



TALENTFÖRDERUNG



31

Trainingsziele erfolgreich ansteuern

TORE ERZIELEN

Info-Abende für Vereinstrainer



DER TRAINER IST IN JEDER SEKUNDE EINER EINHEIT GEFORDERT!

Wir als Trainer im Juniorenbereich müssen uns immer wieder bewusst machen: Jede Trainingseinheit sollte attraktiv und bewegungsintensiv sein, bestmögliche Lernsituationen schaffen und für jeden jungen Spieler bzw. jede junge Spielerin viele Erfolgserlebnisse garantieren.

Dieser Anspruch stellt sich an das Stützpunkt- wie an das Vereinstraining. Dabei müssen Juniorentainer im Verein oftmals die größeren Herausforderungen meistern. Denn statt einer leistungsstarken, homogenen und ambitionierten Stützpunkt-Gruppe bietet hier ein „typischer“ Trainingskader häufig ein uneinheitliches Bild. Je nach Mannschaft kann ein enormes Leistungsgefälle existieren.

Dennoch muss kein Trainer vor dieser Situation resignieren. Denn er hat viele Möglichkeiten, die Spielformen flexibel und sogar auf einzelne Spieler abgestimmt zu steuern, Lernprozesse zu fördern und letztlich mannschaftliche und individuelle Trainingsziele zu erreichen.

Wenn etwas nicht so funktioniert wie geplant, kann er beispielsweise Spielregeln vereinfachen, Übungsräume anpassen oder überforderten Spielern mit individuellen Aufgaben helfen.

Dieses Repertoire an Hilfsmitteln rückt bei den nächsten Info-Abenden in den Fokus. Einerseits möchten wir praxisorientiert demonstrieren, wie Trainingsschwerpunkte wie das „Tore erzielen“ und „Tore vorbereiten“ durch diverse Steuerungsmittel konkret zielorientiert trainiert werden können. Gleichzeitig helfen exakt die gleichen „Stellschrauben“ jedem Trainer dabei, kleine und größere Stolpersteine einer Trainingsstunde zu überspringen.

Viele dieser „Kniffe“ erwirbt ein Trainer mit der Zeit durch die eigene Praxis und das erfolgreiche Lösen „typischer“ Problemsituationen. Wir möchten Sie, liebe Trainer, durch einige erprobte Rezepte und Impulse auf diesem Weg ein Stück weit begleiten!

MARKUS HIRTE
Leiter DFB-Talentförderung

INHALT

02



Editorial

04



**Steuerungsmittel zum Schwerpunkt
„Tore erzielen“**

06

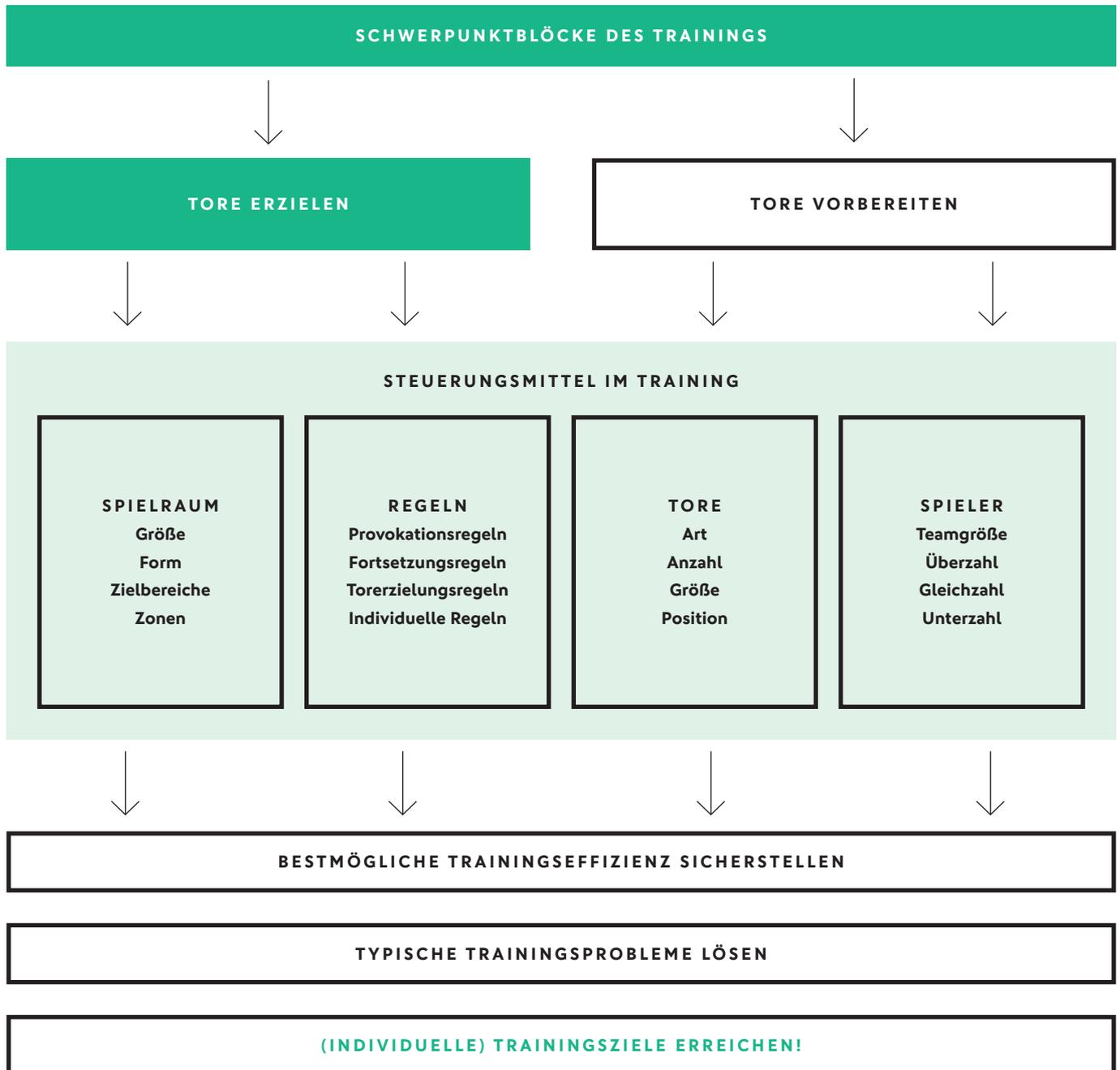


**Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt
– Demonstrationstraining**

17



**Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt
– Trainingsformenkatalog**

INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 31 UND 32**IMPRESSUM****HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

Norbert Vieth

INHALTLICHE MITARBEIT:

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Lorenz, Michael Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Tobias Kieß

GRAFISCHES KONZEPT:

Philippka-Sportverlag

FOTOS:

Nils Eden

DRUCK:

Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT: „TORE ERZIELEN“



Über Demonstrationen und Korrekturen für die komplette Trainingsgruppe regelmäßig einzelnen Spielern hilfreiche Hinweise geben!

Ein Trainer, der seine jungen Spielerinnen und Spieler optimal fördern will, kommt um eine sorgfältige Planung und Vorbereitung der Einheiten nicht herum. Erst diese gedankliche (und am besten schriftliche) Vorplanung gibt die nötige Orientierung und Sicherheit. Bei diesem Festlegen und „Kreieren“ geeigneter Trainingsaufgaben zum Ansteuern konkreter Trainingsziele kann ein Trainer bereits auf diverse „Stellschrauben“ und Steuerungsmittel zurückgreifen wie z. B.

- ▶ **Spielregeln:** Hiermit kann er das Anwenden bestimmter technisch-taktischer Elemente provozieren.
- ▶ **Spielräume:** Mit der Feldgröße kann er beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck bestimmen. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Zonen definieren Aktionsräume.
- ▶ **Teamgrößen:** Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler. Durch zahlenmäßige Vorteile eines Teams lassen sich zudem Spielsituationen erleichtern bzw. erschweren.

Andererseits lässt sich nicht alles bis ins letzte Detail vorplanen, dafür sind die spontanen Einflussfaktoren auf ein Training viel zu komplex und unberechenbar. Bei der geschickten und flexiblen Anpassung der Spiel- und Übungsabläufe helfen diese Steuerungsmittel ebenfalls!

INFO: STEUERUNGSMÖGLICHKEITEN IM ÜBERBLICK

SPIELRÄUME UND -ZONEN

- ▶ **Kleinerer Spielraum:**
 - Kürzere Laufdistanzen
 - Viele, kurze, schnelligkeitsbetonte Aktionen
 - Höherer Zeit- und Gegnerdruck
- ▶ **Größerer Spielraum:**
 - Längere Laufdistanzen
 - Stärkere Ausdauerbelastung
 - Geringerer Zeit- und Gegnerdruck
- ▶ **Vertikale Spielzonen:**
 - Spiel in die Tiefe
 - Kombinieren im Zentrum
- ▶ **Horizontale Spielzonen:**
 - Spiel in die Breite/Sicherer Spielaufbau
 - Tempowechsel – Nachrücken in die Tiefe

SPIELREGELN

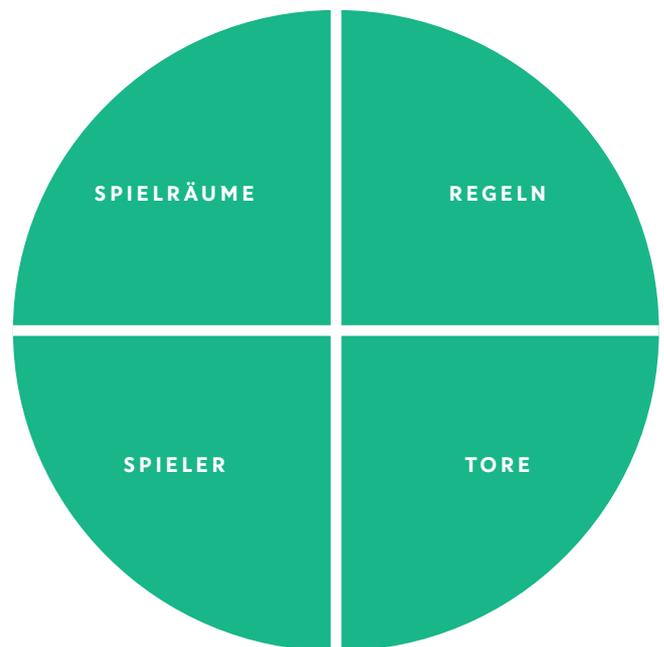
- ▶ **Wertung:**
 - Extra-Wertung zur Hervorhebung bestimmter Spielziele (z. B. Tor nach Direktspiel = 2-fach)
 - Extra-Wertung von Zwischenzielen (z. B. Spielaufbau durch ein Flügeltor = 1 Punkt)
 - Extra-Wertung eines Schwerpunktes (z. B. 1 Punkt für 10 Zuspiele in Serie beim Ziel „Ballsicherung“)
- ▶ **Druckvorgaben:**
 - Zeitdruck durch Zeitlimits (z. B. Abschluss innerhalb von 10 Sekunden)
 - Begrenzung der erlaubten Ballkontakte (Spielübersicht – Vororientierung – Fokussierung Passspiel)
 - Wettbewerbe: Anreiz – Motivation – Intensität
 - Farbsignale: Reagieren – Kognition

Ein detaillierter Inhalts- und Ablaufplan als „roter Faden“ der beabsichtigten Trainingseinheit ist ein Muss. Durch verschiedene „Stellschrauben“ lassen sich Trainingsformen dabei so organisieren, dass anvisierte Schwerpunkte zielsicher erreicht werden!

Die gleichen Steuerungshilfen sind außerdem dazu geeignet, kleinere und größere Stolperfallen des konkreten Trainingsablaufs zu überspringen.

