Spielend dribbeln lernen

Tipps für Vereinstrainer

11

Wir haben die ersten Schritte auf unserem Weg zurückgelegt!

Der Europameistertitel unserer U19 war verdientes Resultat erstklassiger sportlicher Auftritte des Teams von Horst Hrubesch.
Unsere Spieler zeigten technisch-taktische Qualitäten auf der jeweiligen Position einschließlich der nötigen Sicherheit und Cleverness auch unter großem Druck.
Der Titel war letztlich aber nur möglich, weil sich die Mannschaft auf die Minute topfit, nervenstark, der eigenen Stärken voll bewusst und vor allem mit totaler Siegermentalität präsentierte.
Dieser Titelgewinn der U19 ist dabei das erste greifbare und längst überfällige Produkt großer Anstrengungen des DFB, seiner Landesverbände und der Lizenzvereine, talentierte junge Spielerinnen und Spieler so intensiv wie eben möglich zu fördern.
Doch eines ist auch klar: Der Europameister-Titel darf Team und Trainer mit Stolz erfüllen, aber das Erreichte erfüllt noch längst nicht unser Anspruchsdenken! Ab sofort startet für die neuen Europameister selbst, aber auch für alle anderen Spieler, Trainer und Mitarbeiter im DFB die nächste Etappe auf dem längst noch nicht abgeschlossenen Weg zu unseren ambitionierten sportlichen Zielen!
Das betrifft nicht nur jedes zukünftige sportliche Auftreten unserer Perspektivspieler, sondern auch weitere Optimierungen aller Strukturen der DFB-Eliteförderung als die nötige Basis sportlicher Prozesse!
Das gilt insbesondere für das Talentförderprogramm, das sich als erste Stufe des Fördersystems längst etabliert hat. Eine angepasste Organisationsstruktur lässt es zukünftig zu, spezifische regionale Anforderungen flexibler zu berücksichtigen. Dabei erlaubt es das flächendeckende Netz an Stützpunkten wie bisher, möglichst alle Talente in Deutschland regelmäßig zu sichten und zusätzlich zum Vereinstraining Woche für Woche zu fördern.
Diese individuelle Förderung wird dabei auf Basis der DFB-Ausbildungskonzeption kontinuierlich verfeinert und optimiert!

Matthias Sammer
DFB-Sportdirektor

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	EDITORIAL
Seite 4	Dribbling – die Technik im Überblick
Seite 6	Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt „Dribbling"
Seite 10	Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkt-Training
Seite 16	Trainingsbausteine zum Schwerpunkt „Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners"
Seite 26	Medien-Tipps
Seite 27	Trainer-Ausbildung im DFB

INFO

Ausblick – die Inhaltliche Konzeption der neuen DFB-Info-Abende

Die Basistechniken – Schwerpunkte der DFB-Info-Abende

- Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners
- Dribbeln zur Sicherung des Balles
- Passtechniken
- Schusstechniken
- Ballkontrolle
- Kopfball

Neue Methodik des Technik-Trainings zur Optimierung der Lernprozesse

- Planen mit methodischen Bausteinen!
- Basis-Spielformen als Kern!
- Einfache Trainingsorganisation!

Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Jörg Daniel, Ulf Schott
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth, Andreas Schwinn
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Iraklis Metaxas, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thomas Roy, Bernhard Augustin
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Axel Heimken, Philippka-Sportverlag
Druck:	Graphische Betriebe, Holterdorf

Dribbling – die Technik im Überblick

Das Dribbeln ist eine der wichtigsten Fußball-Basistechniken. Im heutigen Spiel attackieren die Gegner gleichzeitig von vielen Seiten. Die Dribbelräume werden dadurch enorm eng. Um unter diesem Druck von Gegenspielern dennoch am Ball zu bleiben, muss ein variantenreiches Dribbling beherrscht werden. Die Anforderungen an die Spieler haben sich auch hier deutlich erhöht!

Beidfüßigkeit und Flexibilität sind beim Dribbling unverzichtbar – junge Spieler rechtzeitig darauf vorbereiten!

Das Dribbeln im heutigen Spiel

Beim Dribbeln ergeben sich normalerweise zwei Grundsituationen, die jeweils unterschiedliche Anforderungen an den Dribbelnden stellen.

In der **1. Grundsituation** ist der Spieler am Ball nicht unter Druck. Hier dribbelt der Angreifer sicher und beobachtet dabei die Spielumgebung. Er deckt den Ball geschickt mit dem Körper ab und löst den Blick vom Ball.
Der Dribbelnde gibt seinen Mitspielern Zeit, sich zum Abspiel anzubieten oder freizulaufen. Er kann den Spielrhythmus bestimmen, seine Mitspieler mit Kurz- oder Langpässen einsetzen.
In der **2. Grundsituation** versucht der Angreifer dagegen im Tempodribbling einen Durchbruch. Mit beherzten Einzelaktionen kann er in vordere Angriffsbereiche vordringen und sich Torchancen erspielen. Er täuscht dabei den Gegenspieler mit einer Finte und dribbelt mit einem Tempowechsel an diesem vorbei. Der Angriffsspieler löst sich mit diesen Einzelaktionen aus bedrängten Situationen, setzt Mitspieler ein oder schießt selbst auf das Tor.

Der Spieler muss im heutigen Spiel beim Dribbeln viele Anforderungen erfüllen. Die Zeiten, in denen er den Ball ungestört über längere Distanzen treiben konnte, sind längst vorbei. Um die unterschiedlichsten Spielsituationen meistern zu können, ist ein flexibles Dribbeln erforderlich! Auf diese Anforderungen müssen junge Spielerinnen und Spieler mit einem zeitgmäßen und motivierenden Technik-Training vorbereitet werden!

Je nach Situation muss der Ball mit dem rechten oder linken Fuß in unterschiedlichen Tempi und mit schnellen Richtungsänderungen kontrolliert gedribbelt werden, um am Ball zu bleiben. Und noch eine Anforderung kommt hinzu: Die Spieler müssen stets den Blick vom Ball lösen, um jederzeit die Spielumgebung beobachten zu können.

INFO Dribbel-Techniken im Überblick

Innenseite

Das ist wichtig

- Neige den Oberkörper in Laufrichtung leicht nach vorne!
- Ziehe die Fußspitze des Spielbeins leicht an!
- Dribble den Ball mit der Innenseite eng am Fuß!
- Beobachte beim Dribbling immer die Spielumgebung! Augen hoch, also weg vom Ball!

Außenseite

Das ist wichtig

- Setze das Dribbling mit der Außenseite vor allem zu schnellen Richtungswechseln ein!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung beobachten zu können – also: Kopf hoch!
- Immer mit dem gegnerfernen Bein dribbeln – dadurch wird der Ball optimal abgedeckt!

Spann

Das ist wichtig

- Das Dribbling mit dem Spann eignet sich vor allem dazu, in hohem Tempo freien Spielraum zu überbrücken!
- Den Ball dabei mit jedem Kontakt etwas weiter vorlegen, aber immer so dicht am Körper lassen, dass er jederzeit kontrolliert wird!
- Das Fußgelenk etwas strecken, die Fußspitze zeigt zum Boden!

Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt Dribbling

Kleine Fußballspiele sind ein ideales Mittel für eine attraktive und lernintensive Technik-Schulung!

Das regelmäßige, systematische und beharrliche Einüben der Bewegungsabläufe aller Fußball-Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck, zu „brotloser Kunst" verkommen!

Geschicklichkeit und Kreativität am Ball inklusive perfekter Fußball-Techniken haben vor allem die Funktion, das Spektrum an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern, so dass es gelingt, auch schwierigste Spielsituationen zu meistern.

Deshalb ist jedes „Technik-Training" immer mit realen Spielsituationen zu koppeln. Im Juniorenfußball muss aber das komplexe 11 gegen 11 auf kleinere Spielausschnitte reduziert werden! Ideal sind Fußballspiele bis zu einem 4 gegen 4. Diese Spielsituationen sind einerseits leichter zu überschauen, andererseits kommen bereits (fast) alle Elemente des „großen" Spiels darin vor. Mit etwas Geschick lassen sich diese kleinen Fußballspiele so variieren und steuern, dass sie konkrete Ausschnitte, Situationen und Anforderungen des „großen" Spiels 11 gegen 11 hervorheben. Will der Spieler die spezielle Aufgabe einer 4 gegen 4-Variation lösen, muss er beispielsweise eine bestimmte Technik schwerpunktmäßig anwenden! Kurzum: Effizientes und motivierendes Lernen ist garantiert!

INFO Spielen und Üben miteinander verbinden!

1 Klare Ziele

- Generelles Ziel des Juniorenfußballs – egal ob in Verein oder Verband – ist es, Spielerinnen und Spieler individuell zu fördern!
- Die DFB-Ausbildungskonzeption definiert dabei Ziele für konkrete Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen und auf die jeweiligen Altersmerkmale abgestimmt sind!
- An diesen Zielen orientieren und für das eigene Team anpassen!

2 Schwerpunkte

- Ausbildungsblöcke zu einem Technik-Schwerpunkt von 2 bis 4 Trainingswochen einplanen!
- In dieser Zeit Schritt für Schritt und konzentriert diesen Schwerpunkt trainieren! Das sichert optimale Lernerfolge!
- Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen! Genug Zeit zum ungestörten Spielen, Üben und Ausprobieren lassen!

3 Basis-Spielformen

- Im Juniorenfußball das komplexe 11 gegen 11 durch kleinere Teams und Spielfelder vereinfachen!
- Je nach Ausbildungsziel geeignete Spielformen heraussuchen, die das häufige Anwenden des jeweiligen Technik-Schwerpunktes fordern!
- Mit speziellen Aufgaben, Regeln oder Toren das konkrete Technikelement zusätzlich hervorheben und provozieren!

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

METHODISCHES KONZEPT

Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und vor allem taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen" Techniken zum Lösen schwieriger Spielsituationen. Ideal sind Variationen des 4 gegen 4, die je nach Ausbildungsziel einen Technik-Schwerpunkt hervorheben! Abgerundet wird jedes Training durch motivierende Übungsaufgaben.

