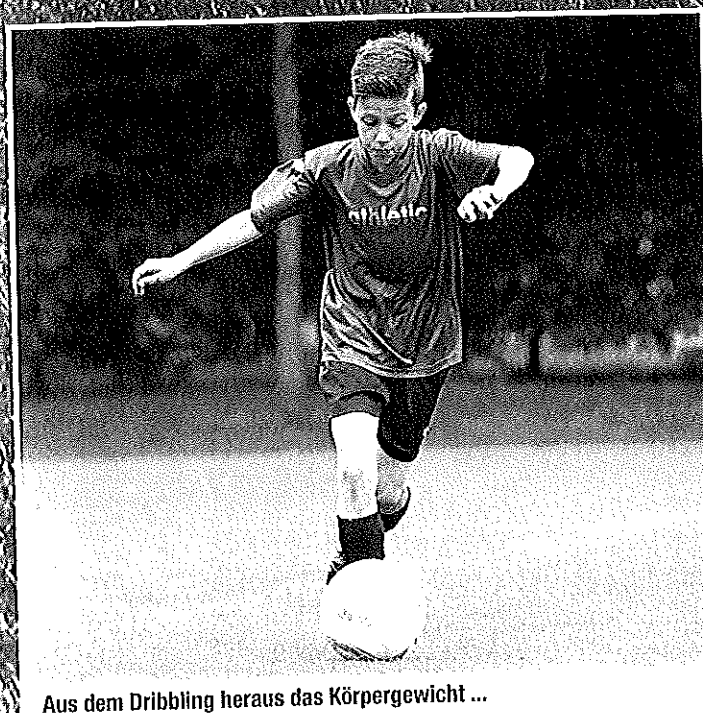
Idealtypische Verhaltensweisen für jede 1-gegen-1-Situation werden im Beitrag von Marc Kuhlmann ab S. 10 erläutert. Auf der anderen Seite des Posters haben wir die effektivsten Finten für die Frontalsituationen nah und entfernt im Detail vorgestellt!



AUSSPIELBEWEG

fussballtraining JUNIOR Poster Nr. 04

I GEGEN I NAH: AUSFALLSCHRITT

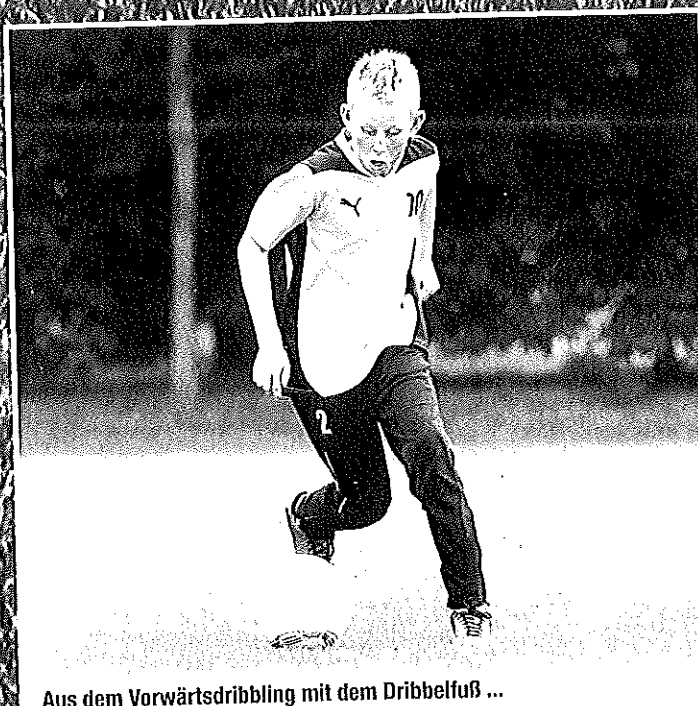


Aus dem Dribbling heraus das Körpergewicht ...

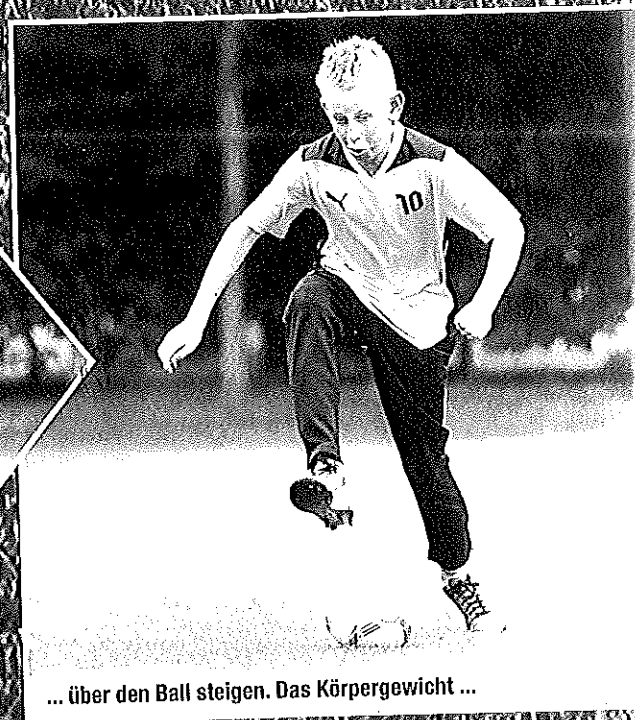


... mit einem weiten Ausfallschritt auf ...

I GEGEN I FERN: ÜBERSTEIGER

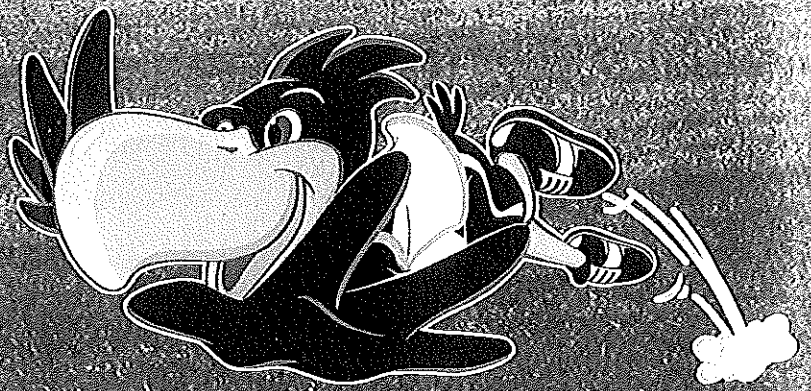


Aus dem Vorwärtsdribbling mit dem Dribbelfuß ...



... über den Ball steigen. Das Körpergewicht ...

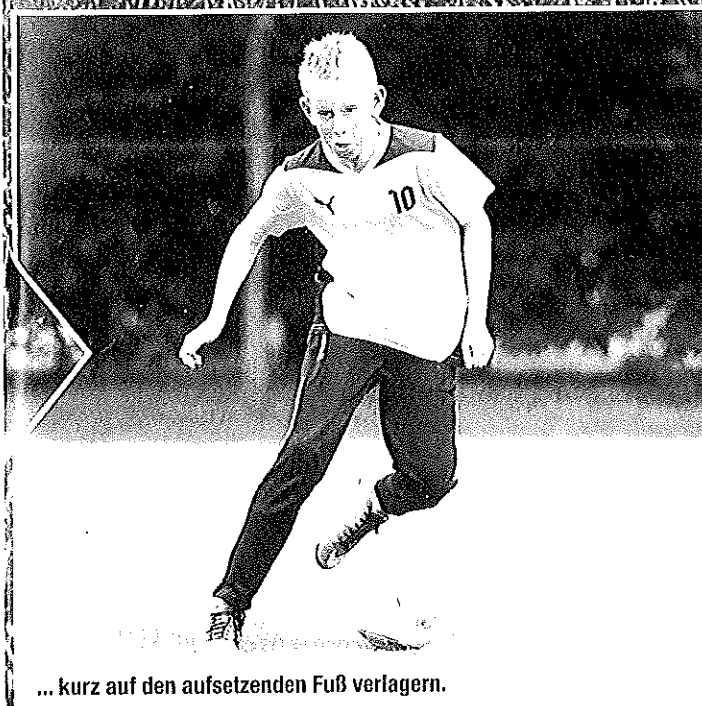
UNGEN



... das Bein in Dribbelrichtung verlagern und sogleich ...



... mit der Außenseite des anderen Fußes zur anderen Seite wegstarten.



... kurz auf den aufsetzenden Fuß verlagern.



Mit der Außenseite des anderen Fußes in Gegenrichtung wegstarten.

I-GEGEN-I-SITUATIONEN

fussballtraining JUNIOR Poster Nr. 04

ENTFERNT FRONTAL

A in Ballbesitz hat einen großen Abstand zu Verteidiger B.



NAH FRONTAL

A in Ballbesitz hat nur einen geringen Abstand zu Verteidiger B.



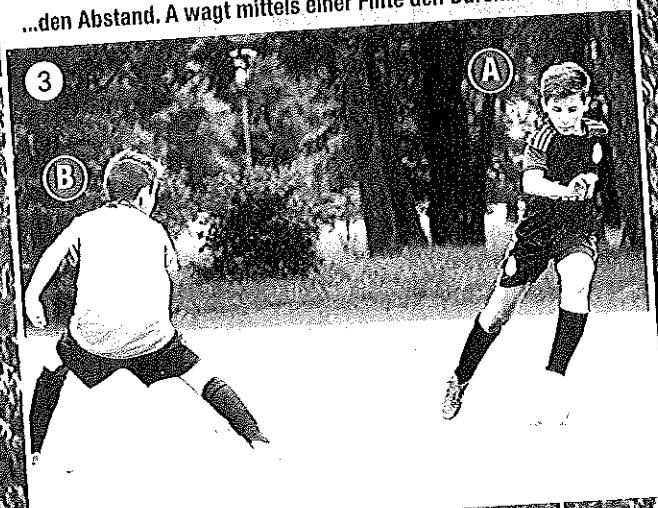
A dribbelt mit hohem Tempo, B startet entgegen und verkürzt...



A muss mittels einer Finte versuchen, B auszuspielen.



...den Abstand. A wagt mittels einer Finte den Durchbruch.



B hingegen versucht, dem Angreifer nur eine Seite anzubieten.



von **Sven Hübscher**

BEFähIGUNG | TEAM-UMFELD | WEITSPiEL | TRAINING

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☐ F ☒ E ☐ D

Spieler: 6 - 14

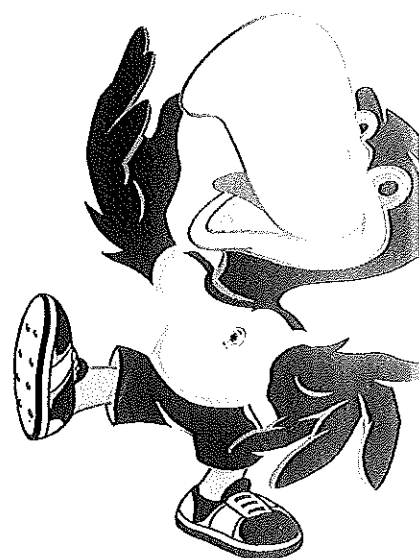
Raum: ½ Spielfeld



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ZWEIKAMPF

EIN ÜBUNGSFORMENKATALOG ZUR VERBESSERUNG DES OFFENSIVEN 1 GEGEN 1

Das offensive 1 gegen 1 ist die Keimzelle des Angriffsspiels - ob nun der Gegenspieler überwunden oder so verladen wird, dass der Angreifer kurzzeitig unbedrängt passen oder schießen kann. Sven Hübscher (Co-Trainer Profis FC Schalke 04) erläutert, worauf es bei der Ausführung von 1-gegen-1-Situationen ankommt und wie Sie diese Ziele vermitteln.



Wir brauchen Dribbler!

Das schnelle und sichere Passspiel hat scheinbar gegenüber dem gegnerüberwindenden 1 gegen 1 an Bedeutung für ein erfolgreiches Angriffsspiel gewonnen. Schließlich sieht sich im modernen Fußball der Dribbler, kaum, dass er einen Verteidiger ausgespielt hat, sofort dem nächsten Abwehrspieler gegenüber.

Doch das schmälert überhaupt nicht die Notwendigkeit, das offensive 1 gegen 1 weiterhin gezielt zu verbessern. Vielmehr muss sich der Angreifer in dieser Situation immer noch Zeit und Raum für den entsprechenden Pass oder Schuss verschaffen, indem er den Abwehrspieler abschüttelt oder verlädt. Und Spieler, die mit ihren Dribblings ganze Abwehrreihen schwindelig spielen können, werden ganz sicher auch in der Zukunft dringend gesucht!

Kategorisierung von 1-gegen-1-Situationen

Offensive Zweikampfsituationen können anhand verschiedener Gesichtspunkte kategorisiert werden. Es geht darum, das komplexe Thema 1 gegen 1

aufzuschlüsseln und die Anforderungsprofile, die sich aus den unterschiedlichen Positionen des Angreifers zum Verteidiger ergeben, herauszuarbeiten.

Mittels entsprechender Korrekturschwerpunkte und Ablauflisten erhalten die Spieler für jede dieser Situationen ein spezifisches Anforderungsprofil. Durch das regelmäßige Einüben der Abläufe werden sie lernen, die unterschiedlichen Spielkonstellationen schnell zu erkennen und ihr Angriffsverhalten optimal darauf einzustellen.

1-gegen-1-Situationen können grundsätzlich zwischen dem ballhaltenden und dem attackierenden Zweikampf differenziert werden. Im ersten Fall steht der Angreifer unter Druck und versucht, sich gegen einen oder mehrere Gegenspieler zu behaupten. Im anderen Fall sucht er aktiv den Zweikampf, um in eine günstige Pass- bzw. Schussposition zu kommen oder um eine Überzahl in Tornähe herzustellen. Dabei ist das optimale Angriffsverhalten stets durch seine Position bzw. Stellung zum Verteidiger bestimmt.

COACHING-TIPPS

- ① Ermuntern Sie die Spieler stets, das 1 gegen 1 zu suchen!
- ② Beginnen Sie erst, wenn Dribbling und Finten beherrscht werden!
- ③ Lassen Sie zuerst üben und ausprobieren, ohne zu korrigieren!
- ④ Geben Sie die Antworten nicht vor, sondern stellen Sie Fragen!
- ⑤ Die Lösung schlummert in den Spielern, Sie müssen sie nur 'wecken'!
- ⑥ Überfordern Sie sie nicht mit vielen Details: ein Schritt nach dem anderen!
- ⑦ Mehr loben als korrigieren!



Spiele und Üben mit Bambinis und F-Junioren

fussballtraining special 4 gibt konkrete Hilfen, wie die Jüngsten unter Berücksichtigung ihrer speziellen Bedürfnisse, ganz aktiv und unbehelligt von zu starken Reglementierungen das Spiel erlernen können.

Trainieren mit E- und D-Junioren

Für diese Altersstufe steht neben 'Spielen ohne Druck' das gezielte Technikkernen im Vordergrund. Das Ganze läuft nach dem sogenannten Schwerpunktprinzip ab: Je mehr Wiederholungen einer Technik, desto nachhaltiger der Lernerfolg! *fussballtraining special 5* bietet zahlreiche Übungen.

Je Band 96 Seiten • 14,80 €

Spiele mit dem Gleichgewicht



Teil 1: Balancieren, wackeln und schaukeln.

Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen.

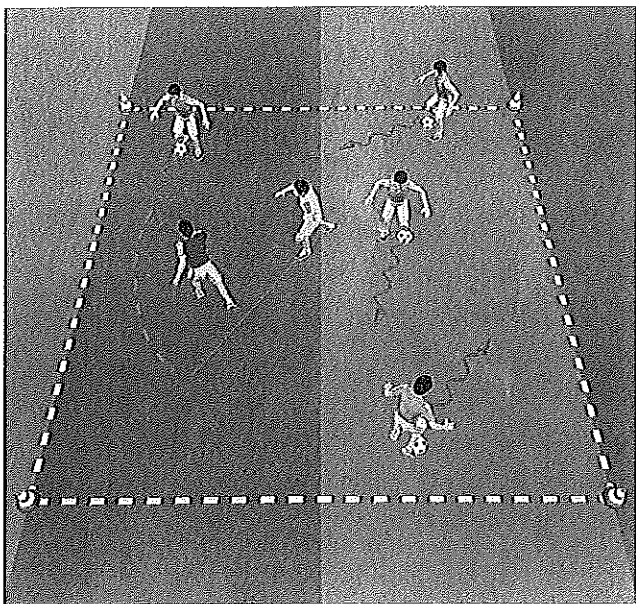
Je 64 Seiten • 12,80 €

400 Seiten • 17,80 €
400 Seiten • 17,80 €
400 Seiten • 17,80 €

Vorbereitende Übungen

1

ÜBUNG



4-mal 1 gegen 1 plus 1 Neutraler

Organisation und Ablauf

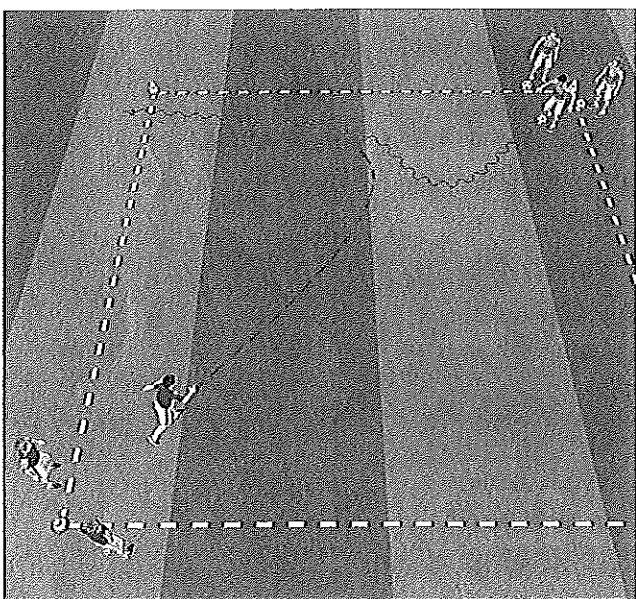
- Ein 10 x 10 Meter großes Spielfeld markieren.
- 6 Spieler pro Feld.
- 4 Spieler haben je 1 Ball und dribbeln durcheinander.
- 1 Verteidiger (Rot) versucht, einen der Bälle zu erobern bzw. aus dem Feld zu spielen. Bei Erfolg Aufgabenwechsel.
- Der jeweilige Ballbesitzer versucht, den Ball im Zusammenspiel mit dem neutralen sechsten Spieler (Gelb, maximal 2 Kontakte) zu behaupten.

Variation

- 2 Verteidiger je Feld einsetzen, um den Gegnerdruck zu erhöhen.

2

ÜBUNG



1 gegen 1 im Viereck über Linien

Organisation und Ablauf

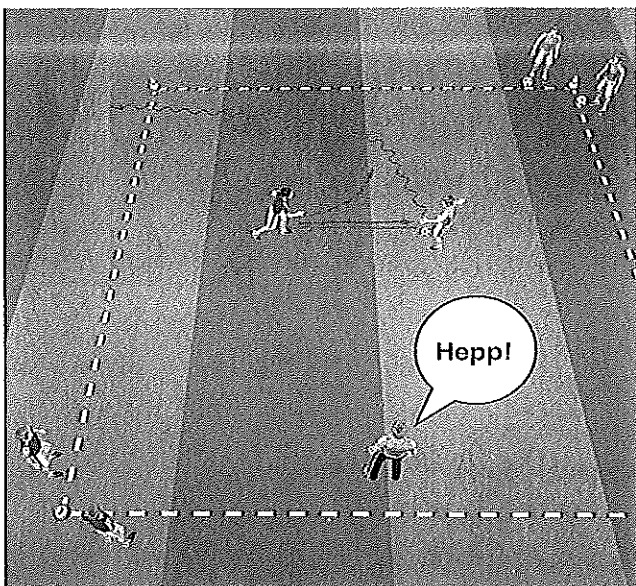
- Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
- 2 Gruppen bilden: Angreifer mit Ball in einer Ecke, Verteidiger ohne Ball in der diagonal gegenüberliegenden.
- Der Angreifer soll versuchen, im 1 gegen 1 eine der beiden gegenüberliegenden Seitenlinien zu überdribbeln.
- Der Verteidiger kontert bei Balleroberung über eine der beiden anderen Linien.

Variationen

- Der Verteidiger leitet durch Zuspiel auf den Angreifer ein.
- Auf zwei benachbarten Linien jeweils gleichfarbige Hütchentore aufbauen, durch die gedribbelt werden soll.

3

ÜBUNG



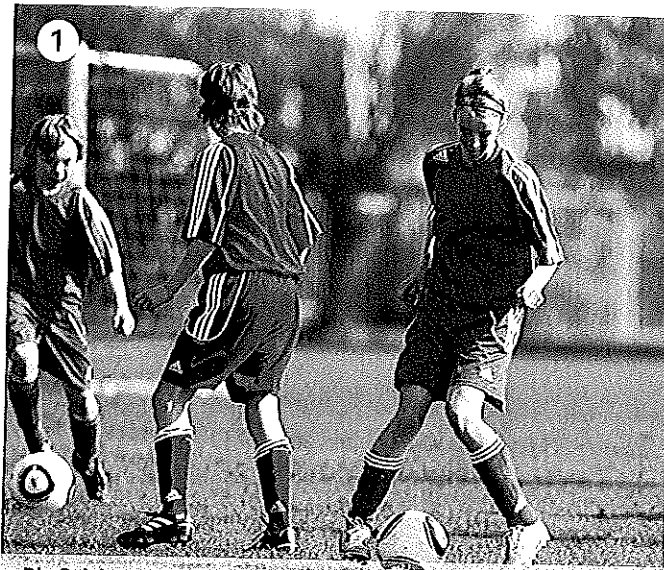
1 gegen 1 über Linien nach Passspiel

Organisation und Ablauf

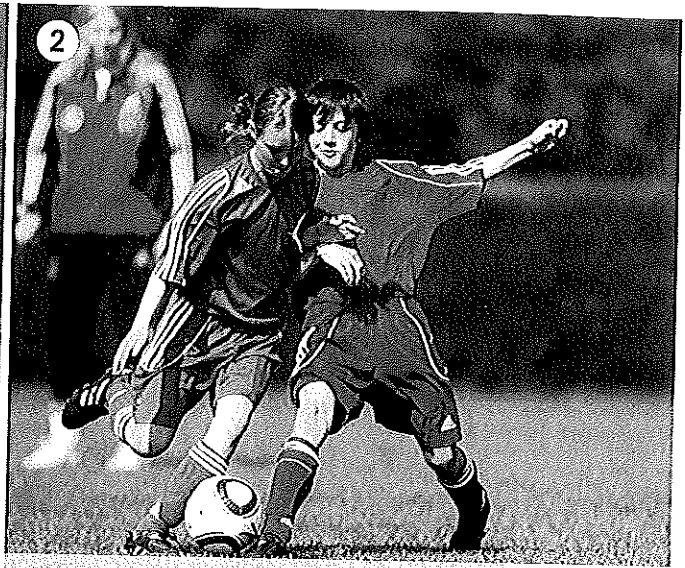
- Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
- 2 Gruppen bilden: Angreifer und Verteidiger.
- Je 1 Angreifer und Verteidiger spielen sich in der Feldmitte einen Ball mit den Innenseite zu (möglichst direkt).
- Auf Kommando des Trainers spielt der Angreifer nicht mehr zum Verteidiger zurück, sondern versucht, die ihm gegenüberliegende Linie zu überdribbeln.

