



Talentförderung

DFB-TALENTFÖRDERPROGRAMM:  
INFO-ABENDE FÜR VEREINSTRAINER

# Spielend passen lernen

Tipps für Vereinstrainer

13



# Meine Forderung nach den EM-Titeln: „Jetzt erst recht“!



Unsere U-Nationalmannschaften können derzeit mit Stolz auf eine einzigartige Erfolgsbilanz verweisen. In nur 11 Monaten erspielten sich unsere U19, U17 und schließlich die U21 die Titel eines Europameisters.

Für kurze Zeit war der

DFB als erster Nationalverband überhaupt im Besitz aller drei EM-Titel im Juniorenbereich – und das nach 16 titellosen Jahren der U-Nationalteams.

Was ich bereits nach dem ersten Titelgewinn der U19 herausgestellt habe, gilt erst recht nach dieser eindrucksvollen, aktuellen Bilanz: Diese Titel sind das 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: Die Europameister-Titel dürfen Mannschaften und Trainer mit Stolz erfüllen, aber das Erreichte erfüllt noch längst nicht unser Anspruchsdienken! 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 zur Weltspitze!

Dabei muss unseren U-Nationalspielern klar sein: Große Spielerpersönlichkeiten können nie genug vom sportlichen Erfolg bekommen. Sie sind stets hungrig auf weitere Titel, geben sich mit bisher erreichten Erfolgen und Trophäen niemals zufrieden! Stattdessen wollen sie sich permanent weiter verbessern, stellen sich täglich neue Herausforderungen und formulieren immer neue Ziele, die sie in nächster Zukunft erreichen wollen.

Je ambitionierter diese sportlichen Visionen eines Spielers sind, desto anspruchsvoller müssen die Qualitätsansprüche an die eigene Leistung sein! Letztlich gilt diese positive Einstellung zur eigenen Leistung für jede Etappe auf dem Weg zu großen sportlichen Zielen – bereits lange vor der möglichen Nationalmannschaftskarriere. So ist diese innere Leidenschaft bereits eine unverzichtbare Basis für jedes Talent in unseren Stützpunkten!

**Matthias Sammer**

DFB-Sportdirektor

## Inhaltsverzeichnis

|                 |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Seite 2</b>  | Editorial                                           |
| <b>Seite 4</b>  | Passen – die Technik im Überblick                   |
| <b>Seite 6</b>  | Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt „Passen“       |
| <b>Seite 10</b> | Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining  |
| <b>Seite 16</b> | Trainingsbausteine zum Technik-Schwerpunkt „Passen“ |
| <b>Seite 26</b> | Medien-Tipps                                        |
| <b>Seite 27</b> | Trainer-Ausbildung im DFB                           |

## INFO

## Ausblick – die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende

### Die Basistechniken – Schwerpunkte der DFB-Info-Abende

**Dribbeln zum Auspielen 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

|                                    |                                                                                                                           |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Herausgeber:</b>                | Deutscher Fußball-Bund                                                                                                    |
| <b>Projektverantwortung:</b>       | Jörg Daniel, Ulf Schott                                                                                                   |
| <b>Redaktion/Medienkonzeption:</b> | Norbert Vieth                                                                                                             |
| <b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>      | Jörg Daniel, Iraklis Metaxas, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thomas Roy, Bernhard Augustin |
| <b>Grafisches Konzept:</b>         | Philippka-Sportverlag                                                                                                     |
| <b>Fotos:</b>                      | Axel Heimken, Klaus Schwarten                                                                                             |
| <b>Druck:</b>                      | Graphische Betriebe Holterdorf, 59302 Oelde                                                                               |



## Passen – die Technik im Überblick

Die weltbesten Mannschaften zeichnen sich durch eine hohe Kombinationssicherheit auch in schwierigsten Spielsituationen aus. Spitzenspieler von heute und morgen müssen somit sicher und variabel kombinieren können. Technische Grundlage sind zielgenaue Pässe. Diese präzisen Zuspiele müssen letztlich auch in höchstem Tempo und unter Gegnerdruck beherrscht werden!



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

### ■■■ Das Passen im heutigen Spiel

Die Sicherung des Balls in allen Situationen ist ein Qualitätsmerkmal der weltbesten Mannschaften. Das umfasst zunächst ein sicheres Aufbauspiel von hinten heraus. Ballpassagen über viele Stationen, um sicher in vordere Angriffsbereiche vorzustoßen, sind neben schnellen Konterangriffen ein zentrales Angriffsrezept. Ein sicherer Spielaufbau hat einen Stellenwert wie nie zuvor.

Die Sicherung des Balles setzt sich dann im Mittelfeld und Angriffsbereich konsequent fort: Hier sind insbesondere die Mittelfeldspieler gefordert. Sie benötigen eine sichere Passtechnik und das Gespür für den Pass zum richtigen Zeitpunkt. Das Ziel ist ein schnelles und flexibles Kombinationsspiel im Wechsel von Kurz- und Langpässen.

Weil durch das konsequente Verengen der Spielräume ein Zusammenspiel immer schwieriger wird, muss auf eine korrekte Passtechnik großer Wert gelegt werden. Sie äußert sich in der Passgenauigkeit und in der Passschärfe.

Kurzum: Ein sicheres Aufbauspiel von hinten heraus, flüssige Kombinationen im Mittelfeld und schließlich das Herausspielen von Torchancen durch „tödliche Pässe“ sind nur durch genau dosierte und präzise Pässe zum Mitspieler möglich!

Das sichere Beherrschen aller Passtechniken gehört nicht zuletzt deshalb zu den wichtigsten Grundfertigkeiten, die ein Fußballer erlernen muss! Im Training müssen diese Techniken ab der D-Jugend einerseits durch viele wettspielorientierte Übungsformen stabilisiert werden, wobei Präzision, Tempo und Gegnerdruck Schritt für Schritt zu steigern sind. Andererseits ist das sichere Zusammenspiel mittels präziser Pässe in vielen kleinen Spielformen zu verbessern!

Ein Spitzenfußballer muss über optimale Pass- und Schusstechniken verfügen. Die technischen Grundlagen dazu müssen schon in der D-Jugend beherrscht werden, um dann in einem weiteren Schritt alle Pass- und Schussvarianten in schnellem Tempo unter Gegnerdruck erfolgreich anwenden zu können. Dieser Lernprozess ist systematisch zu planen und flexibel zu steuern!

## INFO

## Pass-Techniken im Überblick

## Innenseitstoß



## Das ist wichtig

- Spiele den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes!
- Setze das Standbein nahe neben dem Ball auf!
- Drehe das Spielbein bei leicht gebeugtem Kniegelenk im Hüftgelenk nach außen!
- Stelle das Fußgelenk des Spielbeins fest, hebe die Fußspitze an!
- Hole mit dem Spielbein Schwung und schwinde dem Ball nach!

## Innenspannstoß



## Das ist wichtig

- Laufe schräg zur Stoßrichtung an!
- Setze das Standbein seitlich hinter dem Ball auf!
- Den Fuß des Spielbeins etwas nach außen drehen und im Gelenk fixieren! Die Ferse zeigt nach oben!
- Treffe den Ball mit der Innenseite des Spanns!

## Außenspannstoß



## Das ist wichtig

- Laufe in gerader Richtung oder etwas schräg zum Ball an!
- Den Fuß des Spielbeins strecken und leicht nach innen drehen!
- Setze das Standbein leicht gebeugt seitlich hinter dem Ball auf!
- Treffe den Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spanns und schwinde das Schussbein in Spielrichtung aus!

# Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt

## Passen



**Das beharrliche Einüben von Bewegungsabläufen wie etwa das präzise Passen ergänzt das spielorientierte Lernen!**

■■■ 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 herausuchen, die das häufige Anwenden des jeweiligen Technik-Schwerpunktes fordern!
- Mit speziellen Aufgaben, Regeln oder Toren das konkrete Technik-element zusätzlich hervorheben und provozieren!

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-taktische 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 Orientierungshilfe 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

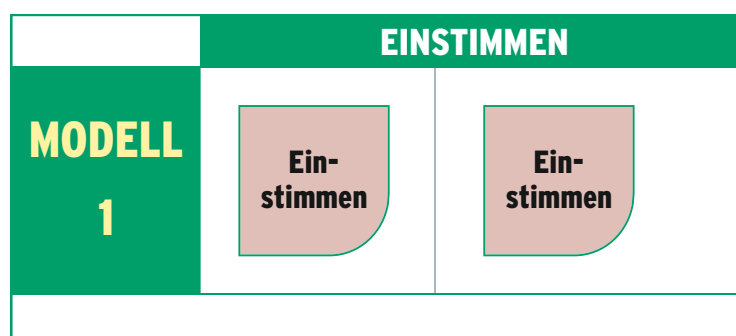
## Trainingshinweise

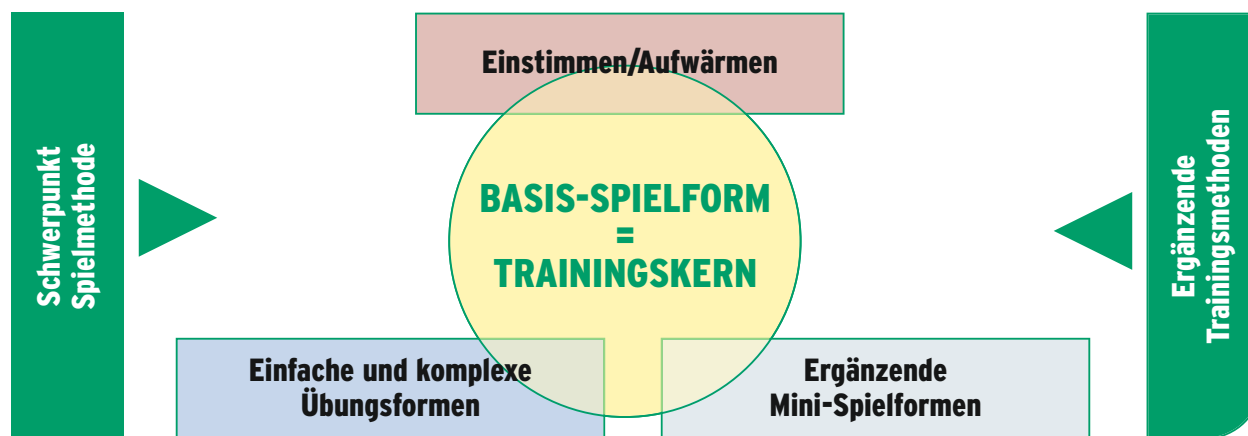
- Aufgaben bereits auf den Technik-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
- Keine statischen Abläufe!
- Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in allen Abläufen fordern!