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS STEUERN DES TRAININGS

- 1 ▶ EIN FESTER PLAN FÜR DAS TRAINING SCHAFFT SICHERHEIT!
- 2 ▶ JEDE TRAININGSAUFGABE MUSS DAS „SPIEL TRAINIEREN“!
- 3 ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN!
- 4 ▶ JE NACH TRAININGSZIEL EINZELNE „STELLSCHRAUBEN“ BETONEN!
- 5 ▶ DIE KONKRETEN ABLÄUFE GENAU BEOBACHTEN UND ANALYSIEREN!
- 6 ▶ MITTELS DER STEUERUNGSMITTEL EINGREIFEN UND HELFEN!



TORE

- ▶ **Art der Tore:**
 - Dribbellinien und -tore (Schwerpunkt: Dribbel-durchbrüche – je größer, desto leichter!)
 - Bewegliche Tore, z. B. Pezzibälle (Schwerpunkte: Orientierung – Spielübersicht)
 - Zielzonen (Schwerpunkt: Pässe in die Tiefe)
- ▶ **Größe der Tore:**
 - Großtor – 5-Meter-Tore – Minitore (erfordern je nach Breite immer präzisere Abschlüsse)
 - Mit/Ohne Torhüter: zusätzliche Erschwerung bzw. Erleichterung des Torabschlusses
- ▶ **Anzahl/Position der Tore:**
 - Beispiele: 2 x 2 Tore gegenüber oder 4 Tore diagonal (Umschalten – Spielübersicht – Spielverlagerung)

SPIELER

- ▶ **Weniger Spieler:**
 - Größere Spielanteile und höhere Belastung für jeden Einzelnen
 - Größerer Aktionsraum/weniger Gegnerdruck bei unveränderter Spielfeldgröße
- ▶ **Überzahl für die Angreifer:**
 - Vereinfachter Angriffsaufbau und Torabschluss
 - Akzentuierung des Kombinationsspiels
- ▶ **Unterzahl für die Angreifer:**
 - Erschwertes Zusammenspiel
 - Akzentuierung von Einzelaktionen – Dribbling – Durchsetzungsvermögen
- ▶ **Zusätzliche Spieler mit Sonder-Aufgaben:**
 - Positionsspezifische Schwerpunkte (z. B. nur direkt)

DEMO-TRAINING: „TORE ERZIELEN“

TRAININGSZIELE ERFOLGREICH ANSTEUERN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN



ZIEL 2: KONZENTRATION



ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG



ZIEL 4: MOTIVATION

ZIELE UND INHALTE

20 MINUTEN

- ▶ Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- ▶ Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- ▶ Direkte Einbindung der Torhüter in das Team-Training
- ▶ Präzise und dosierte Abschlüsse auf das Tor
- ▶ Bewegungsfreude und Motivation



Das Training startet mit einer kurzen individuellen „Einspiel-Phase“!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitorre (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



In diesem 1. Trainingsteil präzise, dosierte Schüsse auf das Tor fordern!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsfaktor jeder Trainingseinheit. Deshalb die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „Tore schießen“ leichte Schuss-Aufgaben mit Einbindung der Torhüter an!

AUFGABE 1



PHASE 1: EINZELARBEIT MIT BALL

- ▶ Die Spieler dribbeln variantenreich im kompletten Feld durcheinander.
- ▶ **Variation 1:** Die Dribbelräume durch Vorgabe der erlaubten „Aktionszonen“ schrittweise verkleinern!
- ▶ **Variation 2:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ **Variation 3:** Eine Zone als „Temporaum“ bestimmen. Die Spieler dribbeln individuell in diese Zone, agieren etwa 10 Sekunden höchstdynamisch am Ball und dribbeln dann in den anderen Zonen locker weiter.

PHASE 2: EINSPIELEN DES TORHÜTERS I

- ▶ Die Spieler beider Teams durchnummerieren.
- ▶ Alle dribbeln zunächst in der mittleren Zone sicher durcheinander.
- ▶ Ruft der Trainer zwischendurch eine Nummer auf, dribbeln die betreffenden Spieler kurz in Richtung je eines Tores.
- ▶ Anschließend passen sie dosiert zum Torhüter, der das flache Zuspield aufnimmt und zurückrollt.
- ▶ Die Spieler dribbeln wieder im Feld. Der Trainer ruft die nächsten beiden Spieler auf usw.
- ▶ **Variation:** Die Spieler dribbeln nach Aufruf in eine Außenzone und passen diagonal zum Torhüter!

AUFGABE 2



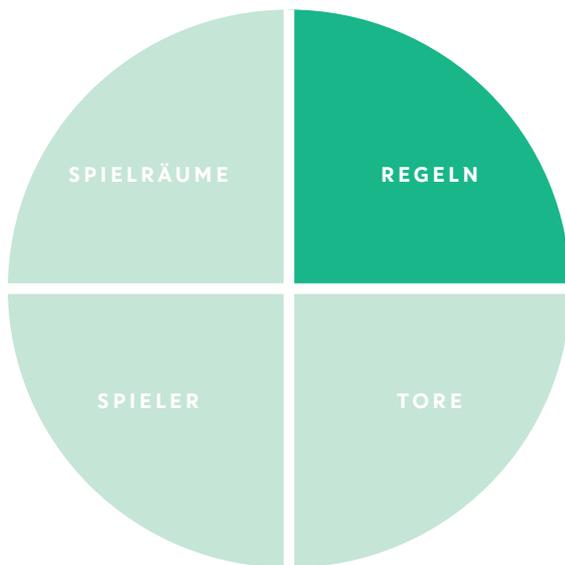
PHASE 1: EINSPIELEN DES TORHÜTERS II

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, die Spieler spielen nun aber halbhoch und präzise zum jeweiligen Torhüter, der das Zuspield sicher aufnimmt und zurückrollt.
- ▶ Präzision vor Schärfe – Schwerpunkte sind das fußballspezifische Aufwärmen der Torhüter und das Trainieren sicherer Schusstechniken!
- ▶ **Variation 1:** Vor dem Abschluss im Dribbelfeld eine Fintierbewegung einbauen.
- ▶ **Variation 2:** Beim Abschluss „dosiert“ eine Torecke anvisieren.

PHASE 2: EINSPIELEN DER TORHÜTER ALS TORSCHUSS-WETTBEWERB

- ▶ Als Abschluss des 1. Trainingsteils einen Torschuss-Wettbewerb beider Teams organisieren!
- ▶ Gleicher Ablauf: Wer nach dem Trainer-Aufruf als Erster einen Treffer erzielt, bekommt 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Welche Gruppe hat nach 5 Minuten die meisten Punkte auf dem Konto?

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern der Torvorbereitung bzw. der Torerzielung durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Schnelles Herausspielen und Verwerten von Torchancen durch Zeitlimits bzw. durch Kontakt-Begrenzungen
- ▶ Schrittweise Steigerung des Zeitdrucks
- ▶ Förderung der Spielübersicht und plötzlicher Spielverlagerungen durch das Spiel auf 6 Tore
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitor (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

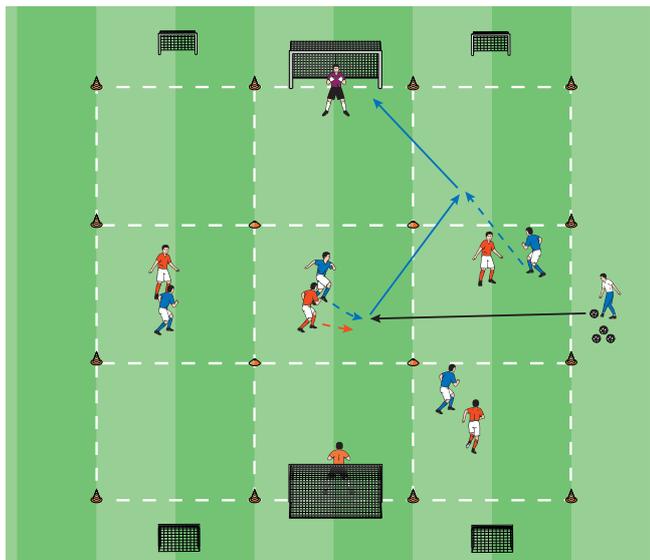


Neue Aufgaben prägnant und anschaulich erklären!



Durch diverse Tore unterschiedliche Abschlüsse ermöglichen!

AUFGABE 1



4 GEGEN 4: SCHNELLSTMÖGLICHE ABSCHLÜSSE

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld auf alle 6 Tore (zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern plus 4 Mini-Tore).
- ▶ Die jeweiligen Angreifer dürfen bei einem beliebigen Tor einen Treffer erzielen.
- ▶ **Provokationsregel:** Die Angreifer müssen spätestens mit dem 10. Kontakt eines Spielers bzw. innerhalb des Teams zum Abschluss kommen!
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Variation 1:** Die erlaubten Ballkontakte bis zum Abschluss schrittweise verringern: 8/6/4 Kontakte.
- ▶ **Variation 2:** Die Torabschlüsse müssen innerhalb von 15 (10) Sekunden erfolgen.

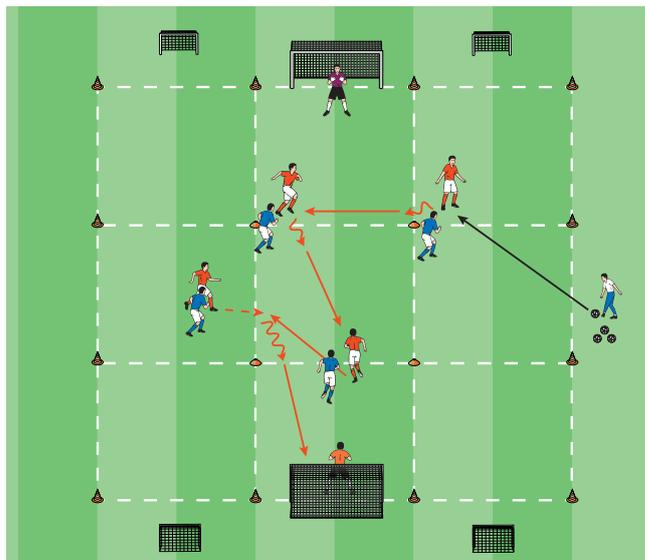
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Durch plötzliche Spielverlagerungen Aktionsräume vor einem Tor schaffen!
- ▶ Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!
- ▶ In den Rücken des Gegners starten!



Je nach Situation mit der nötigen Schärfe, aber auch....

AUFGABE 2



4 GEGEN 4: PROVOZIERTE SCHUSSTECHNIKEN

- ▶ Jedem Team nun 3 Tore auf/hinter einer Grundlinie zuweisen.
- ▶ Spiel 4 gegen 4 im kompletten Feld auf die 3 Tore des Gegners.
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Jedes per Vollspann erzielte Tor 3-fach werten!
- ▶ **Variation 1:** Nach einem Zuspiel direkt erzielte Treffer = 3 Punkte.
- ▶ **Variation 2:** Treffer beim 5-Meter-Tor mit Torhüter doppelt werten!
- ▶ **Variation 3:** Kopfballtore = 3 Punkte!

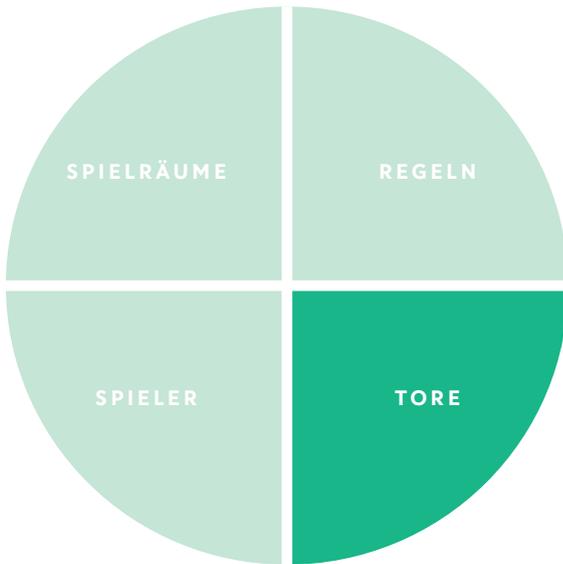
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Je nach Punktwertung die Torabschlüsse flexibel anwenden – die Situation muss es jedoch zulassen!
- ▶ Blitzartig auf die eingespielten Bälle des Trainers reagieren und die passende Spielfortsetzung finden!