Variationen

- Die Aufgabenverteilung ist offen, d. h., der Spieler in Ballbesitz wird zum Angreifer, der andere zum Verteidiger.
- Der Angreifer soll über eine der seitlichen Linien dribbeln.



Die Spieler von Blau dribbeln durch das Feld, der rote Spieler ...



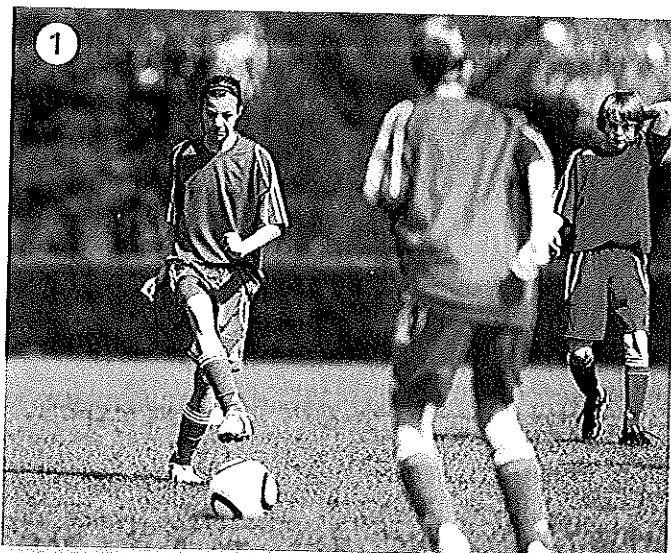
... versucht innerhalb kurzer Zeit, möglichst viele Bälle zu erobern.



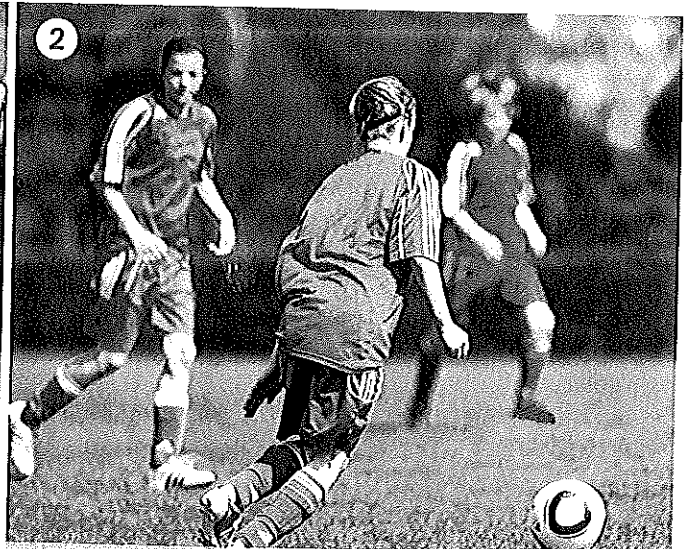
Der rote Angreifer versucht, den blauen Verteidiger im 1 gegen 1...



... auszuspielen und über eine der beiden Linien zu dribbeln.



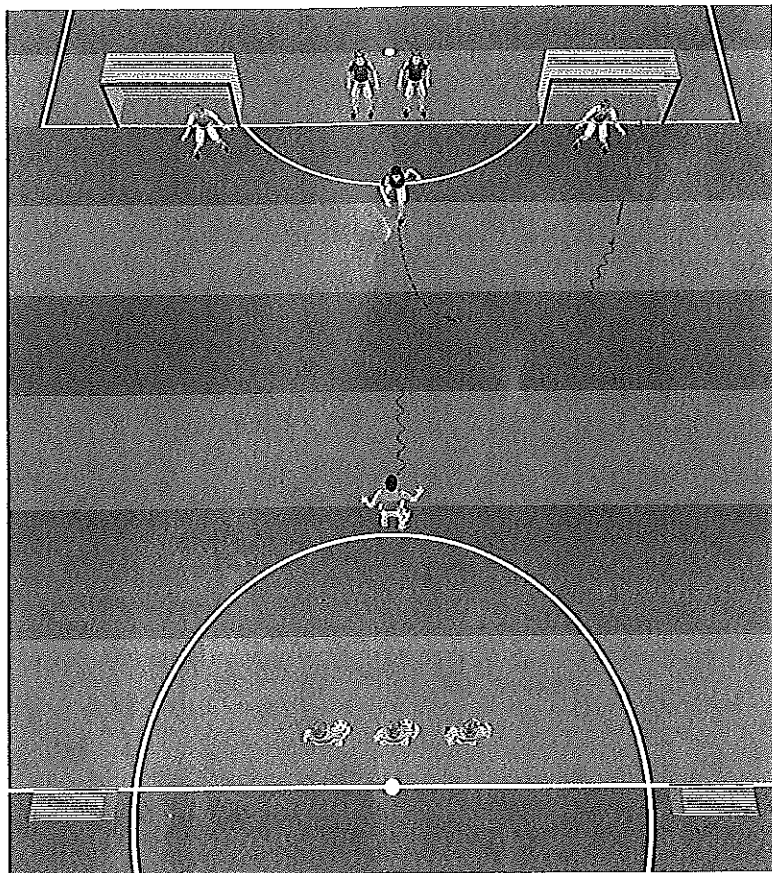
Die Pärchen spielen sich möglichst direkt Pässe zu. Auf ein ...



... Trainerkommando sofortiges 1 gegen 1 über die Grundlinien.

Frontales 1 gegen 1

ÜBUNG 1



Frontales 1 gegen 1 auf 2 nebeneinander stehende Tore

Organisation

- 2 Tore mit Torhütern auf der Strafraumlinie, sowie 2 Minitore auf der Mittellinie markieren.
- 2 Gruppen bilden: Verteidiger neben den Toren mit Torhütern, Angreifer mit Ball im Mittelkreis.

Ablauf

- 1 Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen den entgegenstartenden Verteidiger auf ein beliebiges Tor einen Treffer zu erzielen.
- Bei Balleroberung kontert der Verteidiger auf eines der Minitore.

Variationen

- Der Verteidiger leitet die Aktion durch einen Flugball auf den Angreifer ein.
- Die Spieler auf unterschiedliche Positionen an den Grundlinien einteilen und durchnummerieren. Auf Zuruf des Trainers starten die entsprechenden Spieler ins Feld.
- Die Tore enger zusammenstellen. Dadurch wird der Raum verengt und die Situation für den Angreifer erschwert.

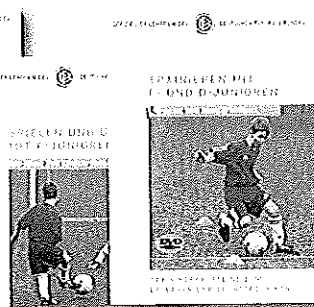
Leitfaden Kinderfußball: Buch und DVDs



Kinderfußball

Ein praktischer Leitfaden für Betreuer und Trainer für die Vermittlung einer breiten sportlichen Grundausbildung.

335 Seiten, über 700 Fotos, durchgängig farbig, € 28,00



Spielen und üben mit Bambinis

105 Min., € 29,00

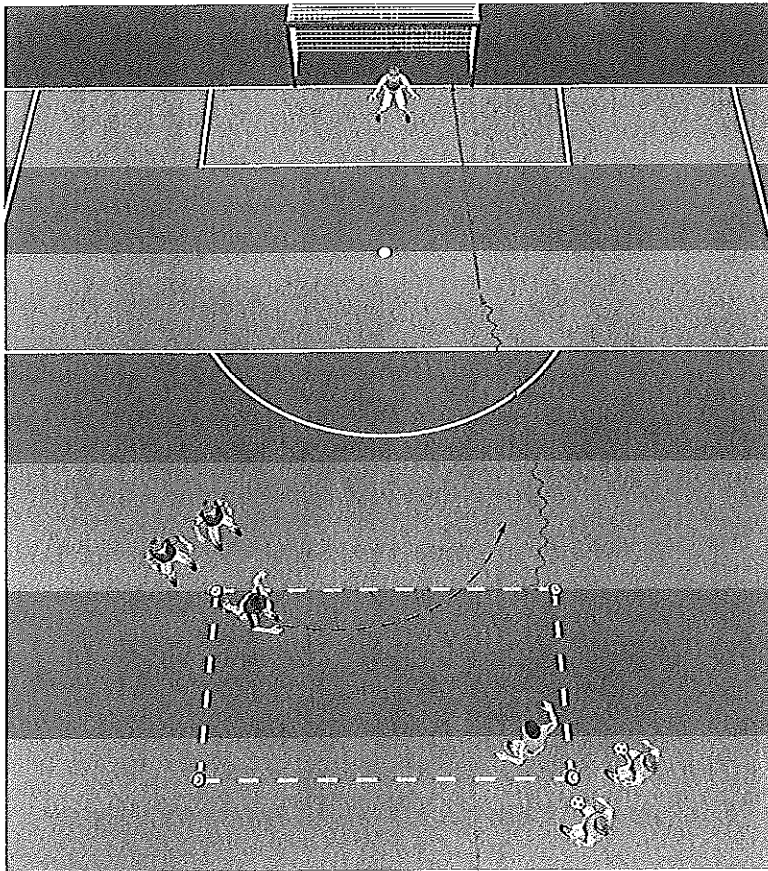
Spielen und üben mit F-Junioren

124 Min., € 29,00

Trainieren mit E- und D-Junioren

95 Min., € 29,00

Paketpreis für alle drei DVDs nur € 79,00



Frontales 1 gegen 1 vor dem Strafraum

Organisation

- 10 Meter vor dem Strafraum ein 5 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 2 Gruppen bilden: Angreifer mit Ball an einer torenahen Ecke des Rechtecks, die Verteidiger ohne Ball an der diagonal gegenüberliegenden, torenahen Ecke.

Ablauf

- 1 Angreifer dribbelt ins Feld und versucht, den entgegenstartenden Verteidiger auszuspielen und anschließend auf das Tor mit Torwart abzuschließen.
- Gelingt es ihm, die Strafraumlinie zu überdribbeln, darf der Verteidiger nicht mehr eingreifen.

Variationen

- Der Verteidiger leitet die Aktion durch ein Anspiel auf den Angreifer ein.
- Der Verteidiger attackiert den Angreifer bis zum Torabschluss.



Werden Sie in 2013 Partnerverein der DFA!

DFA-Angebot an Partnervereine:

- ein- und mehrtägige Lern-Fußballschulen am Wochenende und an Feiertagen
- Ferien-Fußball-Fun über 1 - 5 Tage ohne und mit Übernachtung
- Spezielle Torwartschulen
- Spezielle Lern-Fußballschulen für Mädchen
- Work-Shops für Jugendtrainer, Betreuer und Eltern
- Sport- und Spielfeste, Fußball-Events



Vorteile für DFA-Partnervereine: kostengünstige Spiel- und Trainingsausrüstung, zusätzliche Einnahmen, lernintensives Training

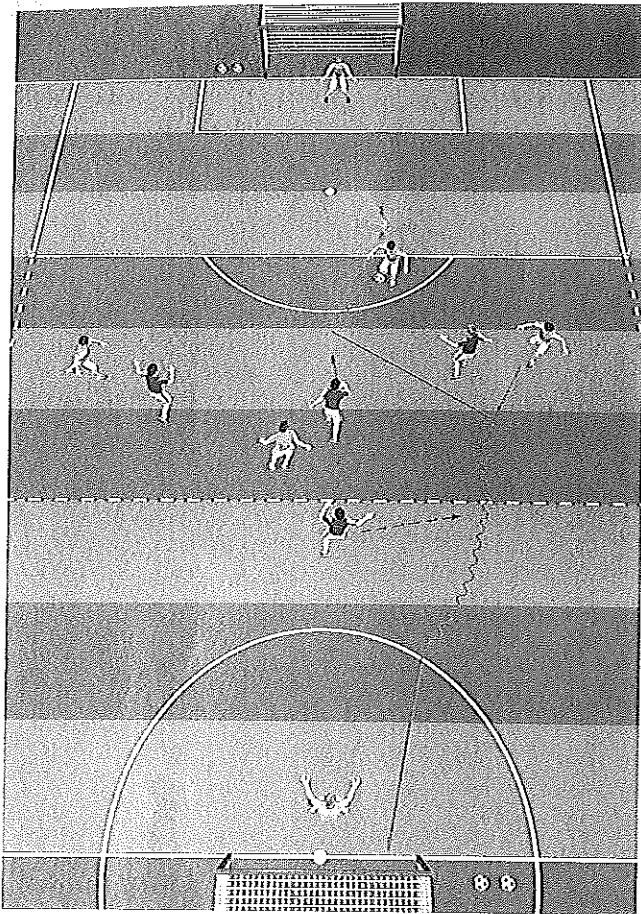
Infos anfordern und anmelden unter:

DEUTSCHE FUßBALL-AKADEMIE • DR. GERD THISSEN • Gesellschaft für Kinder- und Jugendfußball mbH
Harkortstr. 25 • 40880 Ratingen • Tel.: 02102/9425590 • Fax: 02102/9425592 • info@dfa-web.de
www.dfa-web.de

SEIT ÜBER 10 JAHREN!

Spielformen

SPIELFORM 1



Zonenspiel zum frontalen 1 gegen 1

Organisation

- Von Tor- bis Mittellinie ein strafraumbreites Spielfeld mit 2 Toren markieren.
- Das Spielfeld in 3 gleich große Zonen einteilen.
- 1 Verteidiger je Mannschaft im Abwehrdrittel postieren.

Ablauf

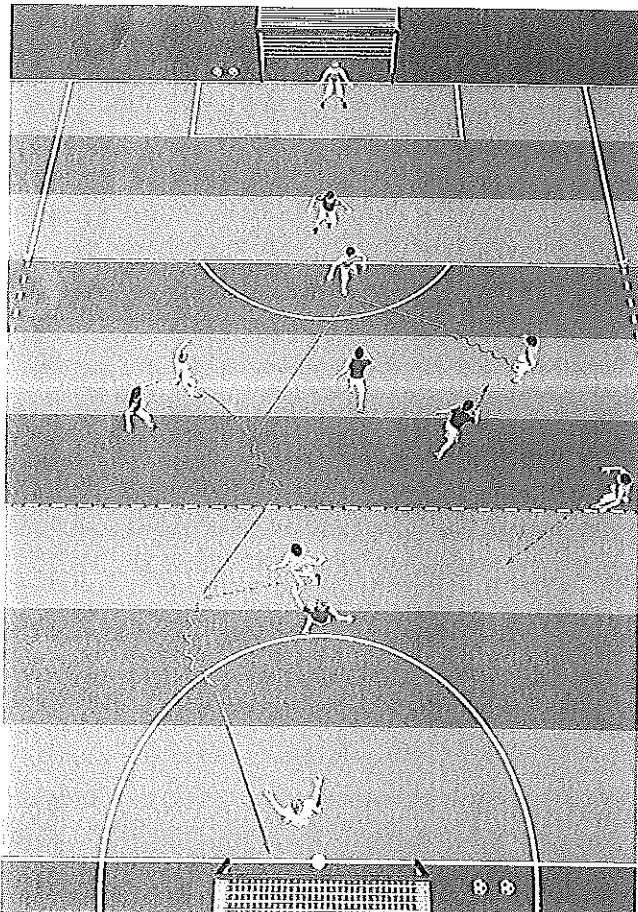
- 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- Der Verteidiger der jeweils ballbesitzenden Mannschaft beteiligt sich am Aufbauspiel und stellt so eine kurzzeitige 4-gegen-3-Überzahlsituation her.
- 1 Angreifer soll aus dem 3 gegen 3 bzw. 4 gegen 3 in das Angriffsdrittel dribbeln und dort im 1 gegen 1 zum Torabschluss kommen.

Variationen

- Ein Neutraler spielt in der Mittelzone jeweils mit den Angreifern zusammen (Erleichtern).
- Überzählige Spieler fliegend einwechseln.

2

SPIELFORM 2



Zonenspiel zum komplexen 1 gegen 1

Organisation und Ablauf

- Spielfeld wie zuvor.
- Je 1 Verteidiger und 1 Angreifer pro Team befinden sich im Abwehrdrittel.

Ablauf

- 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- Der Verteidiger der jeweils ballbesitzenden Mannschaft beteiligt sich am Aufbauspiel, der Angreifer bleibt passiv.
- Der eigene Angreifer in der Angriffszone soll so angespielt werden, dass er sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchsetzen und zum Torabschluss kommen kann.

Variationen

- 1 Neutraler in der Mittelzone.
- Der Passgeber darf nachrücken.
- Alle dürfen nachrücken.
- 6, 8 oder 10 Pässe in der Mittelzone = 1 Punkt.

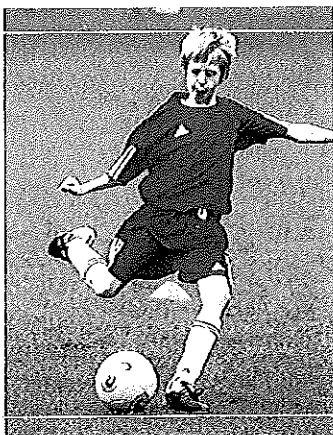
Torschuss

Schwerpunkt: Torschuss kennen lernen

Trainingsinhalte

Wer schießt nicht am liebsten Tore? Die natürlichste und deshalb am einfachsten zu erlernende Torschusstechnik ist der Spannstoß. Wie beim Dribbeln und Passen genügt im Training mit F-Junioren auch beim Torschuss ein Erlernen der Grobform ohne großartige Korrekturen. Erfolgte das Üben des Torschusses mit Bambinis mit ruhendem und nach vorne rollendem Ball, wird es mit F-Junioren aus dem Dribbling und volley aus der Hand geübt. Übungen in kleinen Gruppen oder Rundläufe nach dem Fließbandprinzip garantieren die so wichtigen zahlreichen Wiederholungen.

Spannstoß in der Grobform mit F-Junioren bedeutet:



Beim Treffen des Balls mit dem Spann

- ▶ soll eine Streckung des Fußes erkennbar sein.
- ▶ soll der Fuß den Ball in der Nähe des Zentrums treffen.
- ▶ soll der Ausschwing des Beins grob in Richtung Ziel erfolgen.
- ▶ soll der Ball nahezu gerade/mit leichtem seitlichen Drall fliegen.

BEACHTEN

Der Spannstoß ist die natürlichste Schussbewegung!

INFO



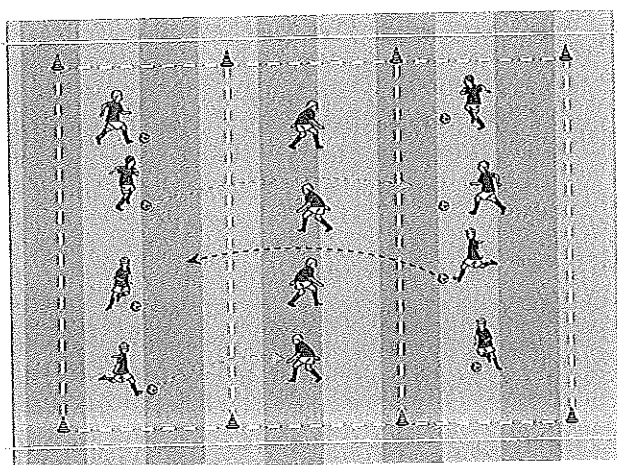
SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN



FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

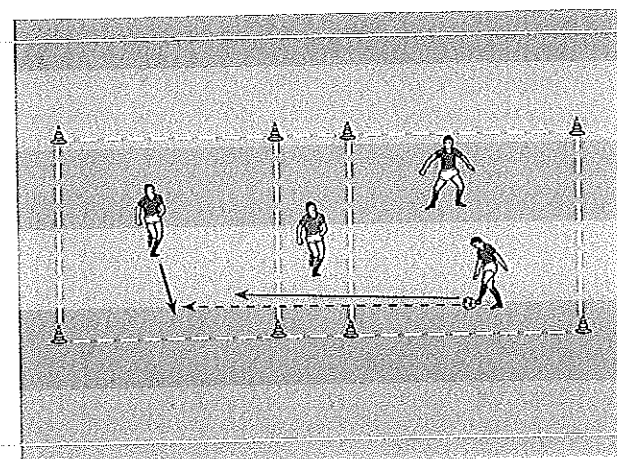


Spielerische Technikaufgaben zum Torschuss



Schüsse durch eine „Torhüterzone“

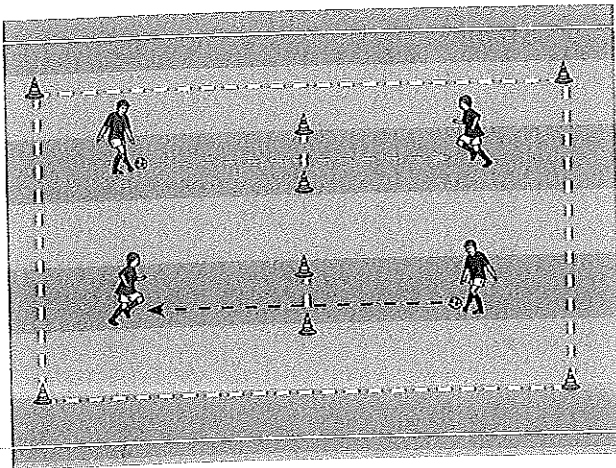
- Ein etwa 30 x 40 Meter großes Spielfeld in 3 Zonen unterteilen und die Spieler den Zonen zuordnen
- In der Mitte liegt die „Torhüterzone“. In den äußeren Zonen hat jeder Spieler einen Ball.
- Die Spieler sollen möglichst oft flach durch die „Torhüterzone“ zur anderen Seite schießen.
- Die Spieler in der Mitte versuchen, die Bälle abzufangen. Wer seinen Ball an einen „Torhüter“ verliert, tauscht mit diesem die Aufgabe.



„Brückenwächter“

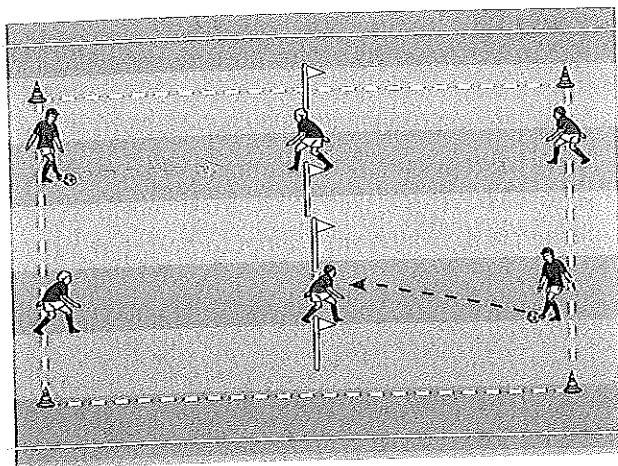
- Je 4 Spieler in einem markierten Feld von 15 x 10 Metern, davor einen „Brückenwächter“ in einem 2 Meter breiten „Graben“ (= Mittelzone) postieren.
- 2 Spieler in der 1. Außenzone versuchen, am Brückenwächter vorbei den Mitspieler in der 2. Zone anzuspielen.
- Gelingt dies, startet der Passgeber nach und wechselt sofort ins andere Feld.

