



# Torchancen variabel herausspielen und verwerten!

## Tipps für Vereinstrainer

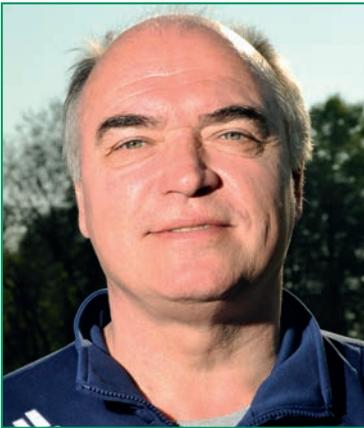
# 20



Anforderungen von morgen = Schwerpunkte von heute

# UNTER DRUCK TORE MACHEN!

# Cleverness vor dem Tor ist trainierbar!



Wie bereits zuletzt angekündigt möchten wir mit den nächsten Info-Abenden für die Vereinstrainer unserer Stützpunkt-Spieler die Anforderungen des zukünftigen Spitzensfußballs plakativ herausarbeiten und jeweils mit direkten

Praxishilfen für ein „punktgenaues“ Talente-Training verknüpfen!

Dieser Info-Abend 20 befasst sich dabei mit einem Schwerpunkt, auf den es im Fußball letztlich vor allem ankommt: dem Toreschießen.

In der aktuellen EM-Analyse 2012 stellt dazu mein Trainer-Kollege Bernd Stöber fest: „Die Spitze im Fußball rückt auf hohem Leistungsniveau immer enger zusammen. Klare Resultate sind eine Rarität. Die Top-Teams neutralisieren sich u.a. durch taktisch variable, gegnerorientierte Spielkonzepte. Jeder kennt jeden. Deshalb ist es umso wichtiger, im Spiel nach vorne auf viele Lösungen zurückgreifen zu können. Dabei ist der Schlüssel für jedes flexible,

durchschlagkräftige Offensivkonzept letztlich die fußballerische und positionsspezifische Qualität und Individualität der Spieler.

Konkret nennen die DFB-Analysen der letzten großen internationalen Turniere als Anforderungsprofil im zentralen Offensivbereich u.a. die folgenden Merkmale:

1. Trickreiche, dynamische und zielstrebige Einzelaktionen (vor allem im Strafraum)
2. Variables Kombinieren noch im Strafraum selbst bei extremem Attackieren des Gegners
3. Freispielen des besser postierten Mitspielers und nochmaliges Querlegen des Balles je nach Situation
4. Und nicht zuletzt: Schussstärke, Variabilität und Kompromisslosigkeit im Abschluss

Dieses Profil zukünftiger Top-Angreifer von Weltformat muss bereits unsere Trainingsarbeit beeinflussen. Kurz gefasst: Soll ein Spieler in Zukunft diese technisch-taktische Raffinesse, Cleverness und Robustheit vor dem Tor beweisen, muss er bereits heute diese (vereinfachten) Situationen kennen und meistern lernen!