....dosiert und „mit Auge“ abschließen. Diese Flexibilität ist ein Lernziel!

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern der Torvorbereitung bzw. der Torerzielung durch eine Variation der jeweils bespielbaren Tore
- ▶ Flexibles Herausspielen und Verwerten von Torchancen insbesondere durch schnelles Orientieren und plötzliche Spielverlagerungen
- ▶ Variation der Abschluss-Techniken
- ▶ Schrittweise Steigerung des Anforderungen
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles bzw. durch Trainer-Signale (akustisch und optisch)
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitor (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ Die Mini-Tore bzw. die Torhälften der 5 Meter-Tore mit grünen bzw. blauen „Farbsignalen“ kenntlich machen (Verteilung wie in der Abb.).
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

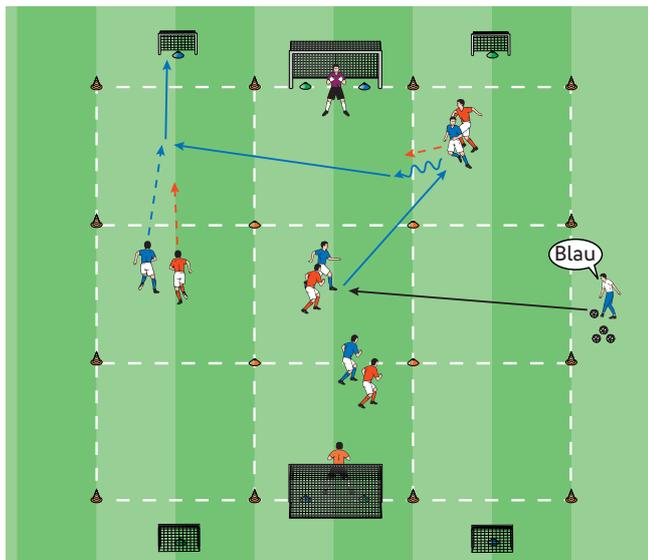


Die Spieler helfen beim Aufbau bzw. Umstellen der Tore.



Plötzliche Spielverlagerungen vor ein anderes Tor schaffen Aktionsraum!

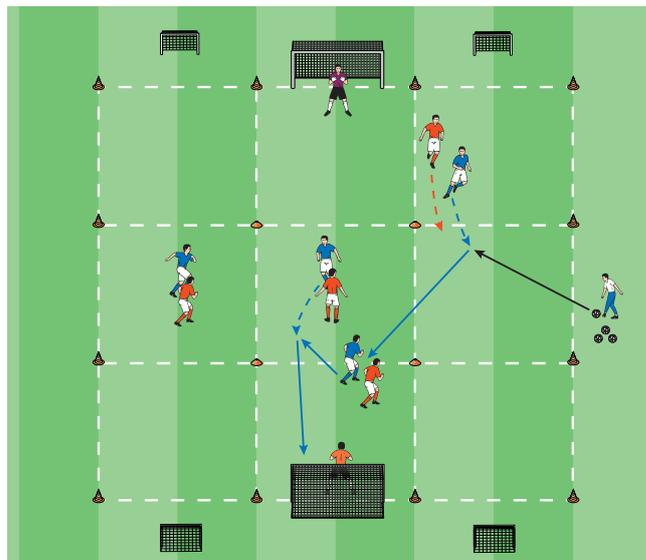
AUFGABE 1



4 GEGEN 4 MIT VORGEGEBENEN TOREN I

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld mit freier Spielrichtung auf alle Tore.
- ▶ Der Trainer spielt zum Start jeder neuen 4 gegen 4-Situation einen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Mit seinem Zuspiel ruft der Trainer eine Farbe („Blau!“ bzw. „Grün!“) zu. Die Angreifer dürfen demnach nur bei den 3 Toren der betreffenden Farbe einen Treffer erzielen!
- ▶ **Variation 1:** Mit der Farbe nicht nur die Abschlussstore, sondern auch die Abschlussart bestimmen:
 - „Grün“: Abschluss nur per Innenseite
 - „Blau“: Abschluss nur per Vollspann
- ▶ **Variation 2:** Wie zuvor mit neuen Abschlussarten:
 - „Grün“: Abschluss nur direkt
 - „Blau“: Abschluss nur mit dem 2. Kontakt
- ▶ **Variation 3:** Bei allen Variationen Treffer bei einem Tor mit Torhüter doppelt werten!

AUFGABE 2



4 GEGEN 4 MIT VORGEGEBENEN TOREN II

- ▶ Gleiche Spiel-Aufgabe: 4 gegen 4 im kompletten Feld mit freier Spielrichtung auf alle Tore.
- ▶ Der Trainer spielt zum Start jeder neuen 4 gegen 4-Situation weiterhin einen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Anstelle des akustischen Signals per Zuruf müssen die Spieler nun eine optische Information erkennen und mit einer bestimmten Aktion reagieren:
 - Trainer-Zuspiel mit rechts: Abschluss auf ein „Großtor“
 - Trainer-Zuspiel mit links: Abschluss auf ein Mini-Tor
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf wie zuvor, aber auf je 3 Tore des Gegners. Jedem Team dazu eine Grundlinie zuteilen.
- ▶ **Variation 2:** Mit dem Zuspiel-Fuß nicht nur die Abschlussstore, sondern auch die Abschlussart bestimmen:
 - Zuspiel mit rechts: Abschluss nur per Vollspann
 - Zuspiel mit links: Abschluss nur per Innenseite
- ▶ **Variation 3:** Spiel auf alle Tore – der Trainer bestimmt durch Zuruf „Nur kleine Tore!“ bzw. „Nur große Tore!“

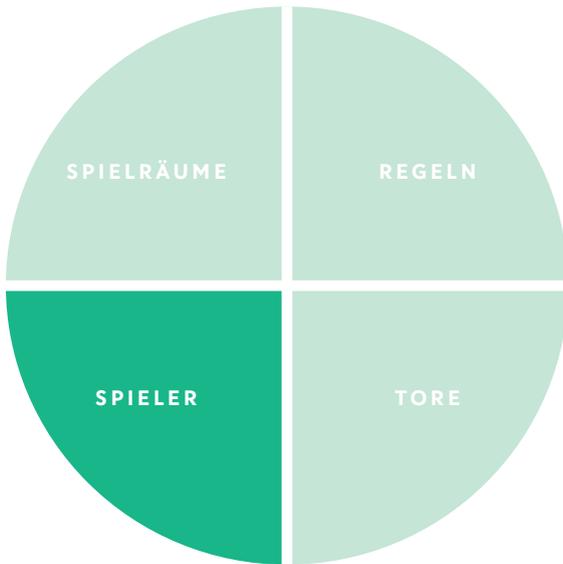


Der Trainer steuert durch das Einspielen neuer Bälle die Aktionen.



1 gegen 1-Situationen gegen den Torhüter sind eine Herausforderung!

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Vereinfachte Torvorbereitung bzw. -erzielung durch Überzahl-Situationen für die Angreifer
- ▶ Sicheres Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- ▶ Reduzierung des Zeit- und Gegnerdrucks beim Torabschluss
- ▶ Variable und präzise Torschüsse
- ▶ Viele Erfolgserlebnisse für die Angreifer
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitorre (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ Je nach Spiel-Aufgabe die Teams unterschiedlich einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

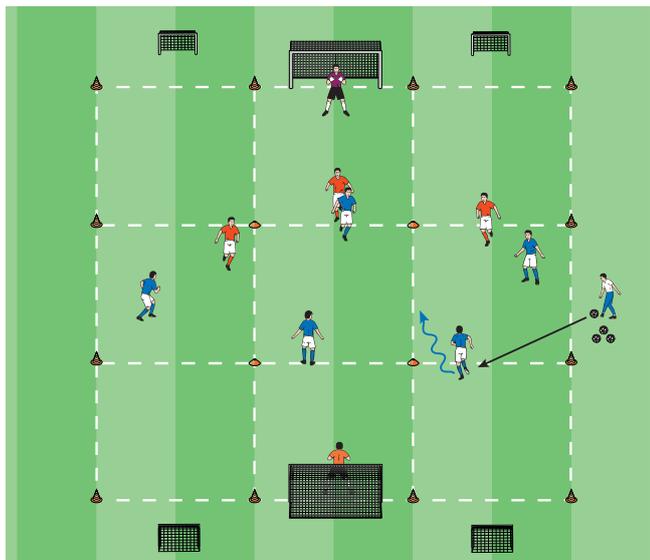


Auch unter Druck des Gegners eine passende Angriffsfortsetzung finden!



Zielstrebigkeit und Durchsetzungswillen fördern und fordern!

AUFGABE 1



5 GEGEN 3 AUF 2 TORE

- ▶ 2 Teams mit unterschiedlicher Größe einteilen.
 - Team A (Blau): 5 Spieler
 - Team B (Rot): 3 Spieler
- ▶ Spiel von Tor zu Tor auf die beiden 5-Meter-Tore.
- ▶ Der Trainer startet nach jedem Tor bzw. Seiten-/Toraus jede neue Aktion mit einem flexiblen (flach, halbhoch, hoch) Zuspiel auf „Team Blau“.
- ▶ „Team Blau“ soll aus der Überzahl-Situation 5 gegen 3 sicher, aber zielorientiert Torchancen herausspielen und verwerten.
- ▶ „Team Rot“ kontert auf das Tor gegenüber.
- ▶ Nach einer Spielzeit von jeweils etwa 4 Minuten neue Mannschaften zusammenstellen!

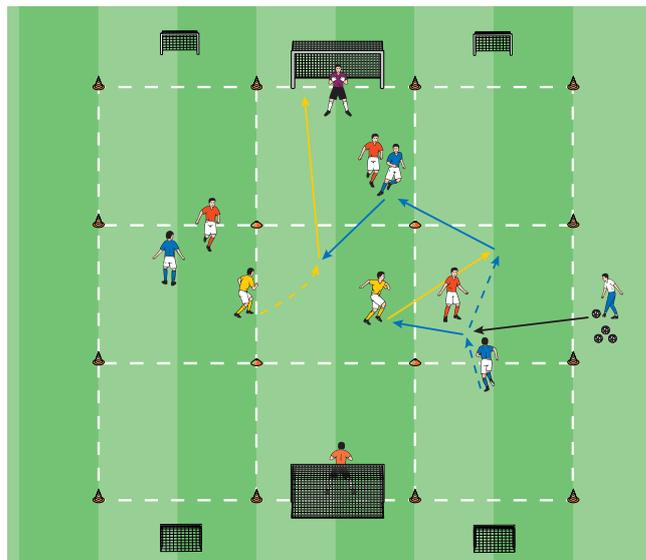
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Unmittelbar vor dem Abschluss den Blick vom Ball lösen!
- ▶ So scharf und so präzise wie möglich auf das Tor schießen!
- ▶ Vor dem Tor konzentriert und selbstbewusst agieren!



Der Torhüter ist bei vielen Trainingsformen der erste Aufbau-Spieler.

AUFGABE 2



3 GEGEN 3 PLUS 2 NEUTRALE AU 2 TORE

- ▶ 2 Mannschaften zu je 3 Spielern einteilen.
- ▶ Zusätzlich 2 Spieler als „Neutrale“ bestimmen (3. Trikotfarbe), die den jeweiligen Angreifern beim Angriffsaufbau helfen.
- ▶ Spiel von Tor zu Tor auf die beiden 5-Meter-Tore.
- ▶ Der Trainer leitet jede neue Aktion mit einem Pass von der Seite ein.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer sollen aus dem 5 gegen 3 Tore herausspielen.
- ▶ Nach je 4 Minuten 2 neue „Neutrale“ bestimmen!
- ▶ **Variation 1:** „Neutrale“ dürfen ebenfalls Treffer erzielen.
- ▶ **Variation 2:** Maximal 2 erlaubte Ballkontakte in Folge für die neutralen Spieler.