Motivierende Technikübungen zum Torschuss - Wettbewerbe in attraktiven Organisationsformen



Engpass II

- Paare mit je einem Ball
- Die beiden Spieler stehen sich in 10 Metern Entfernung gegenüber und haben ein 3 Meter breites Hütchentor zwischen sich.
- Mit dem Spann durch das Hütchentor schießen – beidbeinig üben!
- Die Übung durch geringeren Abstand und größere Tore erleichtern, andersherum erschweren.
- Wer erzielt bei 10 Versuchen mehr Treffer?



Torduell

- Zwei 3er-Gruppen mit je einem Ball
- Jeweils ein Spieler der Gruppen steht im Stangentor des Gegners.
- Wettbewerb: Die Außenspieler versuchen, im Wechsel bei jeweils 8 Versuchen so viele Treffer wie möglich zu erzielen.
- Welche Gruppe erzielt mehr Treffer?
- Anschließend wechselt ein Außenspieler Position und Aufgabe mit seinem Torhüter.



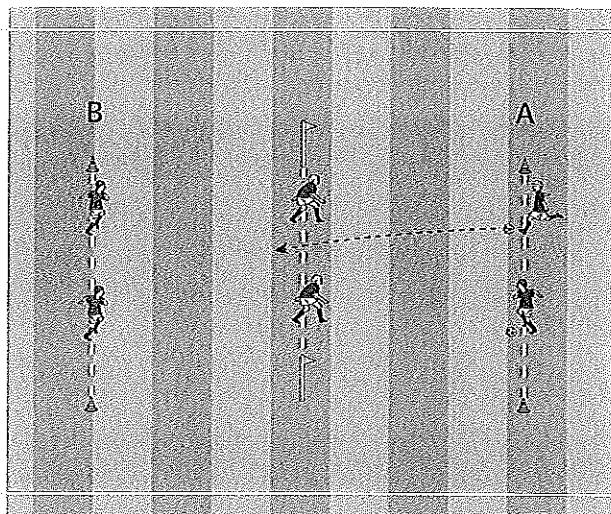
SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN



170

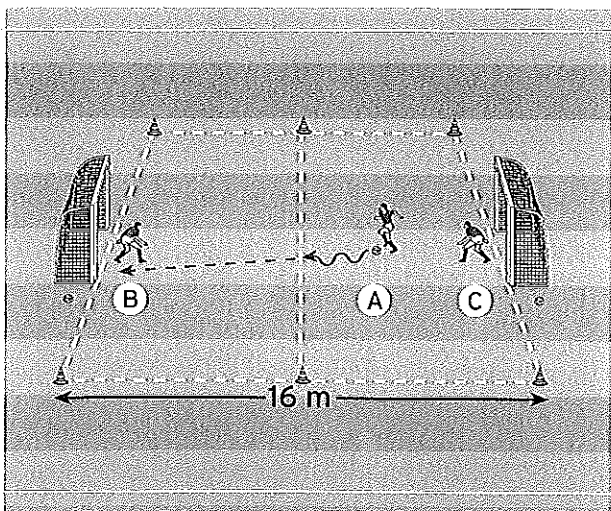
FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

MOTIVIERENDE TECHNIKÜBUNGEN ZUM TORSCHUSS



Torschuss-Spiel 2-gegen-2-gegen-2

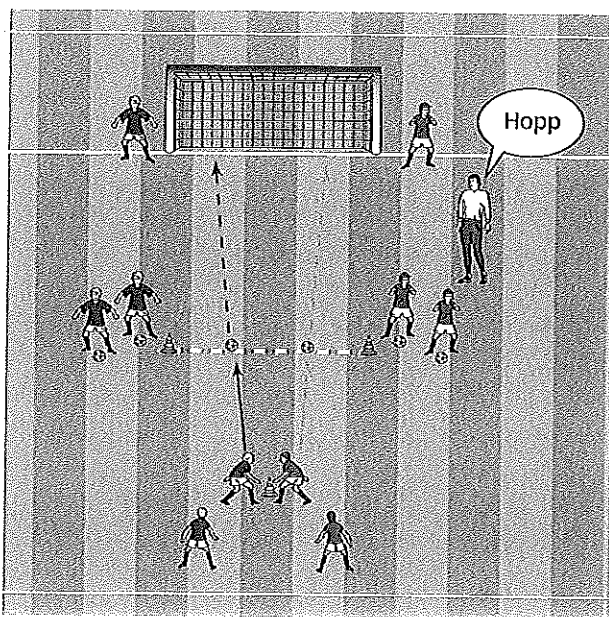
- Jeweils 3 Spielerpaare üben zusammen.
- 2 Paare A und B stellen sich in einem Abstand von 15 bis 20 Metern gegenüber auf.
- In der Mitte wird ein etwa 6 Meter breites Stangentor von beiden Spielern von C gemeinsam gehütet.
- Nacheinander schießen die Spieler von A, dann die von B auf das Tor. Nach jeweils 5 Minuten übernimmt ein anderes Spielerpaar die Torhüter-Aufgabe.
- Welches Paar hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Treffer erzielt?



Torwächter

- Je 3 Spieler zwischen 2 Toren postieren. Jedes Kind mit Ball.
- A beginnt, dribbelt kurz und schießt auf das Tor von B.
- Danach dribbelt und schießt B auf das Tor von C usw.
- Hinweis: Das Bereitlegen von Bällen an jedem Tor verhindert lange Wartezeiten durch Zurückholen „verschossener“ Bälle.

MOTIVIERENDE TECHNIKÜBUNGEN ZUM TORSCHUSS



Formel 1

Organisation

- Etwa 8 Meter vor einem Jugendtor eine Schusslinie, 5 Meter davor ein Starthütchen
- Je ein Kind an den Torpfosten, je zwei mit Ball an den Endpunkten der Schusslinie und zweimal zwei am Starthütchen
- 2 Bälle auf der Schusslinie

Ablauf

- Die ersten beiden Kinder am Start berühren auf Kommando das Hütchen und sprinten zu „ihrem“ Ball an der Schusslinie.
- Beide schießen; 1 Punkt für den, dessen Ball zuerst im Netz zappelt.
- Die Schützen gehen als Ballhüter an die Pfosten, die Ballhüter stellen sich mit Ball an den Endpunkten der Schusslinie an.
- Das erste Paar an der Schusslinie legt die nächsten Bälle bereit und stellt sich am Start an, dort präpariert sich das nächste Paar für den Wettlauf.
- Mannschaftswettkampf: Die Spieler auf der linken und die auf der rechten Seite des Tores sind je eine Mannschaft – welche hat zuerst 10 Punkte?
- Erweiterung: Den Ball mit einem Kontakt bis zu einem weiteren Hütchen (1 Meter hinter der Schusslinie) mitnehmen und erst dann schießen.

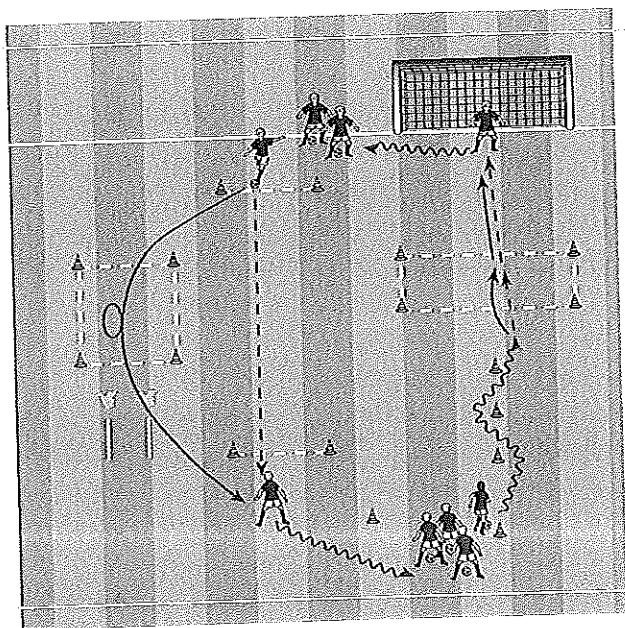
Vorteile

- Spielnahes Anwenden der Technik aus vollem Lauf.
- Reibungsloser Übungsablauf
- Das Techniktraining macht dank eines äußerst motivierenden Wettkampfes Spaß!

SPIELEN UND ÜBEN MIT F-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

MOTIVIERENDE TECHNIKÜBUNGEN ZUM TORSCHUSS



Rundlauf mit Bewegungsaufgaben

Organisation

- 10 Meter vor einem Tor mit Torhüter eine 2 x 2 Meter große Schusszone, 2 Meter davor einen Slalom aufbauen (große Abstände zwischen den Hütchen)
- Seitlich eine Schusslinie, ein Bewegungsquadrat, ein Hütchentor und ein Wendehütchen aufbauen (siehe Abbildung)
- Leibchen und Stangen bereitlegen
- Die Kinder versammeln sich mit Ball am Starthütchen vor dem Dribbelslalom.

Ablauf

- Der erste Spieler dribbelt durch den Slalom, legt sich den Ball in die Schusszone vor und schießt per Spannstoß auf das Tor.
- Jetzt startet der zweite Spieler, der Schütze wird Torhüter, der Torhüter absolviert den Rückweg.
- Rückweg: Von der Linie per Spannstoß durch das Hütchentor zum Mitspieler schießen, im Bewegungsfeld einen Purzelbaum machen, hinter dem Hütchentor den nächsten Ball erwarten und zurück zum Start dribbeln.
- Wettkampf: Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer und hat die meisten erfolgreichen Zuspiele?
- 1. Erweiterung: Hinter dem Bewegungsfeld müssen 2 im Abstand von 1 Meter am Boden liegende Leibchen beidbeinig übersprungen werden.
- 2. Erweiterung: Hinter den Leibchen muss zwischen 2 eng nebeneinanderliegenden Stangen mal vorwärts, mal rückwärts balanciert werden.

Vorteile

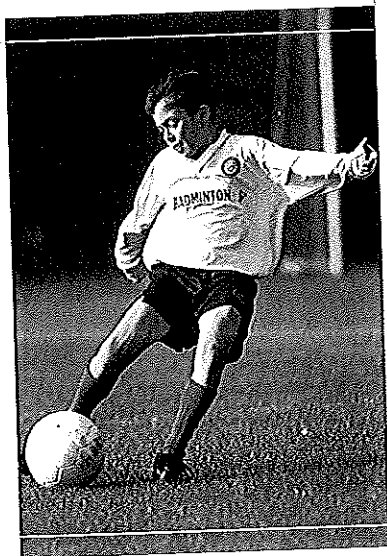
- Viele Kinder sind ständig in Bewegung.
- Die Vielfalt von Aufgaben und Erweiterungen sorgt stets für Abwechslung.
- Vom Leichten zum Schweren: zunächst wenige Aufgaben (evtl. im 1. Durchgang noch keine Rolle!), dann zusätzliche Anforderungen stellen.
- Die Schusstechnik wird an gleich 2 Stationen geschult.

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING



3. Schießen lernen

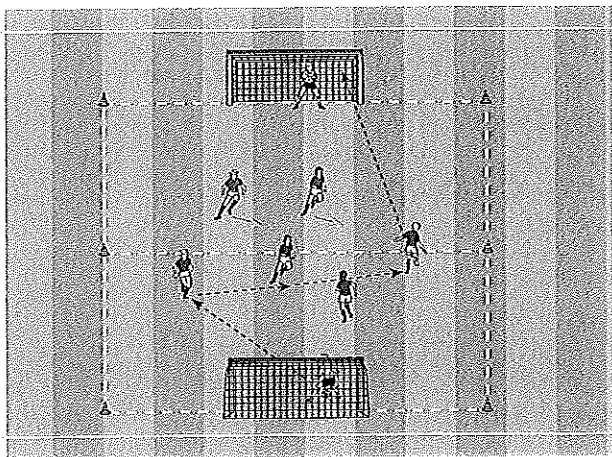


Welche Komponenten des Schießens sollen Kinder in diesem Alter lernen?

Für scharfe Schüsse oder weite Pässe ist der Spannstoß die richtige Technik. Torschüsse erfordern dabei je nach Position zum Tor die Beherrschung mehrerer Variationen dieser Schusstechnik. Neben der beidfüßigen Ausführung sind folgende Komponenten zu beachten:

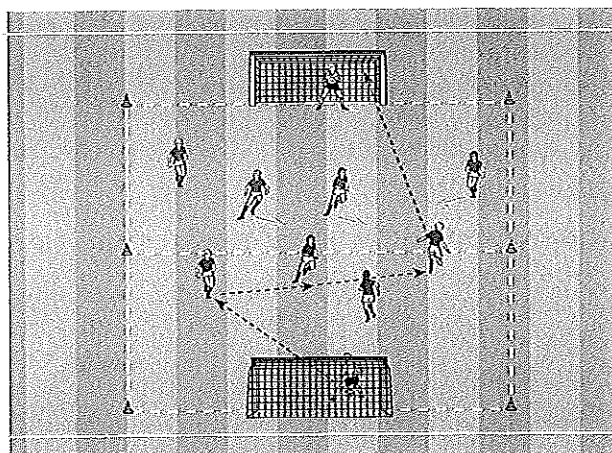
- **Schussstärke:** Die Schussstärke ergibt sich aus einer Kombination von Kraft und Technik. Aber: Legt der Spieler ein Übermaß an Kraft in den Schuss, wird sein Spannstoß nicht unbedingt härter. Ausschlaggebend ist der richtige technische Bewegungsablauf, weshalb insbesondere in dieser Altersstufe der absolute Schwerpunkt des Trainings auf eben dieser Technik liegen muss.
- **Präzision:** Zielstöße können im Kindertraining nicht oft genug geübt werden. Auch hier gilt: Unter maximalem Kraftaufwand leidet die Genauigkeit. Eben sie ist aber erforderlich, um einen präzisen Pass zum Mitspieler zu schlagen oder außer Reichweite des Torhüters ins Tor zu treffen.
- **Technikvariationen:** Um später 'aus allen Lagen' auf das Tor schießen zu können, ist die Beherrschung von Variationen der Spannstoßtechnik ein Perspektivziel.
- **Gegnerdruck:** Ein Fußballspiel fordert die Ausführung aller Schusstechniken aus vollem Lauf und unter Gegnerdruck. Mit E- und D-Junioren aber üben wir das Schießen noch ohne bzw. mit reduziertem Gegnerdruck.

Spielerische Technikaufgaben zum Schießen



4-gegen-2 plus 2 Torhüter

- 2 Tore mit Torhütern (Abstand je nach Leistungsstärke). Die Mittellinie markieren
- 1 Mannschaft à 2 Spieler in einer, die andere mit 4 Spielern in der anderen Spielfeldhälfte postieren
- Das 4er-Team spielt sich in der eigenen Hälfte den Ball zu, um im geeigneten Moment auf das gegnerische Tor zu schießen.
- Der Gegner versucht, in der eigenen Hälfte mögliche Schusswege zu verstellen und Torschüsse abzublocken.



4-gegen-4 plus 2 Torhüter

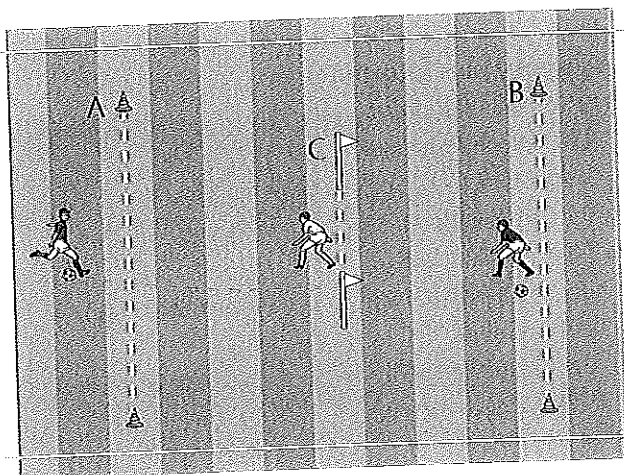
- Gleicher Aufbau wie oben, nun aber 2 Mannschaften mit je 4 Spielern einteilen, die sich ausschließlich in der eigenen Hälfte bewegen
- Ein Team spielt sich in der eigenen Hälfte den Ball zu, um im geeigneten Moment auf das gegnerische Tor zu schießen. Der Gegner versucht, innerhalb der eigenen Hälfte mögliche Schusswege zu verstellen.
- Nach einem Torschuss darf die andere Mannschaft angreifen.

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

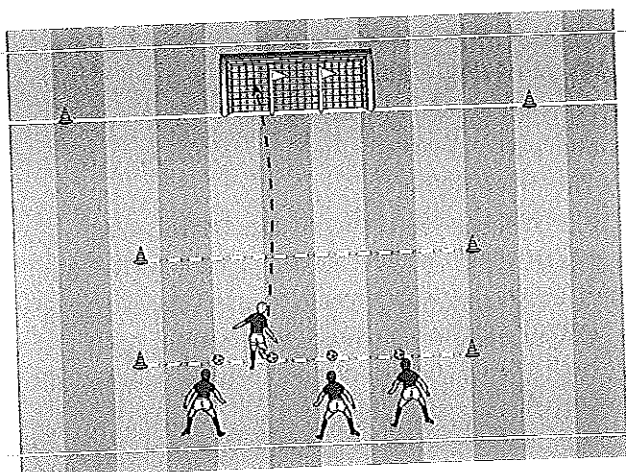


Motivierende Technikübungen zum Schießen - Wettbewerbe



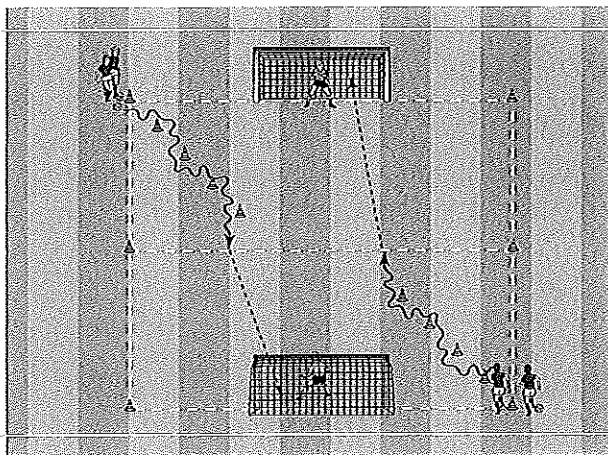
1-gegen-1-gegen-1

- Jeweils 3 Spieler üben beiderseits eines 5 Meter breiten Stangentors: A und B stehen sich zunächst in einem Abstand von 15 bis 20 Metern auf beiden Seiten des Tores gegenüber, C ist Torhüter.
- Es wird im Wechsel von beiden Seiten geschossen.
- Wer ein Tor erzielt, wird Torhüter.
- Für jeden gehaltenen Ball bekommt der Torwart 1 Punkt.
- Wer hat nach 4 Minuten die meisten Punkte?



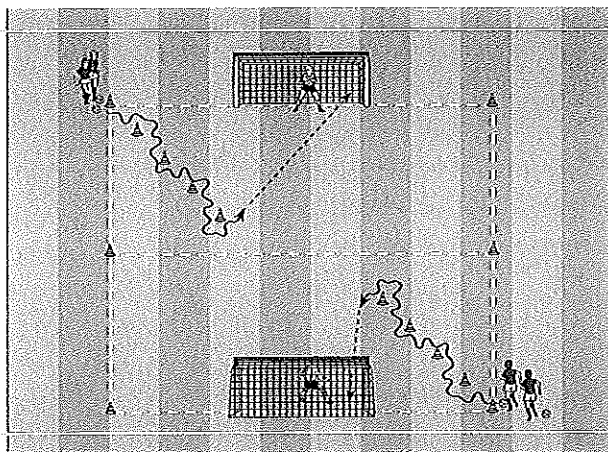
Außenzonen-Treffer

- Jeweils 4 bis 6 Kinder stehen mit je 1 Ball ca. 12 Meter vor einem normalen Tor an einer Schusslinie
- Sie sollen in eine Außenzone des Tors treffen.
- Der dem es gelingt, darf zur nächsten Schusslinie vorrücken und es von dort mit dem schwächeren Fuß versuchen. Im Erfolgsfall geht's wieder zurück zur torfernen Linie usw.
- Wer schafft als erster 5 Linienwechsel?
- Oder: Wer erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?



Präzise Torschusstechniken

- 2 Tore mit Torhütern, 35 Meter entfernt.
- Die Spieler stehen in 2 gleich großen Gruppen hinter je einem Slalomparcours.
- Die Spieler dribbeln jeweils nacheinander durch den Parcours und schießen auf das Tor.
- Welcher Spieler erzielt in 5 Minuten oder mit 10 Schüssen die meisten Treffer?
- Variationen: Die Hütchen leicht versetzt aufstellen, in das Dribbling eine Finte einbauen.

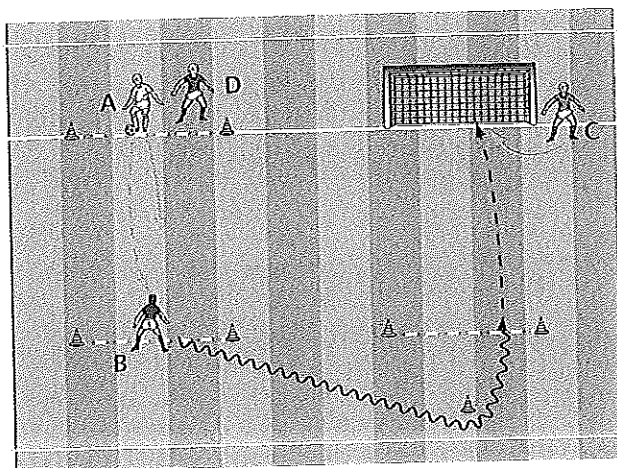


Torschuss aus dem Dribbling

- 2 Tore mit Torhütern jetzt mit 30 Metern Abstand.
- Die Spieler stehen sich in 2 gleich großen Gruppen hinter je einem Slalomparcours diagonal gegenüber.
- Die Spieler dribbeln durch den Slalomparcours und schießen nach einer halben Drehung auf das Tor. Anschließend stellen sie sich wieder an.
- Welcher Spieler erzielt in 5 Minuten oder mit 10 Versuchen die meisten Treffer?