## 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 auf 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!



**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 Techniken vermitteln!

**HAUPTTEIL****SCHLUSS**

**Basis-Spielform**

**Übungsform**

**Basis-Spielform**

**Übungsform**

**4:4-Turnier**

**Individuelle Förderung**

# Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining

## Technik-Schwerpunkt „Passen“

### 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

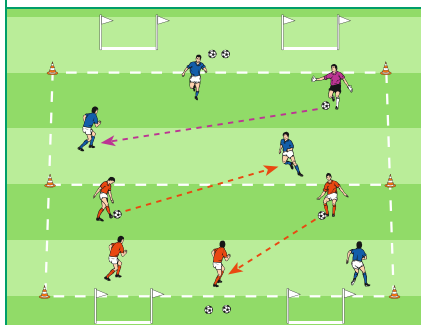
##### Organisation - Aufgabe 1

- Die Gruppen postieren sich jeweils im Übungsraum - jedem Feld einen der beiden Torhüter zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

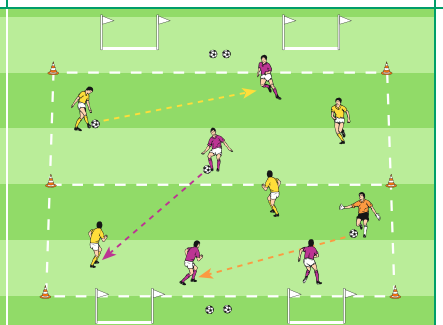
##### Organisation - Aufgabe 2

- Pro Feld die Spieler (inklusive der Torhüter) jeweils in 3 Gruppen zu je 3 Spielern einteilen
- Gegebenenfalls die Feldgröße für die Aufgabe etwas verkleinern
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen!

#### GRUPPEN A/B

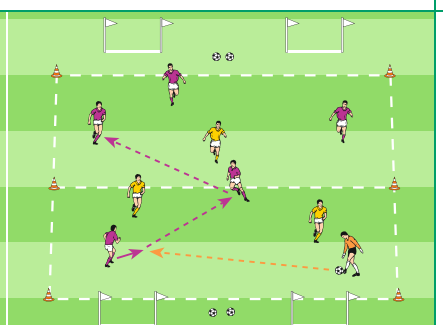
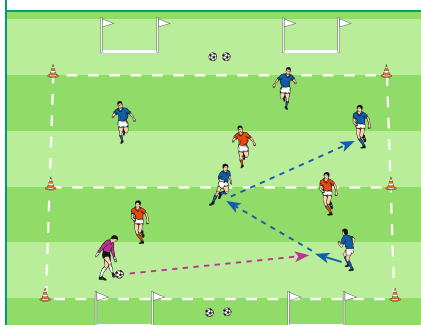


#### GRUPPEN C/D



#### Zuspiel-Aufgaben in der 9er-Gruppe mit 2 (3) Bällen

Freies Zusammenspiel: Die beiden Gruppen (plus 1 Torhüter) passen sich im Feld aus dem Dribbeln flach und präzise zu.



#### 6 gegen 3 mit Sichern des Balles

2 Gruppen sichern mit präzisen Zuspielen den Ball gegen die Spieler der 3. Gruppe. Mit regelmäßigen Aufgabenwechseln der 3er-Gruppen!

Um unter Gegnerdruck und in engen Spielräumen erfolgreich kombinieren zu können, müssen junge Spielerinnen und Spieler präzise und in der Schärfe angemessene Pässe spielen können. Das sichere Passen ist deshalb ein zentrales Trainingsziel. In dieser Trainingseinheit lernen die Talente durch altersgemäße Spiel- und Übungsformen das situationsgemäße Anwenden des Passens.

## 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 5 Meter hinter jeder Grundlinie
  - **Übungsfeld:** Tor mit Torhüter (mit zusätzlich aufgestellten Positionshütchen je nach Aufgabe)
- Die beiden Gruppen wechseln jeweils nur im eigenen Aufbau!

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

**Grundablauf/Variationen**

- Freies Zusammenspiel: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wieder zupasst.
- Nur mit der Innenseite zuspielen.
- Nur direkt auf einen Mitspieler passen.
- Nur dosiert in den Lauf eines Mitspielers passen.
- Mit 2 Pflichtkontakten kombinieren.
- Jedes 2. Zuspiel direkt weiterleiten.



**Mit variantenreichen Zuspiel-Aufgaben die Technik schulen!**

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- „Offene“ Aufgaben wie das Erfinden eigener Bewegungen fördern Kreativität und Eigeninitiative!
- Technik-Aufgaben mit Lauf- und Bewegungsaufgaben koppeln!

## AUFGABE 2

**Grundablauf**

- 2 Gruppen zu 3 Spielern sichern zunächst als Angreifer im 6 gegen 3 gegen die 3. Gruppe den Ball.
- Dabei müssen die Angreifer nach höchstens 3 Ballkontakten zu einem Mitspieler passen. Erobert die Gruppe in der Mitte den Ball, gibt es 1 Punkt und das 6 gegen 3 startet von vorne.
- Wertung: 3 x 2 Minuten mit jeweils einer anderen Gruppe in der Mitte - Welche 3er-Gruppe erobert den Ball am häufigsten?



**Bei allen Aufgaben stets auf Beidfüßigkeit achten!**

- Auf korrekte und konzentrierte Abläufe achten! Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!
- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Weiterer Lerneffekt: Spielübersicht!

# AUFBAU DES HAUPTTEILS

## METHODISCHE BAUSTEINE

### AUFGABE 1

**Basis-Spielform**

**4 gegen 3  
+ 1 auf je 2  
kleine Tore**

### AUFGABE 2

**Einfache bis  
komplexe  
Übungsformen**

**Kombination  
mit Tor-  
schuss I**

### AUFGABE 3

**Basis-Spielform**

**2 gegen 2 auf  
2 gegen 2 mit  
kleinen Toren**

### AUFGABE 4

**Einfache bis  
komplexe  
Übungsform**

**Kombination  
mit Tor-  
schuss II**

## HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

### Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sichere, präzise und flache Zuspiele“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung des präzisen Passens in einer komplexen Zuspil-Übung mit Torabschluss
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

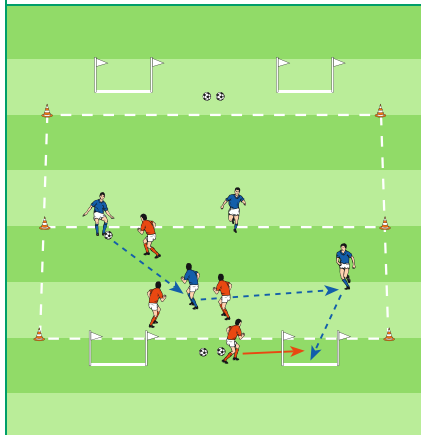
### Organisation - Aufgabe 1

- Jedem Team eine Seitenlinie bzw. 2 Tore zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

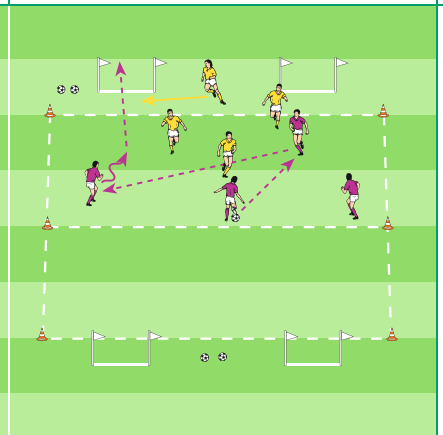
### Organisation - Aufgabe 2

- Die Spieler beider Teams auf vorgegebene Positionen vor dem Tor mit Torhüter verteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

### GRUPPEN A/B

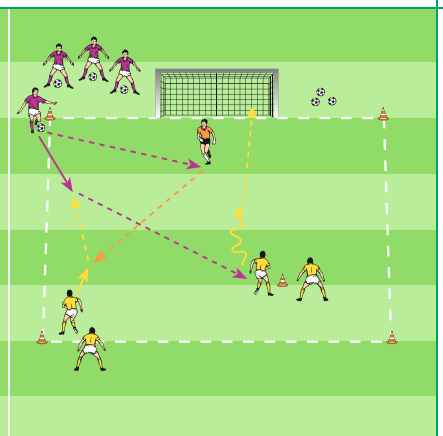
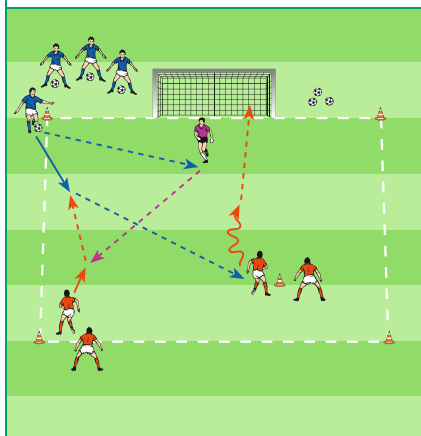


### GRUPPEN C/D



### 4 gegen 3 + 1 auf je 2 kleine Tore

Vom jeweils verteidigenden Team muss sich 1 Spieler hinter die eigene Grundlinie postieren. Er kann dort die beiden kleinen Tore verstellen.