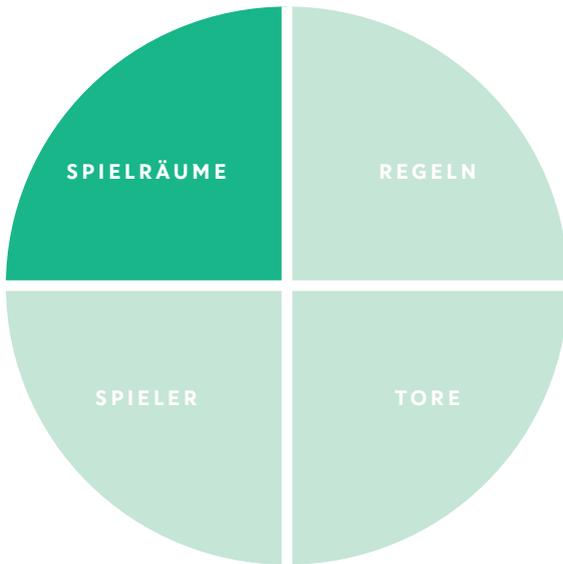
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Die Neutralen konsequent einbinden, um erfolgversprechende Tormöglichkeiten herauszuspielen!
- ▶ Durch cleveres Freilaufen und Absetzen vom Gegner in günstige Abschlusspositionen kommen!



Selbstbewusst abschließen, wenn sich die Chance bietet!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

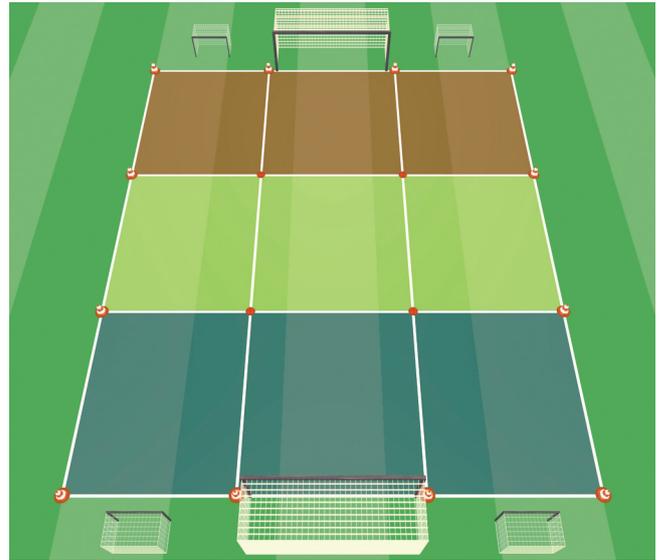


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Provozieren von Distanzschüssen durch spezielle Torwertungen je Zone
- ▶ Sicheres Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- ▶ Präzise Torschüsse (auch) aus größerer Distanz
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und über die ganze Breite in 3 je 10 Meter tiefe Zonen unterteilen: Tor- bzw. Aufbauzonen (je nach Spielrichtung des Teams) und eine Mittelzone.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitorre (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

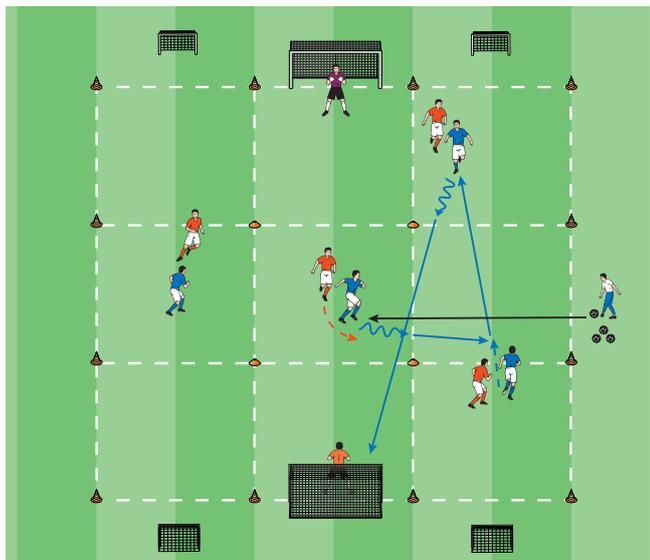


Der Trainer analysiert genau die Abläufe, um jederzeit helfen zu können.



Regelmäßig die Spieler individuell ansprechen, einbinden und begeistern!

AUFGABE 1



4 GEGEN 4 MIT ABSCHLUSS-ZONEN I

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld nur auf die beiden 5 Meter-Tore mit Torhütern.
Jedem Team dazu ein Tor zuweisen!
- ▶ Der Trainer spielt zum Start jeder neuen 4 gegen 4-Situation einen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Weitschuss-Tore fordern und fördern, indem die Treffer je nach Distanz zum gegnerischen Tor unterschiedlich bewertet werden:
 - Treffer aus kurzer Distanz (Torzone): 1 Punkt
 - Treffer aus mittlerer Distanz (Mittelzone): 2 Punkte
 - Treffer aus großer Distanz (Aufbauzone): 3 Punkte
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf mit freier Spielrichtung auf die beide 5 Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ **Variation 2:** Treffer per Vollspann ergeben 1 Zusatzpunkt!

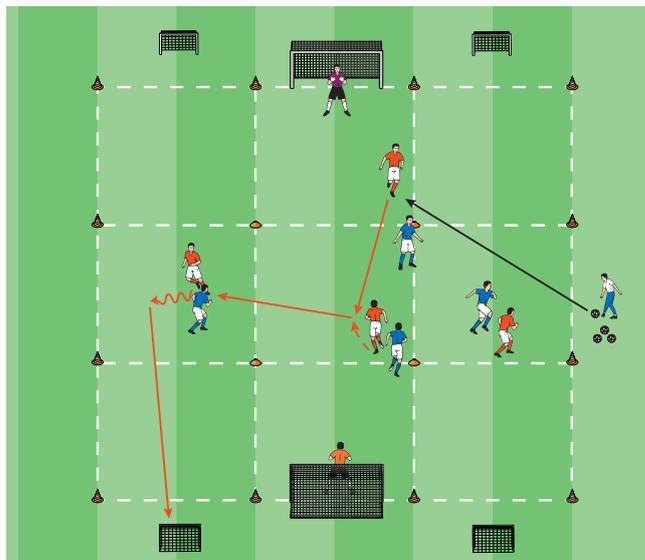
HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Je nach Distanz zum Tor variabel abschließen – Schärfe und Präzision flexibel anpassen!
- ▶ Risikofreudig, aber nicht überhastet agieren!



So scharf und so präzise wie möglich schießen!

AUFGABE 2



4 GEGEN 4 MIT ABSCHLUSS-ZONEN II

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld auf je 3 Tore des Gegners (5-Meter-Tore mit Torhüter plus 2 Mini-Tore).
Jeder Mannschaft dazu eine Grundlinie zuteilen!
- ▶ Der Trainer startet jedes neue 4 gegen 4 auf die Tore mit einem flexiblen (flach, halbhoch, hoch) Zuspiel von der Seite.
- ▶ **Provokationsregel:** Weitschuss-Tore wiederum durch eine spezielle Torwertung provozieren::
 - Treffer aus kurzer Distanz (Torzone): 1 Punkt
 - Treffer aus mittlerer Distanz (Mittelzone): 2 Punkte
 - Treffer aus großer Distanz (Aufbauzone): 3 Punkte
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf mit freier Spielrichtung auf alle 6 Tore im Feld.
- ▶ **Variation 2:** Treffer per Vollspann ergeben 1 Zusatzpunkt!

HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Durch plötzliche Spielverlagerungen Aktionsräume für einen (relativ) ungestörten Abschluss schaffen!
- ▶ So scharf und präzise wie möglich schießen!



Neben Distanzschüssen kommen weiter andere Torsituationen vor!

AUSBILDEN MIT KONZEPT

DFB-FACHBUCHREIHE

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



D- UND C-JUNIOREN

Kinder- und Jugendfußball
Ausbilden mit Konzept 2

J. Daniel / K. Peter / N. Vieth

KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

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

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

DFB-FACHBUCHREIHE

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



BAMBINI, F- UND E-JUNIOREN

Kinderfußball
Ausbilden mit Konzept 1

P. Schomann / G. Bode / N. Vieth

KINDERFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 1

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

F. Engel / M. Prus / N. Vieth

JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 3

B- und A-Juniorentraining – Feinschliff für den Seniorenbereich! 448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

DFB-FACHBUCHREIHE

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



B- UND A-JUNIOREN

Jugendfußball
Ausbilden mit Konzept 3

TRAININGSFORMENKATALOG: „TORE ERZIELEN“

SCHWERPUNKTE EFFIZIENT ANSTEUERN

Wer nicht auf das Tor schießt, kann kein Tor erzielen! In aussichtsreichen Situationen müssen Spieler mit Mut zum Risiko den Abschluss suchen. Damit nicht genug: Es gilt zudem, je nach Spielsituation taktisch geschickt zu agieren und die richtige Technik anzuwenden. Auf diese Anforderungen müssen junge Spieler und Spielerinnen schrittweise und altersgerecht vorbereitet werden. Dieser Praxisteil zeigt ausschnittsweise, welche Möglichkeiten jeder Trainer dazu hat!

Oberstes Prinzip ist es, alle Aufgaben rund um das Erlernen und Stabilisieren des Torschusses auf die Anforderungen des Spiels abzustimmen. Also nicht in gekünstelten und konstruierten Übungssituationen etwas trainieren, was so im Spiel überhaupt nicht vorkommt. Andernfalls darf es nicht verwundern, wenn für das Spiel die Lerneffekte ausbleiben und die jungen Spieler und Spielerinnen in aussichtsreichen Situationen falsch reagieren.

Im Training jüngerer Altersklassen lassen sich dabei kleine Fußballspiele bis zum 4 gegen 4 so variieren und steuern, dass je nach Aufgabe, Organisation und Zusatzregeln ein bestimmter Schwerpunkt besonders hervorgehoben und ausgebildet wird.

Das trifft insbesondere für ein motivierendes und spielgemäßes Torschuss-Training zu.

Dieser Trainingsformenkatalog greift nochmals diverse Steuerungsmittel und „Stellschrauben“ der Demo-Einheit auf:

- ▶ **Spielregeln:** Hiermit kann der Trainer das Anwenden bestimmter technisch-taktischer Elemente hervorheben.
- ▶ **Spielraum:** Mit seiner Größe lassen sich beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck beeinflussen. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Zonen definieren darüber hinaus bevorzugte Aktionsräume.
- ▶ **Teamgrößen:** Desto kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler. Durch zahlenmäßige Vorteile eines Teams lassen sich zudem Spielsituationen erleichtern bzw. erschweren.

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS STEuern DES TRAININGS

- 1 ▶ EIN FESTER PLAN FÜR DAS TRAINING SCHAFFT SICHERHEIT!
- 2 ▶ JEDE TRAININGSAUFGABE MUSS DAS „SPIEL TRAINIEREN“!
- 3 ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN!
- 4 ▶ JE NACH TRAININGSZIEL EINZELNE „STELLSCHRAUBEN“ BETONEN!
- 5 ▶ DIE KONKRETEN ABLÄUFE GENAU BEOBACHTEN UND ANALYSIEREN!
- 6 ▶ MITTELS DER STEUERUNGSMITTEL EINGREIFEN UND HELFEN!