INFO So lernen junge Spielerinnen und Spieler

1. **Klare Ziele definieren!**
2. **Schwerpunktblöcke bestimmen!**
3. **Basis-Spielformen festlegen!**
4. **Einfache Organisation überlegen!**
5. **Viele Spielaktionen für jeden!**
6. **Spieler aktiv einbinden!**

4 Einfache Organisation

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexibel verwendbare Organisation des Trainings achten!
- Optimal ist eine Grundorganisation, die über die komplette Trainingseinheit hinweg unverändert bleibt!
- Zeitverluste durch aufwändige Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen fallen weg!
- Der Trainer kann sich ganz auf die Technik-Schulung konzentrieren!

5 Viele Spielaktionen

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden sichern Motivation und Lernerfolge!
- Reservebälle rund um das Spielfeld verteilen!
- Kleine Felder nebeneinander aufbauen, um alle gleichzeitig spielen zu lassen!
- Spielzeiten von maximal 4 Minuten beim 4 gegen 4, bei kleineren Mannschaften kürzer!

6 Aktives Lernen

- Egal welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und detaillierte Korrekturtipps helfen weiter!
- Aber nicht alles vorgeben, sondern die Talente aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-takische Details anregen!
- Spielsituationen für Korrekturen stoppen und „einfrieren"!

INFO Bestmögliche Lernerfolge durch sorgfältiges methodisches Planen

EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

Technik-Training mit Methodik-Bausteinen

Fußball lernen durch systematisches Spielen!

- Nur eine alters- und zeitgemäße Methodik sichert bestmögliche Lernerfolge!
- Junge Spielerinnen und Spieler lernen vor allem durch ein „gesteuertes Fußballspielen" in Basis-Spielformen, die optimal auf konkrete Technik-Schwerpunkte ausgerichtet sind!
- Diese „Basis-Spielformen" sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in dieser Ausbildungsstufe!
- Weitere methodische Bausteine ergänzen den Lernprozess der jungen Kicker!

Vorteile dieses methodischen Konzepts

- Die klare Strukturierung in Methodik-Bausteine mit eindeutiger Hervorhebung der Basis-Spielform als Mittelpunkt jedes Trainings sichert einen spielorientierten Ausbildungsprozess im Technik-Training!
- Gleichzeitig berücksichtigen andere Methodik-Bausteine die Lernvorteile ungestörter Übungsabläufe bzw. einfacher, nochmals reduzierter Grundsituationen (spezielle Spielausschnitte des 11 gegen 11)!
- Der Trainer hat somit eine Orientierungshlfe für seine inhaltlich-methodische Planung, bleibt jedoch flexibel bei seiner speziellen Trainingsvorbereitung!

ZIELE UND MERKMALE DER METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINE

BASIS-SPIELFORMEN

Kleine Fußballspiele sind der Kern jedes Trainings!

Ziele und Funktion

- **Kernpunkt des Trainings** in dieser Altersklasse!
- Ideale Spielform sind alle Variationen des 4 gegen 4
- Gezieltes Hervorheben des technisch-taktischen Schwerpunktes durch die Spielorganisation und „Provokationsregeln"

Trainingshinweise

- Viele Spielaktionen für jeden garantieren – im Training nur kleine Teams spielen lassen!
- Direkt in der Spielsituation coachen!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Im Aufwärmen die Sicherheit und Kreativität am Ball fördern!

Ziele und Funktion

- Motivierendes Einstimmen auf die Schwerpunkte des Trainings
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Impulse für die Lauf- und Bewegungsgeschicklichkeit geben

Trainingshinweise

- Aufgaben bereits auf den Technk-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
- Keine statischen Abläufe!
- Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in allen Abläufen fordern!

AUFBAU VON TRAININGSEINHEITEN

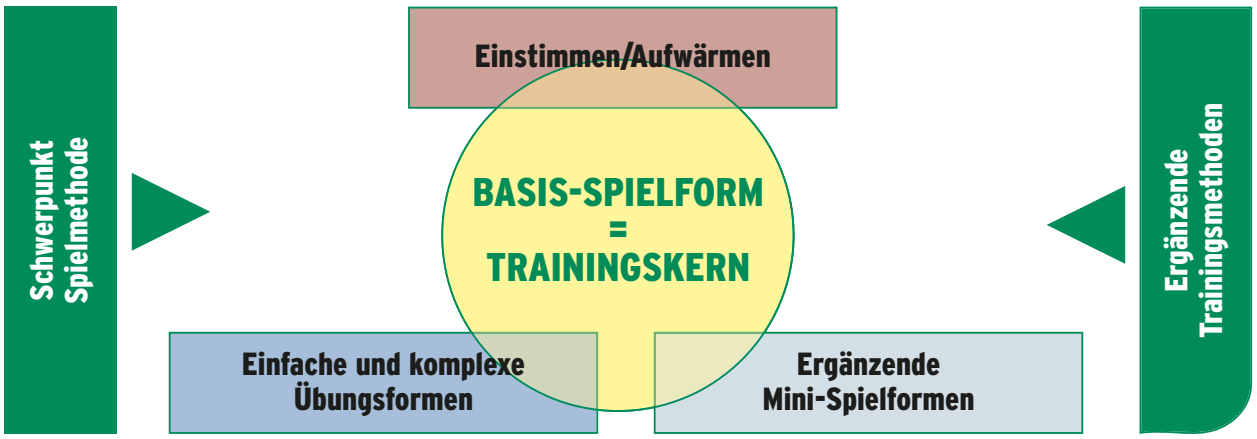
Die Basis-Spielform ist der Kern!

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball machen Spaß, fördern die Kreativität und Sicherheit am Ball und verbessern bereits die Technik!
- Im Hauptteil stets für einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zu einem Schwerpunkt achten!
- Methodischer Schwerpunkt ist jedoch das „Fußball lernen durch Fußballspielen"! Deshalb **mindestens** für 2 Phasen die Basis-Spielform einplanen!

	EINSTIMMEN	
MODELL 1	Einstimmen	Einstimmen

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

METHODISCHES KONZEPT



EINFACHE/KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Ungestörtes Üben ergänzt das spielerische Technik-Training!

Ziele und Funktion

- Spieltypischere Abläufe als beim Aufwärmen
- Ungestörtes Üben und „Einschleifen" des Bewegungsablaufs
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (Tempo, „leichter Druck")

Trainingshinweise

- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!
- Aufgaben mit Anschlussaktionen koppeln!
- Motivierende Aufgaben stellen!

ERGÄNZENDE MINI-SPIELFORMEN

Mit Mini-Spielformen die Basis-Spielform vertiefen!

Ziele und Funktion

- Spieltypische Abläufe in Grundsituationen bis zum 4 gegen 4
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (vor allem durch Verändern der Spielerkonstellationen – ÜZ, GZ, UZ)

Trainingshinweise

- Auf spieltypische Aufgaben und Situationen achten (kleine Ausschnitte des „großen Spiels")
- Taktische Details beim Anwenden der Technken vermitteln!

HAUPTTEIL				SCHLUSS
Basis-Spielform	Übungsform	Basis-Spielform	Übungsform	4:4-Turnier

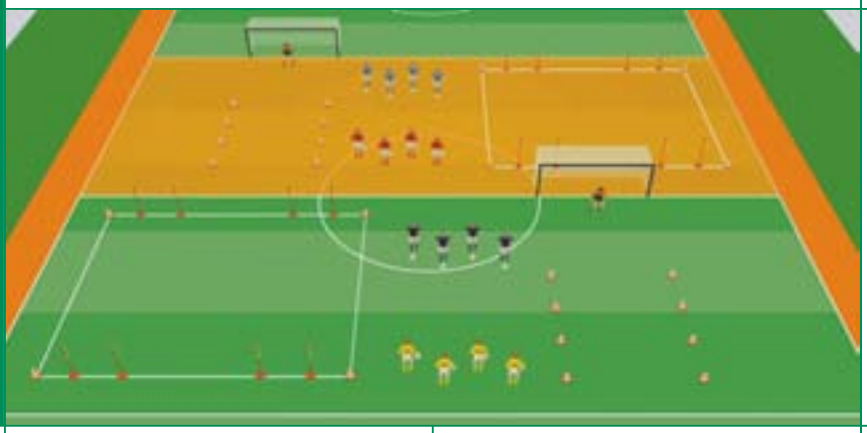
Individuelle Förderung

Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunktraining

Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners

TRAININGS-ORGANISATION

AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B



AUFWÄRMEN

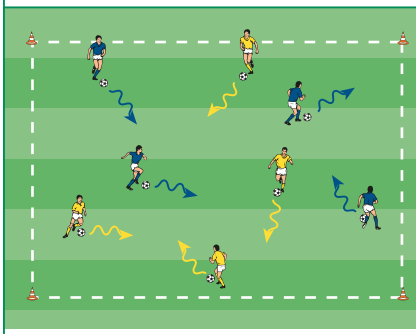
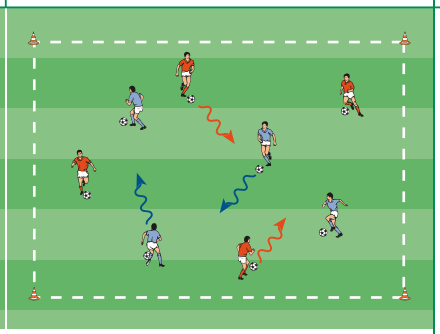
20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

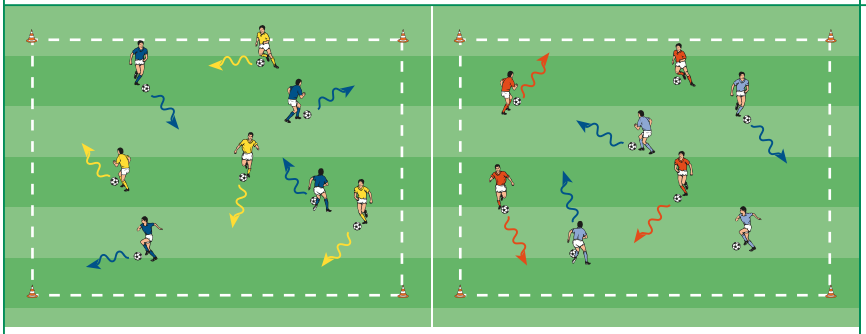
- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Technik-Schulung
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

Organisation - Aufgaben 1/2

- Pro Aufbau üben jeweils beide 4er-Gruppen zusammen im abgesteckten Feld
- Jeder Spieler hat einen Ball

GRUPPEN A/B	GRUPPEN C/D
	

Einzelaufgaben mit Ball
Mit je einem Ball dribbeln die Spieler zunächst 5 Minuten frei im Feld – einzige Aufgaben: viele „Tricks" einbauen, häufig die Richtungen ändern!