### Kombination mit Torabschluss I

Die Spieler passen sich aus vorgegebenen Positionen und mit fester Zuspil-Folge bis zu einem Torabschluss zu.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <b>Ziele/Schwerpunkte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beidfüßiges Passen in allen Variationen!</li><li>• Druckvolle, genau getimte, zielgenaue Flachpässe - auch in den Lauf</li><li>• Präzise flache Zuspiele<ul style="list-style-type: none"><li>- mit liegenden Bällen</li><li>- aus dem Dribbling</li><li>- in höchstem Tempo</li><li>- situationsorientiert</li></ul></li></ul>                                                                                                                                                                          | <b>Korrekturen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vor allem der Innenseitstoß ermöglicht es Dir, präzise zu passen. Denn hierbei spielst Du den Ball mit der größten Trefffläche am Fuß!</li><li>• Der Standfuß befindet sich dabei knapp neben dem Ball, die Fußspitze zeigt zum Ziel!</li><li>• Im Moment, in dem Du den Ball triffst, sollte Dein Spielfuß im Vergleich zum Standfuß um 90 Grad nach außen rotiert sein!</li><li>• Hole mit dem Spielbein zum Innenseitstoß Schwung! Nach dem Treffen des Balles schwingt es nach!</li></ul> | <b>Trainingshinweise</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anforderungen und Dynamik der Zuspiel-Übungen schrittweise steigern - vor allem zum Ende der Technik-Aufgaben Tempowechsel und -aktionen fordern!</li><li>• Neue Aufgaben kurz und prägnant erklären!</li><li>• Bei Spielformen durch die Spielziele, Gruppengrößen, Zusatzregeln das „Passen“ als Schwerpunkt provozieren!</li><li>• Bei allen Aufgaben die Beidfüßigkeit bedenken!</li><li>• Die Talente in alle Lernprozesse aktiv einbinden!</li></ul> |
|                  | <b>ABLAUF/VARIATIONEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>HINWEISE FÜR DAS TRAINING</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>AUFGABE 1</b> | <b>Grundablauf der Basis-Spielform</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die jeweiligen Angreifer spielen im 4 gegen 3 + 1 auf die beiden Stangentore des Gegners.</li><li>• Aufgabe ist es, durch ein in Breite und Tiefe angelegtes, sicheres Kombinationspiel Tormöglichkeiten vorzubereiten.</li><li>• Nach einem Torabschluss oder Ballgewinn im Feld darf die zuvor verteidigende Mannschaft im 4 gegen 3 + 1 einen Angriff auf die Tore gegenüber starten.</li><li>• Ansonsten gibt es einen Freistoß für das andere Team.</li></ul>                          |  <p><b>Vor dem Passen stets den Blick vom Ball lösen!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!</li><li>• Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!</li></ul>                                                                                                                                      |
| <b>AUFGABE 2</b> | <b>Ablauf der Pass-Übung mit Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spieler 1 passt von der Seite zum Torhüter vor das Tor.</li><li>• Der Torhüter nimmt das Zuspiel kurz nach vorne mit und passt diagonal zu Spieler 2 im Rückraum.</li><li>• Spieler 2 lässt zu 1 prallen, der sich von der Torlinie ins Feld bewegt.</li><li>• Spieler 1 passt schließlich diagonal zu Spieler 3 zentral vor das Tor, der nach kurzer Ballkontrolle auf das Tor mit Torhüter abschließt.</li><li>• Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter!</li></ul> |  <p><b>Von Vorteil: Die Innenseite bietet die größte Trefffläche!</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mit einem Wechsel von recht belastungsintensiven Spiel- und „leichteren“ Übungsphasen lässt sich die Belastung steuern!</li><li>• Auf präzise, in der Schärfe angemessene Zuspiele zur Torschussvorbereitung achten!</li><li>• Von beiden Seiten üben lassen, um die Beidfüßigkeit zu berücksichtigen und zu schulen!</li></ul>                                                                                                                                                     |

## ■ ■ ■ SPIELEND PASSEN LERNEN

### □ ■ ■ DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

## HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

### Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sichere, präzise und flache Zuspiele“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung des präzisen Passens in einer komplexen Zuspiel-Übung mit Torabschluss
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

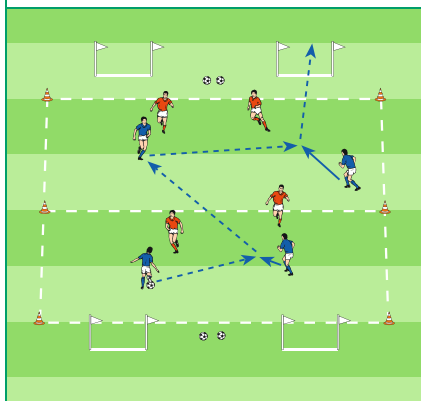
### Organisation – Aufgabe 1

- Jedem Team eine Seitenlinie bzw. 2 Tore zuteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

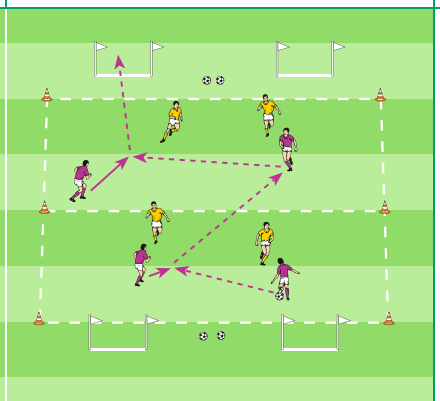
### Organisation – Aufgabe 2

- Die Spieler beider Teams auf vorgegebene Positionen vor dem Tor mit Torhüter verteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

### GRUPPEN A/B

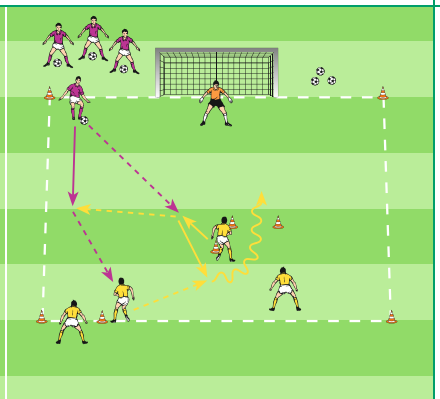
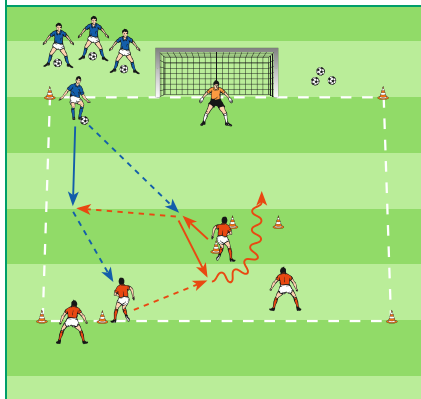


### GRUPPEN C/D



### 2 gegen 2 auf 2 gegen 2

In beiden Feldern bestreiten die beiden Teams zwischen beiden Toren ein Zwei-Zonen-Spiel!



### Kombination mit Torabschluss II

Die Spieler passen sich aus vorgegebenen Positionen und mit fester Zuspiel-Folge bis zu einem Torabschluss zu.

## ABSCHLUSS

20 MINUTEN

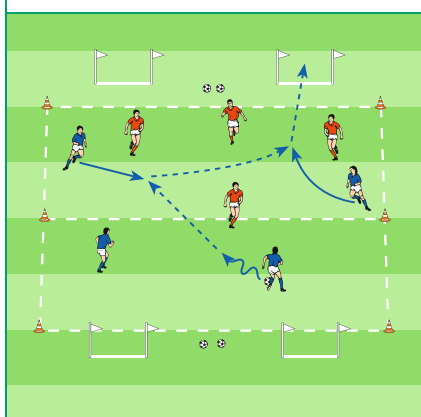
### Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

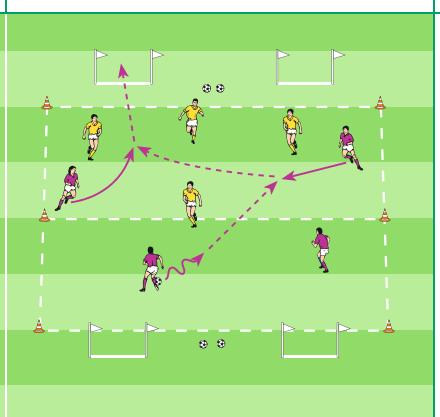
### Organisation

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

### GRUPPEN A/B



### GRUPPEN C/D



### 4 gegen 4-Turnier

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

|           | ABLAUF/VARIATIONEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HINWEISE FÜR DAS TRAINING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AUFGABE 3 | <b>Grundablauf der Basis-Spielform</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Team: Jeder Hälfte 2 Spieler zuteilen, die sie beim Kombinieren untereinander nicht verlassen dürfen!</li> <li>• Aufgabe ist es, aus der eigenen Hälfte die Mitspieler in der Angriffshälfte anzuspielen, die dann im 2 gegen 2 bei einem der beiden Tore des Gegners treffen sollen.</li> <li>• Regelmäßige Positionenwechsel innerhalb der Teams!</li> <li>• <b>Variation 1:</b> Nur Zuspiele bis in Kniehöhe erlauben!</li> <li>• <b>Variation 2:</b> Ein Angreifer darf nach Pass in die Angriffszone mit vorrücken!</li> </ul> |  <p><b>Kleine Variationen der Spiel-Aufgaben sorgen für Impulse!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein systematischer Wechsel von Spielen und Üben sichert optimale Lernerfolge!</li> <li>• In kleinen Spielen lernen die Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!</li> <li>• Bereits durch kleine Variationen der Spiel-aufgabe für neue Impulse sorgen!</li> </ul> |
|           | <b>Ablauf der Pass-Übung mit Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieler 1 dribbelt kurz an und spielt einen Doppelpass mit Spieler 2, der sich kurz aus dem Angriffszentrum heraus anbietet.</li> <li>• 1 passt anschließend diagonal zu Spieler 3 im Rückraum.</li> <li>• Spieler 3 leitet zu 2 ins Angriffszentrum weiter, der sich nach seinem Doppelpass dem Mitspieler im Rückraum zuwendet.</li> <li>• Spieler 2 nimmt das Zuspiel kurz durch ein kleines Tor schräg nach vorne mit und schießt auf das Tor.</li> <li>• Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter!</li> </ul> |  <p><b>Mit präzisen Passfolgen die Tor-abschlüsse vorbereiten!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass-Übungen häufig mit Torschüssen als Anschlussaktion verknüpfen!</li> <li>• Auf präzise, in der Schärfe angemessene Zuspiele zur Torschussvorbereitung achten!</li> <li>• Von beiden Seiten üben lassen, um die Beidfüßigkeit zu berücksichtigen und zu schulen!</li> </ul>                                        |
|           | ABLAUF/VARIATIONEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HINWEISE FÜR DAS TRAINING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| AUFGABE 1 | <b>Ablauf des Turniers mit Variationen des 4 gegen 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Feld 1:</b> 4 gegen 4 - Pass aus dem Feld durch ein kleines Tor des Gegners = 1 Punkt.</li> <li>• <b>Feld 2:</b> 4 gegen 4 - Pass aus dem Feld durch ein kleines Tor des Gegners = 1 Punkt.</li> <li>• <b>Turnier-Runde 1:</b><br/>Feld 1: Team A - Team B<br/>Feld 2: Team C - Team D</li> <li>• <b>Turnier-Runde 2:</b><br/>Feld 1: Team A - Team C<br/>Feld 2: Team B - Team D</li> <li>• <b>Turnier-Runde 3:</b><br/>Feld 1: Team A - Team D<br/>Feld 2: Team B - Team C</li> </ul>                            |  <p><b>Ein kleines Turnier fördert nochmals die Spielfreude!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur Zuspiele unter Kniehöhe erlauben - ansonsten Freistoß für den Gegner!</li> <li>• Die Spiel-Aufgaben des Abschlussturniers betonen nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!</li> <li>• Wenig in die Spiele eingreifen! Vorrangig frei spielen lassen!</li> </ul>                                              |