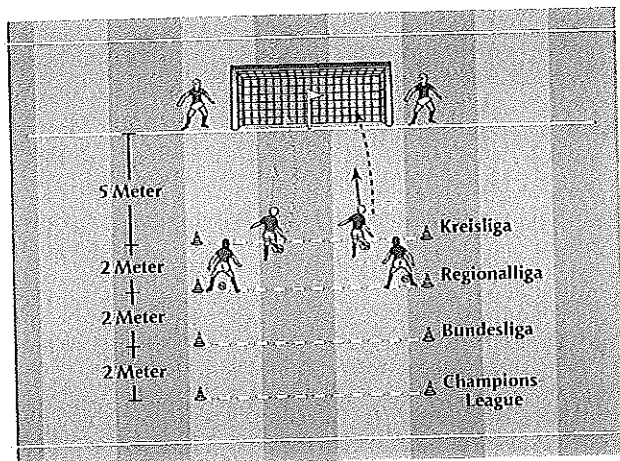


Schwerpunkt Schießen: Motivierende Technikaufgaben



Schießen im Rundlauf

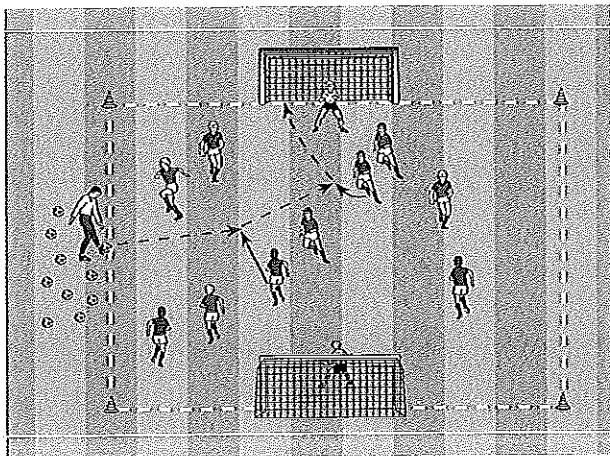
- A schießt von der Schusslinie aus durch das Hütchentor zu B und läuft auf dessen Position.
- B nimmt an, dribbelt um die Wendemarke zur zweiten Schusslinie, schießt in das Tor und wird Ballholder.
- Sein Vorgänger C holt den Ball aus dem Tor und stellt sich hinter D an usw.
- Wettbewerb: Wer erzielt als erster 10 Treffer? Es zählen Treffer am Normaltor und am Hütchentor.



Auf- und Abstieg

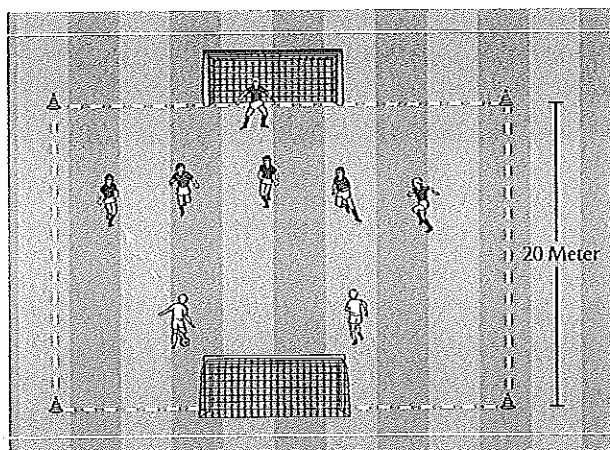
- 4 Linien markieren und gemäß der Abb. benennen
- Die jeweils ersten Spieler der beiden 3er-Gruppen versuchen, von der Kreislige-Linie aus in ihre Torhälfte (mit Stange markieren!) zu schießen.
- Trifft der zweite Schütze von der Kreislige-Linie ebenfalls, darf seine Gruppe aufsteigen. Bei 2 Fehlschüssen hintereinander steigt die Gruppe wieder ab.
- Welche Gruppe erreicht/bestätigt als erste die Champions-League?

Schwerpunkt Schießen: Technikorientierte Spielformen



Eier ins Nest legen

- 2 Mannschaften einteilen und 1 Spielfeld markieren. Auf den Grundlinien jeweils 1 Tor mit Torhüter
- Der Trainer steht mit 10 Bällen außerhalb des Feldes und spielt den ersten 'neutral' ins Feld.
- Die Mannschaften sollen möglichst schnell auf eines der beiden Tore abschließen. Daraufhin spielt der Trainer sofort den nächsten Ball ins Feld.
- Welches Team legt dem Gegner mehr Eier ins Nest?



3 plus 2 Neutrale gegen 2 plus Torhüter

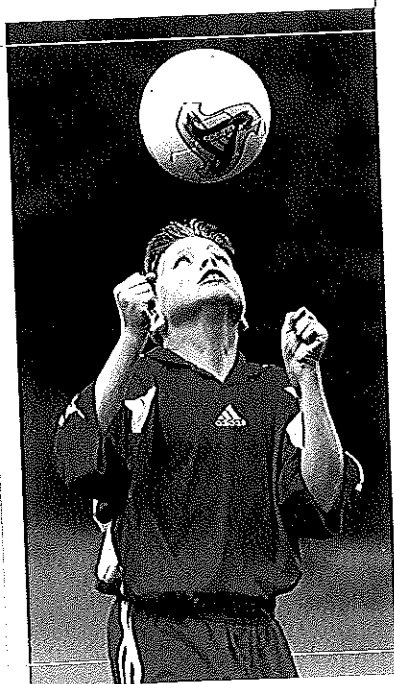
- 2 Tore im Abstand von 20 Metern aufstellen
- 2 Mannschaften à 3 Spieler und 2 Neutrale einteilen
- 1 Spieler der verteidigenden Mannschaft geht ins Tor, seine Partner agieren als Verteidiger davor.
- Die Angreifer versuchen, zusammen mit den Neutralen einen Treffer zu erzielen.
- Bei Ballverlust oder bei einem Treffer greift die andere Mannschaft zusammen mit den Neutralen in Überzahl an.

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING



6. Köpfen lernen



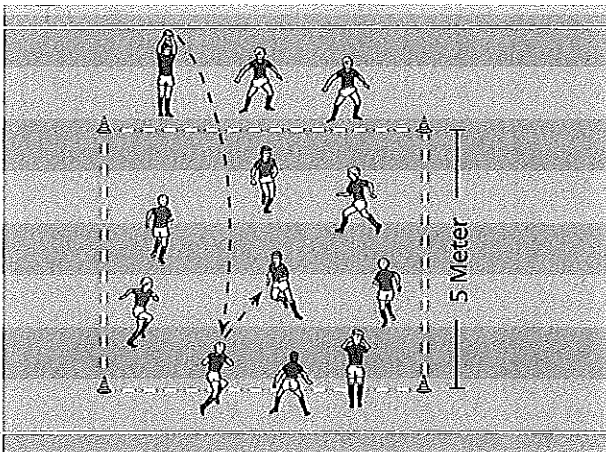
Welche Komponenten des Kopfballspiels sollen E- und D-Junioren lernen?

Mit einer spielerischen Kopfballschulung konnte bereits bei den jüngsten begonnen werden. Dabei war darauf zu achten, keine schweren oder harten Bälle einzusetzen. Dies gilt auch noch für diese Altersstufe!

Das Training wird nun systematischer und folgt dieser Methodik: Am Anfang steht das Köpfen aus dem Stand. Genauigkeit geht hierbei vor Härte. Später folgt das Köpfen mit Richtungsänderung. Erst wenn beides beherrscht wird, folgen Kopfstöße nach beid- und einbeinigem Absprung. Außerdem gewinnen folgende Komponenten an Bedeutung:

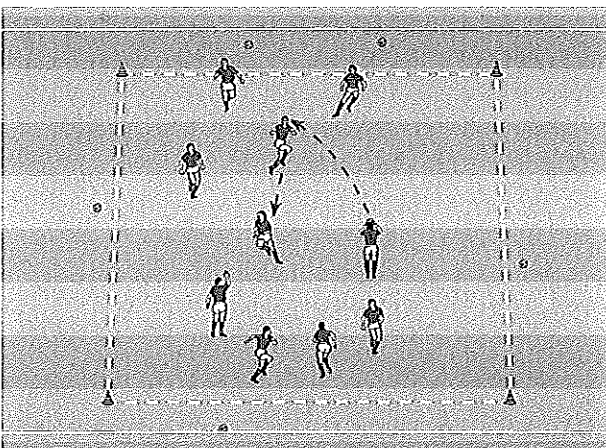
- **Timing:** Grundvoraussetzung für einen gelungenen Kopfstoß sind die richtige Berechnung der Flugbahn des Balles sowie der richtige Zeitpunkt des Stoßes und später des Absprungs.
- **Beidbeiniger Absprung:** Der beidbeinige Absprung zum Kopfball ist im Spiel seltener, meist in Defensivsituationen. Diese leichtere Technik stellt aber einen methodischen Schritt dar.
- **Den einbeinigen Absprung nur mit fortgeschrittenen D-Junioren üben!** Der Vorteil des einbeinigen Absprungs liegt in größeren Sprunghöhen. Durch den Schwungbeineinsatz wird das Lauftempo in Höhe übertragen.
- **Beherrztes Kopfballspiel:** Augen lange offen halten! Unbedingt mit leichteren Bällen üben, um Ängste abzubauen.

Spielerische Technikaufgaben zum Köpfen



Abköpfen

- Die Spieler von A postieren sich mit 2 Bällen an zwei gegenüberliegenden Seiten eines markierten Feldes (5 x 5 Meter).
- Die Spieler von B befinden sich im Feld.
- A versucht, durch geschicktes Zuwerfen einen Mitspieler so in Position zu bringen, dass dieser einen Spieler von B abköpfen kann.
- Aufgabenwechsel nach 3 Minuten
- Welches Team erzielt mehr Treffer?



Handball mit Abköpfen des Gegners

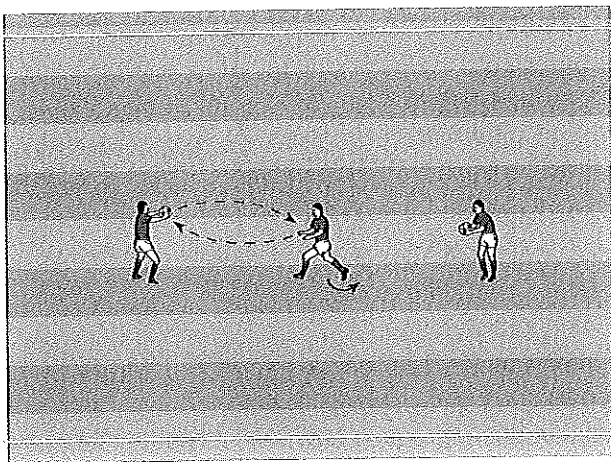
- Einen Spielraum von etwa 12 x 12 Metern markieren
- Reservebälle an allen Seiten bereitlegen
- Die Spieler in 2 Gruppen einteilen
- Je eine Gruppe hat für 2,5 Minuten die Aufgabe des Abköpfens (nach Anwurf seitens eines Mitspielers).
- Anschließend Aufgabenwechsel. Welches Team ist erfolgreicher?

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

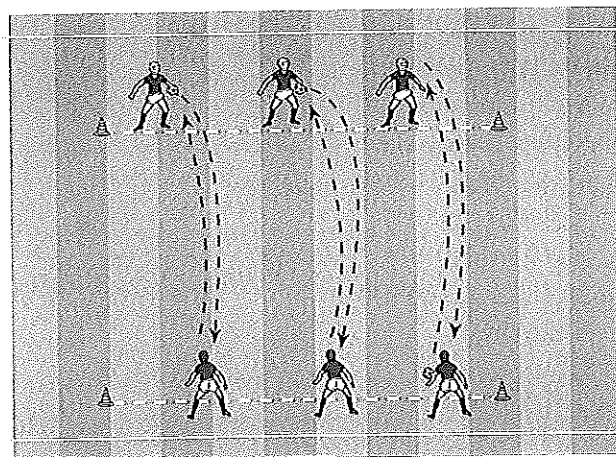


Motivierende Technikübungen zum Köpfen – Wettbewerbe



Kopfbälle nach 2 Seiten

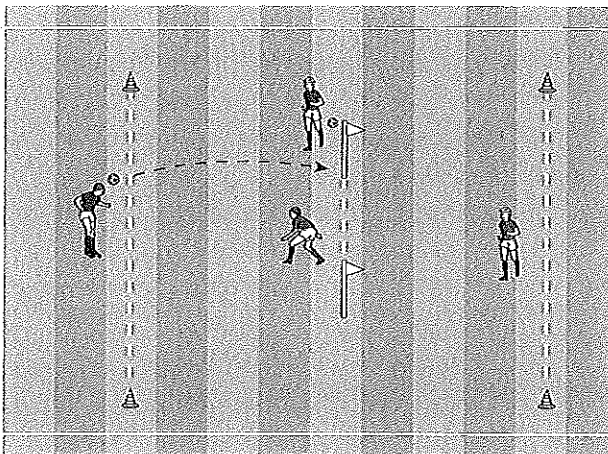
- Jeweils 3 Spieler stellen sich in einer Geraden auf – die Spieler außen haben je einen Ball und werfen im Wechsel zum Mittelspieler, der jeweils genau zurückköpft.
- Aufgabenwechsel nach je 10 Aktionen
- Welchem Spieler gelingen 10 Kopfbälle, die die Partner jeweils ohne Ausfallschritt fangen können?
- Varianten: aus dem Stand oder aus kurzem Anlauf.



In der Gasse

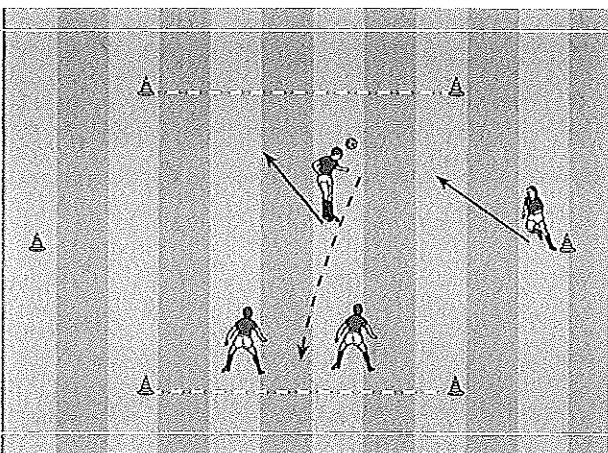
- Paare mit je 1 Ball einteilen und die Partner in einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber postieren
- Der Spieler mit Ball wirft diesen dem Partner an, dieser köpft zurück.
- Aufgabenwechsel nach 10 Kopfbällen
- Wettbewerb: Welches Paar schafft zuerst 10 Kopfstöße so zum Partner, dass dieser fangen kann, ohne sich von der Stelle bewegen zu müssen?

Motivierende Technikübungen zum Köpfen mit Torabschluss



Spielerpaare-Wettbewerb I

- Je 2 Spielerpaare üben an einem etwa 5 Meter breiten Stangentor.
- Vom ersten Paar ist einer Torhüter, der andere Ballholder hinter dem Tor.
- Die Spieler des anderen Paares haben jeder 1 Ball und köpfen nach Anwurf des Partners im Wechsel von einer 5m-Linie aufs Tor.
- Nach jeweils 10 Kopfbällen pro Spieler tauschen die Paare ihre Aufgaben.



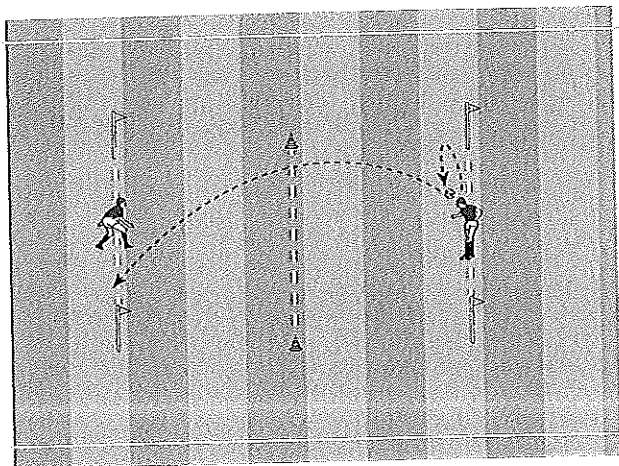
Spielerpaare-Wettbewerb II

- 2 Hütchentore (8 bis 10 Meter breit) markieren und an den Enden der 'Mittellinie' je ein Hütchen aufstellen
- Die Spielerpaare sollen nach Zuwurf des Partners ins gegnerische Hütchentor köpfen. Zuwürfe dürfen aber nur von den Markierungshütchen aus erfolgen.
- Welche Mannschaft erzielt in 3 Minuten mehr Tore?

TRAINIEREN MIT E- UND D-JUNIOREN

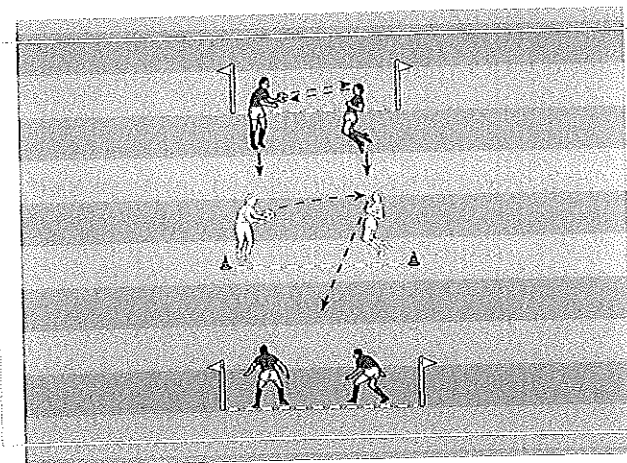
FUSSBALLSPEZIFISCHES TECHNIKTRAINING

MOTIVIERENDE TECHNIKÜBUNGEN ZUM KÖPFEN - MIT TORABSCHLUSS



Motivationsspiel zum Köpfen – Einzelwettbewerb

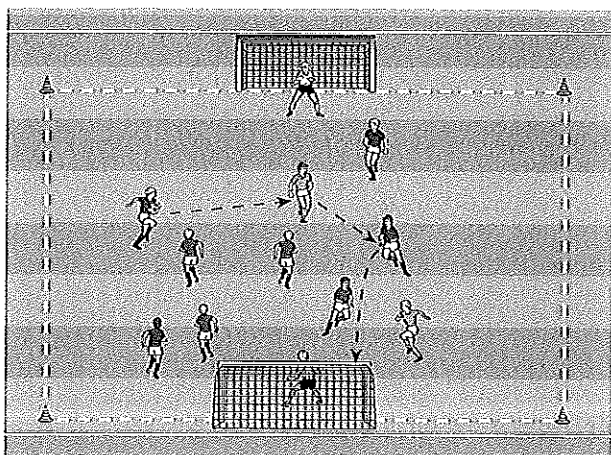
- Jeweils zwei Spieler bestreiten in einem Abstand von etwa 6 Metern in zwei Stangentoren (5 Meter breit) einen Kopfballwettbewerb.
- Ein Spieler wirft sich den Ball selbst an und köpft aus dem Stand auf das Tor des anderen.
- Dieser darf den Ball entweder mit den Händen halten oder versuchen, den Treffer per (Flug-)Kopfball zu verhindern. Gelingt dies, darf er anschließend von der Mittellinie aus auf das gegnerische Tor köpfen.



Spielepaare-Wettbewerb III

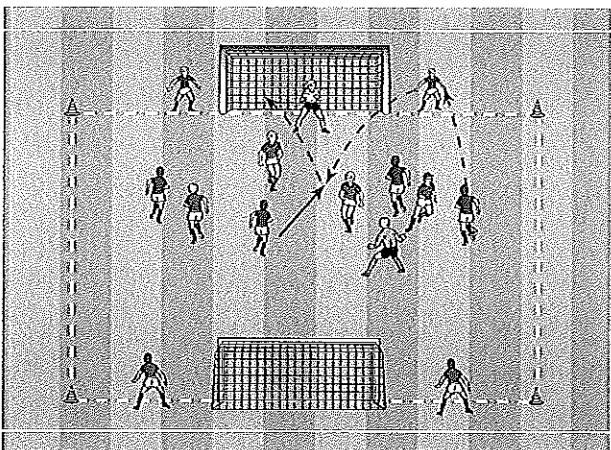
- Ein Paar bewegt sich jeweils von der eigenen Tor- bis zur Mittellinie: Einer wirft, der andere köpft zurück.
- An der Mittellinie: Kopfballabschluss auf das Tor.
- Anschließend greift das andere Paar an.
- Welche Mannschaft erzielt in 3 Minuten mehr Tore?

Schwerpunkt Köpfen: Technikorientierte Spielformen



Handball-Kopfball-Spiel I

- Im Abstand von 20 Metern 2 Tore mit Torhüter
- 2 Mannschaften à 4 Spieler und 2 Neutrale einteilen
- Die angreifende Mannschaft spielt sich zusammen mit den Neutralen den Ball mit der Hand zu.
- Nur Treffer per Kopf zählen.
- Welche Mannschaft schafft in 5 Minuten mehr Treffer?



Handball-Kopfball-Spiel II

- Wie oben, allerdings muss der Zuwurf zum Kopfstoß jetzt vom eigenen Zuwerfer neben dem gegnerischen Tor erfolgen.

Mini-Fußball + Fußball-Spiele

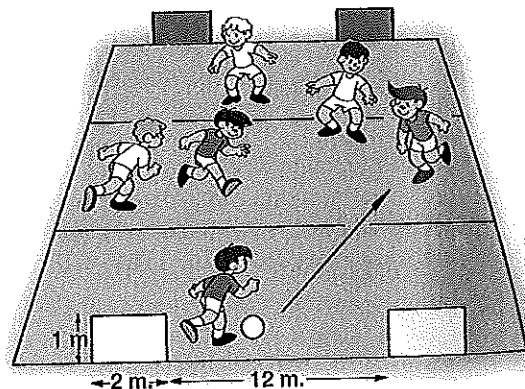
8 Minifußballregeln

01 Allgemeine Information

- Minifußball wird für die Acht- und Neunjährigen als das am besten geeignete Wettspiel empfohlen, weil es ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten besser entwickeln hilft als die traditionellen Wettspiele 7:7 oder 11:11. Das Minifußballspiel ist eine ideale Vorbereitung sowohl für Fußball 5 als auch für Fußball 7.

02 Spielfeld

- Die Standardausmaße des Spielfeldes für Minifußball sind 25 x 27 m. Geeignet ist aber auch ein Handballfeld (20 x 40 m).
- Auf jeder Grundlinie werden zwei Tore in der Größe von 2 x 1 m errichtet. Die Höhe der Tore kann variieren. Zwischen beiden Toren sollte ein Abstand von mindestens 12 m sein.
- Der Strafraum oder die Schusszone wird durch eine parallel zur Grundlinie verlaufende Linie markiert, die 6 m von der Grundlinie entfernt ist.
- Im Handballfeld können die gestrichelten Schusskreise als Schusszone gelten.
- Ein Tor ist nur dann gültig, wenn der Ball vorher von einem Angreifer in der Schusszone gespielt wurde und wenn der Ball vollständig die Torlinie eines der beiden Tore überschritten hat. Sollten sich während des Spiels die Standorte der Tore verändern, so gibt der Schiedsrichter auch dann ein Tor, wenn der Ball seiner Meinung nach die Linie an der Stelle übertreten hat, wo das Tor ursprünglich stand.