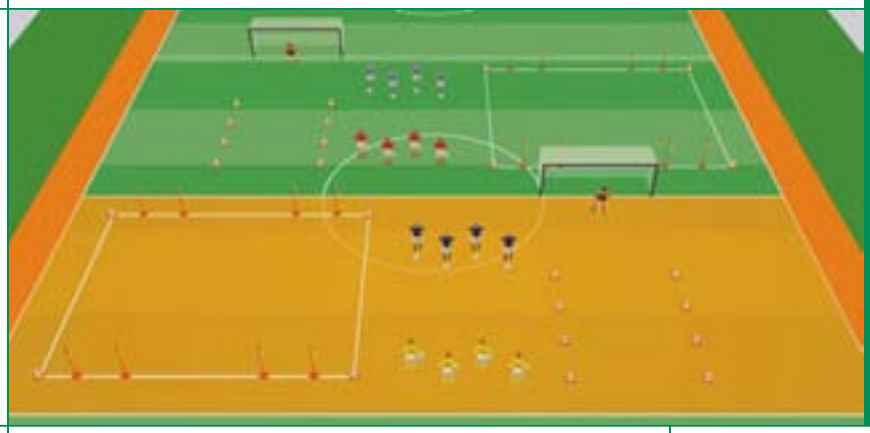
Dribbel-Aufgaben zu zweit
Paare bilden (je ein Spieler von jeder 4er-Gruppe). Beide Spieler dribbeln aufeinander zu und weichen per Übersteiger einander aus.

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

Der Einblick in das Stützpunkttraining präsentiert anschaulich, wie die methodischen Bausteine des Technik-Trainings (Seiten 8/9) unkompliziert und schnell zu einer motivierenden und praktikablen Einheit mit dem Schwerpunkt „Dribbling" kombiniert werden können. Rund um eine Basis-Spielform (4 gegen 4) ergänzen ein interessantes Aufwärmen sowie atraktiv verpackte Übungen das Training!

AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit
Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!

- **Spielfeld**: Markierter Raum von etwa 20 x 25 Metern mit jeweils 2 Stangentoren auf jeder Grundlinie
- **Übungsfeld**: 2 Slalomparcours vor einem Tor mit Torhüter

Die beiden Gruppen wechseln in der Trainingseinheit jeweils nur zwischen dem Spiel- und Übungsfeld des eigenen Aufbaus!

	ABLAUF/VARIATIONEN	HINWEISE FÜR DAS TRAINING
AUFGABE 1	**Weitere Einzelaufgaben mit Ball** • Nur mit dem rechten/linken Fuß dribbeln. • Im Wechsel mit vielen, schnellen Kontakten enger am Fuß, dann weiträumiger dribbeln! • Auf ein Trainer-Signal für etwa 10 Sekunden mit vielen, engen Kontakten dribbeln! • Auf Signale des Trainers das Tempo stufenweise steigern – auf das Kommando „Stopp" so schnell wie möglich mit Ball stoppen! • In das Dribbling ganze Drehungen/kleine Kreise einbauen!	 **Bei Dribbel-Aufgaben auf größtmöglichem Abstand achten!** • Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten! • Bereits den ersten Teil des Trainings zur Technik-Schulung verwenden! • Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils (hier das Dribbeln) abstimmen!
AUFGABE 2	**Kombination Schattendribbeln – Fangen** • Nun dribbeln beide Spieler hintereinander: A dribbelt voran und weicht dabei variabel nach links und rechts aus. B folgt. • Variationen des Schattendribbelns: **1.** A dribbelt mit Tempowechseln, B folgt. **2.** A fintiert, B imitiert die Bewegungen. **3.** A baut Bewegungen ein (z.B. Drehungen, Armkreisen, Hopserlauf), B macht sie nach. • Schattendribbeln: Auf ein Trainer-Signal „flüchtet" ein Team aus dem Feld, das andere versucht, noch im Feld abzuschlagen.	 **Fang- und Laufspiele fördern das geschickte Bewegen!** • Neben Technik-Aufgaben Fang- und Laufspiele regelmäßig in das Aufwärmprogramm einbauen! • Fang- und Laufspiele fördern das geschickte, leichtfüßige Bewegen, das für jeden Fußballer enorm wichtig ist!

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

AUFBAU DES HAUPTTEILS

METHODISCHE BAUSTEINE

AUFGABE 1	AUFGABE 2	AUFGABE 3	AUFGABE 4
Basis-Spielform	Einfache bis komplexe Übungsformen	Basis-Spielform	Einfache bis komplexe Übungsform
4 gegen 4 auf kleine Tore im Raum	Slalom-dribbling und Torschuss	4 gegen 4 auf je kleine Stangentore	Dribbel-Wett-bewerbe mit Torschuss

HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Dribbling"
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

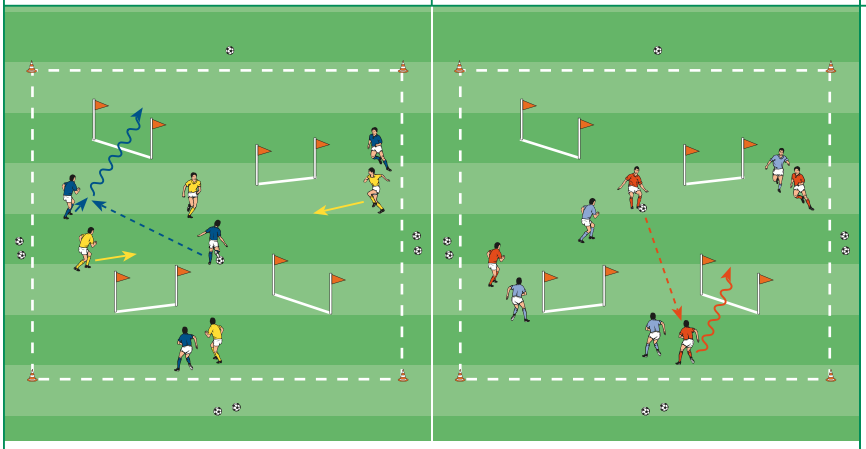
Organisation – Aufgabe 1

- Pro Aufbau spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- In beiden Feldern zusätzlich je 4 kleine Tore (Stangen/Hütchen) frei verteilt aufbauen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

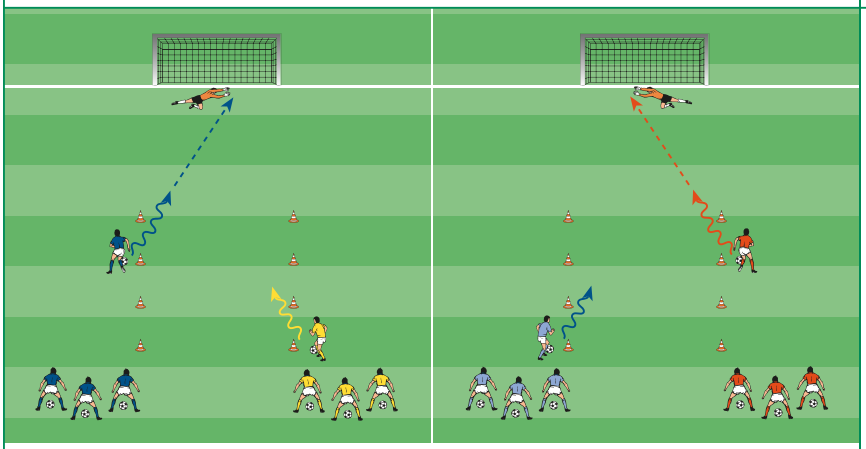
Organisation – Aufgabe 2

- Pro Aufbau postieren sich beide 4er-Gruppen hinter jeweils einem Slalomparcours vor dem Tor mit Torhüter
- Jeder Spieler mit Ball

GRUPPEN A/B	GRUPPEN C/D



4 gegen 4 auf kleine Tore im Raum
In beiden Felder zusätzlich jeweils 4 kleine Tore (Stangen/Hütchen) frei verteilt aufbauen. Aus dem 4 gegen 4 möglichst viele Tore durchdribbeln!



Slalomdribbling und Torschuss
Die Gruppenersten dribbeln im Wechsel jeweils geschickt und leichtfüßig durch den Slalom und schießen auf das Tor mit Torhüter.

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

Ziele/Schwerpunkte

- Je nach Spielsituation mit dem rechten und linken Fuß, unterschiedlich schnell und mit leichtfüßigen, schnellen Richtungsänderungen dribbeln
- Jederzeit kontrolliert dribbeln, um auf neue Situationen blitzschnell reagieren zu können
- Beim Dribbeln stets den Blick vom Ball lösen, um jederzeit die Spielsituation zu überblicken
- Alle Formen des Dribblings beidfüßig beherrschen, um in allen Spielsituationen schnell und richtig zu agieren

Korrekturen

- Den Ball nur so weit vorlegen, dass er jederzeit kontrolliert werden kann!
- Dribble immer mit dem gegnerfernen Fuß!
- Löse den Blick vom Ball, um die Spielumgebung beobachten zu können – also: Kopf hoch!
- Setze das Dribbling mit der Außenseite für schnelle Richtungswechsel ein!
- Das Dribbling mit dem Spann eignet sich vor allem dazu, freien Spielraum schnell zu überbrücken!