PRAXIS-IMPULSE

„TORE ERZIELEN“

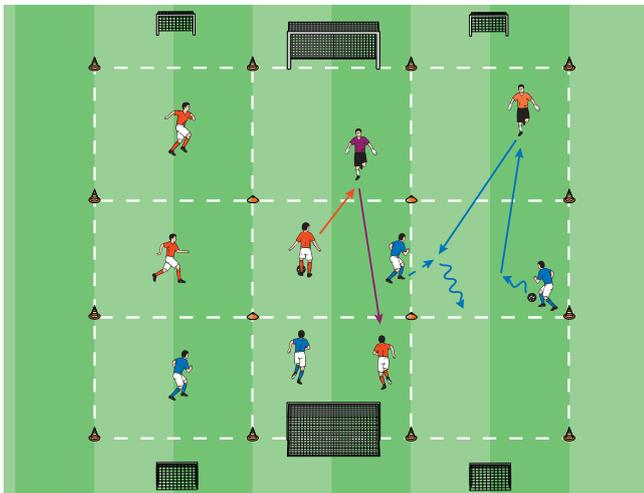
EFFIZIENT TRAINIEREN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

- 1 ▶ **DAS AUFWÄRMEN REGELMÄSSIG VARIIEREN!**
- 2 ▶ **AUF SCHWERPUNKTE DES HAUPTTEILS VORBEREITEN!**
- 3 ▶ **VON ANFANG AN AUF KONZENTRIERTE ABLÄUFE ACHTEN!**
- 4 ▶ **DIE ANFORDERUNGEN SCHRITTWEISE STEIGERN!**



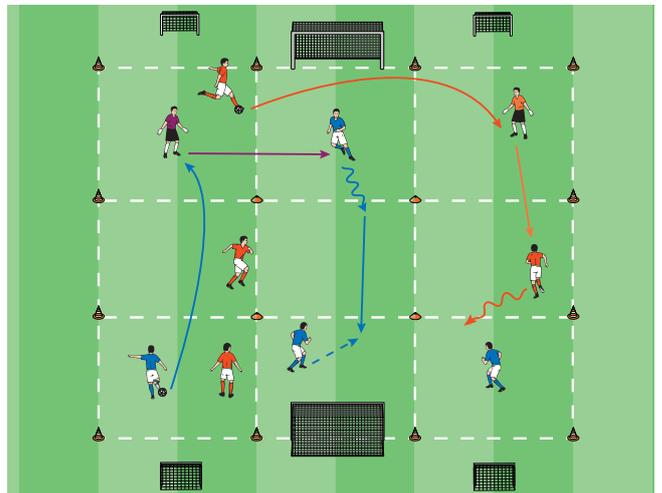
VORBEREITENDE AUFGABEN



TORHÜTER-ZUSPIELE I

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Beide Gruppen bewegen sich frei im kompletten Feld und kombinieren sicher miteinander.
- ▶ Zwischendurch passen sie einem der beiden Torhüter zu, die sich ebenfalls im Feld bewegen.
- ▶ Die Torhüter leiten das Zuspiel zu einem anderen Spieler der Gruppe weiter.
- ▶ Jedes Zuspiel muss von den Feldspielern klar in die Bewegung an- und mitgenommen werden!
- ▶ **Erweiterung:** Die erlaubten Ballkontakte begrenzen!



TORHÜTER-ZUSPIELE II

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, aber die Zuspiele zum Torhüter müssen nun über mindestens eine markierte Zone hinweg hoch/halbhoch erfolgen.
- ▶ Der Torhüter nimmt das Zuspiel mit dem Fuß sicher an und leitet den Ball weiter.
- ▶ **Erweiterung:** Der Torhüter fängt die hohen und präzisen Zuspiele in der Luft ab.
- ▶ **Wettbewerb:** Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten regelgerechten Zuspiele zu einem Torhüter?

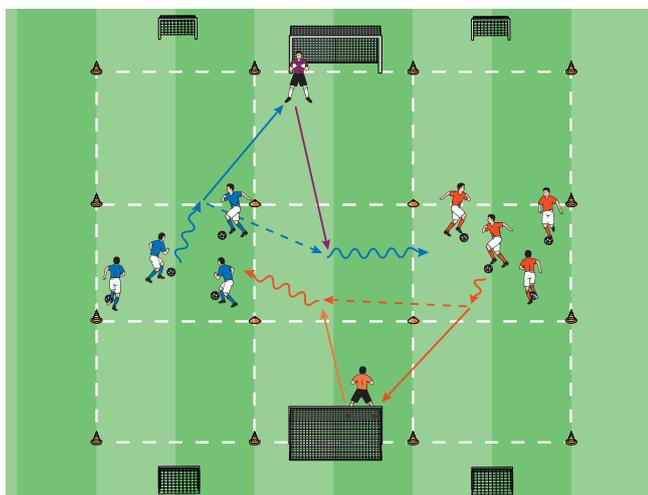
Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Übersicht und vor allem taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen“ Techniken zum Lösen diverser Spielsituationen. Ideal sind dafür Variationen des 4 gegen 4 geeignet. Dem Trainer kommt die immens wichtige Aufgabe zu, die Spielabläufe so zu planen und zu steuern, dass das jeweilige Ausbildungsziel besonders hervorgehoben und je nach individuellem Leistungsvermögen bestmöglich trainiert wird!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitorer (alternativ Stangentore) aufstellen, die aber für diese Trainingsformen zum Einspielen nicht benötigt werden.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ 2 Torhüter je nach Aufgabenstellung in die Abläufe integrieren.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



DOSIERTES „EINSCHIESSEN“ I

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Jeder Spieler hat nun einen Ball.
- ▶ Beide Gruppen bewegen sich zunächst frei in je einer mittleren Außenzone. Sicher und variantenreich dribbeln!
- ▶ Zwischendurch dribbelt je ein Spieler pro Gruppe kurz in Richtung eines Tores und schließt präzise ab.
- ▶ Anschließend nimmt er das Rückspiel der Torhüters auf, bewegt sich in die andere Zone und dribbelt bis zur nächsten Torschuss-Aktion weiter.
- ▶ **Hinweis:** Präzision vor Härte beim Torschuss!



DOSIERTES „EINSCHIESSEN“ II

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Gruppen jeweils durchnummerieren.
- ▶ Der Trainer ruft zwischendurch eine Nummer auf. Beide aufgerufenen Spieler dribbeln kurz in die mittlere Zone aufeinander zu, tauschen die Bälle und schießen präzise auf je ein Tor.
- ▶ Mit dem vom Torhüter zurückgespielten Ball bewegen sie sich anschließend in die Zone des anderen Teams usw.
- ▶ **Hinweis:** Spätestens mit dem 3. Kontakt nach der Ballübergabe auf das Tor schießen.

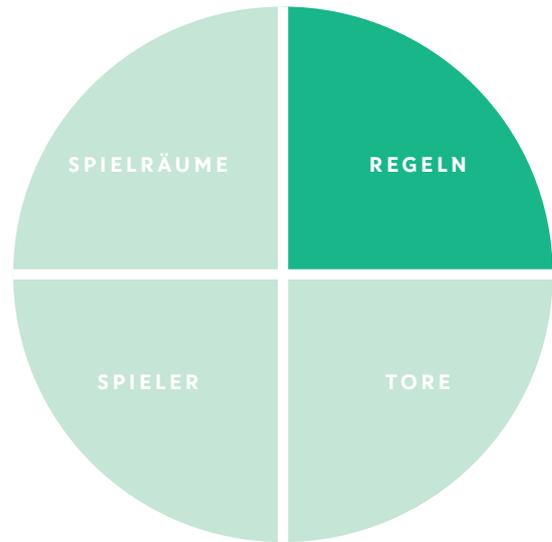
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE ERZIELEN“

FUNKTION:

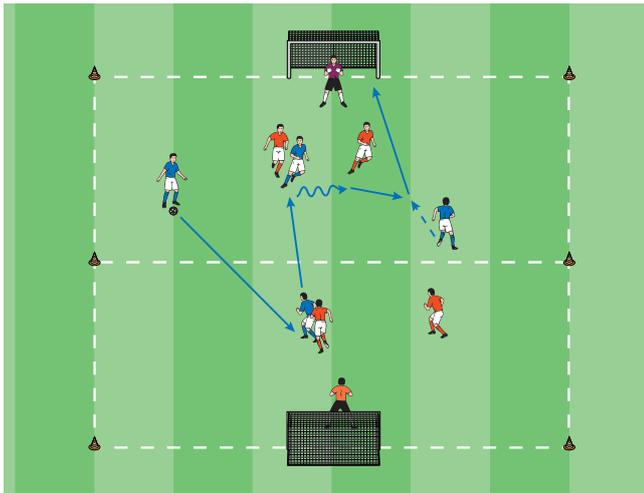
- ▶ Akzentuieren des Trainingsschwerpunktes durch Regeln und spezielle Spielaufgaben
- ▶ Provozieren bestimmter technisch-taktischer Mittel und Lösungswege durch Bonuspunkte
- ▶ Motivation und Intensität
- ▶ Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ Extra-Wertung zur Hervorhebung bestimmter taktischer Ziele (z. B. Tor nach Direktspiel = 2-fach)
- ▶ Extra-Wertung zur Hervorhebung bestimmter technischer Schwerpunkte (z. B. Tor per Vollspann = 2-fach)
- ▶ Zeitdruck durch Zeitlimits (z. B. besondere Torwertung in einem bestimmten Spielabschnitt)



WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



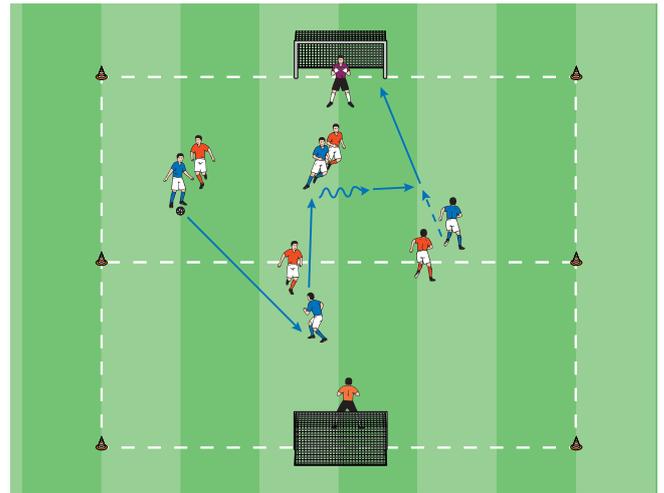
4 GEGEN 4: TOREJAGD AUF BEIDE TORE

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer dürfen dabei aus dem sicheren, variablen Kombinationsspiel bei beiden Toren einen Treffer erzielen.
- ▶ Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball – vor einem erneuten Torangriff muss sie jedoch zunächst die Mittellinie überspielen.
- ▶ **Variation:** Nach einem Zuspiel direkt erzielte Tore doppelt werten.

HINWEISE

- ▶ Die Möglichkeit, variabel auf 2 Tore angreifen zu dürfen, erleichtert das Herausspielen von Torchancen!
- ▶ Plötzliche Spielverlagerungen fordern, wenn sich der Gegner rechtzeitig vor einem Tor formieren konnte!



4 GEGEN 4 MIT WECHSEL DES ANGRIFFSSTORES

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- ▶ Nach einem Torerfolg bleibt das betreffende Angreifer-Team am Ball, spielt nun aber auf das Tor gegenüber (sofortiger Spielrichtungswechsel beider Teams).
- ▶ Bei Seitenaus spielt die berechnigte Mannschaft flach ein.
- ▶ **Variation 1:** Bei jedem Abschluss – egal ob Tor oder nicht – bleiben die Angreifer am Ball.
- ▶ **Variation 2:** Einen zusätzlichen Neutralen zur Unterstützung für die jeweiligen Angreifer einbauen!

HINWEISE

- ▶ Die Regel fördert nicht nur risikofreudige Abschlüsse, sondern auch das blitzartige Umschalten auf eine neue Spielsituation!
- ▶ Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

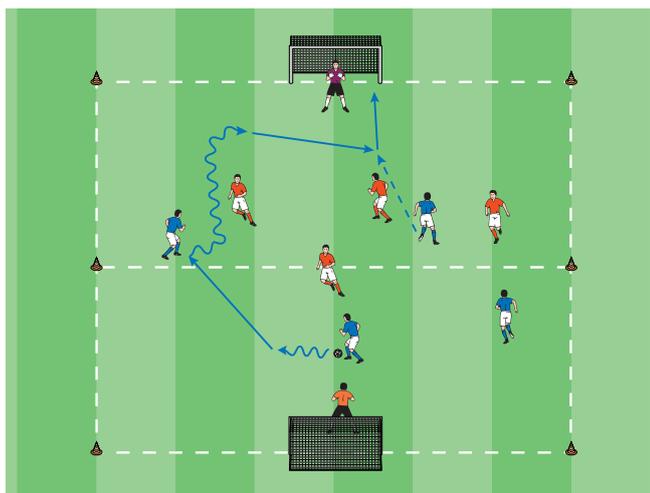


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern aufbauen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen.