03 Zahl der Spieler in jeder Mannschaft

- Eine Mannschaft besteht aus vier Spielern, von denen sich drei auf dem Spielfeld befinden. Sollte eine Mannschaft nur zwei Spieler haben, so gilt für sie das Spiel als verloren.
- Sofern eine Mannschaft vier Spieler zur Verfügung hat, muss sie, genauso wie der Gegner, nach jedem Tor von beiden Mannschaften einen ihrer Spieler auswechseln. Der Wechsel geschieht immer in Rotation und findet auf Höhe der Mittellinie statt.
- Jeder Regelverstoß beim Spielerwechsel wird mit einem „Strafangriff“ geahndet.

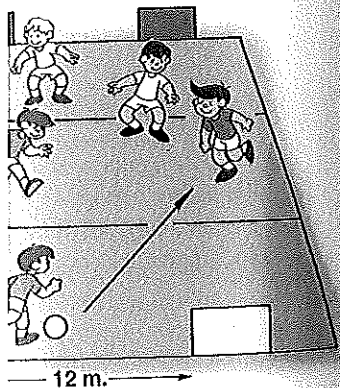
04 Spieldauer

- Wenn nur 1 x am Tag gespielt wird, so werden drei Spielzeiten zu je 15 Minuten empfohlen. Die Pausen zwischen den Dritteln dauern drei Minuten.

DIE ZWEITE ENTWICKLUNGSTUFE

ten geeignete Wettspiel
wickeln hilft als die tradi-
ideale Vorbereitung so-

27 m. Geeignet ist aber
errichtet. Die Höhe der
mindestens 12 m sein.



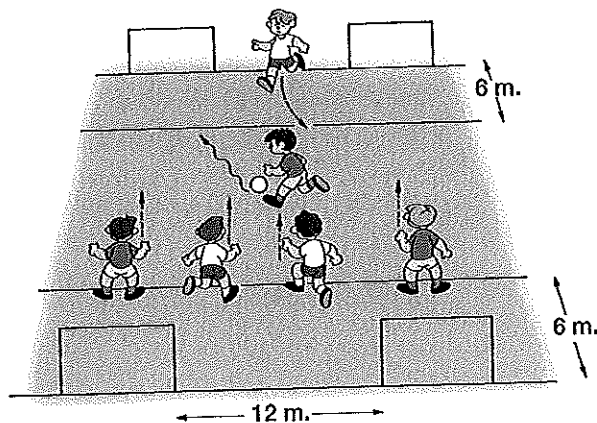
i auf dem Spielfeld befin-
ie das Spiel als verloren.
genauso wie der Gegner,
auswechseln. Der Wechsel
statt.
griff" geahndet.

zu je 15 Minuten empfoh-

- Finden jedoch am gleichen Tag bei einem Festival oder Turnier mehrere Minispiele statt, so werden zwei Zeiten zu je 10 Minuten, mit fünf Minuten Pause, gespielt.

05 Technische Regeln

- Es gibt kein Abseits, keine Ecken und keinen Elfmeter. Außerdem ist es keinem der Spieler erlaubt, länger als zwei Sekunden auf der eigenen Torlinie zu verharren.
- Einen Freistoß gibt es nur im Mittelfeld und in der eigenen Schusszone. Der Ball muss dann gepasst oder gedribbelt werden, wobei der Gegner und die gegnerische Schusszone mindestens 3 m entfernt sein sollten. Alle Ausbälle in der Schusszone für die Angreifer müssen ebenfalls 3 m von der Schusslinie und von den Gegnern entfernt ausgeführt werden.
- Bei einem Regelverstoß der Verteidiger in ihrem eigenen Strafraum gibt es einen Strafangriff für den Gegner. Auf ein Zeichen des Schiedsrichters dribbelt ein Angreifer vom Mittelpunkt des Feldes den Ball in Richtung eines der beiden gegnerischen Tore, die von einem der drei Abwehrspieler verteidigt werden. Dieser Abwehrspieler versucht, von einem beliebigen Ort der Schusszone aus, dem Angreifer den Weg zu einem der beiden Tore zu verstellen, sodass dieser einen von seinen mitlaufenden Mitspielern mit einem Pass bedient, damit er zum Torerfolg kommt. Beide Mitspieler sind zur gleichen Zeit wie der Angreifer mit dem Ball und auch den beiden anderen Verteidigern des Abwehrspielers von einer imaginären 5-m-Linie hinter dem Ball gestartet, um ihrem Spieler im Angriff oder auch in der Abwehr behilflich zu sein.
- Dann, wenn alle sechs Spieler ihre Positionen korrekt eingenommen haben, gibt der Schiedsrichter das Startsignal für den Strafangriff.
- Bei mehreren Strafangriffen während eines Spiels müssen sich die Spieler im Rotationsverfahren abwechseln.
- Bei jedem Seitenaus oder Toraus wird das Spiel mit einem Pass oder mit einem Dribbling fortgesetzt. Dabei müssen alle Gegenspieler mindestens 3 m vom Ausführenden entfernt sein.



06 Strafen

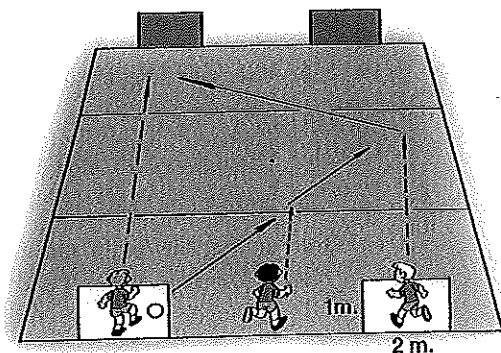
- Verhält sich ein Spieler unsportlich, so informiert der Schiedsrichter seinen Ausbilder oder Betreuer, damit er den Übeltäter vom Spiel ausschließt.

07 Ausrüstung

- Ball:** Es wird mit einem Ball Nr. 4 gespielt. In Ausnahmefällen, wenn sich die Ausbilder beider Mannschaften einig sind, kann auch ein Ball Nr. 3 verwendet werden.

01 Minispiele 3:0

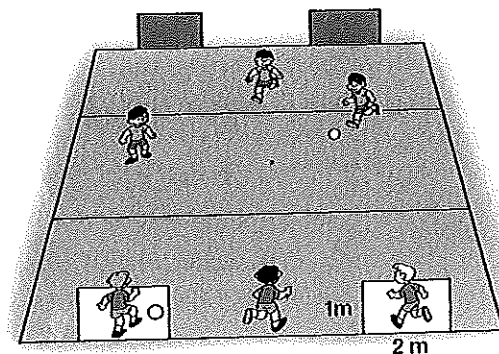
- Alle Dreiermannschaften üben getrennt voneinander auf dem Minifußballfeld. Ein Spieler jeder Mannschaft startet aus einem der beiden Tore. Der dritte Spieler startet aus der Mitte von der Grundlinie aus. Ohne einen Gegenspieler zu haben, führen sie über das gesamte Minifeld eine Kombination aus. Dabei muss jeder Spieler den Ball mindestens 1 x berühren, bevor er aus der Schusszone auf eines der beiden Tore geschossen wird.
- Ein Angriff endet mit einem Tor oder mit einem Seiten- oder Toraus.



In diesem und in allen anderen 3:0-Spielen lernen die jungen Spieler, sich im Spielraum zu orientieren, den Ball untereinander sicher und schnell zu passen, ihn an- und mitzunehmen und ihn in der Schusszone präzise aufs Tor zu schießen. Der Trainer erklärt beim Üben schrittweise die Regeln des Minifußballs.

3:0 mit Gegenstrom

- Jeweils zwei Dreiermannschaften starten zur gleichen Zeit im Gegenstrom von den gegenüberliegenden Endlinien. Es wird erst dann eine Pause eingelegt, wenn eine Mannschaft fünf Tore geschossen hat.
- Dieses Spiel schult die Wahrnehmung, d. h. das Sehen und Nutzen freier Räume.

**3:0 in Dreieckformation**

- In diesem Spiel müssen sich die drei Spieler einer Mannschaft während des Angriffs stets in einer Dreieckformation befinden. Ein Tor wird für ungültig erklärt, wenn die Spieler vorher alle auf gleicher Höhe, d. h. horizontal oder in Linie, angegriffen haben.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Warum müsst ihr in einer Dreieckformation spielen?

A.: Eine Aufstellung im Dreieck bietet mehr Passmöglichkeiten.

- Der Gegner hat weniger Möglichkeiten zum erfolgreichen Eingreifen.
- Selbst ungenaue Pässe können ankommen, ohne dass der Verteidiger eingreifen kann.
- Erleichtert ein direktes Weiterspielen des Balls.
- Erleichtert die aktive An- und Mitnahme des Balls.

3:0 mit Positionswechsel

Um ein gültiges Tor zu erzielen, müssen die drei Angreifer während ihrer Kombination ihre Plätze tauschen, sodass im Augenblick des Torschusses jeder auf einer anderen Position spielt. Diese Variante ist wichtig, um das Hinterlaufen zu schulen.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Wohin genau müsst ihr den Ball spielen, um den Raum schnell überbrücken zu können?

A.: Immer in den Lauf des Mitspielers.

F.: Warum sollten alle Angriffspositionen immer besetzt sein?

A.: Um die gegnerische Abwehr weiter auseinanderzuziehen.

F.: Warum sollten Positionswechsel durchgeführt werden?

A.: Positionswechsel verwirren die Gegner und erschweren die Zuordnung der Spieler in der Abwehr.

- Die Spieler lernen, dem eigenen Pass nachzulaufen und einen Mitspieler zu hinterlaufen. Durch Platzwechsel werden häufig Spielpositionen für nachrückende Spieler freigemacht.
- Lernen, sich im Spiel ohne Ball immer den Mitspielern anzupassen.

3:0 - Ballan- und -mitnahme im Lauf

Ein Tor ist nur gültig, wenn alle Ballan- und -mitnahmen beim Angriff im Lauf ausgeführt werden.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Warum sollte der Ball möglichst immer in den Lauf des Mitspielers gepasst werden, wenn sich vor ihm kein Abwehrspieler befindet?

A.: Dadurch kann der Ballempfänger schneller in den Raum vor ihm eindringen, ohne dem hinstreichenden Verteidiger genügend Zeit zum Abwehren zu geben.

3:0 - Direktspiel

Ein Tor ist nur gültig, wenn jeder Spieler den Ball mindestens 1 x direkt und ohne vorhergehende Ballannahme abspielt. Auch der Torschuss sollte möglichst direkt erfolgen.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Welche Gründe seht ihr, um den Ball direkt abzuspielen?

A.: Wenn der Gegner beim Anspiel zu nah steht, wenn das Angriffsspiel beschleunigt werden soll und um allen Abwehrspielern weniger Zeit zum Eingreifen zu geben.

F.: Wann kann der Ball direkt weitergespielt werden?

A.: Wenn er genau zugespielt wird und ein Mitspieler anspielbar ist.

F.: Wann spielst du keinen Direktpass und verzögerst dein Abspiel?

A.: Wenn das vorhergehende Zuspiel ungenau war, der Ball zu schnell ankommt oder sich kein Mitspieler anbietet.

3:0 - Spiel mit dem schwächeren Fuß

Ein Tor ist nur gültig, wenn der Ball im Angriff mindestens 1 x/2 x mit dem „schwachen“ Fuß gepasst wurde.

3:0 - Wettkampf auf Zeit

Diese Variante ist ein Wettkampf zwischen allen Dreiermannschaften. Die Mannschaften sollen in möglichst kurzer Zeit ein Tor erzielen. Falls keine Stoppuhr vorhanden ist, kann auch Variante 1 (Spiel im Gegenstrom) angewandt werden. Dabei besteht aber die Gefahr von Zusammenstößen!

Durch geschickte Fragestellung sollte der Trainer seine Spieler zur bestmöglichen Angriffskombination führen. Dabei sollte er die Aufmerksamkeit der Spieler besonders auf den zuerst in Ballbesitz befindlichen Spieler sowie auf die Richtung und Anzahl der Pässe lenken.

Nach mehreren Versuchen lernen die Spieler, den Angriff stets mit dem rechten Außenspieler zu beginnen. Dieser passt den Ball zum mittleren Stürmer, der ihn im Lauf in der Spielfeldmitte erhält und sofort zum linken Außenspieler in die Schusszone spielt, der den Ball dann direkt auf das Tor schießt.

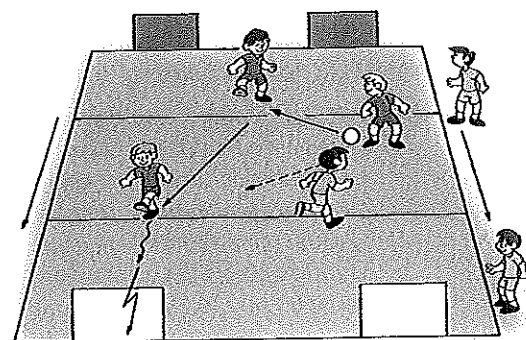
02 Mini-Spiele 3:1

Drei Spieler einer Mannschaft spielen von ihrer Grundlinie aus auf die zwei gegnerischen Minitor, die von nur einem Gegner verteidigt werden. Entweder verteidigt immer der gleiche Spieler oder einer der beiden außerhalb des Spielfeldes wartenden Mitspieler löst ihn ab.

Wenn der Abwehrspieler den Ball erobert, muss er ihn so schnell wie möglich durch eines der beiden gegenüberstehenden Tore passen, bevor ihn die drei Stürmer dabei stören können.

Nach 10 Angriffen wechseln beide Mannschaften ihre Positionen und Funktionen.

Statt eines Abwehrspielers verteidigt ein Torwart beide Tore.



Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

Anmerkung: Der Trainer sollte die Spieler durch geschicktes Fragen zur korrekten Lösung (richtigen Antwort) führen und ihnen zeigen, wie man das Spiel „liest“.

F.: Welcher der drei Angreifer sollte am besten den Ball führen, wenn der Verteidiger den Ballbesitzenden angreift?

A.: Am besten der mittlere Angreifer, der die besten Passmöglichkeiten besitzt.

F.: Wann muss der Ball abgespielt werden?

A.: Nicht zu früh und nicht zu spät, immer dann, wenn sich der Verteidiger für den Ball interessiert und angreift. Wenn der Zeitpunkt des Passes vom Zuspeler richtig gewählt wurde, kann der Verteidiger den angespielten Angreifer nicht mehr rechtzeitig attackieren (Grundlage eines erfolgreichen 2:1). Außerhalb des Aktionsraums des Verteidigers (dieser sollte durch einen

Grätschschritt des Verteidigers in alle Richtungen veranschaulicht werden), der sich jedoch beim Dribbeln durch Zurückweichen verändern kann.

F.: Wo sollte sich der mittlere Angreifer aufhalten, wenn der Ball bei einem Außenstürmer ist?

A.: Wenn der Verteidiger den Außenstürmer angreift, sollte der mittlere Angreifer zurückbleiben oder sich für einen Steilpass hinter dem Verteidiger anbieten. Der auf der entgegengesetzten Seite spielende Außenstürmer muss sich immer dem Spiel (ohne Ball) des mittleren Angreifers anpassen.

F.: Worauf müssen die angreifenden Mitspieler achten?

A.: Sie müssen sich weit genug vom Verteidiger entfernt anbieten. Außerdem sollten sie etwa auf Ballhöhe des Ballführenden sein, um den Ball außerhalb des Aktionsradius des Abwehrspielers im Lauf in die gewünschte Spielrichtung mitnehmen zu können.

F.: Worauf muss beim Abspielen des Balls noch geachtet werden?

A.: Kurz vor dem Eindringen in den Aktionsraum des Abwehrspielers sollte der Angreifer:

- *die Abspielrichtung nicht anzeigen, sondern durch Fuß- oder Körperstellung den Verteidiger „verladen“.*
- *den Ball schräg in den Lauf des Mitspielers passen, der ihn auf gleicher Höhe mit dem Verteidiger empfängt.*
- *sofort nach dem Abspiel weiterhin am Spielgeschehen teilnehmen, d. h. nachlaufen, hinterlaufen oder sich erneut anbieten.*
- *den Ball möglichst in die entgegengesetzte Richtung zur Dribbelrichtung abspielen, weil dort der gerade angespielte Mitspieler weiter vom Abwehrspieler entfernt ist und damit Zeit für seine nächste Aktion hat.*

F.: Was sollte der Ballbesitzende tun, wenn der Raum auf dem Weg zum Tor frei ist oder sich plötzlich öffnet?

A.: Er muss schnell in den freien Raum dribbeln und den Angriffsabschluss suchen.

F.: Wie müssen sich die Mitspieler ohne Ball verhalten?

A.: Sie sollten sich immer außerhalb des Aktionsradius des Verteidigers in einer optimalen Position vor einem der beiden Tore anbieten. Die Art und Weise, wie und wen der Verteidiger gerade angreift, bestimmt ihr Spiel ohne Ball.

F.: Was ist besser in der 3:1-Kombination, ein, zwei oder drei Pässe zu spielen?

A.: Pässe, die keinen Raumgewinn bringen (d. h. nicht in den Lauf des Mitspielers gerichtet sind), sind überflüssig. Damit die Überzahl nicht verloren geht, sollten so wenige Pässe wie möglich gespielt werden. Am besten wäre es, die Spielsituationen mit einer schnellen Ballführung zum Verteidiger hin und einem einzigen, zum richtigen Zeitpunkt ausgeführten Schrägpass zum mitlaufenden Mitspieler zu lösen!

F.: Wie sollte sich am besten der einzige Verteidiger verhalten?

A.: Er sollte den mittleren Angreifer so früh wie möglich zum Abspiel des Balls zu einem Außenstürmer verleiten, da er an der Seitenlinie, wo das Spiel des Außenstürmers beschränkt ist, besse-

erden), der sich jedoch

nem Außenstürmer ist?
Angrifer zurückbleiben
entgegengesetzten Seite
ren Angreifers anpassen.

Berdem sollten sie etwa
sradius des Abwehrspie-

'te der Angreifer:
erstellung den Verteidi-

icher Höhe mit dem Ver-

n, d. h. nachlaufen, hin-

richtung abspielen, weil
r entfernt ist und damit

eg zum Tor frei ist oder

uss suchen.

in einer optimalen Positi-
on der Verteidiger gerade

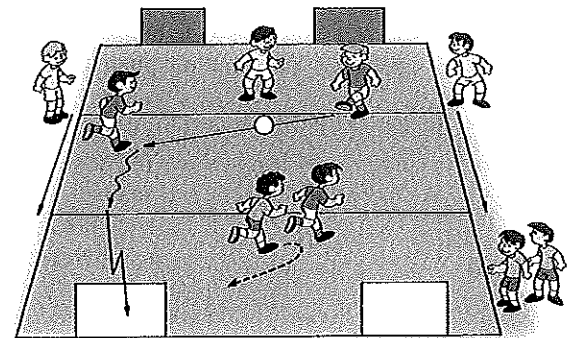
zu spielen?
des Mitspielers gerichtet
ten so wenige Pässe wie
einer schnellen Ballfüh-
ausgeführten Schrägpass

es Balls zu einem Außen-
ers beschränkt ist, besse-

re Abwehrmöglichkeiten besitzt als in der Mitte des Feldes. Er sollte nur dann eingreifen, wenn der Ball für einen Augenblick zu weit vom Fuß des Angreifers entfernt ist.

3:1 auf beiden Seiten

- Eine Dreiermannschaft in der Mitte des Spielfeldes greift abwechselnd die beiden oberen und unteren Tore an, die von jeweils einem Abwehrspieler verteidigt werden. Der Abwehrspieler, der ein Tor zulässt, sollte immer vom dritten Spieler seiner Mannschaft ausgetauscht werden.
- Nach 10 Angriffen 3:1 wechseln die Positionen und Funktionen beider Mannschaften.
- Ein Angriff endet bei einem Ballaus, einem Tor oder wenn der Abwehrspieler nach einer Balleroberung seinen Mitspieler im gegenüberstehenden Tor mit oder ohne Erfolg anspielt.
- Zum besseren Lernen sollte der Trainer den Angreifern in der Schusszone nur ein direktes Spiel oder direkte Torschüsse erlauben.
- Ein Torerfolg ist auch nach „Zurückerobern“ des Balls möglich.



3:1 - Dreiecksbildung mit speziellen Regeln

Siehe das erste Minispiel 3:1. Ein Tor ist nur gültig,

- wenn die drei Stürmer während des Angriffs ein Dreieck bilden (also nicht auf gleicher „Höhe“ spielen),
- oder wenn der Ball mindestens 2 x mit dem linken Fuß gespielt wird,
- oder alle Ballannahmen im Lauf erfolgen.

Siehe die Fragen beim Spiel „3:0 mit Dreieckformation“.

3:1 - Wettkampf auf Zeit

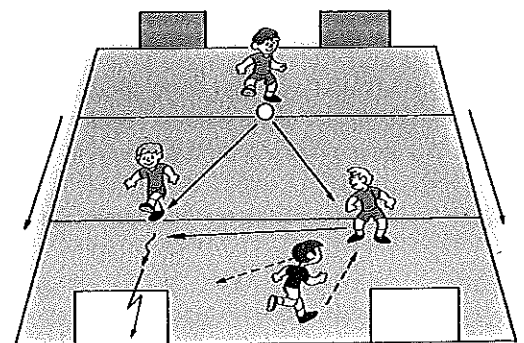
- Die Dreiermannschaft, die in kürzester Zeit ein gültiges Tor schießt, gewinnt den Wettkampf.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

Siehe auch die Anmerkung zur Fragestellung beim Spiel „3:0-Wettkampf auf Zeit“

F.: Wo sollte sich am Anfang des Angriffs der Ball befinden?

A.: Der Ball sollte am besten beim mittleren Angreifer sein.

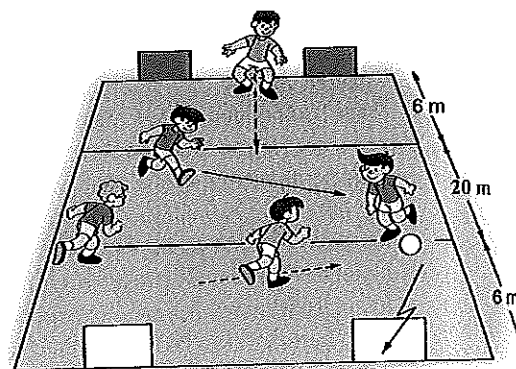


F.: Wie sieht der erfolgreichste aller 3:1-Angriffe aus?

A.: Eine schnelle Ballführung des Mittelstürmers zum Verteidiger, den er am besten aus seiner zentralen Stellung herauslockt, mit einem genauen Abspiel zum richtigen Zeitpunkt in den Lauf des am weitesten von ihm entfernten Außenstürmers. Dieser schießt den Ball in der Schusszone direkt, d. h. ohne Ballannahme, aufs Tor.

3:1 + 1 zusätzlicher Abwehrspieler von hinten

Die drei Stürmer spielen gegen einen Verteidiger vor den Toren und einen zweiten, der sich 8 m bzw. 6 m oder 4 m hinter ihnen befindet. Bei der ersten Ballberührung der Stürmer versucht dieser, seinem Mitverteidiger zu Hilfe zu kommen. Der dritte Abwehrspieler wird beim nächsten Angriff als neuer Verteidiger hinter den drei Stürmern eingewechselt.



Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Wie viele Pässe sind notwendig, um zum Torerfolg zu kommen?

A.: Je weniger Pässe gespielt werden, umso besser. Es darf keine Zeit verschwendet werden, die es der Abwehr erlaubt, sich zu formieren. Besonders Pässe, die unnötig sind und keinen Raumgewinn bringen, sollten vermieden werden. Mit einem Ballführen oder Dribbling und einem gezielten Zuspiel sollte einer der beiden Mitspieler zum Torerfolg kommen, bevor ihn der von hinten ankommende Verteidiger erreichen kann.

F.: Welcher Spieler sollte am Anfang des Angriffs in Ballbesitz sein?

A.: Um am wenigsten Zeit beim Schnellangriff zu verlieren, sollte am besten der mittlere Spieler in Ballbesitz sein.

F.: Wie beginnt ein mittlerer Angreifer den Schnellangriff? Mit einem Zuspiel nach außen oder mit einem schnellen Ballführen?

A.: Am besten mit einer Ballführung und nicht sofort mit einem Pass in den Lauf eines seiner beiden Außenstürmer, weil dann der Verteidiger meist noch Zeit zum Eingreifen hat.

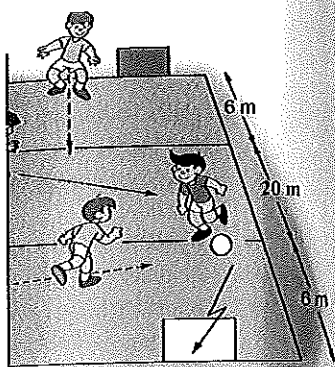
F.: Wann muss der Angreifer den Ball abspielen?

A.: Immer dann, wenn er einen Verteidiger vor sich hat, der sich für den Ball interessiert, d. h. ihn angreift.

F.: Welche Faktoren bestimmen das Abspiel des Mittelstürmers?

A.: Das Verhalten des Verteidigers, die Richtung und Geschwindigkeit des nachlaufenden zweiten Verteidigers, die Positionen seiner beiden Mitspieler im Feld in Beziehung zur Stellung des Verteidigers und zur Position der beiden Mitspieler.

er am besten aus seiner
gen Zeitpunkt in den Lauf
en Ball in der Schusszone



verschwendet werden, die
g sind und keinen Raum-
Dribbling und einem ge-
en, bevor ihn der von hin-

besten der mittlere Spieler

dem Zuspiel nach außen

in den Lauf eines seiner
ingreifen hat.

den Ball interessiert, d. h.

des nachlaufenden zwei-
ziehung zur Stellung des

F.: Sollte der ballannahmende Mitspieler den Ball in der Schusszone zuerst annehmen oder sollte er ihn besser direkt aufs Tor schießen?

A.: Um den Verteidigern weniger Zeit für die Abwehr zu erlauben, wäre es am besten, den Ball direkt ins Tor zu schießen.

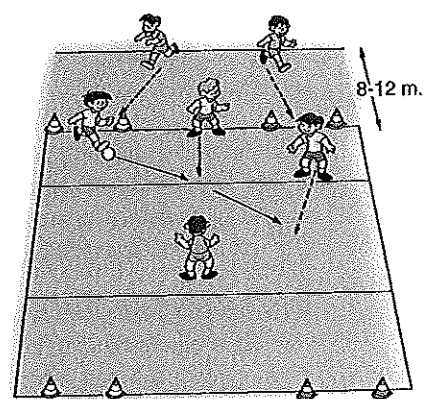
3:1 + 2 zusätzliche Abwehrspieler von hinten

Der Zeitdruck auf die drei Angreifer wächst durch zwei zusätzliche Abwehrspieler, die in einer Position 8 m, dann 6 m und später 4 m hinter ihnen stehen. Im Augenblick der Ballberührung durch einen Angreifer eilen sie ihrem vor dem Tor stehenden Verteidiger zu Hilfe. Ziel der Angreifer ist es, während des gesamten Angriffs die Überzahl von 3:1 durch schnelles Laufen und Bewegen des Balls beizubehalten, den Ball genau und zum richtigen Zeitpunkt abzuspielen und so schnell wie möglich zum Torabschluss zu kommen.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spieltelligenz:

F.: Wie beeinflusst die Stellung der beiden hinter den Stürmern agierenden Verteidiger das Angriffsverhalten der drei Stürmer?

A.: Nachdem der ballbesitzenden Angreifer die Position von beiden Abwehrspielern hinter seinen Stürmern wahrgenommen und analysiert hat, weiß dieser, welcher der beiden Außenstürmer am weitesten von ihnen entfernt ist. Dieser Spieler sollte beim Eingreifen des ersten Verteidigers den Pass in seinen Lauf bekommen, um ihn dann in der Schusszone direkt aufs Tor zu schießen.



F.: Greifen die von hinten kommenden Verteidiger den ballführenden Spieler an oder machen sie besser seine Passwege zu?

A.: Während der erste Verteidiger versucht, den individuellen Angriff des mittleren Angreifers zu verzögern, eilen seine beiden Mitverteidiger herbei, um Passwege zu schließen. Die drei Abwehrspieler sollten lernen, sich vor dem Angriff abzustimmen.

F.: Wie beeinflusst der letzte Abwehrspieler das Angriffsspiel?

A.: Durch Zurückweichen sollte er das Angriffsspiel verlangsamen und den Ballbesitzenden dazu zwingen, den Ball nicht abzuspielen.

Wenn er nicht genau in der Spielfeldmitte, sondern mehr auf einer Seite verteidigt, wird der Ball meistens zum von ihm am weitesten entfernten Angreifer in den Lauf gepasst. Beide Verhaltensweisen sollte der Verteidiger bewusst anwenden, um den Angreifer dazu zu zwingen, das zu tun, worauf er vorbereitet ist!

3:1 + 2 zusätzliche Abwehrspieler (einer seitlich und einer von hinten)

Drei Stürmer starten ihren Angriff gegen einen Verteidiger von der Grundlinie aus. Während der erste Verteidiger vor den beiden Toren agiert, greift ein zweiter 8 m oder 6 m hinter ihnen ins Spiel ein. Ein dritter Verteidiger eilt dem Verteidigerpaar aus verschiedenen Positionen

(6-10 m außerhalb des Spielfeldes) von einer Seite zu Hilfe. Sobald die Angreifer den Ball berühren, setzen sich alle Abwehrspieler in Bewegung, um ein Tor zu verhindern.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Welcher Angreifer hat zu Beginn des Angriffs die besten Möglichkeiten, zum Torerfolg zu kommen?

A.: Derjenige Stürmer, der im Augenblick eines Abspiels am weitesten von den drei Verteidigern entfernt ist.

F.: Wann und wohin sollte der mittlere Angreifer den Ball am besten passen?

A.: Erst in dem Augenblick, wenn sich der letzte Verteidiger für den Ball interessiert, sollte das Abspiel zu dem Mitspieler ausgeführt werden, der sowohl von dem von der Seite als auch von dem von hinten angreifenden Verteidiger am weitesten entfernt ist.

„Es ist wichtig, den Ball in Besitz zu haben, aber noch wichtiger ist es, zu wissen, was man am besten mit ihm anfängt.“

03 Minispiele 3:2

Verschiedene Dreiermannschaften greifen nacheinander die beiden Tore auf jeder Grundlinie an. Am Anfang werden die Tore von je einem Verteidiger innerhalb jeder Schusszone und einem Mittelfeldspieler im Zentrum des Feldes angegriffen.

Später wird die räumliche Beschränkung aufgehoben (siehe Illustration).

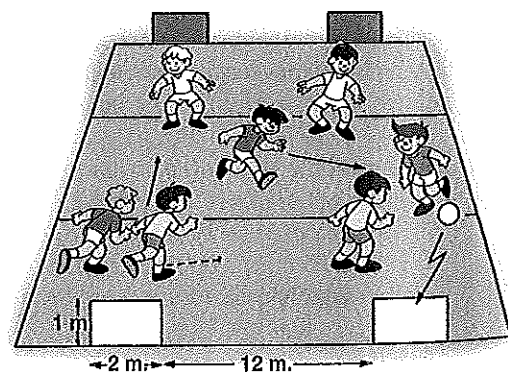
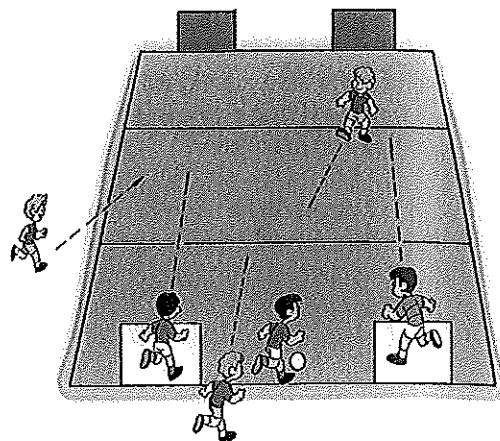
Wie viele Tore können die drei Angreifer gegen die beiden Abwehrspieler erzielen, ohne den Ball dabei zu verlieren oder ihn ins Aus rollen zu lassen?

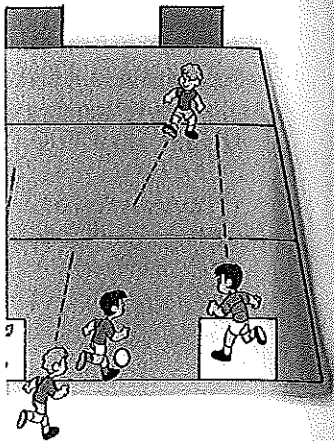
Ein Angriff endet bei einem Torerfolg, bei einem Ausball oder dann, wenn sich die Verteidiger 1 x den Ball zuspielen können oder ihn auch zu einem Verteidiger der gegenüberliegenden Seite passen kann.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Welche Aspekte bedingen das Zusammenspiel der drei Stürmer?

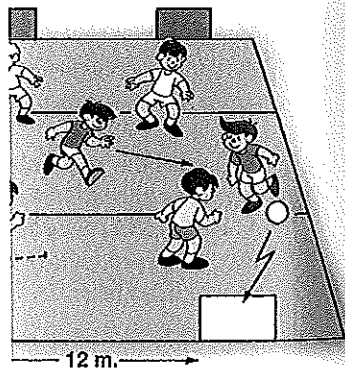
A.: Das Zusammenspiel hängt nicht nur vom Stellungsspiel der Mitspieler des Ballbesitzenden ab, sondern auch von der Position beider Verteidiger zu ihnen, ihrer Stellung in Beziehung zu den Minitoren und im Augenblick des ersten Eingreifens eines Abwehrspielers.





en passen?
Ball interessiert, sollte das
von der Seite als auch von

es, zu wissen, was man



n, wenn sich die Verteidi-
der gegenüberliegenden

eler des Ballbesitzenden
Stellung in Beziehung zu
nielers.

F.: Auf welcher Angriffsseite kann die 2:1-Situation am leichtesten gelöst werden?

A.: Allgemein gesprochen dort, wo der Verteidiger zuerst eingreift und sich der Mitspieler am besten anbietet. Wichtig ist auch, die 2:1-Situation dort hinzuverlegen, wo der zweite Verteidiger dem ersten nicht mehr zu Hilfe eilen kann. Der Ballbesitzende kann das leicht durch die Richtung seines Dribbelns zu einem Verteidiger hin manipulieren.

Am effektivsten ist das 2:1, wenn der Ball beim mittleren Spieler ist, da von ihm die Pässe und Zuspieltäuschungen leichter auszuführen sind (Pass mit dem rechten Außenrist oder Pass- und/oder Körpertäuschung mit nachfolgendem Eindringen in die Mitte).

F.: Welcher Angreifer hat die beste Möglichkeit zum Torerfolg?

A.: Meistens der, der über die Außenbahn kommt. Da der Verteidiger zuerst einen Durchbruch des ballführenden Mittelangreifers in der Mitte verhindern muss, wird nach dem Dribbeln des Balls nach innen ein Pass auf die Außenbahn ermöglicht. Der Verteidiger wird also durch die Dribbelrichtung „manipuliert“ und zu einem Fehlverhalten gezwungen.

Immer, wenn der mittlere Angreifer auf einen der beiden Verteidiger zudribbelt, sollte sich sein Mitspieler auf der gleichen Seite nach aussen zum 2:1 seitlich absetzen. Dann bekommt er den Ball, ohne dass der zweite Verteidiger noch Möglichkeiten zum Aushelfen hat.

3:1 + 1 Torwart

- Eine Dreiermannschaft greift die beiden Tore auf jeder der beiden Grundlinien des Mini-feldes an. Die Tore werden von einem Abwehrspieler und von einem Torwart verteidigt. Der Torhüter darf nur in der Schusszone spielen.
- Es können auch mehrere Dreiermannschaften hintereinander in der gleichen Richtung angreifen, um gegen den Verteidiger und den Torwart einer verteidigenden Dreiermannschaft (der dritte Spieler wird nach jedem neuen Angriff rotierend eingewechselt) in 10 Angriffen mehr Tore zu schießen. Das Turnier ist beendet, wenn alle Dreiermannschaften verteidigt haben.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Worauf muss der Ballbesitzende achten, bevor er den Pass spielt?

A.: Er sollte vor seinem Pass nicht nur das Stellungsspiel des Verteidigers, sondern besonders auch das des Torwarts berücksichtigen.

3:2 - Wettspiel auf Zeit

Es gewinnt die Dreiermannschaft, die bei einem Angriff 3:2 die wenigste Zeit braucht, um ein Tor zu erzielen. Dem Ausbilder wird empfohlen, das Tor nicht zu geben, wenn die drei Stürmer während ihres Angriffs auf gleicher Höhe spielten.

Siehe die Fragen zu den Spielen „3:0 und 3:1 –Wettspiel auf Zeit“.

3:2 und 3:1

Während ein Paar von Minitoren von zwei Abwehrspielern bewacht wird, verteidigt ein einzelner Spieler die anderen beiden Tore. Die drei Stürmer greifen abwechselnd zunächst die von einem und anschließend die von den zwei Verteidigern bewachten Tore an. Nach 10 Angriffen tauschen beide Dreiermannschaften ihre Plätze und Aufgaben.

Ein Angriff ist beendet, wenn die drei Verteidiger unter sich einen Pass spielen können, der Ball im Aus oder im Tor ist. Es gewinnt die Mannschaft, die nach 10 Angriffen die meisten Tore erzielt hat.

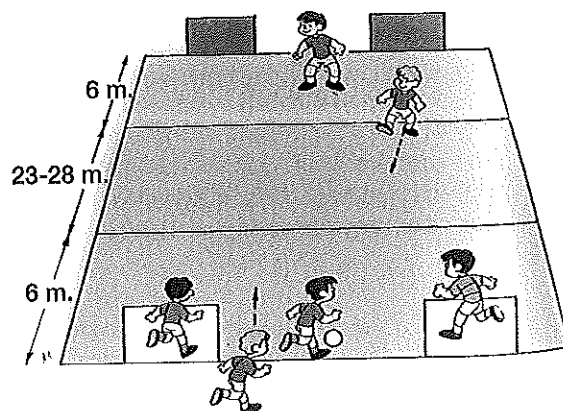
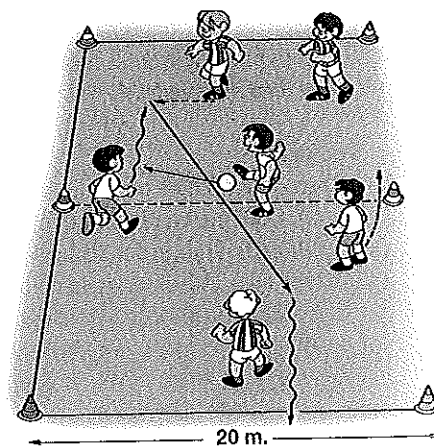
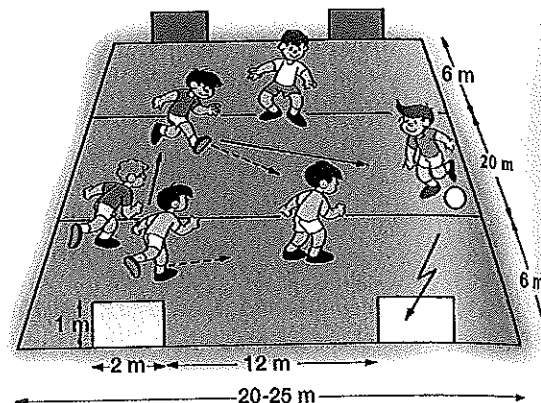
Variante mit Läufer:

Nach jeder Abwehr des Verteidigerpaares läuft einer von ihnen zu seinem Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite und schafft dort eine neue 3:2-Situation. Auf diese Weise wird das breite Tor in jeder Spielfeldhälfte immer von zwei Abwehrspielern verteidigt. Welcher der beiden Dreiermannschaften gelingt es, hintereinander mehr Tore zu schießen?

Anstatt wie immer auf 2 Minitor zu spielen, werden ausnahmsweise auf 20 m breite Tore 10 Angriffe ausgeführt.

3:1 + Torwart und ein Abwehrspieler von hinten

„Ein Milligramm Gehirn wiegt im Fußball mehr als ein Kilogramm Muskeln.“





von **Christian Arentz**

BEFÜHRUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | **TRAINING**

Spieler: 4 - 12

ALTERSSTUFEN: ■ **G** ■ **F** ■ **E** ■ **D**

Raum: 1/4 Spielfeld



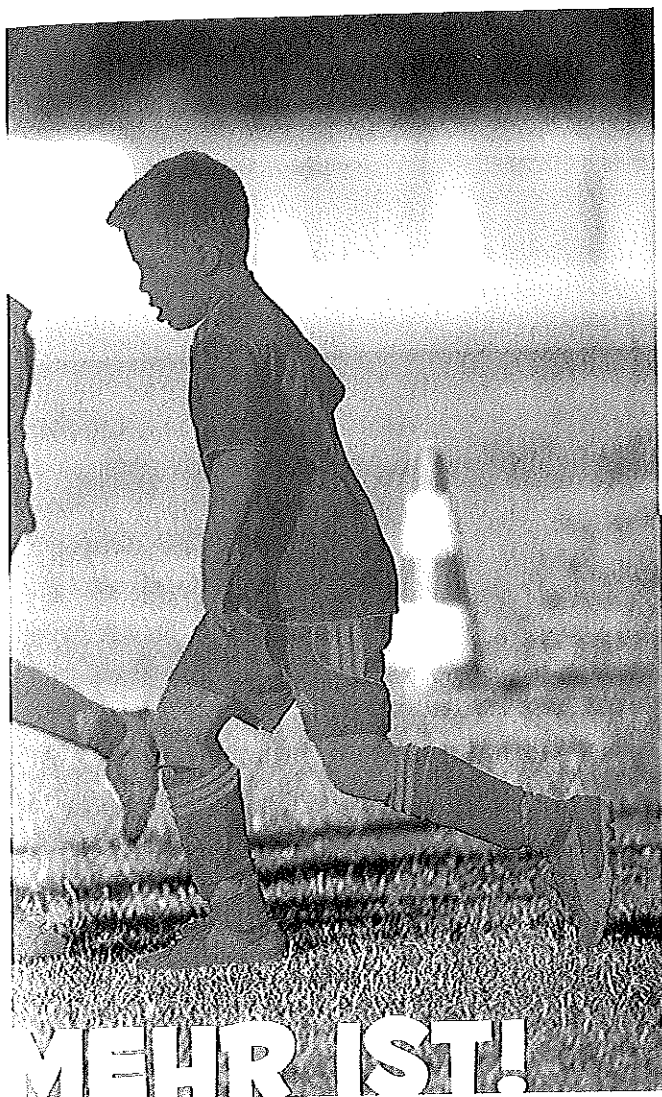
Fußball lernen durch Fußball spielen - und das am besten in kleinen Teamgrößen bis zum 4 gegen 4. Christian Arentz stellt gängige und praktikable Spielformen vor, die langweiligem Mittelfeldgeplänkel ein Ende setzen und stattdessen zahlreiche Torraum-szenen und Tore zu bieten haben.

Übungsformen

- Wartezeit = Langeweile
- Begrenzte Erlebnisse und Erfolge
- Anwenden unter konstanten Bedingungen
- Begrenzte Erfahrungen
- Keine oder nur geringe Interaktion
- Klare Vorgaben und Abläufe
- Wenig eigene Ideen der Kinder
- Bestes Kind der Gruppe = Messlatte
- Weniger und gleiche Ballkontakte
- Nur einen und häufig den selben Sieger

Spielformen

- Jeder ist in Ballnähe
- Viele unterschiedliche Erfolgserlebnisse
- Anwenden in verschiedenen Situationen
- Erfahrungen sammeln
- Gegenseitig helfen und coachen
- Konflikte lösen
- Kreativität entwickelt sich
- Erleben der Individualität und eigener Stärken
- Viele unterschiedliche Ballkontakte
- Ein Gewinnerteam



einen Torschuss riskieren kann. Die Kreativität wird entwickelt, da jede Spielform neue Ideen fordert.

Viele Torszenen statt dröges Mittelfeldgeplänkel

Die Größe der Spielfelder richtet sich immer nach dem Leistungsvermögen und der körperlichen Leistungsfähigkeit Ihrer Spieler. Bei kleinen Fußballanfängern sollten die Tore nahe beieinander stehen, damit Torerfolge möglich sind. Später können die Abstände dem Könnensstand angepasst werden. Aber auch hier gilt: Ein Spiel, das sich im Mittelfeld-



Viele Erfolgsergebnisse sorgen folgerichtig auch für viel Jubel.

Alle Fotos: Conny Kurth

Jede Spielform fördert die Kreativität und damit neue Ideen

Vierorts wird im Training in großen Mannschaften Fußball gespielt. Die Tore sind weit entfernt oder das Feld ist so eng, dass kein Durchkommen mehr ist. Da viele Kinder selten an den Ball gelangen und somit persönliche Erfolgserlebnisse ausbleiben, vergeht ihnen häufig die Lust am Spielen.