Trainingshinweise

- Jede Spiel- und Übungsform so organisieren, dass viele Aktionen und geringe Wartezeiten für jeden garantiert sind!
- Alle Aufgaben kritisch danach überprüfen, ob sie mit Spielanforderungen übereinstimmen – keine spielfremden Übungen konstruieren!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Gleich starke Mannschaften und Gruppen bilden!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball. Allerdings muss sie nun auf ein anderes Tor angreifen.
- **Variation 1:** Ein weiterer Spieler (z.B. ein Torhüter) spielt jeweils bei der angreifenden 4er-Gruppe mit.
- **Variation 2:** Auf der Spielfläche 3 Stangen- und 3 Hütchentore frei verteilen. Team A muss für einen Torerfolg durch eines der Stangentore dribbeln, Team B durch eines der Hütchentore.
- Spielzeit: jeweils 3 bis 4 Minuten

Anweisung des Trainers: Mut haben, Einzelaktionen wagen!

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck" eines Gegners zu lösen!
- Mit der speziellen Organsation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!

AUFGABE 2

Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform

- **Variation 1:** Gleicher Ablauf, aber die Spieler dürfen nur mit einem Fuß dribbeln (Wechsel Innen-/Außenseite).
- **Variation 2:** Wie zuvor, aber mit jedem Kontakt die Richtung ändern!
- **Variation 3:** Beidfüßig, aber nur mit den Innenseiten dribbeln!
- **Variation 4:** Auf Torhüter verzichten und Zielzonen im leeren Tor markieren.
- **Variation 4:** Die Stangen/Hütchen versetzt zueinander aufbauen.
- **Variation 5:** Slalom-Wettbewerb: Welches Team schafft in 3 Minuten die meisten Tore?

Frage: Wobei kommt es beim Slalomdribbling für Euch an?

- Übungsgruppen aus maximal 5 Spielern vor einem Slalom bilden, ansonsten sind die Wartezeiten zu lang!
- Der nächste Spieler startet, sobald sein Vorläufer die vorletzte Stange umdribbelt hat!
- Trainer-Hinweis: Beobachtet Eure Mitspieler, mit welcher Technik sie versuchen, den Slalom schnell zu durchdribbeln!

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Dribbling"
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

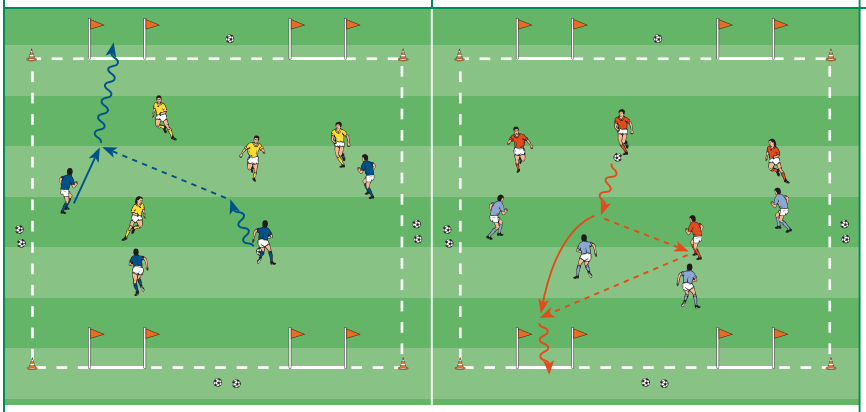
Organisation – Aufgabe 1

- Pro Aufbau spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

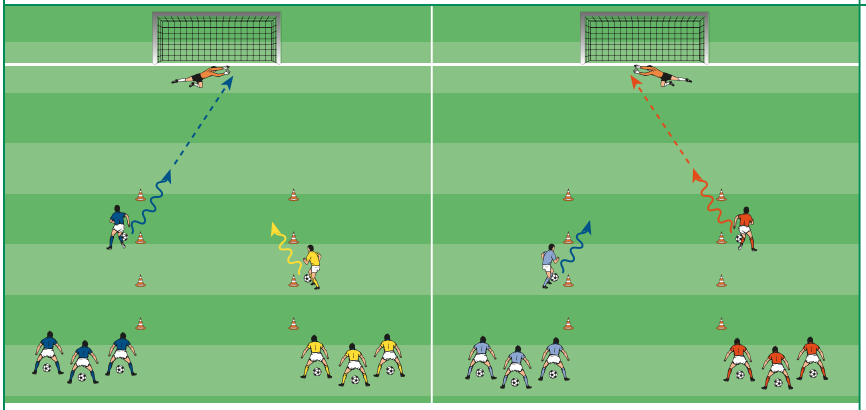
Organisation – Aufgabe 2

- Pro Aufbau postieren sich beide 4er-Gruppen hinter jeweils einem Slalomparcours vor dem Tor mit Torhüter
- Jeder Spieler mit Ball

GRUPPEN A/B | GRUPPEN C/D



4 gegen 4 auf je 2 kleine Stangentore des Gegners
Um einen Treffer zu erzielen, muss aus dem 4 gegen 4 eines der kleinen Tore auf den Grundlinien durchdribbelt werden.



Dribbel-Wettbewerbe mit Torschuss
Auf ein Signal des Trainers starten die beiden Ersten jeweils einen Dribbel-Wettlauf durch den Slalom. Wer schießt als Erster ein Tor?

ABSCHLUSS

20 MINUTEN

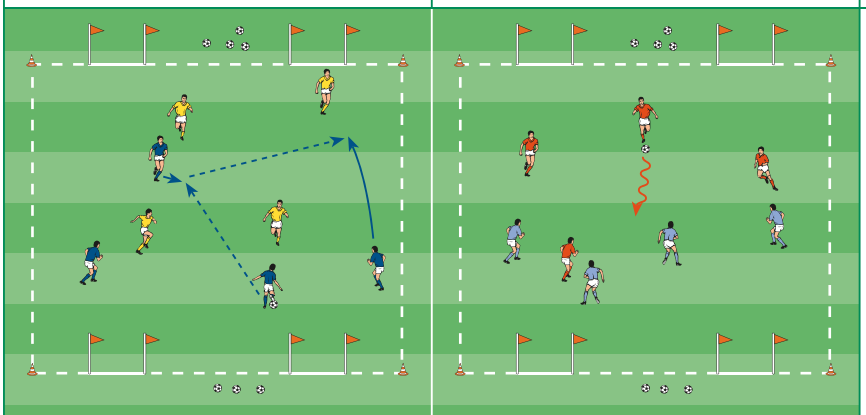
Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Anwenden des Erlernten in Spielsituationen
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem der beiden Felder
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben

GRUPPEN A/B | GRUPPEN C/D



4 gegen 4-Turnier
Zum Trainingsabschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden" einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** Nach einem Tor bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball. Der Spieler am Ball darf an irgendeiner Stelle wieder in das Feld zurückdribbeln. Um einen weiteren Treffer zu erzielen, muss jedoch ein anderes Tor durchdribbelt werden.
- **Variation 1:** Nach einem Tor wechselt der Ball zur anderen Mannschaft über.
- **Variation 2:** Auf beiden Grundlinien jeweils 3 Stangentore aufbauen, die alle durchdribbelt werden dürfen.
- Spielzeit: jeweils 3 bis 4 Minuten

Mit plötzlicher Änderung der Spielrichtung Tore vorbereiten!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Ein systematischer Wechsel zwischen Spiel- und Übungsphasen bringt die besten Lernerfolge!
- Jedoch stets darauf achten, dass junge Spielerinnen und Spieler viele Spielaktionen haben – das Fußballspielen in kleinen Teams hat Priorität!
- Positive Aktionen loben!

AUFGABE 4

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** Die Spieler müssen auf Startsignal jedes Hütchen/jede Stange umdribbeln und dann auf das leere Tor schießen. Wer trifft, darf sofort zur Gruppe zurück und der nächste startet. Wer daneben schießt, muss zunächst das Tor umlaufen! Welche Gruppe ist zuerst fertig?
- **Variation 1:** Gleicher Ablauf, aber die beiden mittleren Hütchen/Stangen jeweils in Achterform umdribbeln!
- **Variation 2:** Dribbelwettlauf-Variationen an einem versetzten Slalom.

Nich überfordern: Die Wettbewerbe dem Können anpassen!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Mit dem Wechsel von belastungsintensiven Spiel- und leichteren Übungsphasen lässt sich relativ einfach die Belastung steuern!
- Übungen interessant und in kleine Wettbewerbe „verpacken", so dass Aufgaben stets motivierend sind!
- Auch bei kleinen Wettbewerben auf exakte Bewegungsabläufe achten!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf des Turniers in der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:**
  4 gegen 4 von Grundlinie zu Grundlinie. Die Teams müssen eines der beiden Tore gegenüber durchdribbeln.
- **Turnier-Runde 1:**
  Feld 1: Team A – Team B
  Feld 2: Team C – Team D
- **Turnier-Runde 2:**
  Feld 1: Team A – Team C
  Feld 2: Team B – Team D
- **Turnier-Runde 3:**
  Feld 1: Team A – Team D
  Feld 2: Team B – Team C

Im Abschluss-Turnier nochmals das Erlernte anwenden!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Die Spiel-Aufgabe des Abschlussturniers betont nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Frei spielen lassen!
- Am Ende denTurniersieger vor allen Gruppen herausstellen und „feiern"!

Trainingsbausteine
Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners

GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

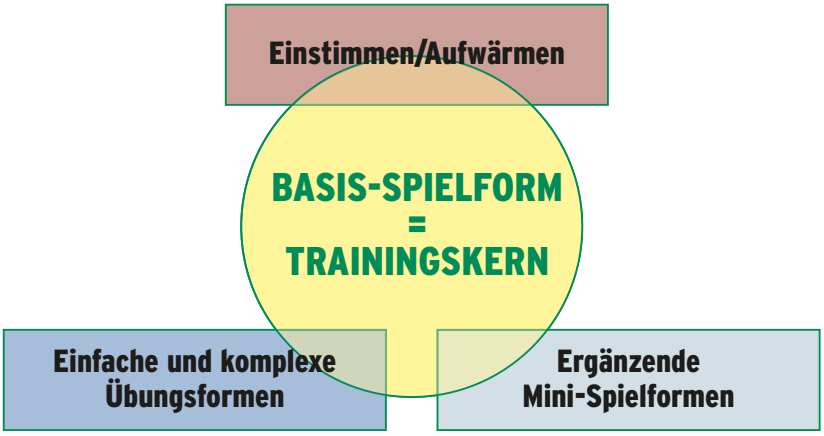
MÖGLICHE INHALTE

Basis-Spielform
- 4 gegen 4-Variationen mit **Überdribbeln** der Torlinien

Einstimmen/Aufwärmen
- Geschicklichkeit am und mit Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Kombination variantenreicher Dribbel-Aufgaben mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben

Einfache bis komplexe Übungsformen
- Slalomdribblings und Zielstöße
- Slalomdribblings und Torschüsse auf ein Tor mit Torhüter
- Slalomdribblings – 1 gegen 1 im Anschluss und Torschüsse
- Dribbel-Wettläufe durch einen Slalomparcours

Ergänzede Mini-Spielformen
- Spiel-Variationen bis zu einem 4 gegen 4 mit **Überdribbeln** der Torlinien



METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z.B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxisbausteine dem Können der eigenen Spieler anpassen!
- Die Praxisbausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer die Mittelpunkt!
- Die Praxisbausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!