**Jörg Daniel**

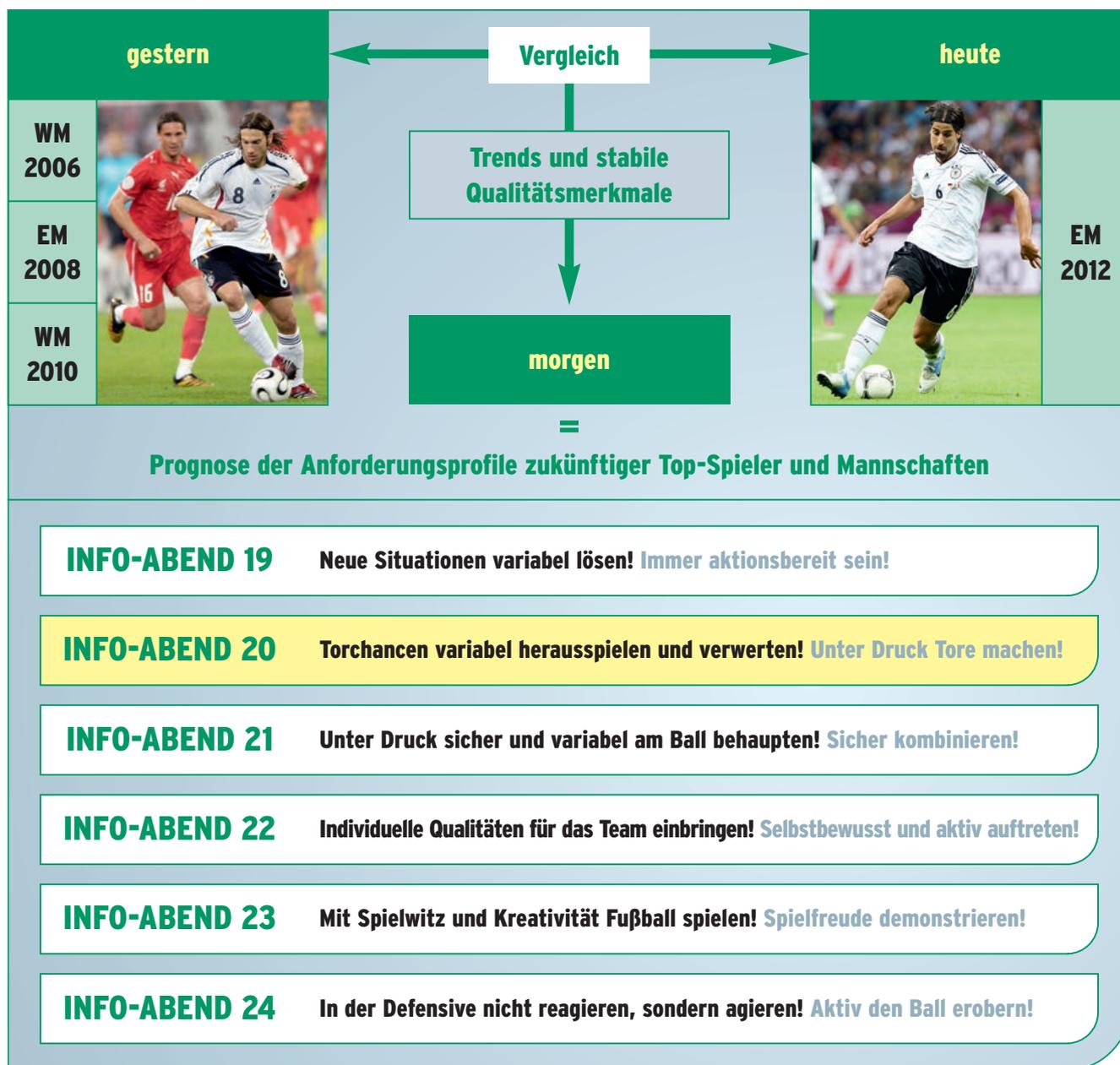
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

## Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Unter Druck Tore machen!“
Seite 6	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Trainingsformen-Katalog
Seite 26	Neue DFB-Trainerzeitschrift im Kinder- und Jugendbereich
Seite 27	Internet-Rubrik „Talent- und Eliteförderung“ auf dfb.de

## INFO

## Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 19 bis 24



## Impressum

<b>Herausgeber:</b>	Deutscher Fußball-Bund
<b>Projektverantwortung:</b>	Ulf Schott, Jörg Daniel
<b>Redaktion/Medienkonzeption:</b>	Norbert Vieth
<b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thorsten Becht, Michael Köllner
<b>Grafisches Konzept:</b>	Philippka-Sportverlag
<b>Fotos:</b>	Axel Heimken, getty images
<b>Druck:</b>	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



# Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Unter Druck Tore machen!“



In kleinen Fußballspielen lernen die Kinder, unter Druck eines Gegners zum Abschluss zu kommen!