In kleinen Teams (bis zum 4 gegen 4) und auf kleinen Feldern können hingegen alle Spieler viele Ballkontakte sammeln. Sie sind ständig im Angriff oder verteidigen die eigenen Tore. Sie können die zuvor geübten

Techniken anwenden und lernen, diese differenziert einzusetzen. Durch die häufigen Wiederholungen schaffen sie sich ein Lösungsrepertoire für viele Spielsituationen. Die Kinder können immer wieder neue Lösungswege ausprobieren und erkennen selbst, welche Spielzüge Erfolg versprechen. Jeder entscheidet somit, ob er dribbelt, abspielt oder

geplänkel ergießt, motiviert kein Kind und sorgt für Langeweile. Viele Torszenen machen ein Spiel hingegen spannend – die Aufmerksamkeit der Spieler ist deutlich höher. Ist das Passspiel das Thema der Trainingseinheit, so muss dafür gesorgt sein, dass das Spielfeld genügend Platz hergibt, um den Schwerpunkt zu provozieren. Lösen Sie sich aber von genauen Meterangaben für Ihre Spielfelder. Wichtiger als ein empfohlener Wert ist Ihr Trainer-Know-how. Sie

2 gegen 2 und 3 gegen 3

Seite 56 bis 57

4 gegen 4

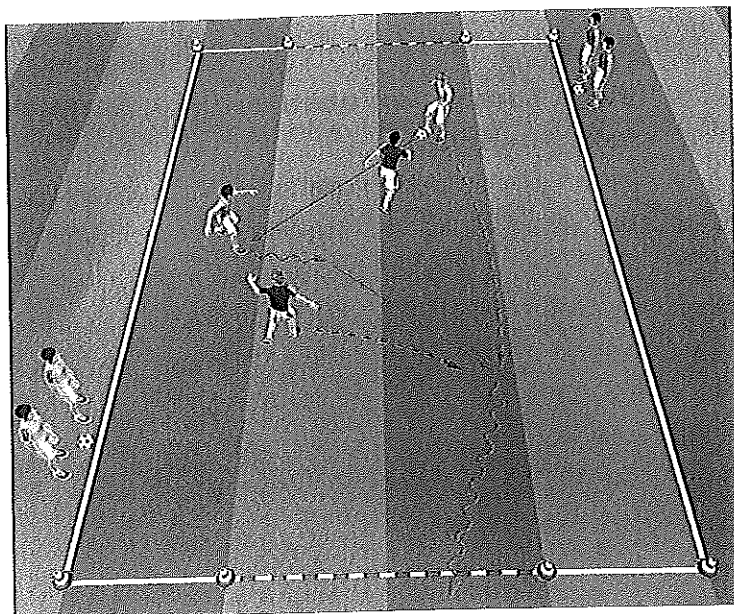
Seite 58 bis 59

Spielformen mit Endzonen

Seite 60 bis 61

werden schnell ein Gespür für passende Feldgrößen entwickeln. Fragen Sie Ihre Spieler, ob ihnen das Spielfeld passend erscheint und entwickeln Sie gemeinsam mit ihnen Lösungsmöglichkeiten.

2 GEGEN 2



Im Team-Wechsel auf Linientore

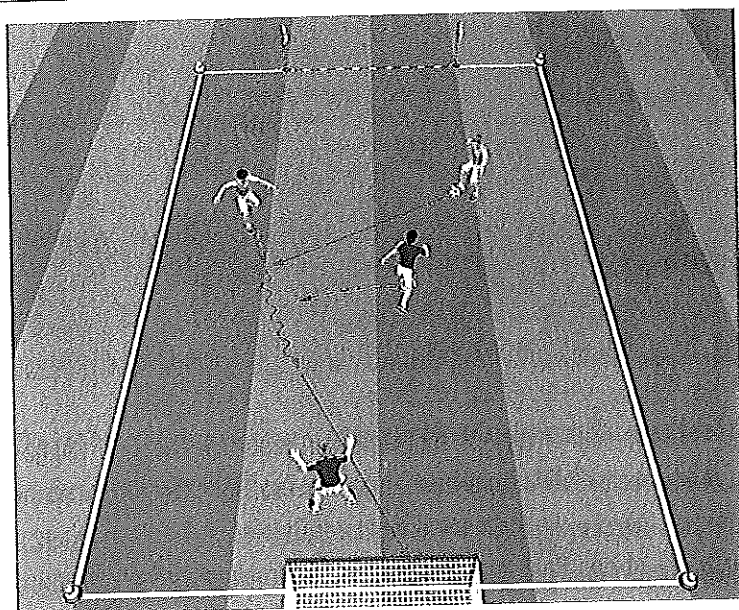
Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren.
- An beiden Stirnseiten mit Hütchen ein ca. 8 bis 10 Meter breites Dribbeltor errichten.
- 4 Teams (A, B, C und D) à 2 Spieler bilden.
- Zunächst spielt Team A gegen Team B.
- Ein Punkt ist erzielt, wenn eine Mannschaft (hier: A) über die gegnerische Hütchenlinie dribbelt.
- Sofort tauscht Team C mit B die Aufgaben und dribbelt mit einem neuen Ball gegen A ins Feld.
- Erzielt eine Mannschaft 3 Tore in Folge, wechselt sie mit einem wartenden Team.
- Jede Gruppe zählt die eigenen Tore.

Schnelle Tore in Überzahl

Organisation und Ablauf

- Ein 20 x 15 Meter großes Feld markieren.
- An beiden Stirnseiten je 1 Jugendtor (alternativ: Stangentor) aufstellen.
- 2 Teams à 2 Spieler bilden.
- Freies Spiel: Die jeweils verteidigende Mannschaft stellt einen festen Torwart sowie einen Verteidiger. Somit ergeben sich für die Angreifer ständig 2-gegen-1-Überzahlsituationen.
- Daher darauf achten, dass die Angriffe immer schnell und zielstrebig ausgespielt werden.
- Die Torwartposition innerhalb eines Teams regelmäßig tauschen.

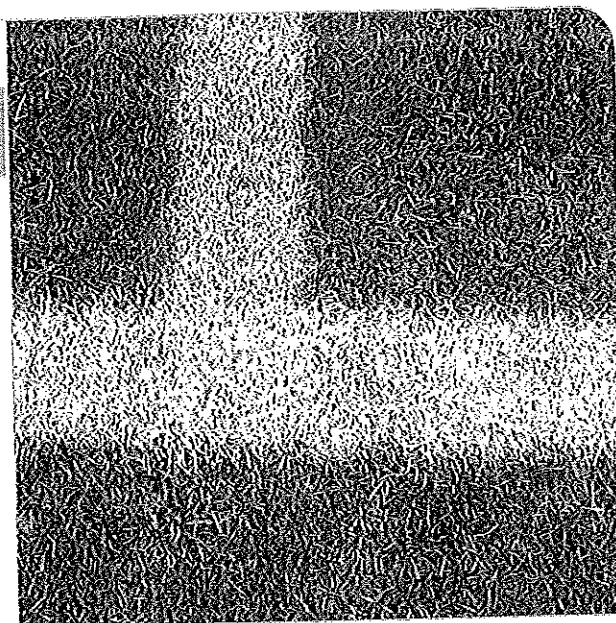


PRAXISTIPP

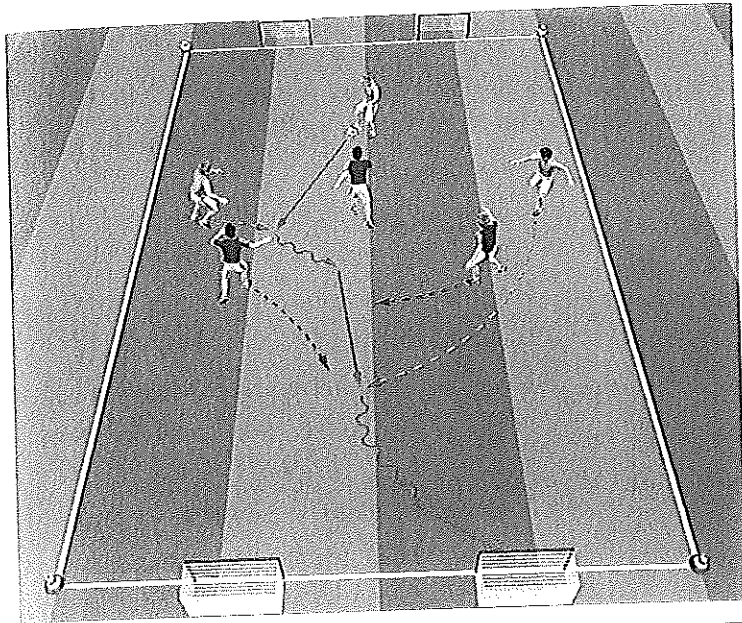
Vorhandene Platzlinien nutzen!

Errichten Sie Ihre Spielfelder nach Möglichkeit immer anhand bereits vorhandener Platzlinien.

- ① So haben Sie schon eine Grundlinie zur Verfügung, die nicht eigens abgesteckt werden muss. 'Aus-Bälle' sind so zudem direkt zu erkennen und müssen nicht 'geschätzt' bzw. 'geraten' werden.
- ② Besonders eignen sich die Seiten- und Torauslinien, da hier die Banden wegfliegende Bälle stoppen. Anders sieht das bei Aufbauten in der Feldmitte aus: Hier sind lange 'Ballholwege' der Kinder vorprogrammiert.



3 GEGEN 3



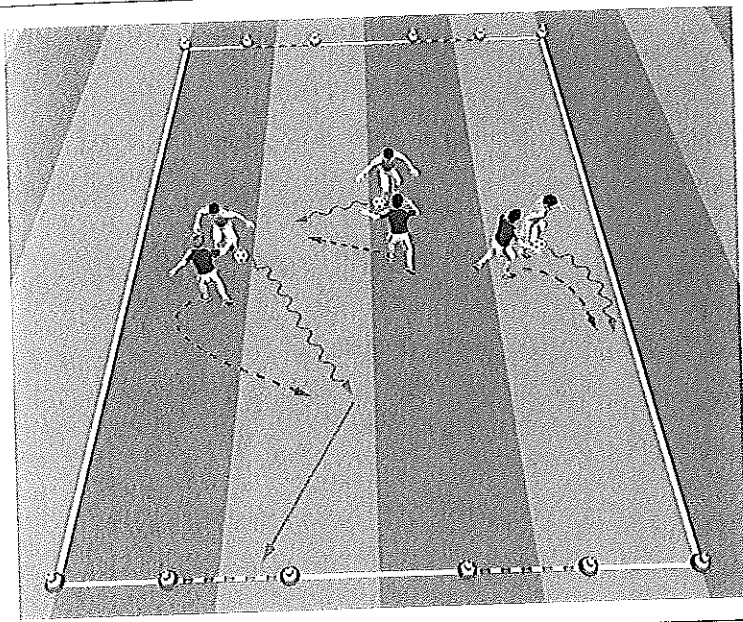
Verlagern und Entscheiden

Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- An beiden Stirnseiten je 2 Minitor (alternativ: Hütchen- bzw. Stangentore) aufstellen.
- 2 Teams à 3 Spieler einteilen.
- Freies Spiel auf je 2 Tore.

Coachingtipps

- In Breite und Tiefe gestaffelt stehen, um mehrere Spielfortsetzungsmöglichkeiten zu haben.
- Welches Tor ist frei? Schnell dorthin verlagern!
- Präzises Passspiel und eine Ballan- und -mitnahme in freie Räume einfordern!



3 x 1 gegen 1

Organisation

- Den Aufbau aus Spielform 1 übernehmen.
- Die Minitor durch Dribbeltore ersetzen.
- 2 Teams à 3 Spieler einteilen. 3 Paare aus roten und blauen Spielern bilden. Pro Pärchen 1 Ball.
- Es finden gleichzeitig drei 1-gg.-1-Duelle statt.
- Die Tore fließen in die Teamwertung ein.
- Die Spielzeit auf max. 90 Sekunden begrenzen.
- Die Pärchen nach jedem Durchgang wechseln.

Coachingtipps

- Den Körper zwischen Ball und Gegner bringen.
- Finten einsetzen und mit Tempo wegstarten.

WIR PRODUZIEREN IHRE INDIVIDUELLEN FAN-ARTIKEL

Wir stellen Fan-Artikel für
Vereine und Fan-Clubs her!
(auch in kleinen Mengen)

- | | |
|-----------------|---------------|
| • Wimpel | • Aufkleber |
| • Schals | • Sweatshirts |
| • Baseballcaps | • Aufnäher |
| • Wollmützen | • Fahnen |
| • Pins / Nadeln | • T-Shirts |
| • Tassen | • uvm ... |



**WERBE- UND
FAN-ARTIKEL**

• Design • Produktion • Großhandel

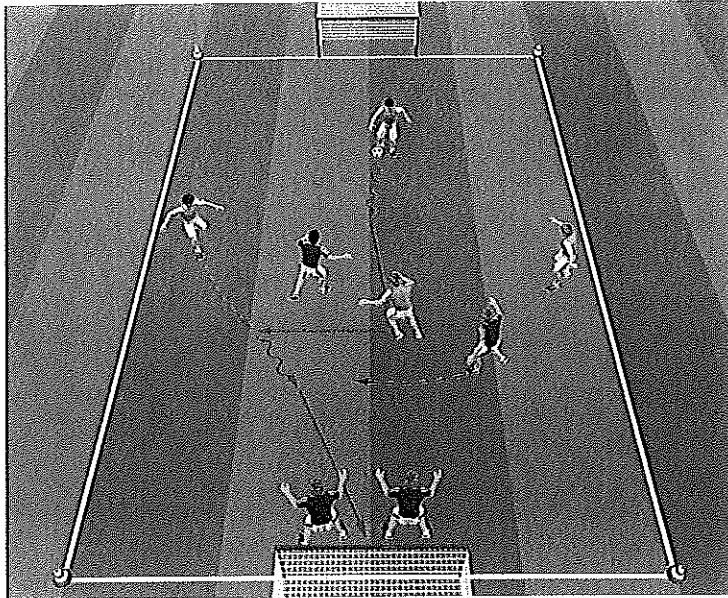
Recklinghäuser Strasse 119
In der „Glashütte Haltern“
45721 Haltern am See
e-mail: info@wm-sport.de
Telefon (0 23 64) 6036230
Telefax (0 23 64) 6036239

Weitere Informationen und Preise
finden Sie auf unserer Homepage:

www.wm-sport.de

4 GEGEN 4

1 SPIELFORM

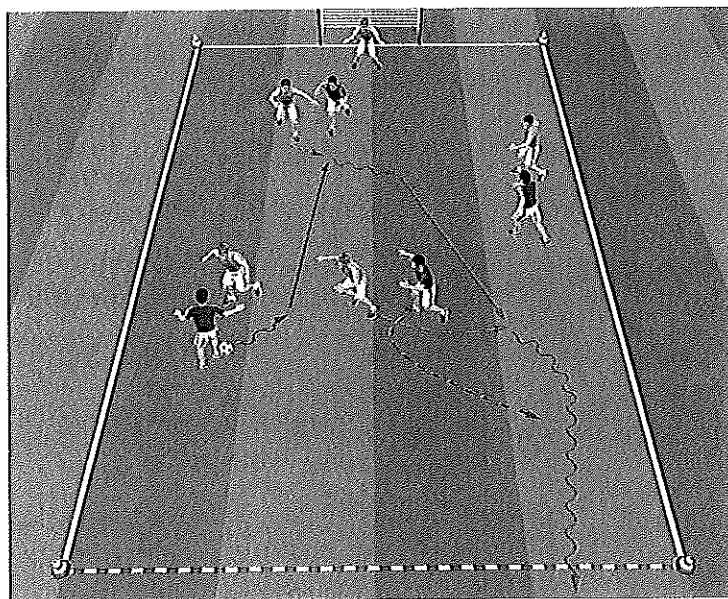


Auf Jugendtore in Überzahl

Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld errichten.
- An beiden Stirnseiten 1 Jugendtor aufstellen.
- 2 Mannschaften à 4 Spieler bilden.
- Das ballbesitzende Team spielt immer mit 4 Feldspielern, das verteidigende Team mit 2 Feldspielern + 2 festen Torhütern (ohne Handspiel).
- Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, muss sie einen Pass zu den eigenen Torhütern spielen, um sie zu 'erlösen'.
- Anschließend wechseln die Aufgaben. Jetzt greift das andere Team in Überzahl an.
- Auch bei 1 Gegentor wechselt das Angriffsrecht.

2 SPIELFORM



Spiel auf Jugendtor und Konterlinie

Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- An einer Stirnseite ein Jugendtor aufstellen und mit einem Torhüter besetzen.
- 2 Teams à 4 Spieler einteilen.
- Team A greift auf das Jugendtor an, Team B (+ Torwart) verteidigt es.
- Gelingt A der Torerfolg, startet ein neuer Angriff an der Konterlinie.
- Gewinnt B hingegen den Ball, darf es über die gegenüberliegende Konterlinie dribbeln.
- Nach einem erfolgreichen Konter bleibt B in Ballbesitz und greift selbst auf das Jugendtor an.

3 INFO

TRAININGSORGANISATION

Teams bilden, Pausen bieten!

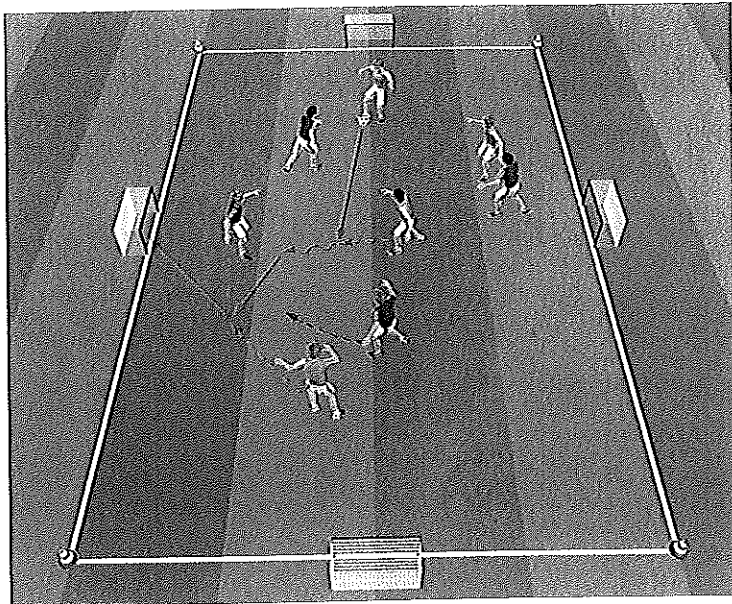
Teams bilden

Sie können die Mannschaften wählen lassen (Problem: Schwächere Kinder bleiben übrig) oder selbst einteilen (Problem: Vorgaben des Trainers werden häufig als ungerecht empfunden). Vielleicht ist Ihr Königsweg das Zufallsverfahren: Zählen Sie ab, ziehen Sie Karten oder wechseln Sie zwischen Einteilen und Wählen.

Pausen bieten

Spielformen vom 2 gegen 2 bis 4 gegen 4 sind hochintensiv. Planen Sie daher schon nach wenigen Minuten eine Trink- bzw. Aktivpause (z. B. Balljonglage) ein.





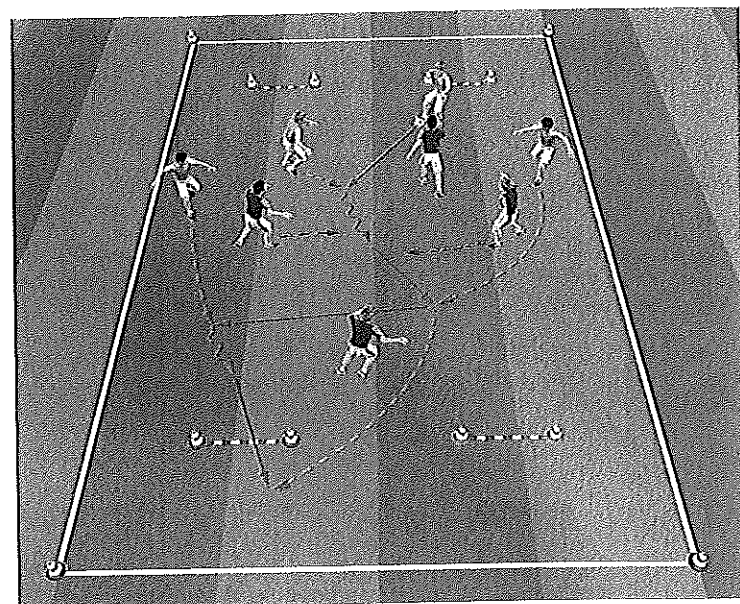
Auf 4 Hütchen-/Minitore im Quadrat

Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Auf allen Grundlinien mittig 1 Minitor (alternativ: Stangen- oder Hütchentor) aufstellen.
- 2 Teams à 4 Spieler einteilen.
- Spiel 4 gegen 4: Rot greift horizontal auf die beiden Tore an, Blau auf die beiden vertikal.
- Nach der Hälfte der Spielzeit wechseln die Mannschaften die Tore.

Variation

- Die zusammengehörigen Tore über Eck aufstellen.



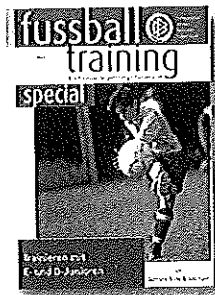
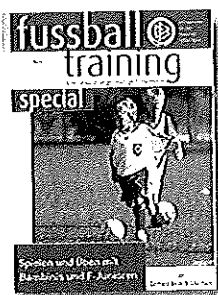
Auf 4 Hütchentore im Feld

Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Im Feld 4 Hütchentore (Breite: 5 Meter) mit 2 unterschiedlichen Farben errichten.
- 2 Teams à 4 Spieler einteilen.
- Freies Spiel auf alle 4 Hütchentore. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Pass durch ein beliebiges Hütchentor gespielt und von einem Mitspieler angenommen wurde (Tore von beiden Seiten möglich).

Variation

- Ruft der Trainer eine Farbe auf, dürfen nur die Hütchentore gleicher Couleur durchspielt werden.



Spielen und Üben mit Bambini und F-Junioren

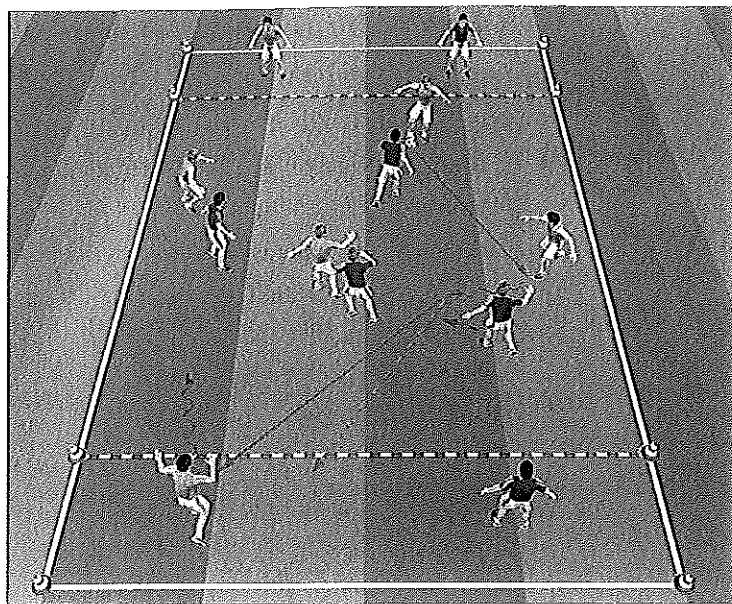
Anhand von je 10 kompletten Spielstunden für die beiden Altersstufen gibt *fussballtraining special 4* konkrete Hilfen, wie die Jüngsten unter Berücksichtigung ihrer speziellen Bedürfnisse, ganz aktiv und unbehelligt von zu starken Reglementierungen das Spiel erlernen können.

Trainieren mit E- und D-Junioren

Für diese Altersstufen steht neben 'Spielen ohne Druck' das gezielte Techniklernen im Vordergrund. Das Ganze läuft nach dem sogenannten Schwerpunktprinzip ab: Je mehr Wiederholungen einer Technik, desto nachhaltiger der Lernerfolg! *fussballtraining special 5* bietet für beide Altersstufen je 10 komplette Trainingseinheiten.