DAS MUSS ERLERNT WERDEN

Spezielle Anforderungen an das Dribbling im heutigen Spiel
- Das flexible, leichtfüßige Dribbeln ist für Dich im heutigen Spiel so wichtig wie nie zuvor!
- Willst Du später ein „großer" Fußballer werden, muss Du rechtzeitig alle Variationen des Dribblings erlernen!
- Du musst vor allem lernen, den Ball in schneller Folge mit diversen Kontaktflächen beider Füße zu spielen!

Wichtig: Beim Dribbling stets die Spielumgebung im Blick haben!

Spezielle Situationen für das Dribbling mit der Innenseite
- Dribble variantenreich mit der Innen- und der Außenseite! Füge beim Dribbeln viele Richtungsänderungen ein, denn dadurch bist Du viel schwerer auszurechnen!
- Dribble sicher und kontrolliert, so dass Du zu jeder Zeit Deine Spielumgebung überblickst! Dadurch erkennst Du Abspiel- oder Durchbruchmöglichkeiten schneller!

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

Aufgeteilt nach den methodischen Trainingsbausteinen einer lernintensiven Technik-Schulung werden hier Praxisinhalte für ein motivierendes und altersgerechtes Training des Schwerpunktes „Dribbling" vorgestellt. Mit Hilfe dieser Praxisbausteine kann jeder Vereinstrainer problemlos interessante und auf seine spezifische Situation abgestimmte Trainingseinheiten zusammenstellen!

GRUNDORGANISATION

Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!

- **Spielfeld:** Markierter Raum von etwa 20 x 25 Metern mit jeweils 2 Stangentoren auf jeder Grundlinie
- **Übungsfeld::** 2 Slalomparcours vor einem Tor mit Torhüter

Organisatorische Alternativen für das Vereinstraining

- Für kleinere Trainingsgruppen nur je ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen – einige Spieler wechseln sich bei den Basis- und Mini-Spielformen auf nur einem Feld ab (längere Spielzeiten!)
- Die einzelnen Trainingsbausteine lassen sich auch variabel zu einem Stationen-Training kombinieren!

ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder Markern klar abgrenzen!
- Für die Slaloms möglichst Stangen verwenden – gegenüber Hütchen müssen sich die Spieler hier spielspezifischer bewegen!
- Mit Variationen der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

Spezielle Situationen für das Dribbling mit der Außenseite

- Dribble variantenreich mit der Innen- und der Außenseite!
- Dribble zur Ballsicherung in freie Spielräume vom Gegner weg, bis sich eine Durchbruch- oder Abspielmöglichkeit bietet!
- Decke den Ball mit dem Körper geschickt gegen einen Gegner ab, wenn dieser Dich attackiert! Das Dribbling mit der Außenseite macht Dich hierbei flexibler!

Geschicktes Dribbeln erschwert es dem Gegner, erfolgreich zu attackieren!

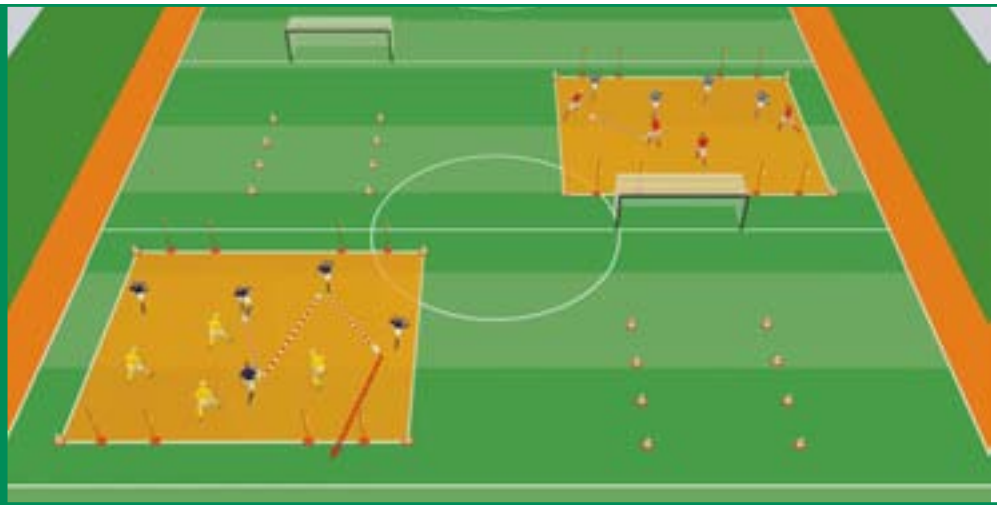
Spezielle Situationen für das Dribbling mit dem Spann

- Dribble beherzt nach vorne, wenn sich freie Spielräume bieten!
- Vor allem bei Kontervorstößen bieten sich Tempodribblings über längere Distanzen an, um in Angriffsbereiche vorzudringen!
- Präzision und Kontrolle über den Ball sind jedoch stets wichtiger als das Tempo – dribble also immer nur so schnell, wie es Dein Können und die Spielsituation zulassen!

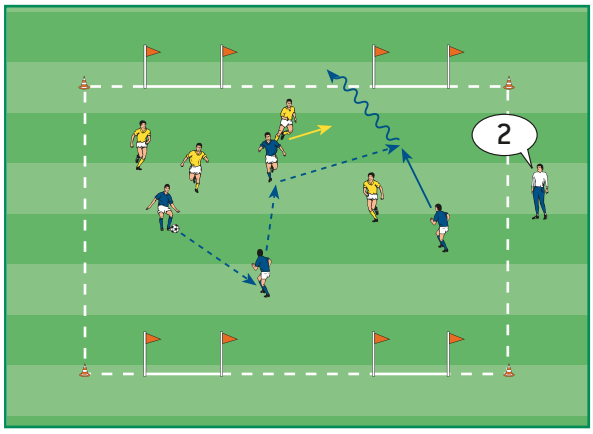
TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: 4 gegen 4-Variationen mit Überdribbeln der gegnerischen Torlinie
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



4 gegen 4 auf variable Spielziele I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

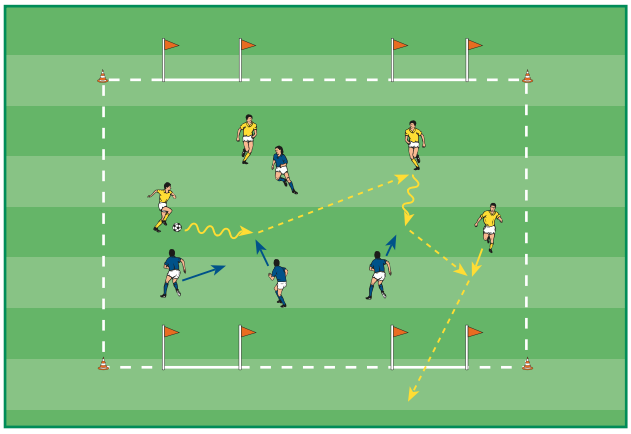
U12/U13 | U14/U15

Ablauf

- Um ein „Tor" zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem 4 gegen 4 eine Zone auf der Grundlinie des Gegners überdribbeln.
- Der Trainer bestimmt durch Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen können:
  „1" = durch eines der beiden Stangentore dribbeln
  „2" = nur die Zone zwischen den Toren überdribbeln
  „3" = die komplette Grundlinie überdribbeln.

Trainingshinweise

- Durch die Aufgabe müssen sich die Spieler stets auf neue Situationen einstellen und variabel dribbeln!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!



4 gegen 4 auf variable Spielziele II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Ablauf

- Um ein „Tor" zu erzielen, müssen die Angreifer nun aus dem Zusammenspiel im 4 gegen 4 eines der beiden Stangentore des Gegners durchdribbeln **oder** durchpassen.
- Ein Durchdribbeln der Stangentore jedoch **doppelt** werten!
- Nach einem Tor bekommt der Gegner den Ball!

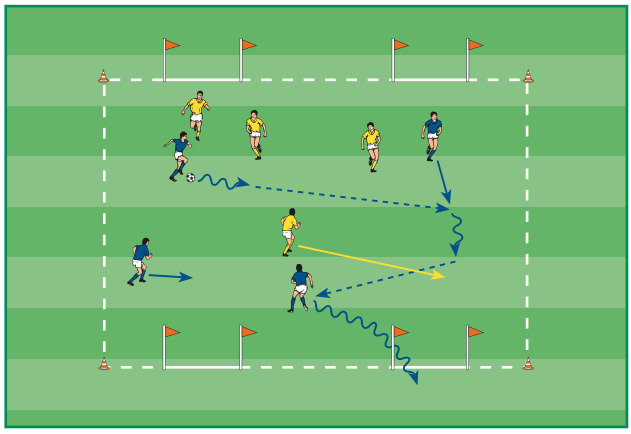
Trainingshinweise

- Spielzeit: maximal 5 Minuten, anschließend eine aktive Pause einbauen!
- Die Größe der Stangentore und des Spielfeldes variabel der Spielstärke anpassen!

BASIS-SPIELFORM

Ablauf in einem Feld
- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 auf die Stangentore gegeneinander
- Spielzeit: etwa 4 Minuten
- Ziel: Häufiges Anwenden eines variablen, leichtfüßigen Dribblings im Zusammenspiel bzw. als Einzelaktion zur Torvorbereitung

Praktische Tipps
- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler im Blick bleiben!
- Die Felder- und Torgrößen je nach Können anpassen! Genügend positive Aktionen und Torerfolge ermöglichen!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!