 Wer nicht auf das Tor schießt, kann kein Tor erzielen! Spielerinnen und Spieler müssen deshalb in aussichtsreichen Situationen mit Mut zum Risiko den Torabschluss suchen. Damit aber nicht genug: Sie müssen je nach Situation (Konter, Rückpass von der Grundlinie, Abpraller...) taktisch geschickt agieren und die richtige Technik anwenden. Denn der härteste Schuss ist nicht immer der erfolgreichste! Oft reicht es, mit einem „trockenen“, dosierten und präzisen Schuss aus dem Fußgelenk abzuschließen.

Grundsätzlich sind für „Torjäger“ die Zeiten schwerer als je zuvor. Angreifer in Torschusspositionen werden vehement attackiert. Der Spieler am Ball wird dann von allen Seiten gestört. Die Gegner drücken, zerren, schieben beim Torschuss... Vor dem Tor müssen Stürmer unter diesem großen Druck in Bruchteilen von Sekunden die richtige Schusstechnik präzise anwenden, wollen sie zum Torerfolg kommen.

Auf diese Anforderungen müssen junge Spielerinnen und Spieler langfristig, altersgerecht und schrittweise vorbereitet werden. Zum einen können sie Schusstechniken in einfachen, aber stets spielgerechten Übungsformen ausprobieren und „einschleifen“. Vor allem aber lernen sie in konkreten Spielsituationen spezieller Spielformen!



## INFO

### Prinzipien einer lernintensiven Ausbildung

1

#### Stabile Grundlagen

- Je besser die technisch-taktischen Basisqualitäten der Spielerinnen und Spieler ausgebildet sind, desto sicherer und variabler lassen sich Torschuss-Situationen lösen!
- Möglichst einen Wechsel zwischen Spielen und Üben zum Schwerpunkt „Torschuss“ einplanen!
- In spielorientierten Übungen können die Spieler relativ ungestört die Schusstechniken ausprobieren!

2

#### Könnensstufe

- Die Aufgaben dem aktuellen Können der Spieler anpassen!
- Die individuelle Leistungsstärke berücksichtigen! Gegebenenfalls spielstarken Talenten schwerere „Spezialaufgaben“ zuteilen!
- Oder Leistungsgruppen einteilen und auf parallelen Feldern jeweils leichtere bzw. schwerere Spielaufgaben/-variationen stellen (auf Basis einer identischen Spielidee)!

3

#### Qualität

- Die Spieler nicht überfordern! Das Spieltempo sowie die Komplexität der Abläufe müssen kontrollierte technisch-taktische Lösungen zulassen!
- Dennoch muss nicht sofort alles reibungslos funktionieren: Gerade in komplexere Abläufe müssen sich junge Spieler erst hineinfinden!
- „Holpert“ es dennoch über längere Zeit, die Aufgabe erleichtern!

Die Aktionsräume für Angreifer werden immer enger! Vor allem bei unmittelbaren Torschussmöglichkeiten im und um den Strafraum herum. Falls ein Stürmer dann nur einen Moment zögert und nicht direkt das richtige „Rezept“ findet, kann sich bereits wieder alles erledigt haben. Die jungen Spieler müssen deshalb rechtzeitig lernen, in diesen „Drucksituationen“ präzise zu schießen und den Torhüter zu überwinden!

## INFO

## Ziele dieses Ausbildungsschwerpunktes

1

**Zielstrebiges, taktisch geschicktes Vorbereiten von Torchancen**

2

**Schneller Rückgriff auf individual- und gruppentaktische Lösungen**

3

**Übersicht, Konzentration und Entschlossenheit vor dem Tor**

4

**Schnelles, variables Anwenden eines effizienten Torschusses**

5

**Schnelles Umschalten nach einem erfolglosen Abschluss**

6

**Spielübersicht, Spiel- und Risikofreude, Kreativität ...**



4

**Richtige Dosierung**

- Vor komplexen Torschussaufgaben ist ein sorgfältiges, vielseitiges Aufwärmen Pflicht!
- Kurze, hochintensive Spielphasen wechseln mit relativ langen und aktiven Pausen!
- Mithilfe der Pausen sicherstellen, dass die Spieler nicht ermüden!
- Die Konzentration sowie Dynamik und Präzision der Aktionen dürfen nicht merklich nachlassen!