Je Band 96 Seiten • 14,80 €

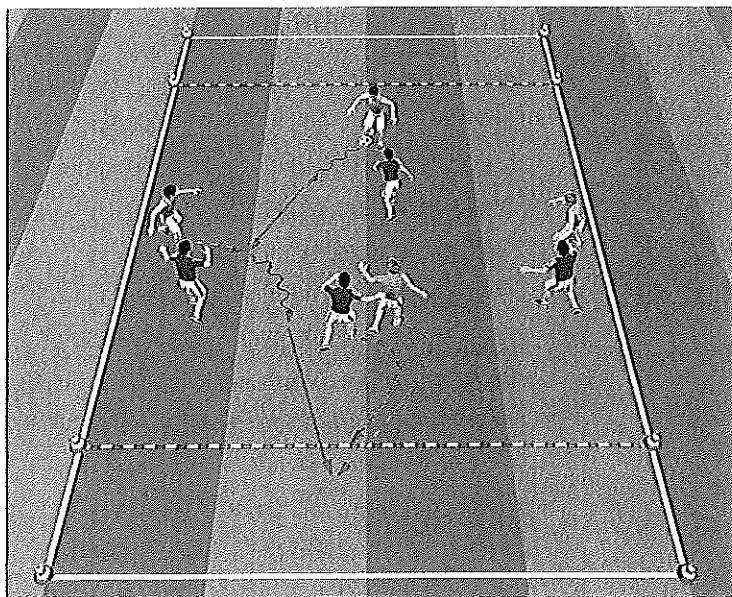
SPIELFORM 1



Organisation und Ablauf

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Mit Hütchen auf beiden Stirnseiten eine ca. 2 Meter tiefe Endzone markieren.
- 2 Teams à 6 Spieler bilden.
- Von jeder Mannschaft 2 Kinder als Kopfspieler in beiden Endzonen postieren.
- Spiel 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- Ein Punkt ist erzielt, wenn einer der Kopfspieler in der Endzone angespielt wird.
- Dieser dribbelt ins Feld und tauscht mit dem Passgeber die Aufgaben.
- Anschließend wechselt die Spielrichtung.

SPIELFORM 2



Organisation und Ablauf

- Den Aufbau aus Spielform 1 übernehmen.
- 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- Spiel 4 gegen 4
- Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Pass in die Endzone gespielt wird und ein Mitspieler den Ball dort an- und mitnehmen kann.
- Der Passempfänger darf allerdings nicht bereits in der Zone stehen bzw. warten, sondern muss mit dem Pass in diese hereinstarten.
- Das Team bleibt mit dem Punktgewinn in Ballbesitz, wechselt die Spielrichtung und kombiniert in Richtung der anderen Endzone.

1. Kartotekas



**Je ca. 80 Doppelkarten mit Beiheft mit Erläuterungen •
je 10,00 €, zusammen 22,00 €**



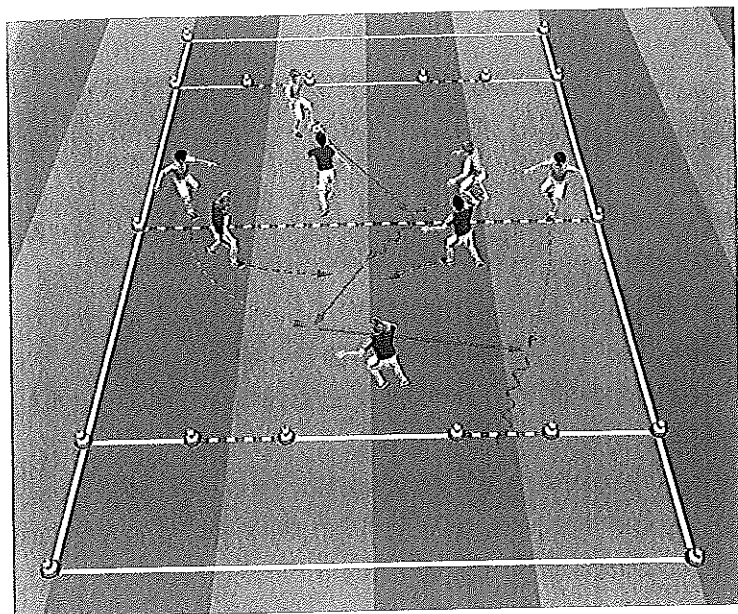
Bestellen Sie ganz einfach



per Telefon: 02 51/23 00 5-11/-12



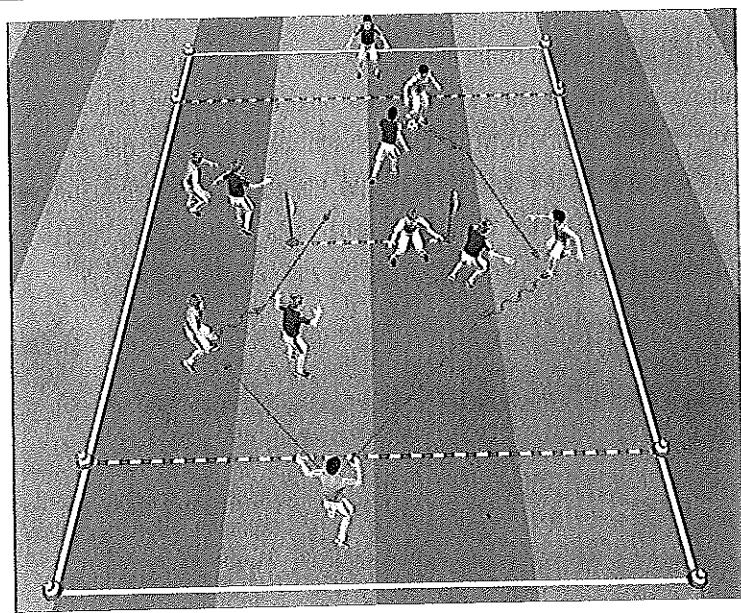
per E-Mail: buchversand@philippka.de Weitere Informationen auf www.philippka.de



Endzonen mit Hütchentoren

Organisation und Ablauf

- Den Aufbau aus Spielform 1 übernehmen.
- Zusätzlich 'auf' jeder Endzone zwei ca. 4 Meter breite Hütchentore gemäß Abbildung errichten.
- 2 Teams à 4 Spieler bilden.
- Spiel 4 gegen 4: Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Pass in die Endzone gespielt wird und ein Mitspieler den Ball dort an- und mitnehmen kann.
- Alternativ darf der ballbesitzende Spieler aber auch mit einem Dribbling durch eines der Hütchentore einen Punkt erzielen.
- Anschließend erfolgt der Wechsel der Spielrichtung.



Endzonen als Angriffsauslösung

Organisation

- Den Aufbau aus Spielform 1 übernehmen.
- Zusätzlich in der Feldmitte ein ca. 5 Meter breites Offentor mit Stangen errichten.
- 2 Teams à 5 Spieler bilden. Das Offentor mit einem Torwart besetzen. Je 1 Spieler jedes Teams in der Endzone (Kopfspieler) postieren.
- Spiel 4 gegen 4: Jede Mannschaft greift auf eine ihr zugewiesene Seite des Offentores an.
- Der Torhüter verteidigt beide Torseiten.
- Bevor die Mannschaft nach einem Ballgewinn auf einen Torerfolg gehen darf, muss sie zunächst ihren eigenen Kopfspieler anspielen.

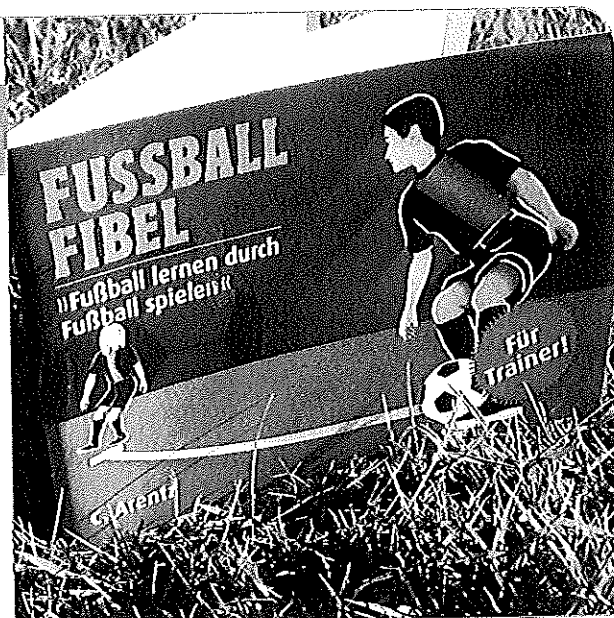
GEWINNSPIEL

Wir verlosen 10 x die Fussball Fibel

Der Beitrag unseres Autors Christian Arentz hat Ihnen Lust auf mehr gemacht? Dann gewinnen Sie jetzt ein Exemplar seiner Fussball Fibel 'Fußball lernen durch Fußball spielen'.

Wir verlosen unter unseren ftj-Lesern gleich 10 Publikationen. Schreiben Sie einfach eine E-Mail (Betreff: Fussball Fibel) mit Ihrer Anschrift an: ft-gewinnspiel@philippka.de

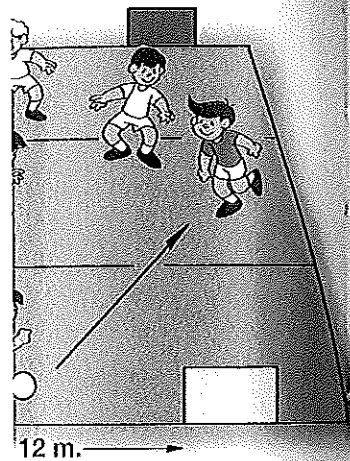
Einsendeschluss ist der 1. Mai 2014. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Fußball Fünfkampf

gewandt.
 drei Minuten mehr Tore
 2 Punkte für den Test

folg?
 Abwehrspieler zulaufen,
 zu schaffen.



mit einem Hochball be-

den von je sechs Spielern
 qualifizieren, während die
 drei Testgruppen und die
 nächsten Training, die auf
 den fünften und sechsten

... dann haben wir es

3 Der Minifußballpentathlon

Einführung

Eine vielseitige motorische Ausbildung und Erfahrungssammlung im für sie besten Lernalter (zwischen acht und 12 Jahren) erlaubt es den Spielern später, neue, komplizierte technisch-taktische Abläufe schnell und besser zu lernen sowie effektiver zu variieren.

Anstatt den Kindern und Jugendlichen ein einseitiges und nur fußballspezifisch ausgerichtetes Training anzubieten, sollten sie so häufig wie möglich mit einem allgemeinen und vielseitigen sportspezifischen Lern- und Lehrprogramm geschult werden. Um dies zu erreichen, ist es notwendig, die Struktur der traditionellen Wettspiele, in der nur Fußball gespielt wird, in Frage zu stellen und sie zu verändern.

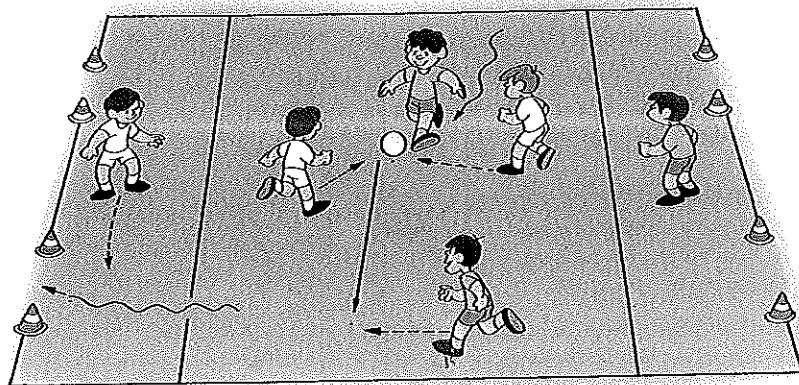
Der Pentathlon für Minifußball ist hierfür ein Beispiel. Er beinhaltet drei vereinfachte Fußballspiele und zwei kleine Sportspiele zur Verbesserung motorischer und koordinativer Fähigkeiten. Zwei Dreier- oder Vierermannschaften bestreiten ihn.

Die fünf Wettkämpfe des Fußballpentathlons dauern ungefähr eine Stunde. Sieger des Pentathlons wird die Dreiermannschaft (ohne und mit Auswechselspieler), die von den fünf Spielen mindestens drei gewinnt.

Die fünf Spiele des Minifußballpentathlons

01 Minifußball 3:3 mit zurückhängendem Abwehrspieler

Siehe die offiziellen Regeln des Minifußballs. In dieser Variante muss aber ein Spieler jeder Mannschaft in seiner zu verteidigenden Schusszone verbleiben, ohne in das Spiel im Mittelfeld eingreifen zu können. Nach jedem Tor wird der freie Abwehrspieler von einem Mittelfeldspieler abgelöst, bis alle in den zwei Halbzeiten von je fünf Minuten 1 x in der Abwehr als letzter Mann gespielt haben. Ein Tor kann entweder durch ein Durchdribbeln von einem der beiden gegnerischen Hütchentore erzielt werden oder auch mit einem Torschuss aus der Schusszone durch eines der Minitore. Beim Überdribbeln sind sie 6 m, beim Torschuss nur 2 m breit.



Variante:

Anstatt die Torlinie zu überdribbeln oder einen Torschuss aus der Schusszone zu erzielen, müssen beide Mittelfeldspieler jeder Mannschaft den Ball im Mittelfeld halten, bis es ihnen möglich ist, einen langen, präzisen Pass aus dem Mittelfeld durch eines der beiden, vom gegnerischen Abwehrspieler verteidigten Tore zu erzielen. Der vierte Spieler jeder Mannschaft nimmt nach jedem Torerfolg den Ball hinter den gegnerischen Toren auf und tauscht seinen Platz und seine Funktion mit dem erfolgreichen Zuspeler.

Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: Warum soll einer der drei Spieler immer zurückhängend spielen?

A.: *Drei Spieler in Ballnähe sollten immer ein Dreieck bilden, damit ein Gleichgewicht zwischen Abwehr und Angriff besteht und mehr Passmöglichkeiten bestehen. Zudem kann der zurückhängende Spieler bei Abwehrfehlern seinen Mitspielern immer aushelfen.*

F.: Welche anderen Aufgaben hat der zurückhängende Spieler noch zu erfüllen?

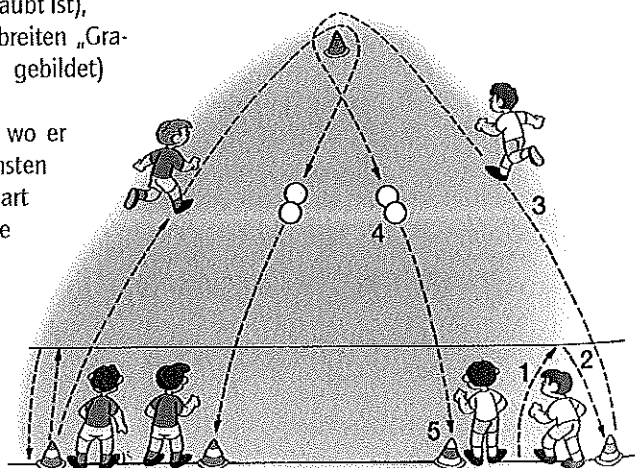
A.: *Er sollte nicht nur die Mittelfeldspieler nach hinten absichern, sondern sich bei Ballinbesitznahme seiner Mitspieler auch immer für einen Rückpass anbieten und den Angriff mit klugen Zuspielen einleiten.*

02 Staffel

Jede Dreier- oder Vierermannschaft stellt sich in einer Reihe hinter einem der beiden Hütchentore auf derselben Grundlinie eines Minifeldes auf. Nach dem optischen Signal muß der erste Spieler jeder Mannschaft ohne Ball:

- * zur 6-m-Linie der Schusszone laufen, sie mit seinem Fuß berühren (1),
- * zu seinem Tor zurückkehren und dann ein Hütchen mit dem Fuß berühren (2),
- * umkehren und um das Hütchen in der Spielfeldmitte herumlaufen (3), (wobei beim Zusammentreffen mit dem Gegner ein regelgerechtes Rempeln erlaubt ist),
- * auf dem Rückweg einen 2,50 m breiten „Graben“ (von zwei Bällen/Hütchen gebildet) überspringen (4) und
- * schließlich zum Tor zurücklaufen, wo er mit einem Handschlag dem nächsten Spieler (5) das Signal für dessen Start gibt. Dieser verfährt genauso wie der erste.

Nachdem jeder Spieler 1 x gelaufen ist, muss er anschließend noch 1 x laufen. Es gewinnt die Mannschaft, deren letzter Spieler seinen zweiten Lauf zuerst beendet. Die Dreiermannschaft (ohne oder mit



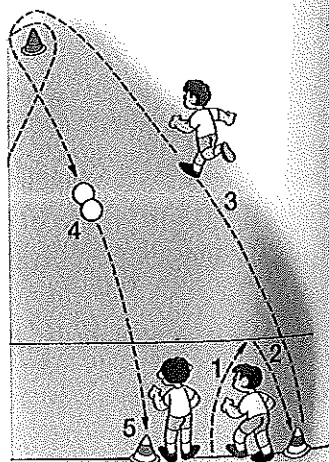
sszone zu erzielen, müs-
alten, bis es ihnen mög-
er beiden, vom gegneri-
der Mannschaft nimmt
austauscht seinen Platz und

Gleichgewicht zwischen
udem kann der zurück-
i.

zu erfüllen?
ern sich bei Ballinbesitz-
den Angriff mit klugen

am der beiden Hütchen-
en Signal muß der erste

(1),
erühren (2),



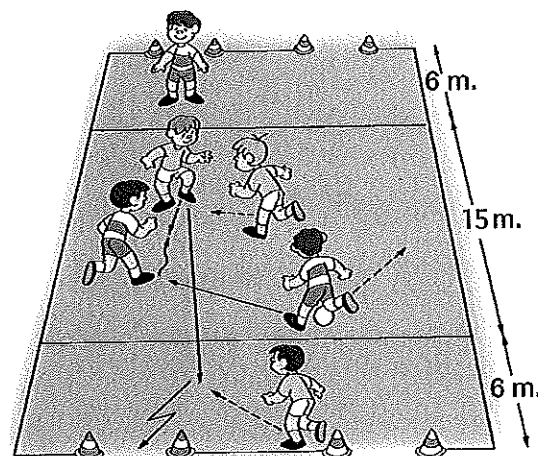
Auswechselspieler), die die Staffel 2 x siegreich beendet, gewinnt diesen Wettbewerb des Fußballfünfkampfs.

Hinweis für den Trainer:

Die Inhalte der Staffel können beliebig verändert werden.

03 Minifußball 3:3 mit Steilpässen aus dem Mittelfeld

- Siehe die offiziellen Regeln des Minifußballs. Ein Spieler jeder Mannschaft muss sich als Sturmspitze immer in der gegnerischen Schusszone, d. h. hinter den beiden gegnerischen Mittelfeldspielern, anbieten, ohne dabei am Spiel im Mittelfeld teilnehmen zu können.
- Die beiden Mittelfeldspieler jeder Mannschaft versuchen, nach dem Hochball am Spielanfang, den Ball aus dem Mittelfeld zu ihrer Sturmspitze zu passen und dürfen dabei das Mittelfeld erst dann verlassen, wenn sich der Ball bereits in der Schusszone befindet.
- Nach jedem dritten Tor findet eine Rotation zwischen der Sturmspitze und einem der Mittelfeldspieler statt.
- In der zweiten Halbzeit darf die Sturmspitze kein Tor mehr schießen, sondern muss den angenommenen Ball zu einem der nachrückenden Mittelfeldspieler passen, der am besten postiert ist. Dieser kommt dann zum Torerfolg.



Fragen und Antworten zur Entwicklung der Spielintelligenz:

F.: In welchem Augenblick ist ein Steilpass am besten zu spielen?

A.: Direkt nach der Balleroberung, weil dann die gegnerische Deckung noch nicht formiert ist.

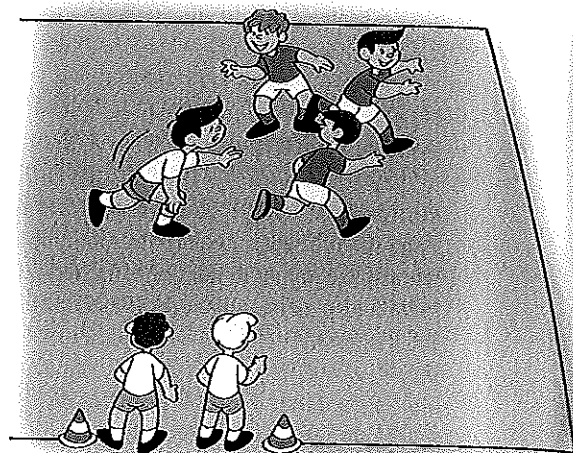
F.: Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen, damit ein erfolgreicher Steilpass gespielt werden kann?

A.: Zunächst sollte eine Blickverbindung mit dem anspielbaren Mitspieler aufgenommen werden und dann ein optisches Einverständnis zwischen Passgeber und Ballempfänger zustande kommen.

04 Fangspiel

- Eine Mannschaft befindet sich in einem der beiden Hütchentore, während sich die Spieler der anderen Mannschaft so in der dazugehörigen Schusszone verteilen, dass sie von dem zuerst startenden Gegner nicht abgeschlagen werden können.
- Wenn der erste Fänger zwei verschiedene Gegner abgeschlagen hat, kehrt er zu seinem Tor zurück, um seinem nachfolgenden Spieler mit Handschlag das Signal zu einem erneuten Fangmanöver zu geben. Das Verlassen der Schusszone ist gleichbedeutend mit einem Abschlag.

- Mit einer Stoppuhr wird die Zeit gemessen, die jede Mannschaft braucht, damit alle ihre Fänger je zwei verschiedene Gegenspieler abschlagen können. Anschließend tauschen beide Mannschaften ihre Plätze und ihre Funktionen.
- Sollte im zweiten Durchgang (insgesamt muss jeder Spieler einer Mannschaft 2 x als Fänger agieren) die zuerst siegreiche Mannschaft verlieren, so wird die Mannschaft zum Sieger erklärt, die die geringste Zeit zum Abschlagen benötigte.



Hinweise für die Trainer:

Die Inhalte des Fangspiels können je nach Lernziel beliebig verändert werden. Fangspiele aller Art geben den jungen Fußballspielern hervorragende Anregungen zur Schulung und Verbesserung ihrer Wahrnehmungsfähigkeit und Entscheidungsfindung. Auch verschiedene Aspekte der Koordination sowie der Kreativität werden stimuliert.

05 Minifußball 3:3

- Es werden die offiziellen Regeln des Minifußballs angewendet mit Ausnahme der Spielzeit: Es gibt im letzten Spiel des Minifußballpentathlons drei Spielzeiten von je drei Minuten. Wenn ein Auswechselspieler für jede Mannschaft zur Verfügung steht, dann sollte die Spielzeit 3 x 5 Minuten betragen.