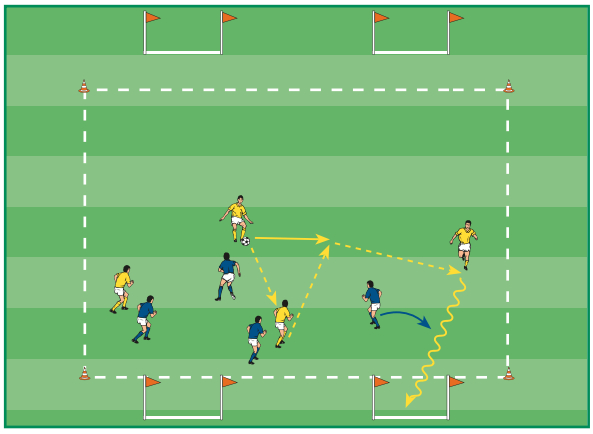
4 gegen 4 auf diagonal aufgestellte Tore

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Ablauf
- Jedes 4er-Team bekommt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Stangentore zugeteit, die es zu verteidigen gilt.
- Plötzliche Spielverlagerungen zur Vorbereitung eines erfolgreichen Dribblings über eine Torlinie sind so noch wichtiger!

Trainingshinweise
- Die Dribbeltore und Felder je nach Spielstärke vergrößern (Erleichtern) oder verkleinern (Erschweren, weil der Spieler am Ball weniger Zeit für seine Aktionen hat)!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Positive Aktionen loben!



4 gegen 4 mit Linien- und Toredribblings

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

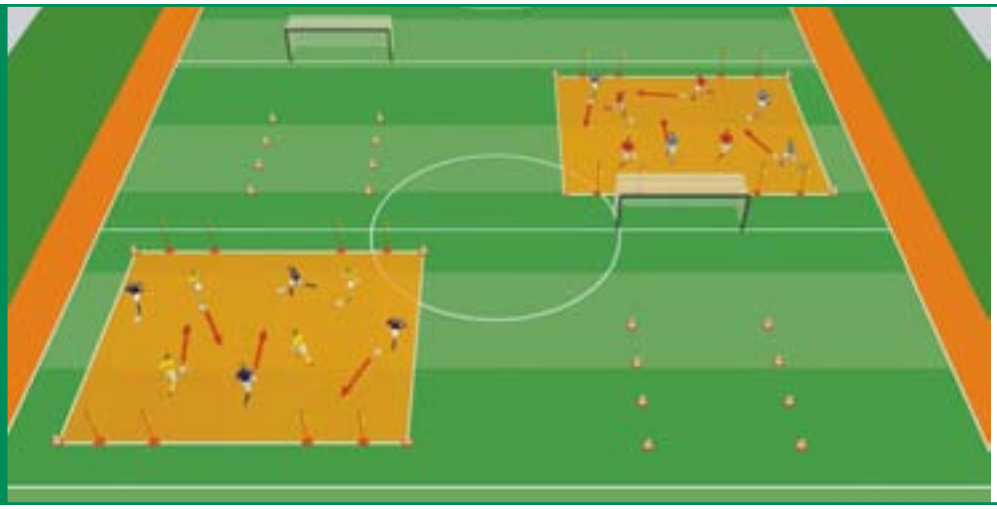
Organisation/Ablauf
- Die beiden Stangentore nun etwa 3 Meter hinter die Grundlininien stellen!
- Ein Angreifer muss zunächst aus dem 4 gegen 4 mit einer Einzelaktion die Grundlinie des Gegners überdribbeln (= 1 Punkt).
- Dabei muss er den Ball weiter am Fuß kontrollieren, so dass er anschließend noch eines der beiden Stangentore durchdribbeln kann (= 2. Punkt)

Trainingshinweise
- Viele Erfolgsmomente sicherstellen – gegebenenfalls Tore und Feld vergrößern!
- Alternativ ein 3. Stangentor aufstellen!

TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: variantenreiche Geschicklichkeitsaufgaben am Ball
- Je zwei 4er-Gruppen üben in einem der beiden Felder, in denen auch die Mini- und Basis-Spielformen ablaufen!



VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN

Dribbeln mit variantenreichen Aufgaben

Dribbeln mit Tempowechseln nach Signal

Dribbeln mit Richtungswechsel nach Vorgabe

Kombinationen von Fintierbewegungen

Geschicktes Bewegen mit Ball

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT	
U12/U13	U14/U15

Einfachere Variationen

- Nur mit dem rechten oder linken Fuß dribbeln.
- Mit vielen Tempowechseln dribbeln.
- In das Dribbling eine Fintierbewegung einbauen.
- Mit vielen, schnellen Kontakten dribbeln.

Komplexere Variationen

- Für kurze Phasen (nach Signal des Trainers) 5 bis 10 Sekunden in höchstem Tempo und mit vielen Richtungswechseln dribbeln.
- In das Dribbling hintereinander zwei verschiedene Fintierbewegungen einbauen.
- Auf Signal mit zwei Mitspielern kurz hintereinander aus dem Dribbeln die Bälle tauschen.

Bewegungskombinationen mit Ball am Fuß

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT	
U12/U13	U14/U15

Einfachere Variationen

- Dribbeln mit dem Vollspann, den Ball kurz mit der Fußspitze zurückziehen und mit der Außen-/Innenseite des gleichen/anderen Fußes weiterdribbeln.
- Dribbeln mit dem Vollspann, über den Ball steigen und mit der Außenseite des gleichen Fußes/mit der Innenseite des anderen Fußes weiterdribbeln.

Komplexere Variationen

- In das Dribbling verschiedene Kombinationen aus Fintierbewegungen (z.B. Übersteiger, Körpertäuschung mit Ausfallschritt) kurz hintereinander einbauen.
- Synchron-Dribbling: Ein Spieler macht komplexe Bewegungsfolgen für seinen Mitspieler vor!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Ablauf in einem Feld
- Jeder Spieler mit Ball
- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit dem Ball am Fuß frei im Feld
- Relativ kurze Übungsphasen – dann die Aufgabe variieren!
- Ziele: große Sicherheit, Kreativität und Geschicklichkeit am Ball

Praktische Tipps
- Freie Phasen einplanen: „Jeder bewegt sich mit Ball so wie er will!"
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge" – jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kreativität fördern: „Wer zeigt eine eigene Ballübung?"
- Kleine motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

Variantenreiches Prellen auf der Stelle

Variantenreiches Prellen in der Bewegung

Variantenreiche Jonglier-Aufgaben

Dribbel-Varianten und koordinative Aufgaben

Vielseitige Koordination mit Ball

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Prellen des Balles auf der Stelle
- Nur mit der rechten/linken Hand prellen.
- In einem vorgegebenen Rhythmus prellen (z.B. 3x links, 3x rechts).
- Möglichst hoch/möglichst flach prellen.
- Mit beiden Händen gleichzeiig prellen.
- In der Hocke, im Langsitz, im Liegestütz usw. prellen.
- Nacheinander in unterschiedlichen Positionen prellen.

Prellen des Balles in der Bewegung
- Verschiedene Variationen des „Prellens am Ort" in der lockeren Bewegung im markierten Feld.
- Prellen im Hopserlauf, mit Side-Steps, im Rückwärtslauf usw.

Fußballorientierte Koordination am Ball

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

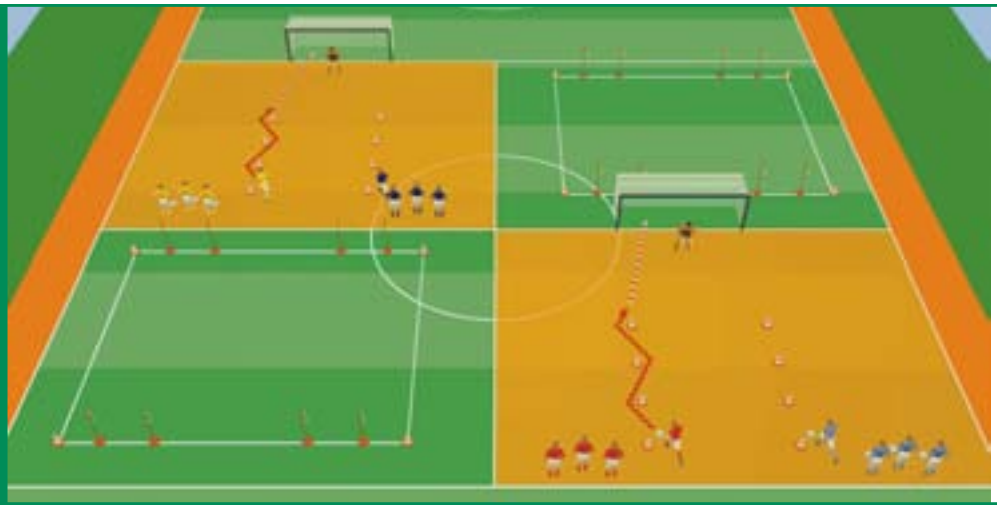
U12/U13 | U14/U15

Jonglier-Variationen
- Mit einem vorgegebenen Rhythmus jonglieren, z.B. 3x mit rechts/3x mit links.
- Variantenreich mit vielen Körperteilen jonglieren!
- Beim Jonglieren extrem die Höhe variieren: vom niedrigen Jonglieren mit kurzen Kontakten bis zum Jonglieren in Kopfhöhe.

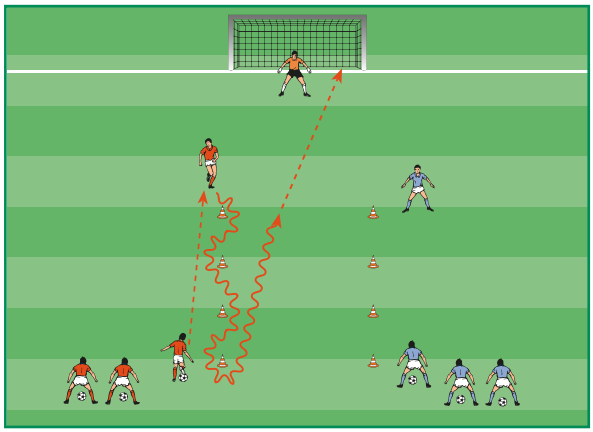
„Technik" und koordinative Zusatzaufgaben
- Auf ein Signal aus dem Dribbeln den Ball mit dem Knie, Po, mit einer Hand, mit der Brust usw. stoppen und sofort weiterdribbeln.
- In das Dribbeln Rollen, Liegestütze, Sprünge hinter dem Ball einbauen.

TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern
- Schwerpunkt: variantenreiche Slalomdribblings mit präzisen Anschlussaktionen
- Je zwei 4er-Gruppen üben an je einem Slalom, die vor einem Tor aufgebaut sind



VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



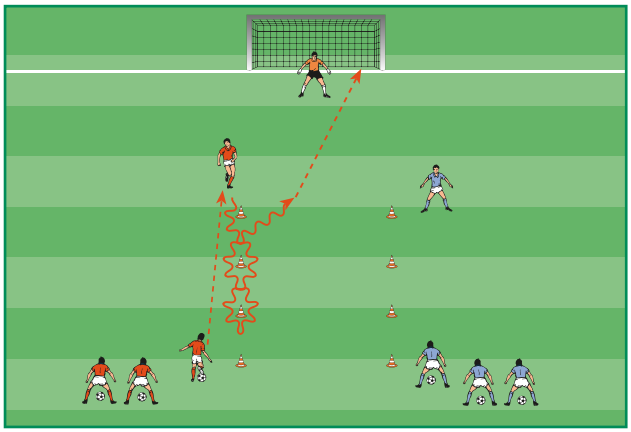
Anspiel, Slalomdribbling und Torschuss I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation
- Ein Torhüter bewacht das Tor.
- Die beiden Gruppen vor dem Tor üben im Wechsel – auf eine schnelle Übungsfolge achten!
- Von jeder Gruppe postiert sich zunächst ein Spieler A neben der letzten Slalomstange vor dem Tor.

Ablauf
- Der erste Spieler aus dem Rückraum passt zu A, der das Zuspiel vom Großtor weg an- und mitnimmt und zunächst durch den Slalom dribbelt.
- Anschließend dribbelt er in höchstem Tempo am Slalom vorbei und schießt auf das Tor.
- Der Zuspieler übernimmt die Position von A usw.



Anspiel, Slalomdribbling und Torschuss II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

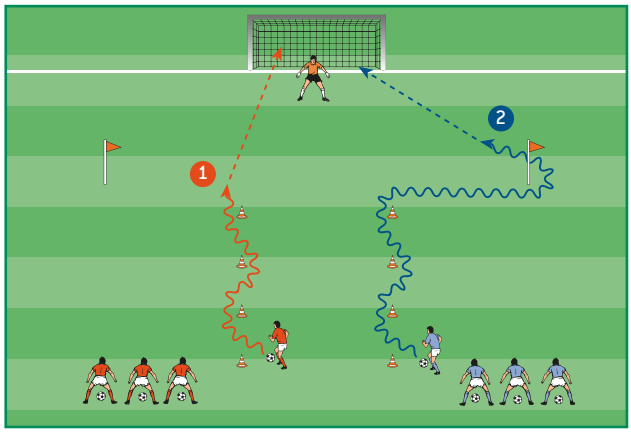
Organisation
- Gleiche Organisation wie zuvor!
- Zwischen dem Slalom und dem Tor zusätzlich links und rechts versetzt je ein Hütchen/eine Stange aufbauen.

Ablauf
- **Variation 1:** A durchdribbelt auf beiden Strecken (vom Tor weg und zum Tor hin) den Slalomparcours.
- **Variation 2:** A umdribbelt nach dem Slalomparcours zusätzlich eines der seitlich versetzten Hütchen/Stangen und schießt aus schräger Position auf das Tor.
- **Variation 3:** A kann nach seinem Slalomdribbling aus frontaler (Tor = 1 Punkt) oder schräger Position (2 Punkte) schießen.

EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Ablauf in einem Feld
- Jeder Spieler mit Ball
- Die Spieler dribbeln je nach Vorgabe durch den Slalomparcours und schließen unterschiedlich ab!
- Ziel: leicht- und beidfüßiges Umdribbeln der Slalomstangen in Verbindung mit konzentrierten Torschussaktionen

Praktische Tipps
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge" – jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Je nach Können die Abstände der Stangen variieren!
- Kleine motivierende Dribbel-Wettbewerbe nicht vergessen!
- Einzel- und Team-Wettbewerbe organisieren!



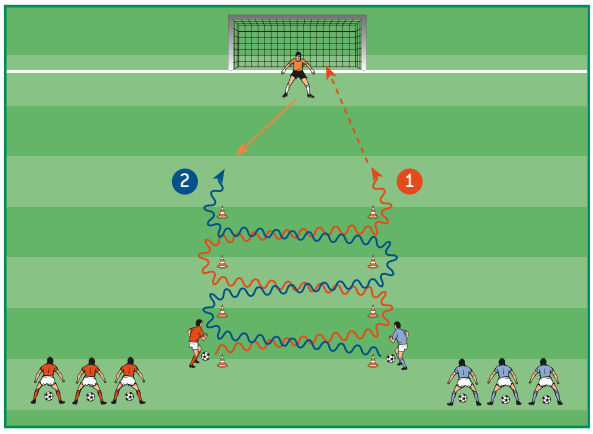
Dribbel-Wettbewerbe I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation
- Gleiche Organisation wie zuvor!
- Die Spieler postieren sich gruppenweise alle hinter je einem Slalomparcours

Ablauf
- **Variation 1:** Slalom-Wettlauf der beiden Gruppenersten auf Signal des Trainers:
  Der Erste schießt direkt auf das Tor, der Zweite muss zusätzlich die seitlich aufgestellte Stange umdribbeln und dann aus schräger Position schießen.
  Welches Team schafft zuerst 10 Tore?
- **Variation 2:** Wie zuvor, der Zweite muss den Torhüter im 1 gegen 1 überspielen!



Dribbel-Wettbewerbe II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

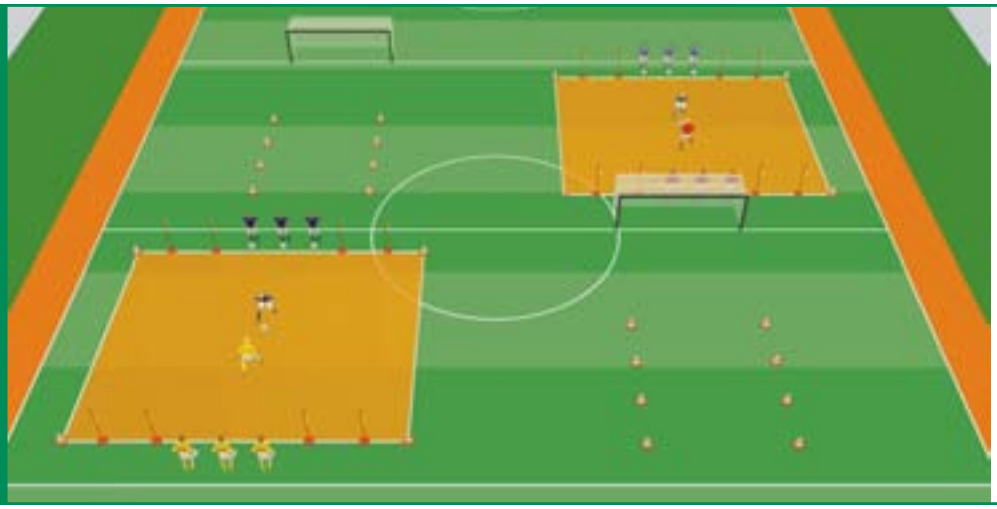
Organisation
- Gleiche Organisation wie zuvor!
- Die Spieler postieren sich wieder pro Gruppe hinter je einem Slalomparcours

Ablauf
- **Variation 1:** Beide Slaloms vor dem Torschuss durchdribbeln.
- **Variation 2:** Slalom-Wettlauf der beiden Gruppenersten auf ein Startsignal:
  Der Erste schießt direkt auf das Tor und verteidigt danach das Tor gegen den Zweiten, der zunächst wieder die seitlich aufgestellte Stange umdribbeln muss. Welches Team schafft zuerst 10 Tore?

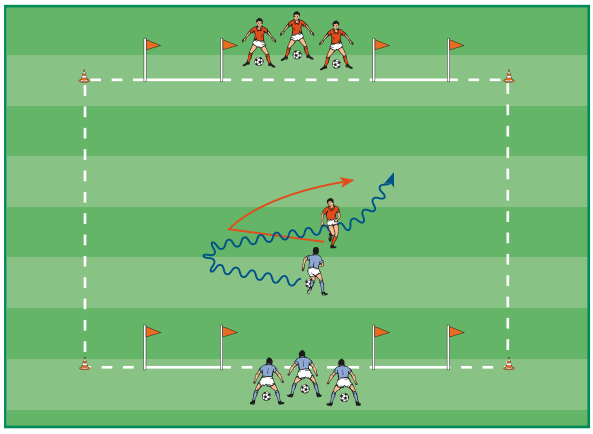
TECHNIKSCHWERPUNKT: DRIBBELN ZUM AUSSPIELEN EINES GEGNERS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: Spiel-Variationen bis zum 4 gegen 4 mit Überdribbeln der gegnerischen Torlinie
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



1 gegen 1 im Wechsel auf je 2 Tore

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation

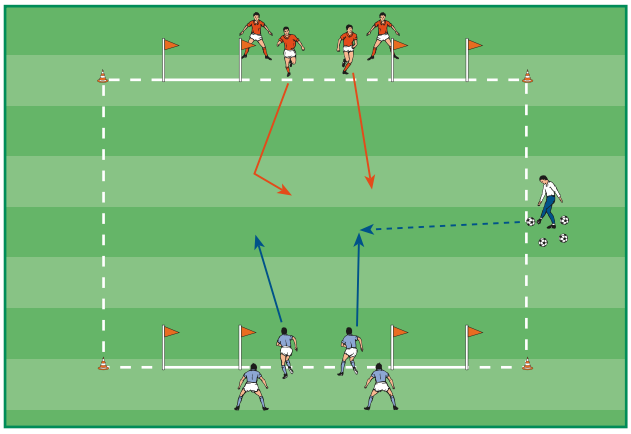
- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter die eigene Grundlinie.
- Zunächst haben alle Spieler von A einen Ball.