# Trainingsbausteine

## Technik-Schwerpunkt **Passen**

### GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

#### MÖGLICHE INHALTE

##### Basis-Spielform

- 4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele

##### Einstimmen/Aufwärmen

- Zuspiel-Variationen (mit Störspielern)
- Pendel-Wettbewerb zum Passen
- Passen mit vorgegebenen Zuspiel- und Laufwegen

##### Einfache bis komplexe Übungsformen

- Einfache bis komplexe Zuspiel-Aufgaben mit Torabschluss
- Torabschlüsse nach einer Passfolge unter Gegnerdruck

##### Ergänzende Mini-Spielformen

- 2 gegen 2 + je 2 Wechselspieler
- 4 gegen 2
- 3 gegen 3 zwischen 2 Anspielpunkten
- 4 gegen 2 + 2 auf je 2 Tore

Einstimmen/Aufwärmen

**BASIS-SPIELFORM  
=  
TRAININGSKERN**

Einfache und komplexe  
Übungsformen

Ergänzende  
Mini-Spielformen

#### METHODISCHE TIPPS

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

### DAS MUSS ERLERNT WERDEN

#### Korrekturtipps für das präzise flache Passen

- Vor allem der Innenseitstoß ermöglicht es Dir, präzise zu passen. Denn hierbei spielst Du den Ball mit der größten Trefffläche am Fuß!
- Der Standfuß befindet sich dabei knapp neben dem Ball, die Fußspitze zeigt zum Ziel!
- Rotiere das Spielbein stark nach außen!



**Variantenreiche Aufgaben zum Passen bereits in das Aufwärmen einbauen!**

- In dem Moment, in dem Du den Ball triffst, sollte Dein Spielfuß im Vergleich zum Standfuß um 90 Grad nach außen rotiert sein!
- Hole mit dem Spielbein zum Innenseitstoß Schwung! Nach dem Treffen des Balles schwingt es nach!
- Der Pass mit der Außenseite ist als „verdecktes Abspiele“ eine wichtige Alternative für schnelle, flexible Kombinationen!

Ein gepflegtes Kombinationsspiels ist im heutigen Fußball eine der herausragenden Säulen des Erfolgs! Für ein sicheres Kombinieren ist ein präzises Pass-Spiel die Basis. Zielgenaue Pässe (vor allem mit der Innen- und Außenseite) sind somit die technische Grundlage des Zusammenspiels und müssen systematisch erlernt und stabilisiert werden!

### 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 5 Meter hinter jeder Grundlinie
- **Übungsfeld:** Tor mit Torhüter (mit zusätzlich aufgestellten Positionshütchen je nach Aufgabe)

#### Organisatorische Alternativen für das Vereinstraining

- Für kleinere Trainingsgruppen nur je ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die einzelnen Trainingsbausteine lassen sich auch variabel zu einem Stationen-Training kombinieren!

### ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder sonstigen Markierungshilfen klar abgrenzen!
- Sofort zu Beginn gleich starke Gruppen bilden und mit Leibchen klar unterscheidbar machen!
- Mit Variation der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

### Trainingshinweise im Überblick

- Jede Übung und Spielform so organisieren, dass viele Aktionen für jeden garantiert sind!
- Übungsformen zum präzisen Passen des Balles möglichst oft mit Torschüssen als Anschlussaktionen verbinden!
- Von Beginn an das präzise Passen stets in der Bewegung trainieren, um auf das Spiel vorzubereiten! Das Üben auf der Stelle ist out!



**Genaue Zuspiele müssen auch unter Druck eines Gegenspielers gelingen!**

- Möglichst schnell mit Gegnern trainieren – dabei den „Druck“ Schritt für Schritt steigern!
- Kleine Spiele wie das 2 gegen 1, 3 gegen 1 oder 4 gegen 2 eignen sich für das Training!
- Spielen und Üben auch zum Schwerpunkt „Passen“ geschickt miteinander kombinieren!

## TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

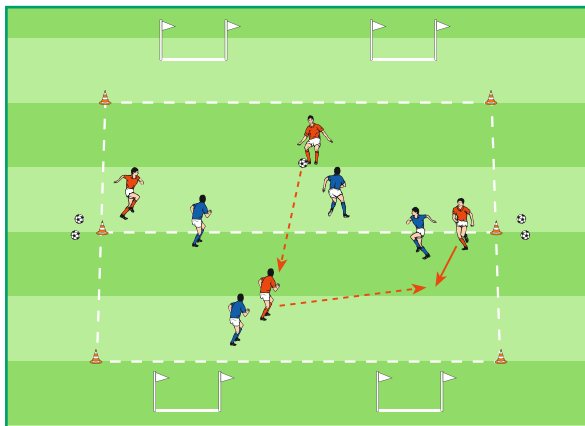
### Trainingsorganisation

#### - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt:  
4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele
- Je zwei 4er-Gruppen spielen in einem der beiden Spielfelder gegeneinander



## VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



### Torejagd nach Ballsicherung

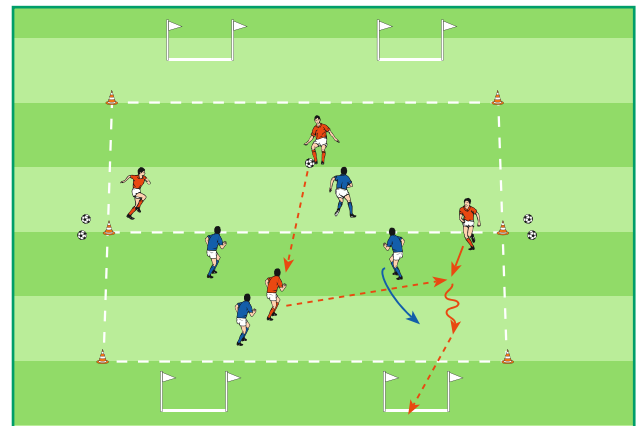
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Beide Teams müssen den Ball zunächst im freien 4 gegen 4 mit präzisen Pässen sichern.
- Auf einen Trainer-Zuruf („1“ oder „2“) schalten beide Gruppen vom Sichern des Balles auf „Torejagd“ um: Bei „1“ müssen sie eines der beiden Tore hinter der unteren Grundlinie, bei „2“ eines der Tore hinter der oberen Linie durchpassen.
- Kein Spieler darf die Mittelzone verlassen, so dass Zielstöße nur aus dem mittleren Feld möglich sind!
- Ist ein Team erfolgreich, startet wieder das Sichern des Balles.
- Spielzeit: 5 Minuten



### 4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore I

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 der beiden Teams im markierten Feld auf je 2 kleine Tore des Gegners.
- Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem präzisen Zusammenspiel durch eines der beiden kleinen Tore des Gegners passen.
- Treffer sind dabei wieder nur aus der Mittelzone erlaubt!
- Mögliche Erweiterung: Treffer aus dem 4 gegen 4 im Feld sind bei allen 4 Toren möglich. Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team am Ball, muss nun aber auf eines der 3 anderen Tore angreifen!
- Spielzeit: 5 Minuten

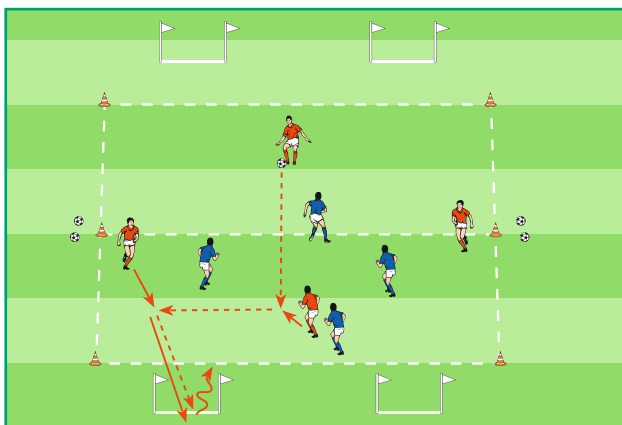
## BASIS-SPIELFORM

**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 im Feld und auf die Tore gegeneinander!
- Ziel: Häufiges Anwenden eines präzisen Pass-Spiels als Mittel zur Ballsicherung bzw. zum Herausspielen und Verwerten von Tormöglichkeiten

**Praktische Tipps**

- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler stets im Blick bleiben!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Die Größe des Feldes, der Stangentore und der Distanz der Tore zum Feld flexibel der Spielstärke anpassen!