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe der Spielzonen jeweils flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Stets Beidfüßigkeit fordern und fördern!
- ▶ Möglichst schnell mit Gegenspielern trainieren – dabei den „Druck“ schrittweise steigern!



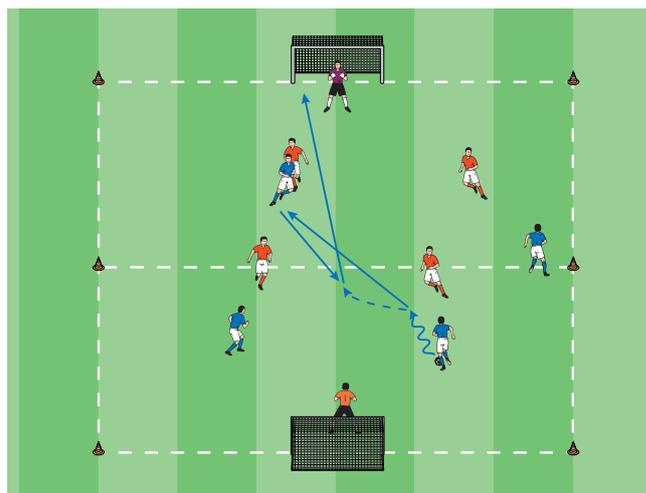
TORE-WERTUNG JE NACH TREFFER-ZEITPUNKT

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- ▶ Spielzeit 4 Minuten: dabei je nach Zeitpunkt des Treffers unterschiedlich werten:
 - in der 1. Minute: 4 Punkte
 - in der 2. Minute: 3 Punkte
 - in der 3. Minute: 2 Punkte
 - in der 4. Minute: 1 Punkt
- ▶ **Variation:** Direkt erzielte Tore ergeben einen weiteren Zusatzpunkt.

HINWEISE

- ▶ Die Regel fördert risikofreudige, aber dennoch präzise Abschlüsse gerade zu Beginn eines Spiels!
- ▶ Eine Staffelung in Tiefe und Breite fordern!
- ▶ Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!



4 GEGEN 4 MIT VARIABLER TORWERTUNG

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- ▶ Spielzeit je „Sonderwertung“: 4 Minuten mit einer aktiven Pause danach.
 - ▶ **Tor-Sonderwertung 1:** Weitschusste aus der eigenen Hälfte = 2 Punkte.
 - ▶ **Tor-Sonderwertung 2:** Treffer per Direktschuss = 2 Punkte.
 - ▶ **Tor-Sonderwertung 3:** Treffer nach einem Rückpass von der Grundlinie = 2 Punkte.

HINWEISE

- ▶ Die Aufgaben fördern je nach „Provokationsregel“ die schwerpunktmäßige Anwendung eines technisch-taktischen Mittels bei der Torerzielung!
- ▶ Je nach Aufgabe die Korrekturhilfen anpassen!

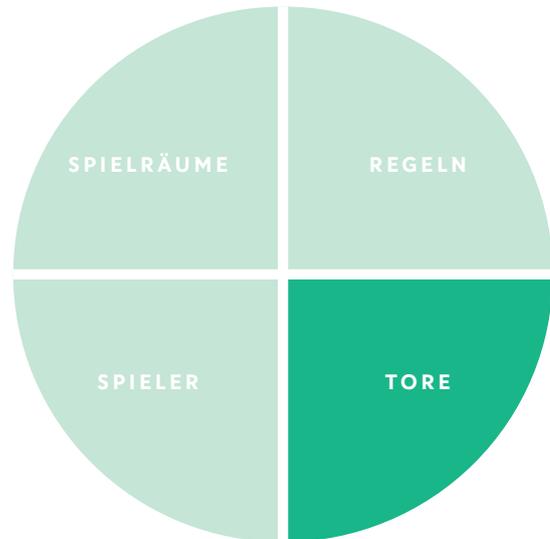
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE ERZIELEN“

FUNKTION:

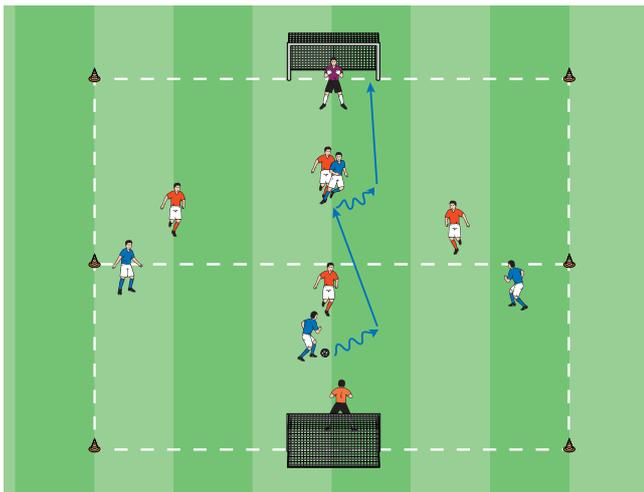
- ▶ Akzentuieren des Trainingsschwerpunktes durch Position, Größe und Anzahl der Tore
- ▶ Provozieren bestimmter technisch-taktischer Mittel und Lösungswege beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen durch Variationen der Torbildung
- ▶ Motivation und Intensität
- ▶ Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ Torschuss-Spiele auf 2 gegenüberliegende Tore
- ▶ Torschuss-Spiele auf je 2 parallel aufgestellte Tore
- ▶ Torschuss-Spiele auf je 2 diagonal aufgestellte Tore
- ▶ Kopplung der Tor-Variationen mit zusätzlichen Spielregeln zur Torerzielung



WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



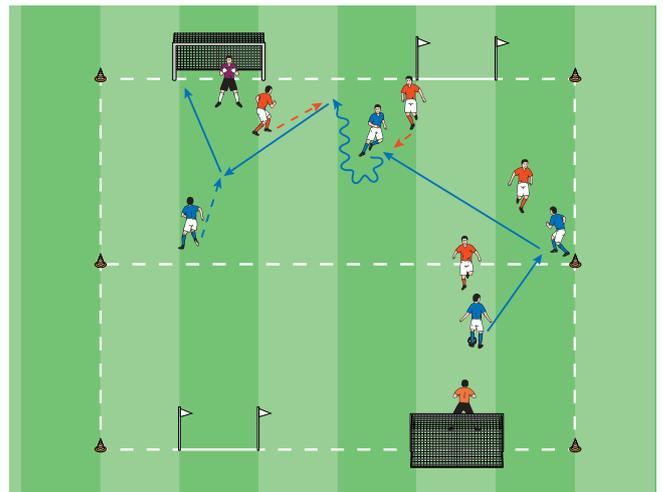
4 GEGEN 4: SPIEL AUF 2 TORE GEGENÜBER

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern – Spiel von Tor zu Tor.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer sollen aus dem sicheren, variablen Kombinationsspiel bzw. mit zielstrebigem Einzelaktionen einen Treffer erzielen.
- ▶ **Variation 1:** Direkt erzielte Tore doppelt werten.
- ▶ **Variation 2:** Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team am Ball und greift direkt auf das Tor gegenüber an.
- ▶ **Variation 3:** 1 zusätzlicher „Neutraler“ für die Angreifer.

HINWEISE

- ▶ Ein zusätzlicher „Neutraler“ für die jeweiligen Angreifer erleichtert das Herausspielen von Torchancen!
- ▶ Gerade in jüngeren Altersklasse kann der Trainer als zusätzliche Anspielstation das Spiel steuern!



4 GEGEN 4: SPIEL AUF JE 2 TORE GEGENÜBER

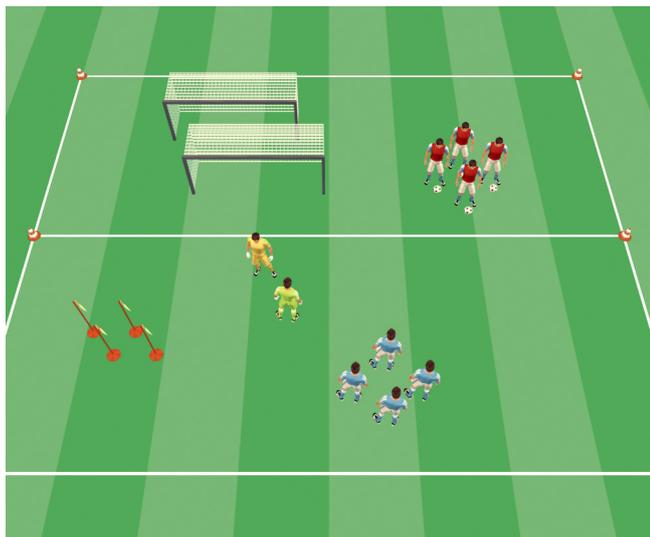
ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Auf jeder Grundlinie ein 5-Meter-Tor mit Torhüter und ein 1,5 Meter breites Stangentor aufbauen.
- ▶ 4 gegen 4 von Grundlinie zu Grundlinie – jedes Team greift auf die beiden Tore des Gegners an.
- ▶ Beim „Großtor“ erzielte Treffer doppelt werten.
- ▶ **Variation 1:** Direkt erzielte Tore doppelt werten.
- ▶ **Variation 2:** Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team am Ball und greift direkt auf die Tore gegenüber an.
- ▶ **Variation 3:** 1 zusätzlicher „Neutraler“ für die Angreifer.

HINWEISE

- ▶ Dieser Toraufbau inklusive der Regel der doppelten Torwertung provoziert das Angreifen über die Außen bzw. schnelle Spielverlagerungen vor das „Großtor“!
- ▶ Das Feld gegebenenfalls verbreitern!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

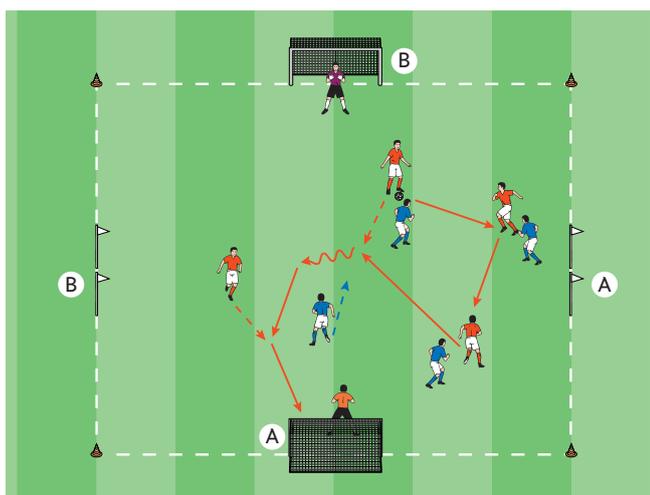


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken.
- ▶ Je nach Ausstattung und Trainingsziel diverse Möglichkeiten der Torbildung praktizieren: Großtore, 5-Meter-Tore, Mini-Tore, Stangentore usw.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ 2 Torhüter bei Torschuss-Spielen mit Großtoren bzw. 5-Meter-Toren

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Je nach technisch-taktischen Schwerpunkten rund um das „Tore erzielen“ die Möglichkeiten der Torbildung zielorientiert variieren!
- ▶ Grundsätzlich viele Tor-Varianten einplanen!