Ablauf

- Das erste Paar spielt 1 gegen 1.
- Aufgabe ist es, eines der beiden Stangentore des Gegners zu durchdribbeln.
- Spielzeit: 20 Sekunden, danach spielt das zweite Paar usw.

Variationen

- Es spielen immer 2 Paare geichzeitig 1 gegen 1.
- Direkter Wechsel nach einem Treffer.



2 gegen 2 nach einem Trainer-Zuspiel

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation

- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter eine Grundlinie – jeweils aufgeteilt in 2 Paare.
- Der Trainer stellt sich mit Bällen an einer Seitenlinie auf.

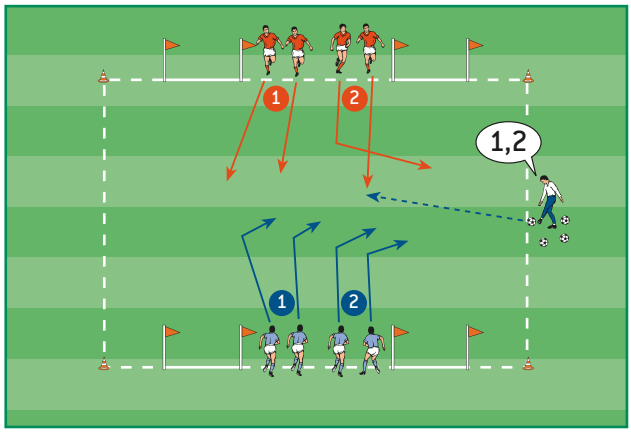
Ablauf

- Der Trainer passt von der Seite einen Ball in die Mitte des Feldes.
- Mit dem Pass startet jeweils ein Paar von jeder Grundlinie zum Ball und versucht, aus dem 2 gegen 2 eines der beiden Tore des Gegners zu durchdribbeln.
- Erobert das andere Paar den Ball, hat es eine Konter-möglichkeit auf die Tore gegenüber.
- Anschließend startet der Trainer die nächste Aktion.

MINI-SPIELFORMEN

Ablauf in einem Feld
- Die beiden 4er-Teams spielen in unterschiedlichen Paarungen vom 1 gegen 1 bis kurzzeitigen 4 gegen 4
- Spielzeit: kurze Phasen
- Ziel: Variables Anwenden des Dribblings in plötzlich wechselnden Situationen (Spielschnelligkeit)

Praktische Tipps
- Möglichst gleich starke Gruppen bilden!
- Bei aller Dynamik mit plötzlichen Situationswechseln konzentrierte und kontrollierte Aktionen fordern!
- Den Ablauf durch das Einspielen der Bälle steuern!
- Die Aufgaben je nach Können anpassen!
- Auf Pausen achten!



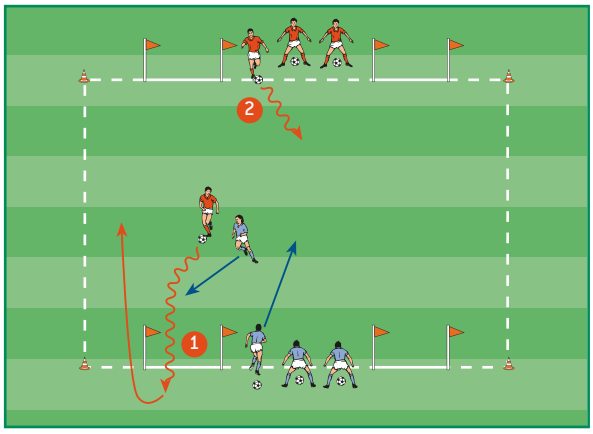
2 gegen 2 oder 4 gegen 4 nach Zuruf

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation
- Beide Teams teilen sich in 2 Paare auf und postieren sich hinter je eine Grundlinie.
- Die Paare jeweils mit „1" und „2" nummerieren.

Ablauf
- Der Trainer ruft jeweils eine oder beide Nummer(n) auf und passt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die aufgerufenen Paare starten sofort ins Feld und es schließt sich je nach Zuruf ein 2 gegen 2 oder 4 gegen 4 auf die Tore an.
- Aufgabe ist es, eines der beiden Stangentore des Gegners zu durchdribbeln.
- Eine neue Aktion startet nach 2 (3) Toren eines Teams!



Vom 1 gegen 1 bis 4 gegen 4

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

Organisation
- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter die eigene Grundlinie.
- Bälle auf beiden Seiten bereitlegen.

Ablauf
- Jedes Spiel beginnt mit einem 1 gegen 1 – die Teams müssen eines der Tore gegenüber durchdribbeln.
- Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus rückt pro Mannschaft ein weiterer Spieler zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 und schließlich 4 gegen 4 ins Feld.
- Dazu dribbelt der neue Spieler des ballberechtigten Teams einen Ball ein.
- Nach einem 4 gegen 4 startet wieder ein 1 gegen 1!

SPIELEND DRIBBELN LERNEN

MEDIENTIPPS

fussballtraining - Ihr Co-Trainer

12 Ausgaben pro Jahr, davon zwei als Doppelhefte, Jahresabonnement € 43,80
frei Haus, Ausl. € 46,20
(Preisänderungen vorbehalten).

Sie führen **Kinder** mit Ideen und Engagement ans Fußballspielen heran? Sie trainieren und spielen mit **Junioren**, binden sie an die Sportart? Sie wollen mit Ihren **Amateuren** nach oben?

fussballtraining liefert Ihnen in 12 Ausgaben auf über 500 Seiten pro Jahr geballtes Trainer-Know-how.

fussballtraining hilft Ihnen beim Planen, Gestalten, Organisieren, Beobachten, Auswerten...

fussballtraining zeigt Ihnen, wie andere Trainer und Vereine trainieren, fördern, ausbilden.

fussballtraining steht Ihnen zur Seite, bietet Lösungen, wenn's hakt – ein echter Co-Trainer eben!

www.fussballtraining.com: Für fussballtraining-Abonnenten gibt es hier jeden Monat exklusiv einen weiteren Artikel zum Downloaden sowie Videos und interessante Zusatzangebote.

fussballtraining pocket liegt zweimal jährlich kostenlos den Abo-Exemplaren der DFB-Trainerzeitschrift fussballtraining bei. Im handlichen Taschenformat bietet es zu ausgewählten Themenbereichen weitere Übungs- und Spielformen, die sich direkt auf dem Platz umsetzen lassen.

Spezialthemen auf den Punkt gebracht

fussballtraining special 4

Spielen und Üben mit Bambinis und F-Junioren

Kinder haben von Natur aus Freude am Fußballspiel. fussballtraining special 4 gibt konkrete Hilfen, wie die Jüngsten unter Berücksichtigung ihrer speziellen Bedürfnisse ganz aktiv und möglichst frei von Reglementierungen das Spiel erlernen können. Mit Planungstipps und Praxis satt!

fussballtraining special 5

Trainingseinheiten mit E- und D-Junioren

Auch die 9- bis 12jährigen brauchen noch das Spielen ohne Druck. Dennoch steht für diese Altersstufe das gezielte Techniklernen im Vordergrund, und zwar nach dem sogenannten Schwerpunktprinzip für einen nachhaltigen Lernerfolg! Wie sich das alles organisieren lässt, zeigen 20 Trainingseinheiten!

je 96 Seiten, komplett farbig, € 14,80
für Abonnenten der Zeitschrift fussballtraining € 12,80.

mehr Informationen unter www.fussballtraining.com

Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren? Hier das Trainerlizenz-System des DFB

QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL

ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

FUSSBALL-LEHRER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
DFB/HENNES-WEISWEILER-AKADEMIE (HWA) • 48 Ausbildungswochen, davon: 28 Wochen Präsenzausbildung HWA • 14 Wochen Praktikum • 6 Wochen Selbststudium	Hauptamtliche Stellen • DFB • Lizenzmannschaften • Leiter Nachwuchszentren • Verbände

A-TRAINER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
DFB **80 Lerneinheiten zuzüglich Prüfung**	1. Alle Amateurmannschaften 2. Alle Juniorenmannschaften 3. Alle Frauenteams (inklusive Bundesliga) 4. Honorartrainer Landesverbände, C-Lizenz-Ausbilder

B-TRAINER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
DFB **60 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung**	1. Alle Juniorenteams inklusive Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunkttrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände

C-TRAINER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
Landesverbände **120 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung,** davon 80 Lerneinheiten Basiswissen, 40 Lerneinheiten Profilbildung	1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga/Bundesliga 2. Alle Frauenteams (außer Bundesliga) 3. Alle Amateurmannschaften bis 6. Spielklasse

TRAINER C-BREITENFUSSBALL

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
Landesverbände **120 Lerneinheiten inklusive Prüfung,** davon 30 Lerneinheiten Basiswissen und 2 x 40 Lerneinheiten profilspezifische Lerninhalte	Vorrangig breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen

PROFIL KINDER- UND JUGENDTRAINING
PROFIL ERWACHSENE (UNTERER AMATEURBEREICH)
PROFIL FREIZEIT- & BREITEN-/ GESUNDHEITSSPORT

LIZENZ-VORSTUFEN

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
Landesverbände **70 Lerneinheiten inklusive Prüfung,** davon 30 Lerneinheiten Basiswissen und 40 Lerneinheiten profilspezifisch	• Bambini bis E-Junioren-Mannschaften • D- bis A-Junioren-Mannschaften • Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich • AH-Mannschaften über 35 Jahre

TEAMLEITER KINDER
TEAMLEITER JUGEND
TEAMLEITER ERWACHSENE
TEAMLEITER FREIZEIT- UND BREITEN-SPORT

KURZSCHULUNGEN
TRAINING ONLINE

mehr Informationen unter www.dfb.de

Talentförderung

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

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN

Mercedes-Benz

adidas