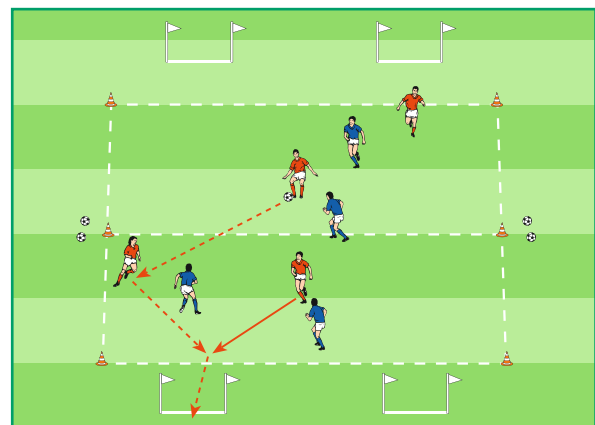
**4 gegen 4 auf je 2 kleine Tore II****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4: Jedes Team spielt zunächst auf 2 kleine Tore des Gegners hinter einer Grundlinie.
- Treffer sind dabei wieder nur aus der Mittelzone erlaubt!
- Nach einem Treffer wechselt die Spielrichtung beider Teams: Die erfolgreiche Mannschaft bleibt am Ball, muss nun aber auf die Tore gegenüber spielen!
- Schwerpunkt: „Durch ein schnelles, variantenreiches, aber dennoch sicheres Kombinieren den Gegner ausspielen und Tormöglichkeiten vorbereiten!“
- Spielzeit: 5 Minuten

**4 gegen 4 auf je 2 diagonale Tore****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4: Jeder Mannschaft jetzt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Tore zuteilen.
- Treffer sind auch hier nur aus dem markierten Feld erlaubt, so dass Tore nur mit präzisen Pässen aus längerer Distanz möglich sind!
- Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team am Ball, muss aber zunächst die Mittellinie überspielen.
- Schwerpunkt: „Sicher vor einem Tor des Gegners kombinieren und die Konzentration auf dieses Tor lenken! Dann mit Tempo plötzlich auf das andere Tor angreifen!“
- Spielzeit: 5 Minuten

## TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

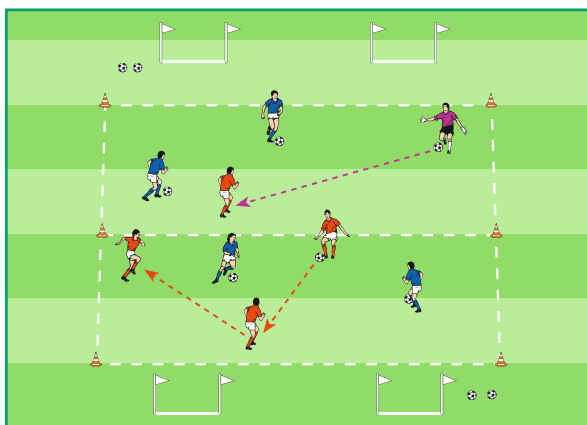
### Trainingsorganisation

#### - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt:  
variantenreiche  
Zuspiel-Aufgaben im  
Feld bzw. als Pass-  
folgen mit vorgebenen  
Zuspiel-/Laufwegen
- Für das Aufwärmen je  
zwei 4er-Gruppen + 1  
Torhüter auf eines der  
beiden Felder verteilen



## VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



### Dribbeln und Passen

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

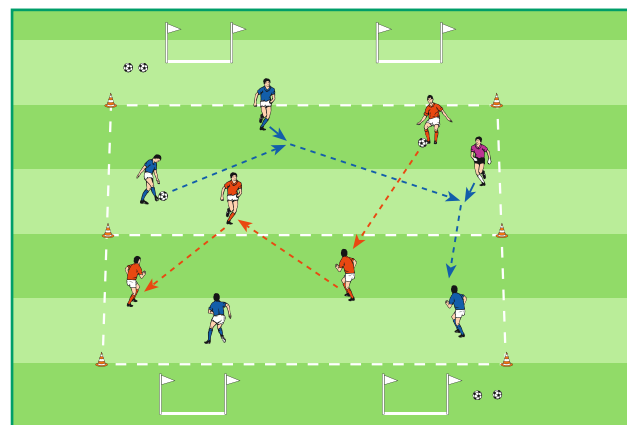
U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Alle 4 Spieler der Gruppe A dribbeln variantenreich im Feld.
- Die 4 Spieler der Gruppe B plus einer der Torhüter kombinieren zur gleichen Zeit sicher und variabel mit 2 Bällen im Feld.

#### Variationen für die Zuspiel-Aufgabe (Gruppe B)

- Mit Kontaktbegrenzungen: Mit maximal 3 (2) Ballkontakten in Folge zusammenspielen!
- Mit Variation der Zuspieldistanzen: „Spielt Euch aus verschiedenen Abständen untereinander zu!“
- Mit Pflichtkontakten: 2 (3) Ballkontakte sind bei jedem Weiterleiten des Balles Pflicht!



### Zuspiel-Aufgaben mit dem Torhüter

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Gruppe A kombiniert zu viert variabel und präzise im Feld:
  - mit Kontaktbegrenzungen
  - mit Variation der Zuspielhöhen
  - mit 2 (3) Pflichtkontakten
- Die 4 Spieler der Gruppe B spielen gleichzeitig frei mit dem Torhüter zusammen.

#### Variationen für die Zuspiele mit dem Torhüter

- Untereinander flach zupassen, dem Torhüter dagegen halbhoch in die Arme zuspielen!
- Mitspieler in den Fuß spielen - neben den Torhüter passen, so dass dieser zum Ball fallen muss!

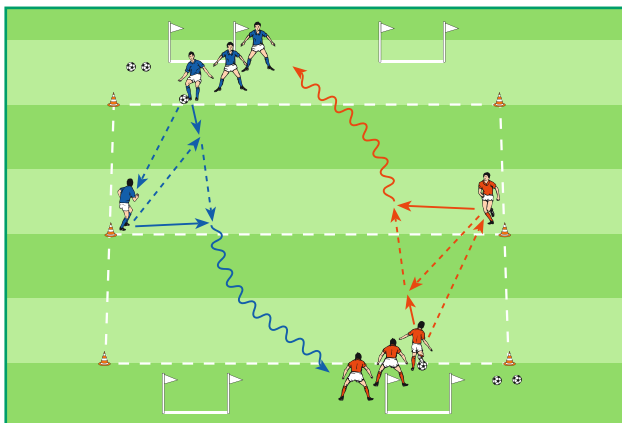
## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

**Ablauf in einem Feld**

- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen üben das präzise Passen durch bewegungsintensive Zuspiel-Aufgaben
- Variantenreiche Phasen von relativ kurzer Dauer!
- Ziel: genaues und variables Passen des Balles (vor allem per Innenseite)

**Praktische Tipps**

- Freie Phasen einplanen: „Jeweils 2 Spieler spielen sich einen Ball frei zu!“
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge“ - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe und Fang-Spiele nicht vergessen!

**Zuspiele per Rundlauf****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

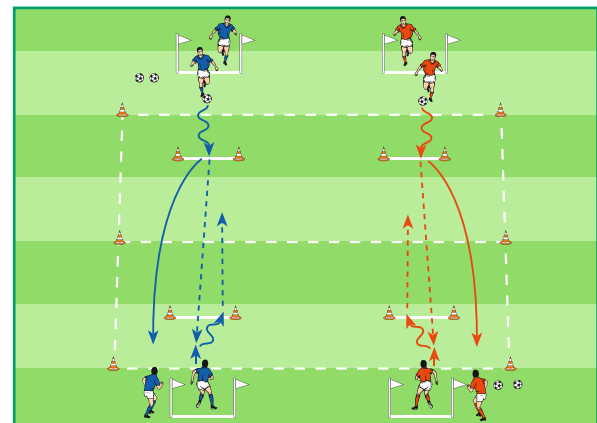
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 3 Spieler pro Gruppe postieren sich mit Ball auf einer Grundlinie – einer gegenüber an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Die Übung startet parallel von beiden Seiten aus.
- Die Gruppenersten (1) spielen die Mitspieler an der Seite (2) flach an, die präzise zurückpassen.
- Danach passen beide Spieler (1) nochmals in den Lauf von (2), die zur anderen Seite dribbeln und sich hier anschließen. Alle rücken eine Position weiter!

**Variationen**

- Mit Kontaktbegrenzungen bis zum Direktspiel.
- Mit unterschiedlichen Zuspiel-Distanzen.

**Pendel-Wettbewerbe****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je Gruppe postieren sich jeweils 2 Spieler auf beiden Seitenlinien gegenüber.
- A dribbelt kurz bis zu einer markierten Linie, passt zum Gegenüber B und läuft dem Zuspiel nach. B passt zu C auf der anderen Seite und läuft nach usw.

**Variationen**

- Die Pendel-Aufgabe als Wettbewerb organisieren!
- Keine Positionswechsel nach einem Zuspiel!
- Mit maximal 3 (2) Ballkontakten in Folge zum Gegenüber passen!
- Nur direkte Pässe spielen und nachlaufen!

## TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

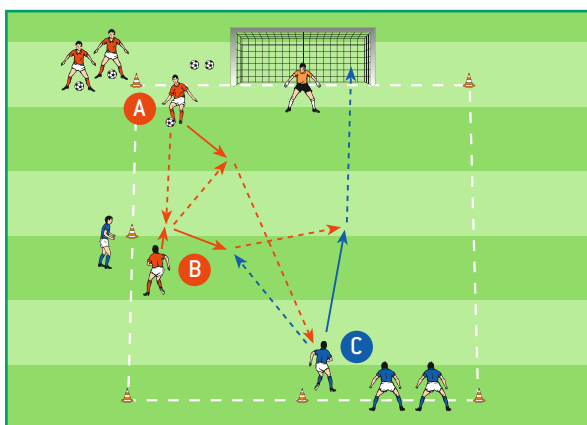
### Trainingsorganisation

#### - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben zur Vorbereitung von Torabschlüssen (zum Teil unter Gegnerdruck)
- Für die Übungsformen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



## VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



### Passfolge mit Torschuss I

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

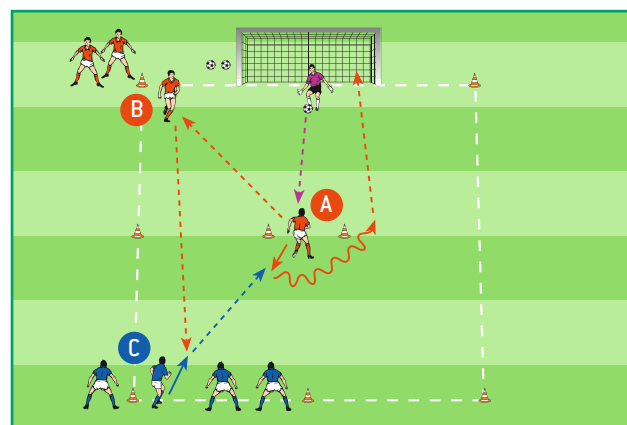
U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen stellen sich auf vorgegebenen Positionen vor dem Tor mit Torhüter auf.
- A leitet die Aktion mit einem flachen Zuspiel zu B ein, der direkt zurückprallen lässt und sich sofort in Front zu C dreht.
- A passt anschließend flach und präzise auf C im Rückraum, der einen Doppelpass mit B spielt und zum Torabschluss kommt.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter!

#### Variationen

- Mit Variation der Zuspiel-Distanzen
- Mit verschiedenen Kontaktbegrenzungen



### Passfolge mit Torschuss II

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen verteilen sich gleichmäßig auf unterschiedliche Positionen vor dem Tor mit Torhüter.
- Der Torhüter startet die Aktion per Flachpass zu A, der direkt zu B auf der Grundlinie weiterleitet.
- B dribbelt kurz ins Feld und passt flach zu C, der danach A präzise anspielt. A nimmt das Zuspiel um die Hüften zur Seite mit und kommt neben der markierten Linie zum Torabschluss.
- Alle Spieler rücken eine Position weiter!