5

**Organisation**

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexible Organisation achten!
- Auf Basis einer flexiblen Grundorganisation durch Variationen immer neue Aufgaben kreieren!
- Bei größeren Trainingsgruppen parallele Spielfelder aufbauen!
- Die Spieler helfen beim Auf- und Abbau – die Organisation möglichst bereits vor Trainingsstart erledigen!

6

**Spielorientiert**

- Spieltypische Anforderungen stellen!
- Alle komplexen Aufgaben daraufhin überprüfen, ob sie möglicherweise noch besser auf fußballspezifische Anforderungen und Abläufe abgestimmt werden können!
- Auf einen hohen Aufforderungscharakter der vielseitigen und abwechslungsreichen Spielformen achten!

## Praxisvorschläge - Demonstrationstraining

# „Unter Druck Tore machen!“



### TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

1

**Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!**

2

**Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!**

3

**Die Belastung Schritt für Schritt steigern!**

4

**Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!**

### VORBEREITENDE AUFGABEN

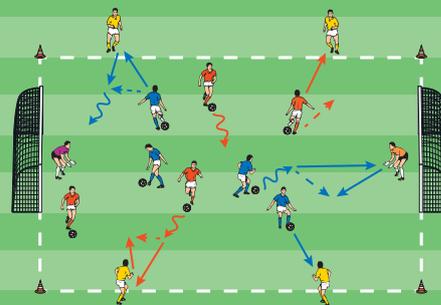


15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

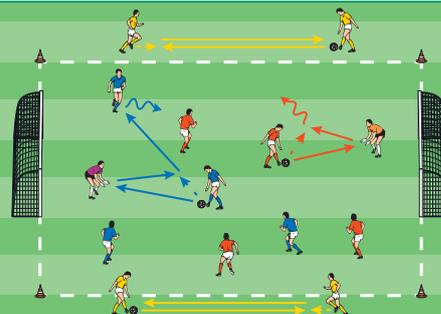
- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Fördern der Sicherheit und am Ball
- Ungestörtes Üben variantenreicher, präziser Zuspiele aus der Bewegung
- „Einschleifen“ des korrekten Bewegungsablaufes beim Spannstoß (Gruppe A bei Übung 2)
- Schulung der Spielübersicht
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

### KURZBESCHREIBUNG



#### Zuspiel-Aufgaben mit äußeren Anspielstationen

2 Gruppen im Feld spielen mit 6 Anspielpunkten (2 Torhüter + 4 Feldspieler) außerhalb zusammen. Die Zuspiel-Möglichkeiten variieren!

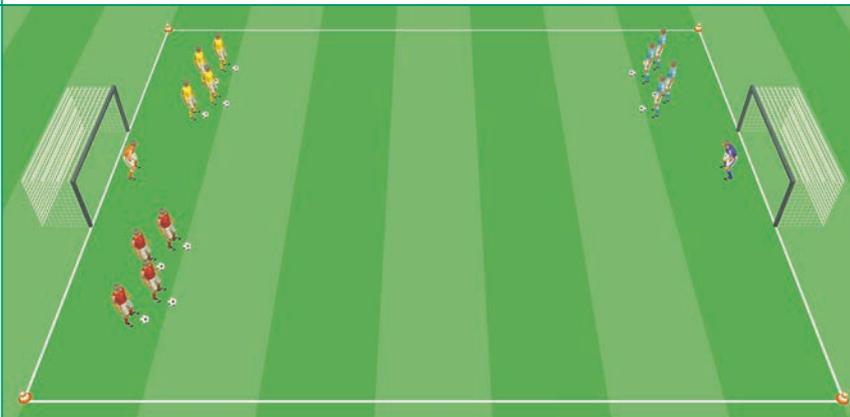


#### Zuspiel-Aufgaben im Feld/Üben des exakten Spannstoßes an der Seite

2 Gruppen spielen im Feld den Torhütern zu, je 2 Spieler der 3. Gruppe üben außerhalb des Feldes ungestörte Spannstoße

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Vor komplexen, intensiven Torschussaufgaben und -spielen nimmt der Stellenwert des Aufwärmprogramms nochmals zu. Idealerweise die Aufgaben dieser ersten Trainingsphase bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!