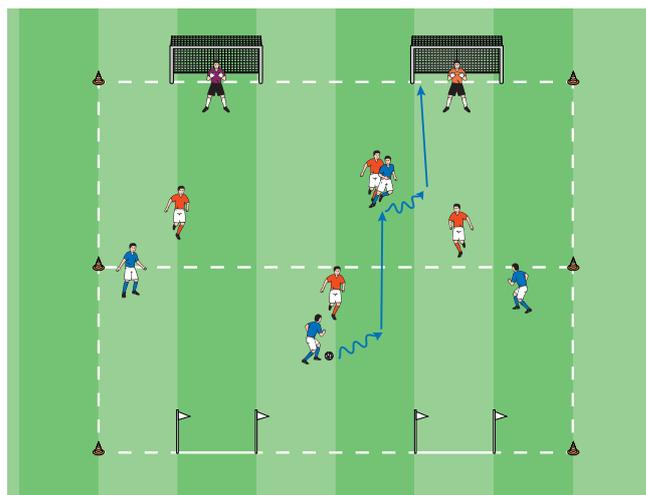


4 GEGEN 4: SPIEL AUF JE 2 „DIAGONALE“ TORE ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Rund um das Feld je zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern bzw. 2 Stangentore (1,5 Meter breit) aufbauen.
- ▶ 4 gegen 4 – jedes Team greift auf 2 diagonal zugeeilte Tore des Gegners (je 1 „Großtor“ bzw. Stangentor) an.
- ▶ Beim „Großtor“ erzielte Treffer doppelt werten.
- ▶ **Variation 1:** Direkt erzielte Tore doppelt werten.
- ▶ **Variation 2:** Die Position der Tore variieren.
- ▶ **Variation 3:** Die Stangentore etwa 2 Meter hinter der Linie aufstellen. Treffer sind nur aus dem Feld erlaubt!

HINWEISE

- ▶ Der Toraufbau provoziert schnelle Spielverlagerungen und fördert die Spielübersicht!
- ▶ Das Feld je nach Spielstärke bzw. Qualität der Abläufe verkleinern bzw. vergrößern!



4 GEGEN 4: SPIEL AUF JE 2 „PARALLELE“ TORE ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Auf einer Grundlinie zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern, auf der Grundlinie gegenüber 2 Stangentore (etwa 1,5 Meter breit) aufbauen.
- ▶ 4 gegen 4 von Grundlinie zu Grundlinie: Team A greift zunächst auf die beiden „Großtore“ des Gegners, Team B auf die Stangentore an.
- ▶ Aufgabenwechsel nach 3 Minuten: Welche Mannschaft weist am Ende die meisten Treffer auf?
- ▶ **Variation:** Direkt erzielte Tore doppelt werten.

HINWEISE

- ▶ Der Toraufbau provoziert schnelle Spielverlagerungen und fördert die Spielübersicht!
- ▶ Das Feld je nach Spielstärke bzw. Qualität der Abläufe verkleinern bzw. vergrößern!

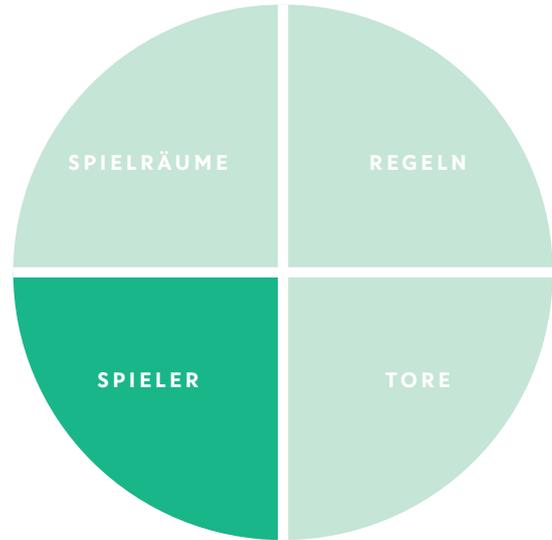
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE ERZIELEN“

FUNKTION:

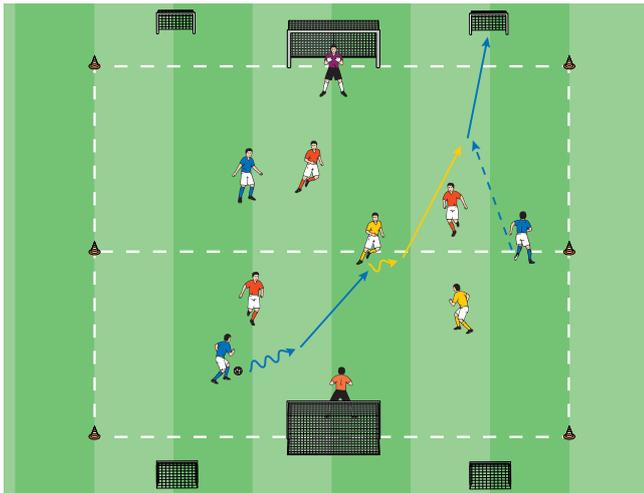
- ▶ Akzentuieren des Trainingsschwerpunktes durch Variation der Team-Größen – speziell durch das Herstellen von Überzahl(ÜZ-)Situations für die Angreifer
- ▶ Leichteres Herauspielen von Torchancen
- ▶ Erleichtern der Torschüsse durch Reduzierung des Gegnerdrucks
- ▶ Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ Konstante ÜZ-Situationen für ein Team (z. B. 5 gegen 3) und Aufgabenwechsel nach festgelegter Zeit
- ▶ Permanenter Wechsel der Überzahl-Situationen durch Einbau „neutraler“ Spieler
- ▶ Situatives und phasenweises „Pausieren“ einzelner Spieler



WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



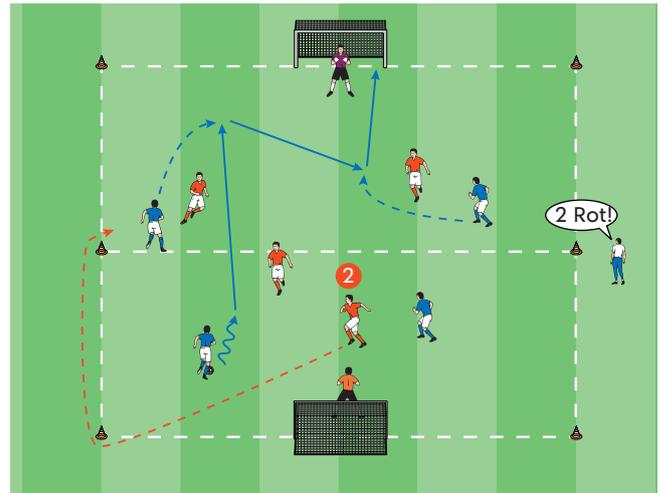
3 GEGEN 3 + 2 NEUTRALE

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ 2 neutrale Spieler bestimmen und mit einer 3. Trikotfarbe kenntlich machen.
- ▶ 3 gegen 3 auf die beiden Tore, wobei die jeweiligen Angreifer die beiden Neutralen in den Aufbau einbinden dürfen: 5 gegen 3-Angriffssituation.
- ▶ **Variation 1:** Höchstens 2 Ballkontakte für die Neutralen!
- ▶ **Variation 2:** Nur die Neutralen dürfen Tore erzielen!
- ▶ **Variation 3:** Direkter Torerfolg nach einer Vorlage eines Neutralen = 3 Punkte

HINWEISE

- ▶ Die Neutralen clever einbinden und in ÜZ-Situationen Torchancen sicher vorbereiten und herauspielen!
- ▶ Prinzipien einer geschickten Raumaufteilung erklären und demonstrieren! Die Spieler dabei aktiv einbinden!



SCHNELLES UMSCHALTEN AUF SITUATIONEN I

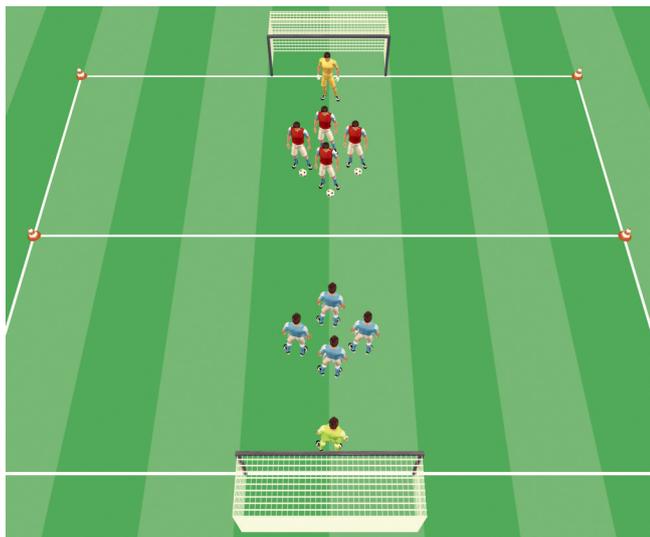
ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Teams durchnummerieren.
- ▶ Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Zwischendurch ruft der Trainer von einer bzw. beiden Mannschaft(en) einen Spieler auf (z. B. „Rot 2“).
- ▶ Der betreffende Spieler muss sofort 2 beliebige Markierungshütchen umsprinten und darf erst dann als Verteidiger/Angreifer in das Feld zurückstarten.
- ▶ **Variation:** 2/3 Spieler gleichzeitig aufrufen!

HINWEISE

- ▶ Die Spielaufgabe fördert das blitzschnelle Umschalten auf neue Spielsituationen!
- ▶ Zu zielorientierten Aktionen in ÜZ-Situationen auffordern!
- ▶ Aktive Pausen einbauen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

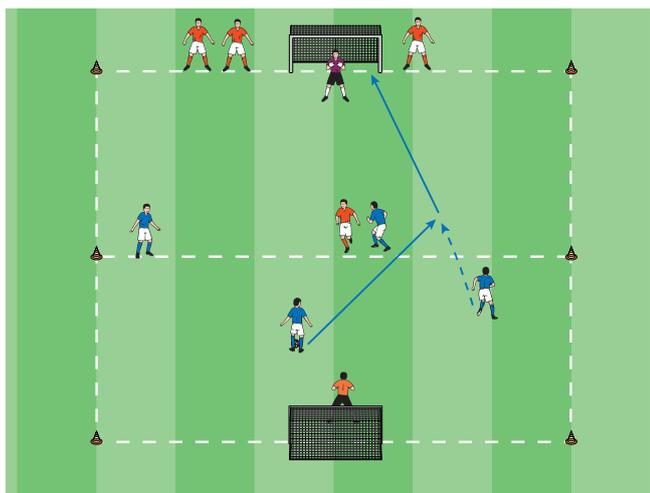


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern aufbauen
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe der Spielzonen jeweils flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Stets Beidfüßigkeit fordern und fördern!
- ▶ Mittels variantenreicher Torschuss-Spiele das schnelle Umschalten auf immer neue Situationen fördern!



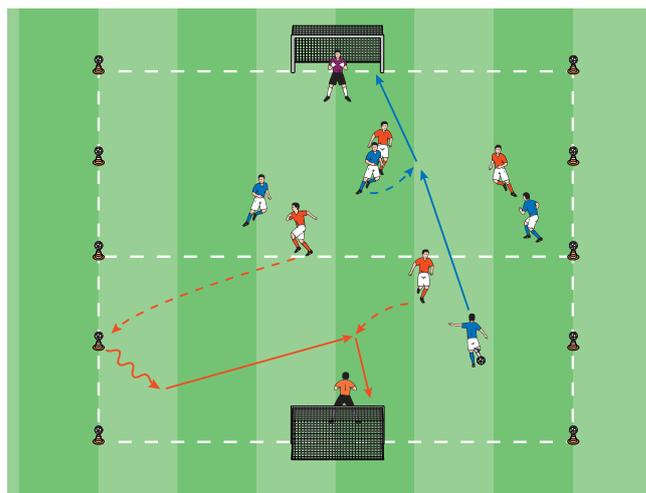
STEIGENDER DRUCK FÜR DIE ANGREIFER

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Spiel von Tor zu Tor. Das Spiel startet mit einer 4 gegen 1-Situation für die Angreifer.
- ▶ Mit jedem Angriffsabschluss – egal ob Tor oder nicht – kommt ein weiterer Verteidiger hinzu, bis letztlich aus einem 4 gegen 4 Treffer erzielt werden müssen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, haben sie eine Konterchance auf das Tor gegenüber.
- ▶ Anschließender Aufgabenwechsel beider Teams: Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

HINWEISE

- ▶ Gerade in den ersten, eindeutigen Überzahl-Situationen Torchancen sicher vorbereiten und herausspielen!
- ▶ Gruppentaktische Angriffsmittel für diese Situationen im Anschluss an die Spielform demonstrieren und erklären!