#### Variationen

- Mit Variation der Zuspiel-Distanzen
- Mit verschiedenen Kontaktbegrenzungen

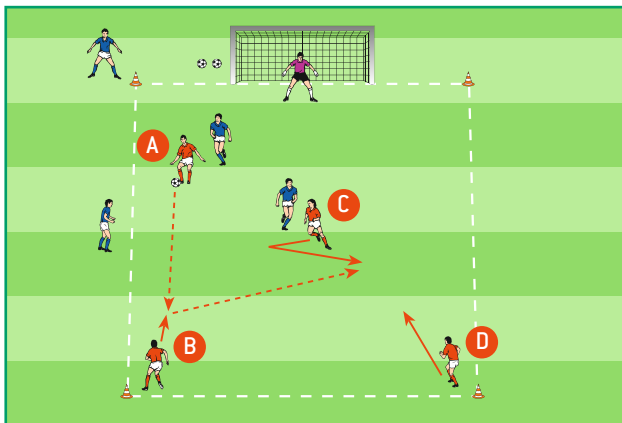
## EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

**Ablauf in einem Feld**

- Je 2 Gruppen üben in einem Feld – die Aufstellungen und Startpositionen variieren je nach Aufgabe
- Ziele:  
präzise, dynamische Kombinationsfolgen zur Vorbereitung eines konzentrierten Torabschlusses

**Praktische Tipps**

- Zunächst auf Gegner verzichten!
- Dann bei den Zuspielfolgen einen zuerst leichten, dann Schritt für Schritt größeren Druck aufbauen!
- Die Aufgaben mit einem Abschluss verbinden!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

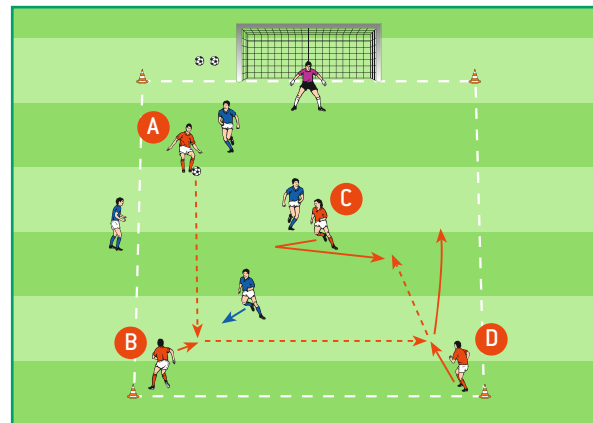
**Passfolge mit anschließendem 3 gegen 2****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Spieler der Gruppe 1 (rot) postieren sich als Angreifer wie vorgegeben vor dem Tor mit Torhüter – je 2 Spieler von Gruppe 2 (blau) sind als Verteidiger aktiv.
- Angreifer A dribbelt von der Grundlinie ins Feld – sein Gegenspieler folgt, attackiert aber nicht direkt.
- A passt präzise zu B, der direkt auf die Spitze C weiterleitet. Zusätzlich schaltet sich D aus dem Rückraum als weiterer Angreifer ein.
- Sobald C den Ball kontrolliert hat, stören die beiden Verteidiger aktiv: Bis auf Angreifer B (schaltet sich nicht mit ein) sollen die Angreifer im 3 gegen 2 zum Torabschluss kommen!

**Passfolge mit anschließendem 4 gegen 3****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gleiche Organisation wie zuvor, zusätzlich postiert sich nun jedoch ein weiterer Verteidiger zentral vor dem Tor mit Torhüter.
- Angreifer A dribbelt von der Grundlinie ins Feld – sein Gegenspieler folgt, attackiert aber nicht direkt.
- Sobald A seinem Mitspieler B im Rückraum zugepasst hat, startet das freie Spiel auf das Tor.
- Nun schalten sich alle Angreifer mit ein, so dass ein 4 gegen 3 auf das Tor abläuft.
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Grundlinie gegenüber. Die Angreifer wechseln nach jeder Aktion die Positionen.

## TECHNIKSCHWERPUNKT: PASSEN

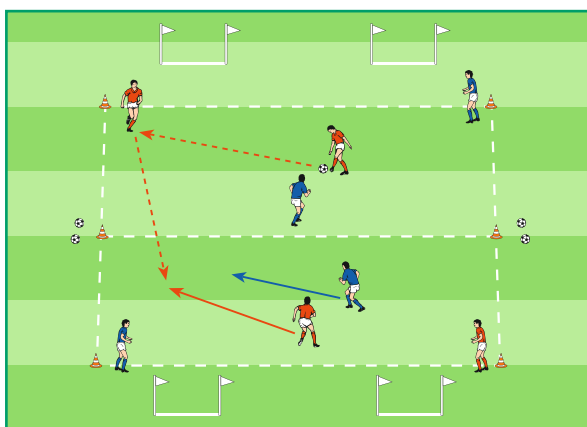
### Trainingsorganisation

#### - paralleler Aufbau in zwei Feldern

- Schwerpunkt:  
Kleine Spielformen mit Anspielpunkten bzw. Wechselspielern zum Schwerpunkt „Passen“
- Je zwei 4er-Gruppen auf einem der beiden Felder: die Gruppen nochmals je nach Spielform unterteilen!



## VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



### 2 gegen 2 und je 2 Auswechselspieler

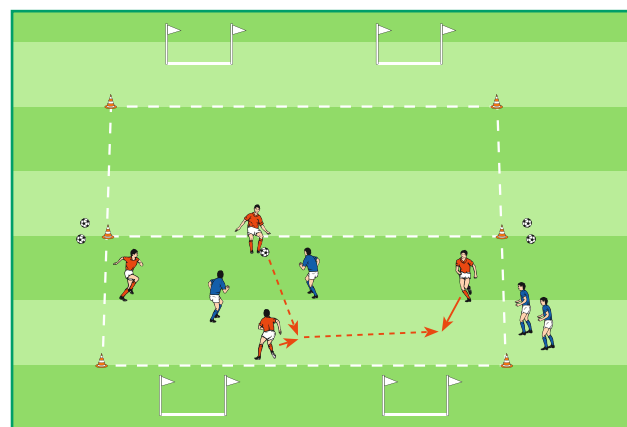
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Je Team spielen zunächst 2 Spieler 2 gegen 2 im Feld, die beiden anderen postieren sich als Wechselspieler diagonal gegenüber in den Ecken.
- Aufgabe ist es, den Ball im 2 gegen 2 möglichst lange zu sichern: Wer einen seiner beiden Wechselspieler anspielt, tauscht mit diesem sofort Position und Aufgabe.
- 5 Zuspiele in Folge bringen 1 Punkt für das Team!
- Spielzeit: 2 bis 3 Minuten.
- Mögliche Erweiterung: Es sind nur flache Pässe (bis maximal Hüfthöhe) erlaubt. Andernfalls bekommt der Gegner den Ball!



### 4 gegen 2 – Spiel durch die Lücke

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Ablauf nur in einer Hälfte des markierten Feldes – von einer Gruppe spielen im Wechsel je 2 Spieler als Verteidiger im Feld.
- 4 gegen 2: 4 Angreifer spielen im Randbereich des Feldes gegen 2 Verteidiger in der Mitte.
- Die Angreifer („Außenspieler“) sollen den Ball durch ein präzises Zusammenspiel sichern!
- Nach je 30 Sekunden wechseln die beiden anderen Verteidiger in die Mitte – anschließender Positionen- und Aufgabenwechsel beider Teams!
- Welches Angreifer-Team hat weniger Ballverluste?
- Mit Kontaktbegrenzungen je nach Spielstärke!

## MINI-SPIELFORMEN

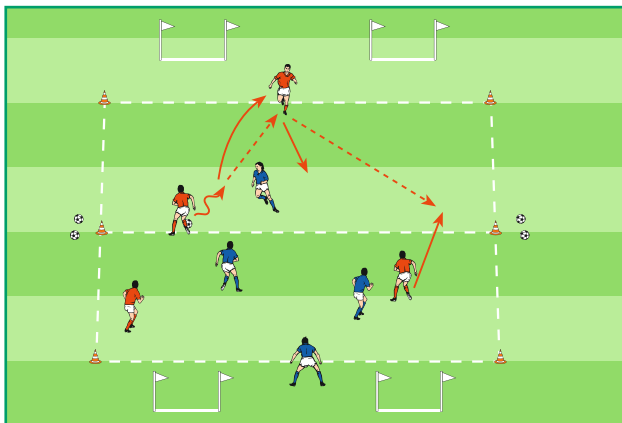
### Ablauf in einem Feld

- Kleine Fußball-Spiele, in denen die Spieler in verschiedenen Team-Größen und bei variierenden Zielen sicher kombinieren müssen
- Ziele: sicheres Passen, Spiel-übersicht und -kreativität, schnelles Umschalten auf neue Situationen



### Praktische Tipps

- Auf angemessene Belastungen und Spielzeiten achten - aktive Pausen einbauen!
- Möglichst gleich starke Paare und Teams gegeneinander spielen lassen!



### 3 gegen 3 zwischen 2 Anspielstationen

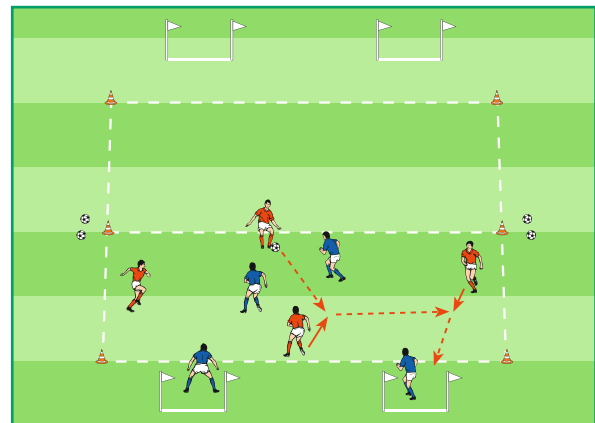
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Je Team spielen 3 Spieler 3 gegen 3 im Feld, der 4. Spieler postiert sich als Anspielpunkt hinter je eine Grundlinie.
- Aufgabe für beide Mannschaften ist es, im freien Spiel 3 gegen 3 möglichst häufig von Anspielpunkt zu Anspielpunkt zu kombinieren.
- Auf der Seite mit dem Mitspieler als Anspielpunkt tauschen beide direkt die Positionen und Aufgaben, auf der anderen Seite leitet der Anspielpunkt zu einem „Gegner“ im Feld weiter, bleibt aber weiterhin auf seiner Position.
- Spielzeit: 4 Minuten.