### ORGANISATORISCHER AUFBAU



### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 12 Spieler ein markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 3 Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- Pro Spieler 1 Ball
- Auf jeder Grundlinie ein 5x2-Meter-Tor mit Torhüter aufbauen

### ABLAUF/VARIATIONEN

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

#### Basisablauf des Aufwärmens

- Gruppe A: Je 2 Spieler als Anspielpunkte hinter beide Seitenlinien postieren – die Torhüter sind weitere Anspielstationen
- Gruppen B/C: Die Spieler dribbeln im Feld und kombinieren mit den Torhütern bzw. Anspielpunkten
- **Variation 1:** Aus dem Dribbeln die Torhüter halbhoch in die Hände, die Anspielpunkte flach anspielen – das Rückspiel kontrollieren
- **Variation 2:** Möglichst viele Zuspiele per Spannstoß!



Beim Aufwärmen Zuspielaufgaben per Spannstoß einbauen!

- Stets interessante Aufwärmprogramme (mit Ball) anbieten!
- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Auf korrekte und konzentrierte Abläufe achten!
- Regelmäßig neue Aufgaben stellen!

## AUFGABE 2

#### Basisablauf des Aufwärmens

- Gruppe A: Je 2 Spieler postieren sich an der Seite gegenüber und üben exakte Zuspiele mit dem Spann:
  - volley aus der Hand
  - per Dropkick aus der Hand
  - vom Boden
- Gruppen B/C: Pro Gruppe mit 1 Ball. Die Spieler kombinieren im Feld und spielen zwischendurch die Torhüter halbhoch in die Hände an.  
Erweiterung: mit 2 Bällen je Gruppe!



Mit dem Aufwärmen auf den intensiveren Hauptteil vorbereiten!

- Bei allen Aufgaben bewusst die Beidfüßigkeit fördern und fördern!
- Stets auf motivierende Aufgaben achten! Das reine „Abspulen“ von Aufgaben verhindern!
- Präzise Abläufe: Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!



## TORCHANCEN VARIABEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### DEMONSTRATIONSTRAINING

# PRAXIS- VORSCHLÄGE

#### Funktion:

- Vorbereiten von Torchancen durch ein sicheres Zusammenspiel
- Schulung geeigneter gruppen-taktischer Abläufe in einer Überzahl-Situation (hier 3 - 2) der Angreifer

#### Mögliche Inhalte:

- 3 gegen 2 aus dem Dribbeln
- 3 gegen 2 nach Zuspiel

## AUFGABEN MIT SPIELTYPISCHEN SITUATIONEN IM ANGRIFF



15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

- Staffelung in der Breite
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden geeigneter gruppen-taktischer Angriffsmittel
- Konsequentes Ausspielen einer Überzahl-Situation bis zum Torabschluss
- Präziser Torschuss unter Druck
- Spielübersicht
- Spaß und Spielfreude

### SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

#### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

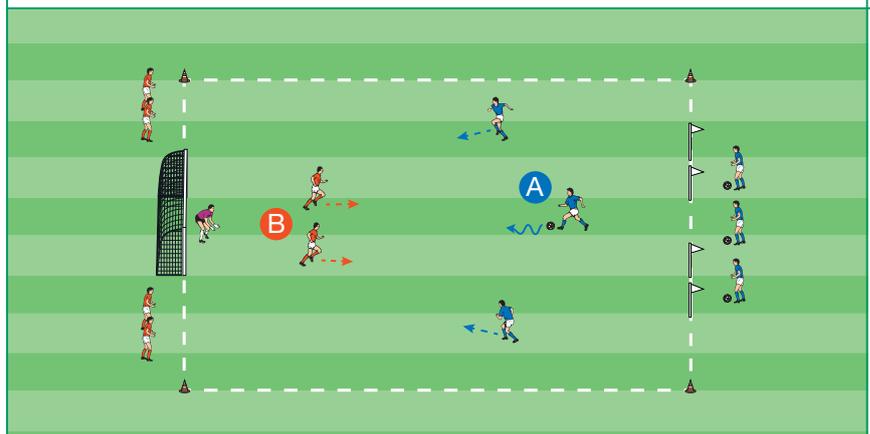
#### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

#### Komplex 3

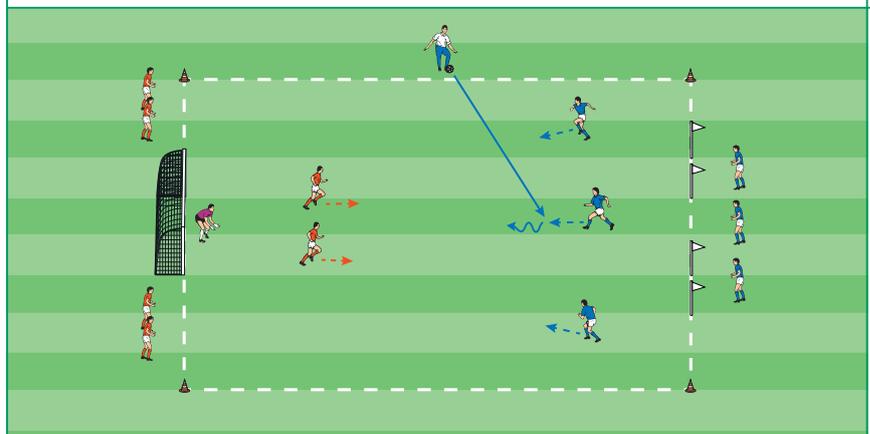
PRÄZISES VERWERTEN

### KURZBESCHREIBUNG



#### Herauspielen von Toren aus dem 3 gegen 2

Aufgabe: Aus dem 3 gegen 2 mit einem präzisen, aber schnellen und zielorientierten Kombinieren Tore herauspielen!



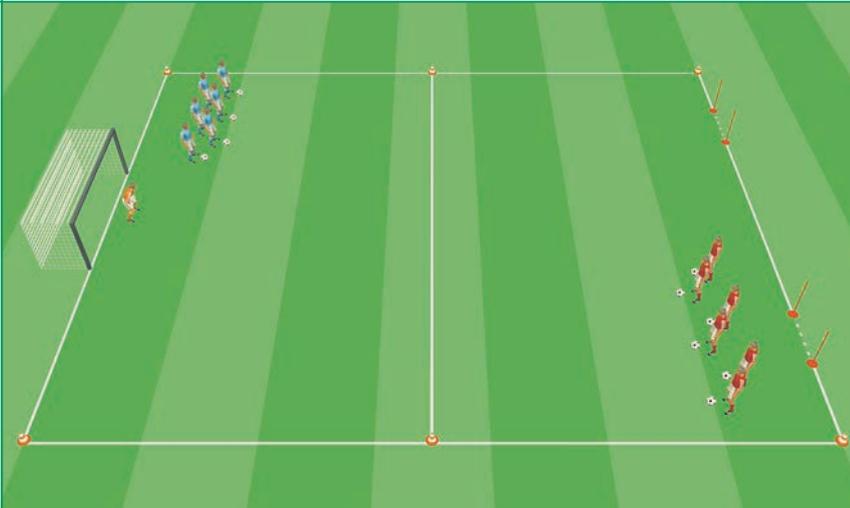
#### Herauspielen von Toren aus dem 3 gegen 2 nach Trainer-Zuspiel

Aufgabe: Das Zuspiel des Trainers sicher kontrollieren und aus dem 3 gegen 2 zielstrebig zum Torabschluss kommen!