SCHNELLES UMSCHALTEN AUF SITUATIONEN II

ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Auf die Markierungshütchen der Seitenlinien Ersatzbälle legen.
- ▶ Kommt es zu einem Ausball, muss der verursachende Spieler den Ball zunächst schnellstmöglich zurückholen.
- ▶ In der Zwischenzeit setzt das ballberechtigte Team in dieser kurzzeitigen Überzahl-Situation das Spiel mit einem beliebigen Ersatzball fort.
- ▶ Das freie Hütchen wird mit dem zurückgeholten Ball „aufgefüllt“ und der Spieler kehrt ins Feld zurück!

HINWEISE

- ▶ Die Spielaufgabe fördert das blitzschnelle Umschalten auf neue Spielsituationen!
- ▶ Die Angreifer zu zielorientierten Aktionen im Moment der Überzahl-Situation auffordern!

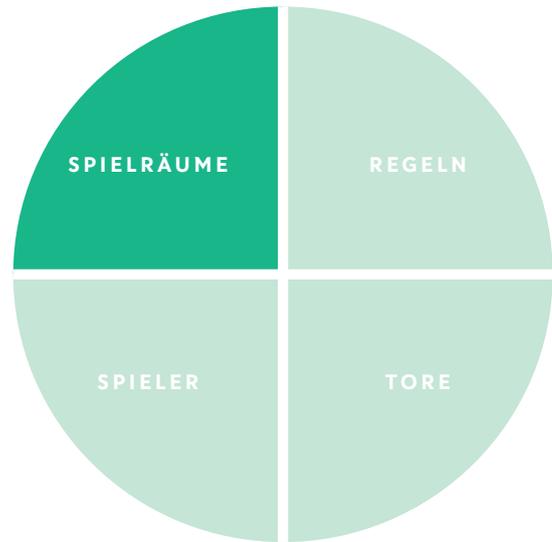
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „TORE ERZIELEN“

FUNKTION:

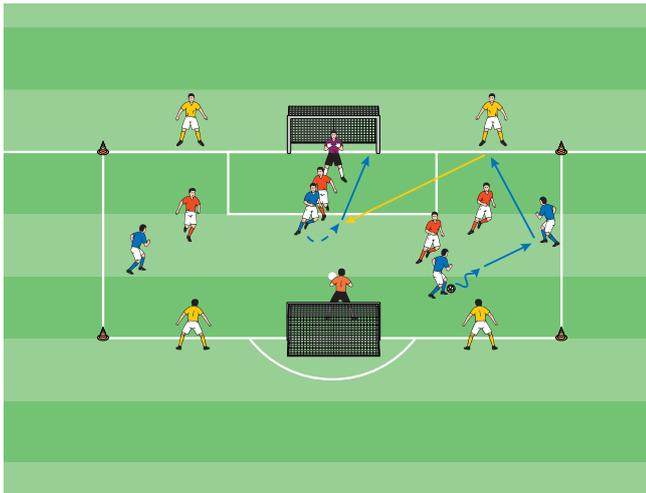
- ▶ Reduzierung bzw. Steigerung des Gegnerdrucks beim Torschuss durch Variation der Feldgröße
- ▶ Provozieren vieler Torschuss-Situationen durch extrem kleine Felder beim Spiel auf 2 Tore
- ▶ Motivation und Intensität
- ▶ Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ Torschuss-Spiele auf 2 Tore mit Torhütern und schrittweiser Verkleinerung der Feldgröße
- ▶ Erleichtern der Torschuss-Vorbereitung durch zusätzliche Anspielpunkte rund um die Tore
- ▶ Zusätzliches Erschweren der Aufgaben durch Begrenzung der erlaubten Ballkontakte



WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

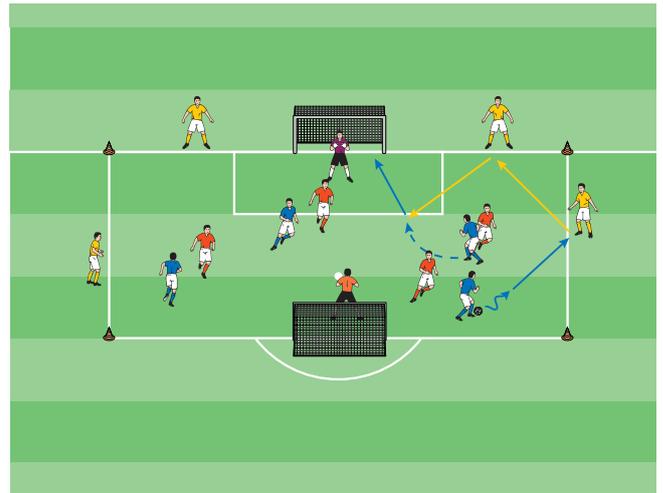


4 GEGEN 4 MIT ANSPIELERN NEBEN DEN TOREN | ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die 4 Spieler der Gruppe A postieren sich als Anspielpunkte neben beide Tore.
- ▶ Gruppen B/C: 4 gegen 4 von Tor zu Tor mithilfe der beiden Anspielpunkte neben dem Tor des Gegners.
- ▶ Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Angreifer-Team weiter am Ball und spielt direkt auf das Tor gegenüber.
- ▶ **Variation:** Nach einem Zuspiel direkt erzielte Tore doppelt werten.

HINWEISE

- ▶ Die Regel fördert nicht nur risikofreudige Abschlüsse, sondern auch das blitzartige Umschalten auf eine neue Spielsituation!
- ▶ Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!



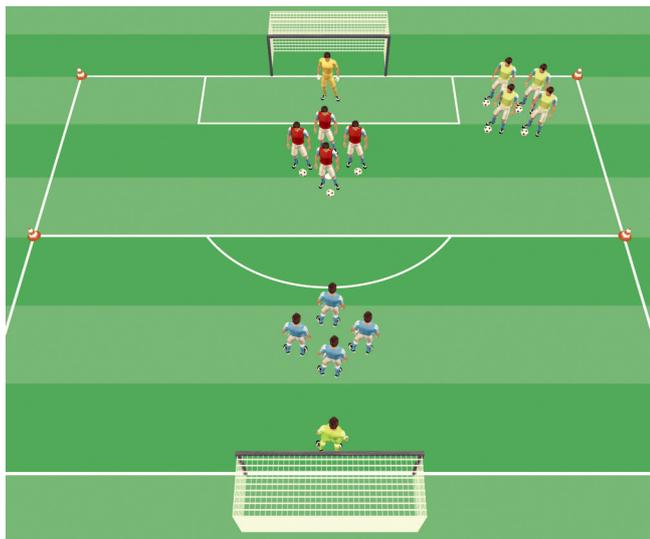
4 GEGEN 4 MIT ANSPIELERN RUND UMS FELD | ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die 4 Spieler der Gruppe A stellen sich als Anspielpunkte rund um das Feld auf: 2 Spieler neben dem Tor 1, 2 Spieler an je einer Seitenlinie.
- ▶ Gruppen B/C: 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- ▶ Team B spielt gemeinsam mit allen 4 Anspielern auf Tor 1. Team C greift ohne die Anspieler auf Tor 2 gegenüber an.
- ▶ Aufgabenwechsel nach jeweils 3 Minuten.
- ▶ **Variation:** Nach einem Zuspiel direkt erzielte Tore doppelt werten.

HINWEISE

- ▶ Ein schnelles Umschalten nach einem erfolgreichen Abschluss fordern!
- ▶ Die Spielaufgaben/die Feldergröße dem Können der Spieler anpassen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

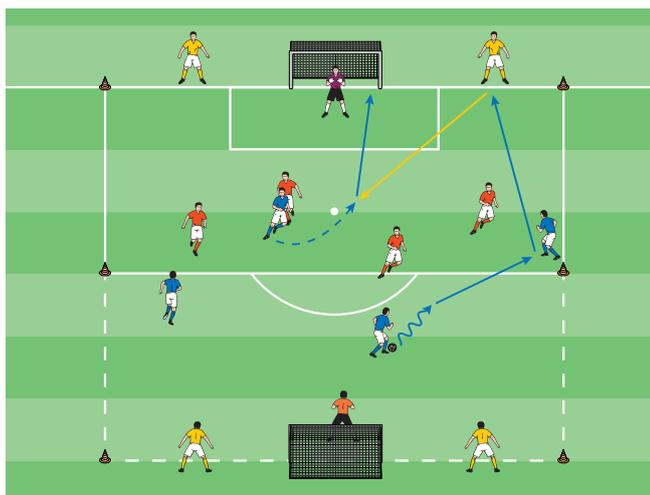


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Ein Feld von etwa 30 x 30 bzw. 30 x 15 Metern abstecken.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern aufbauen.
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen.

PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe des Feldes (inklusive der Distanzen zum Tor und der Breite der Zonen) dem Können der Trainingsgruppe anpassen!
- ▶ Aktive Pausen einbauen! Alle Spielaktionen müssen hochdynamisch und konzentriert ablaufen!
- ▶ Die Spieler helfen beim Aufbau bzw. der Variation der Spielfelder/Tore!

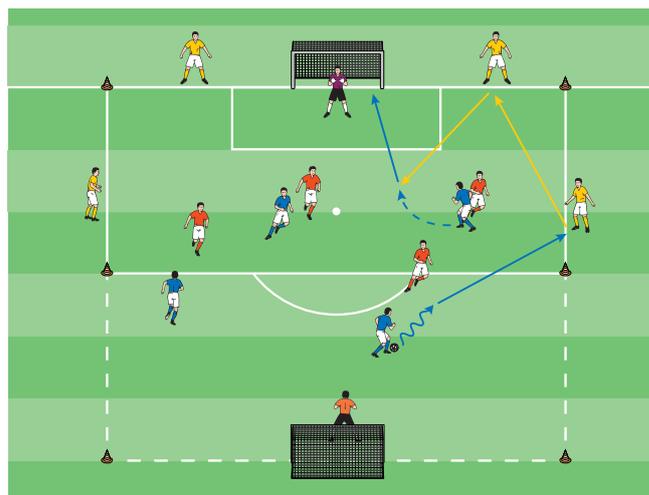


4 GEGEN 4 MIT ANSPIELERN NEBEN DEN TOREN II ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die 4 Spieler der Gruppe A postieren sich als Anspielpunkte neben beide Tore.
- ▶ Gruppen B/C: 4 gegen 4 von Tor zu Tor mithilfe der beiden Anspielpunkte neben dem Tor des Gegners.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer müssen eine Vorlage der beiden Anspielpunkte neben dem gegnerischen Tor direkt verwerten.
- ▶ **Variation:** Volley-Schüsse bzw. Kopfballtreffer nach einer (halb)hohen Anspieler-Vorlage 3-fach werten!

HINWEISE

- ▶ Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern!
- ▶ Die Belastungen im Blick haben – alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- ▶ Auf möglichst gleich starke Teams achten!



4 GEGEN 4 MIT ANSPIELERN RUND UMS FELD II ORGANISATION UND ABLAUF

- ▶ Die Spieler der Gruppe A stellen sich als Anspielpunkte in einer Hälfte auf: 2 Spieler links und rechts neben Tor 1, 2 Spieler an je einer Seitenlinie.
- ▶ Team B spielt mit diesen 4 Anspielpunkten auf Tor 1 (jeder Treffer = 1 Punkt).
- ▶ Team C spielt ohne Unterstützung durch Anspieler auf Tor 2, wobei hier jeder Treffer 2 Punkte ergibt!
- ▶ **Variation:** Team B darf Tore nur per Direktschuss nach einer Anspieler-Vorlage erzielen, C kann frei abschließen.

HINWEISE

- ▶ Egal welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und detaillierte Korrekturtipps helfen weiter!
- ▶ Dabei Spielsituationen für Demonstrationen und Erklärungen stoppen und „einfrieren“!



TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



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 eines starken Partners bauen!