### 4 gegen 2 + 2 auf je 2 Tore

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore des Gegners - Treffer sind wieder nur von innerhalb des Feldes möglich!
- Vom jeweils verteidigenden Team müssen 2 Spieler hinter die eigene Grundlinie zurück, wodurch sich die Angriffssituation 4 gegen 2 ergibt.
- Nach einem Torabschluss (erfolgreich oder nicht) oder Ballgewinn im Feld kommt es direkt zum Aufgabenwechsel.
- Die nun verteidigende Gruppe darf erst dann mit der Rückeroberung des Balles starten, wenn sich 2 Spieler hinter den eigenen Toren postiert haben!
- Spielzeit: 4 Minuten.

## 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 exklusive weiteren Artikel zum Downloaden sowie Videos und interessante Zusatzangebote.

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

## Broschürenreihe fussballtraining-praxisplaner



### Bisher erschienen

**Band 1: B- und A-Junioren**

**Band 2: Unterer Amateurbereich I**

**Band 3: Mittlerer Amateurbereich I**

**Band 4: C-Junioren**

**Band 5: Unterer Amateurbereich II**

**Band 6: Mittlerer Amateurbereich II**

### fussballtraining praxisplaner

Die innovative Broschürenreihe bietet Trainern verschiedener Alters- und Leistungsklassen ein Planungsinstrument für die schnelle und individuelle Trainingsvorbereitung. Mittels genau auf die jeweilige Gruppe zugeschnittener Inhaltsbausteine kann jeder Trainer sich komplette, auf nur einer Organisationsform basierende Trainingseinheiten maßschneidern!

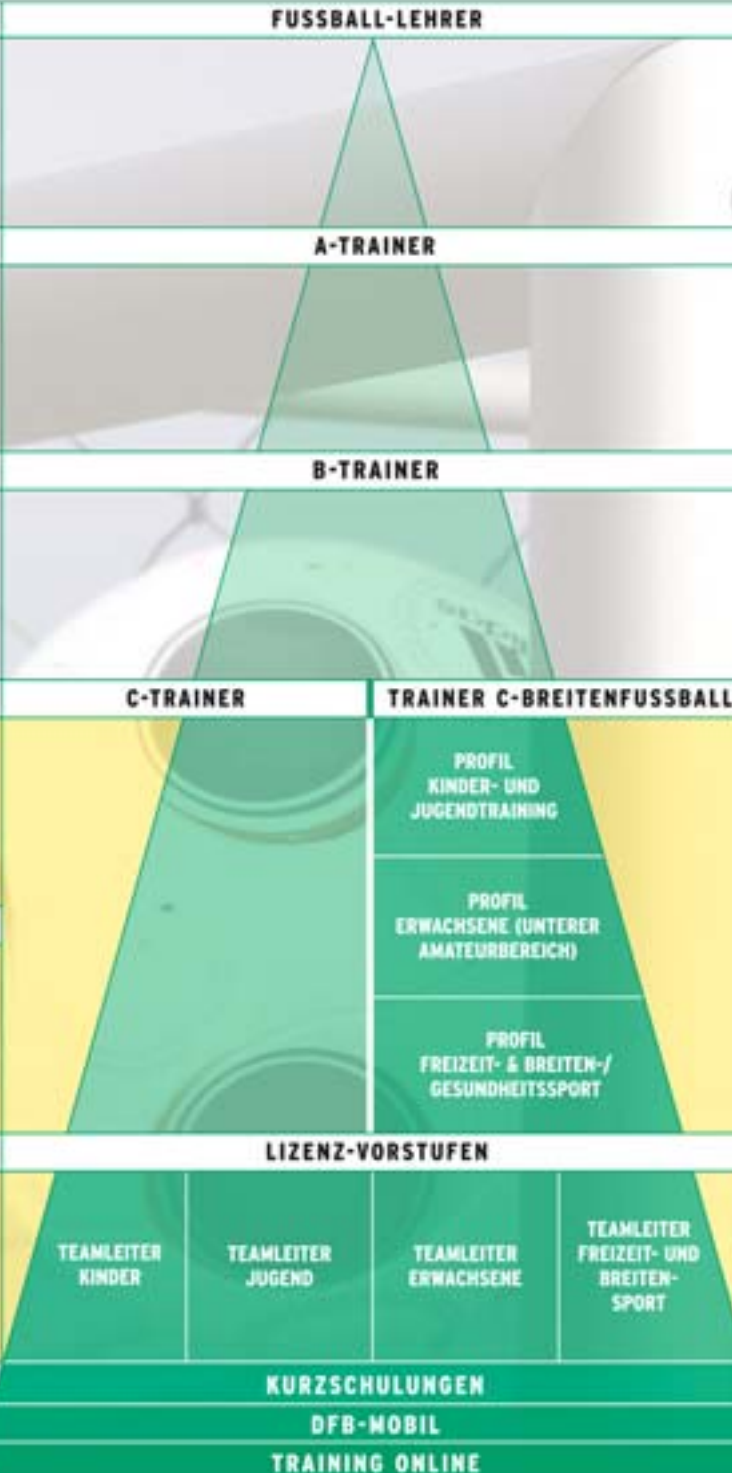
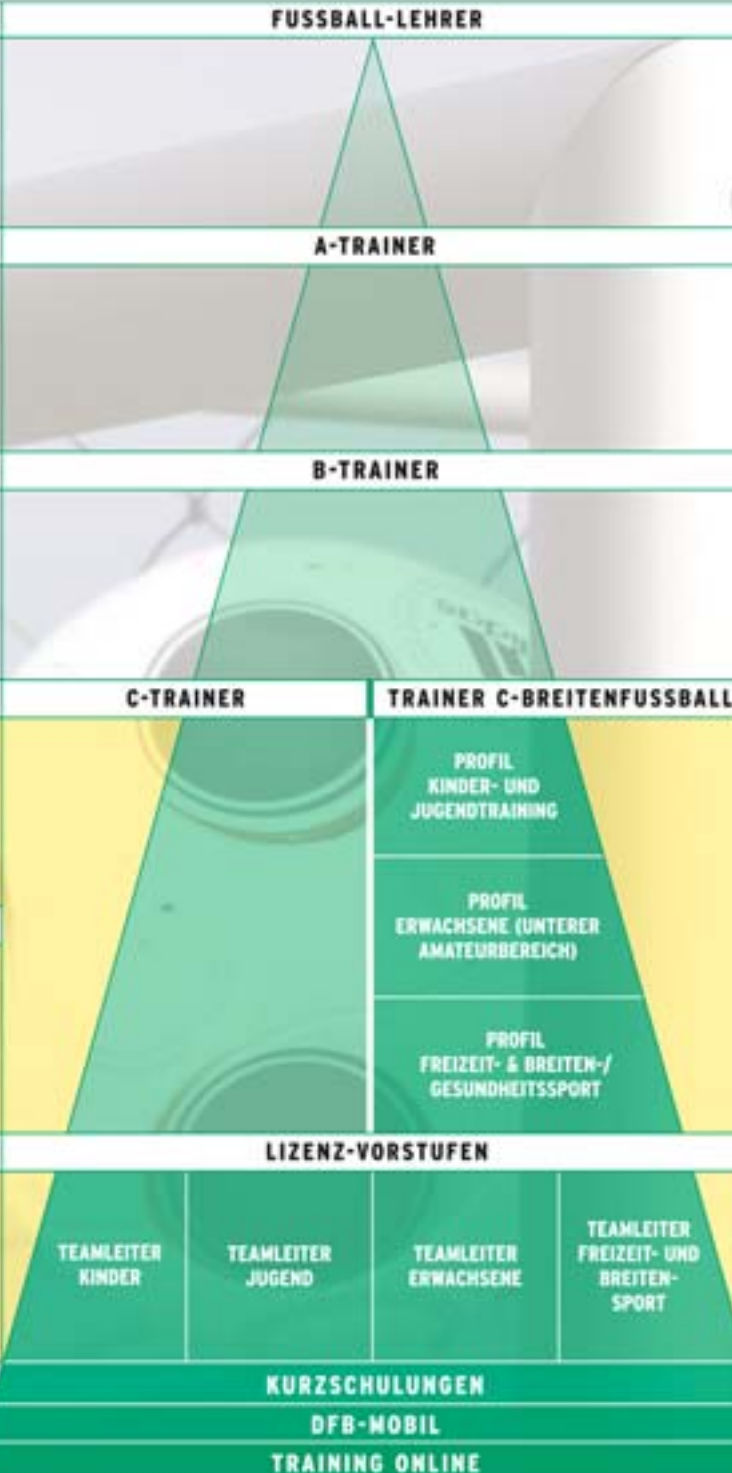
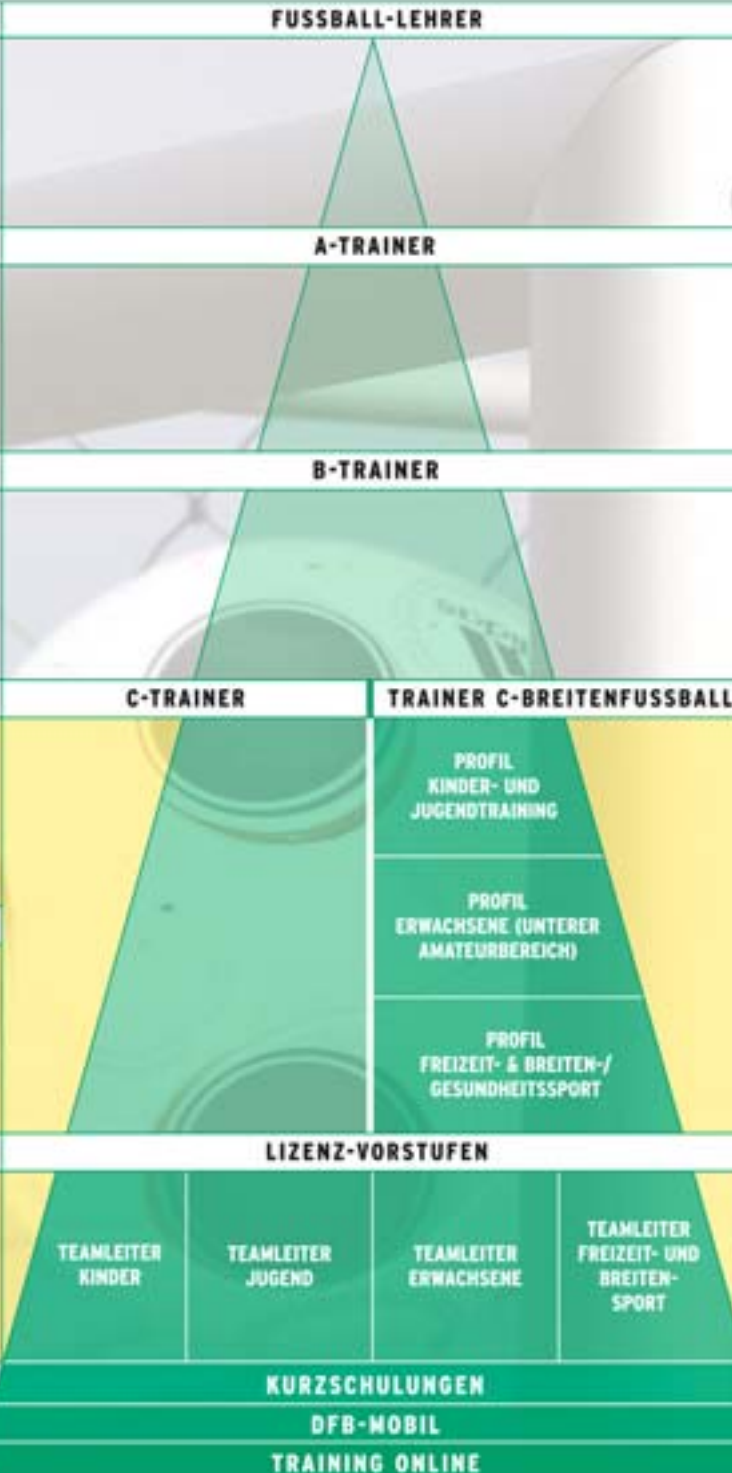
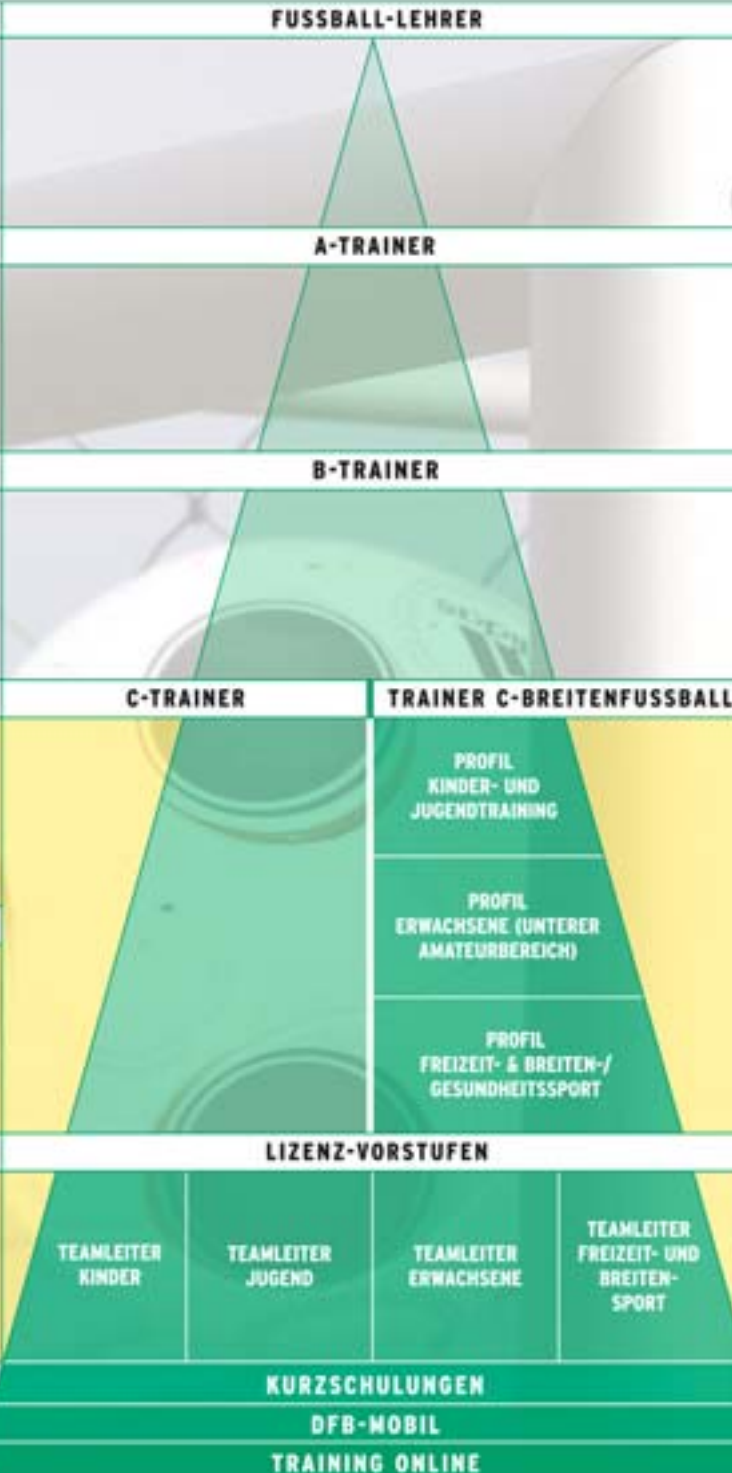


Weitere Informationen unter [www.fussballtraining.com](http://www.fussballtraining.com)

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

# QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL

## ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

|                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INSTITUTION/UMFANG</b>                                                                                                                                                    | <b>FUSSBALL-LEHRER</b>                                                              |                                                                  | <b>EINSATZBEREICH</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
| <b>DFB/HENNES-WEISWEILER-<br/>AKADEMIE (HWA)</b><br>• 48 Ausbildungswochen, davon:<br>28 Wochen Präsenzausbildung HWA<br>• 14 Wochen Praktikum<br>• 6 Wochen Selbststudium   |  |                                                                  | Hauptamtliche Stellen<br>• DFB<br>• Lizenzmannschaften<br>• Leiter Nachwuchszentren<br>• Verbände                                                                                                                       |                                                                                 |
| <b>INSTITUTION/UMFANG</b>                                                                                                                                                    | <b>A-TRAINER</b>                                                                    |                                                                  | <b>EINSATZBEREICH</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
| <b>DFB</b><br><b>100 Lerneinheiten zuzüglich</b><br><b>20 Lerneinheiten Prüfung</b>                                                                                          |  |                                                                  | 1. Alle Amateurmannschaften<br>2. Alle Juniorenmannschaften<br>3. Alle Frauenteams<br>(inklusive Bundesliga)<br>4. Honorartrainer Landesverbände,<br>C-Lizenz-Ausbilder                                                 |                                                                                 |
| <b>INSTITUTION/UMFANG</b>                                                                                                                                                    | <b>B-TRAINER</b>                                                                    |                                                                  | <b>EINSATZBEREICH</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
| <b>DFB</b><br><b>80 Lerneinheiten zuzüglich</b><br><b>20 Lerneinheiten Prüfung</b>                                                                                           |  |                                                                  | 1. Alle Juniorenteams inklusive<br>Junioren-Regionalliga<br>2. DFB-Stützpunktrainer<br>3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den<br>Leistungszentren der Lizenzvereine<br>4. Honorartrainer (Junioren)<br>der Landesverbände |                                                                                 |
| <b>INSTITUTION/UMFANG</b>                                                                                                                                                    | <b>C-TRAINER</b>                                                                    | <b>TRAINER C-BREITENFUSSBALL</b>                                 | <b>INSTITUTION/UMFANG</b>                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |
| <b>Landesverbände</b><br><b>120 Lerneinheiten zuzüglich</b><br><b>20 Lerneinheiten Prüfung,</b><br>davon 80 Lerneinheiten<br>Basiswissen, 40 Lerneinheiten<br>Profilbildung  |  | <b>PROFIL<br/>KINDER- UND<br/>JUGENDTRAINING</b>                 | <b>Landesverbände</b><br><b>120 Lerneinheiten</b><br><b>inklusive Prüfung,</b><br>davon 30 Lerneinheiten<br>Basiswissen und 2 x 40<br>Lerneinheiten<br>profilspezifische Lerninhalte                                    |                                                                                 |
| <b>EINSATZBEREICH</b>                                                                                                                                                        |                                                                                     | <b>PROFIL<br/>ERWACHSENE (UNTERER<br/>AMATEURBEREICH)</b>        |                                                                                                                                                                                                                         | <b>EINSATZBEREICH</b>                                                           |
| 1. Alle Juniorenmannschaften<br>außer Junioren-<br>Regionalliga/Bundesliga<br>2. Alle Frauenteams<br>(außer Bundesliga)<br>3. Alle Amateurmannschaften<br>bis 6. Spielklasse |                                                                                     | <b>PROFIL<br/>FREIZEIT- &amp; BREITEN-/<br/>GESUNDHEITSSPORT</b> |                                                                                                                                                                                                                         | Vorrangig Breitensportorientierte<br>Fußballmannschaften aller<br>Altersklassen |
| <b>INSTITUTION/UMFANG</b>                                                                                                                                                    | <b>LIZENZ-VORSTUFEN</b>                                                             |                                                                  | <b>EINSATZBEREICH</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
| <b>Landesverbände</b><br><b>70 Lerneinheiten</b><br><b>inklusive Prüfung,</b><br>davon 30 Lerneinheiten<br>Basiswissen und 40 Lerneinheiten<br>profilspezifisch              | <b>TEAMLEITER<br/>KINDER</b>                                                        | <b>TEAMLEITER<br/>JUGEND</b>                                     | • Bambini bis E-Junioren-<br>Mannschaften<br>• D- bis A-Junioren-Mannschaften<br>• Seniorenmannschaften im<br>unteren Amateurbereich<br>• AH-Mannschaften über 35 Jahre                                                 |                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                     | <b>TEAMLEITER<br/>ERWACHSENE</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                     | <b>TEAMLEITER<br/>FREIZEIT- UND<br/>BREITEN-<br/>SPORT</b>       |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              | <b>KURZSCHULUNGEN</b>                                                               |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              | <b>DFB-MOBIL</b>                                                                    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              | <b>TRAINING ONLINE</b>                                                              |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |

mehr Informationen unter [www.dfb.de](http://www.dfb.de)



Talentförderung



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