## TORCHANCEN VARIABLE HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

## DEMONSTRATIONSTRAINING

## ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 2 kleine Stangentore (2 Meter breit) im Abstand von etwa 20 Metern nebeneinander

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

**Basisablauf der Spielform**

- Team B in 3 Paare aufteilen, die sich vor bzw. neben dem Tor mit Torhüter postieren.
- Team A bildet 2 Gruppen zu je 3 Spielern - eine Gruppe stellt sich ins Feld, die andere hinter die Stangentore.
- Die erste 3er-Gruppe von A startet die Aktion und versucht, aus dem 3 gegen 2 einen Treffer beim Tor mit Torhüter zu erzielen.
- B kontert nach Ballgewinn auf die beiden Stangentore.
- Bei einem Treffer bzw. Seiten- oder Toraustrücken auf beiden Seiten andere Gruppen zum erneuten 3 gegen 2 ins Feld.



**Ziel: Anwenden der Techniken unter Druck!**

- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Idealerweise Abläufe vormachen!
- Für die Angreifer: Den Ball zum mittleren Spieler bringen!
- Option 1: Querpass zur Torvorlage, falls der Gegner den Angreifer mit Ball in der Mitte attackiert!
- Option 2: Zentraler Angreifer bricht in der Mitte durch und schießt ab!

## AUFGABE 2

**Basisablauf der Spielform**

- Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe 1 - zusätzlich postiert sich der Trainer mit Bällen an einer Seite des Feldes auf Höhe der Mittellinie.
- Der Trainer startet nun jede Aktion mit einem Zuspiel auf die Angreifer.
- Aufgabe: Das Zuspiel sicher verarbeiten und aus dem 3 gegen 2 zielorientiert zum Abschluss kommen.
- Der Trainer variiert dabei seine Zuspiele (flach, halbhoch, mit unterschiedlicher Schärfe) und seine Position!
- Spielzeit: bis 5 Minuten - danach Aufgabenwechsel der Gruppen!



**Beim Torschuss den Blick hoch vom Ball richten!**

- Spieltypische Aufgaben stellen - nicht auf komplizierte, konstruierte Spielformen zurückgreifen!
- Nur Situationen, Abläufe und Aufgaben trainieren, wie sie auch das Spiel fordert!
- Die Belastung (= Spielzeit) steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Je nach Situation die Aufgaben flexibel erschweren/erleichtern!



## TORCHANCEN VARIABEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### DEMONSTRATIONSTRAINING

# PRAXIS- VORSCHLÄGE

#### Funktion:

- Vorbereiten von Torchancen durch ein sicheres Zusammenspiel
- Schulung geeigneter gruppen-taktischer Abläufe in einer ÜZ- oder GZ-Situation (hier 4 - 3/4 - 4) der Angreifer

#### Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 3 mit Spiel in die Tiefe
- 4 gegen 4 mit Spiel in die Tiefe

## AUFGABEN MIT SPIELTYPISCHEN SITUATIONEN IM ANGRIFF



15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

- Staffelung in Breite und Tiefe
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden geeigneter gruppen-taktischer Angriffsmittel
- Weiträumiges Kombinieren, um Lücken für ein schnelles Spiel in die Tiefe zu schaffen
- Schaffen von Abspielmöglichkeiten für den Mitspieler am Ball
- Präziser Torabschluss unter Druck
- Spielübersicht
- Spaß und Spielfreude

### SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

#### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

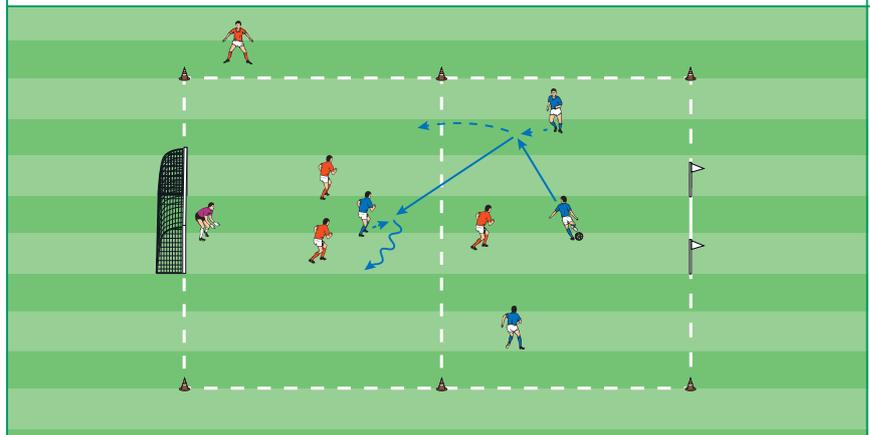
#### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

#### Komplex 3

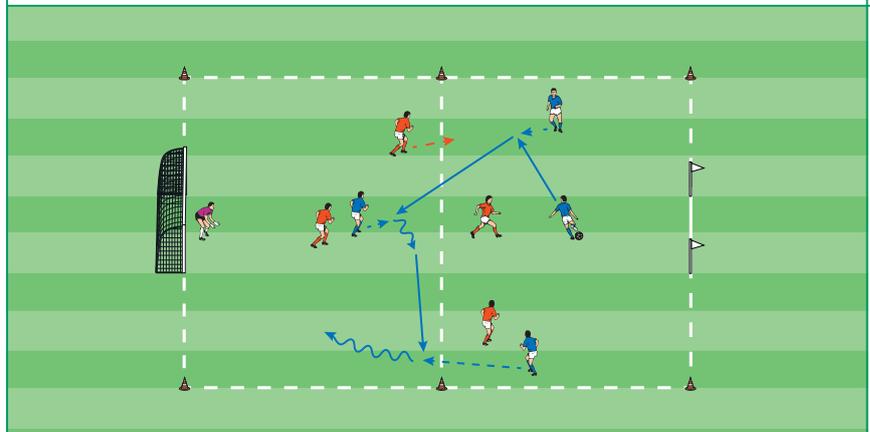
PRÄZISES VERWERTEN

### KURZBESCHREIBUNG



#### Spielaufbau und Abschlüsse aus dem 4 gegen 3

Aufgabe: Aus dem sicheren Aufbauspiel in der eigenen Hälfte in die Tiefe spielen und zielorientiert Tore herausspielen!



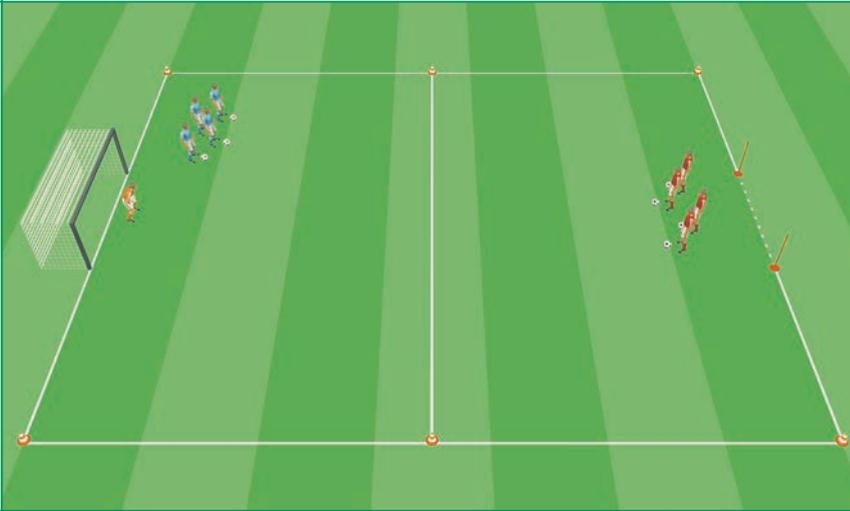
#### Spielaufbau und Abschlüsse aus dem 4 gegen 4

Aufgabe: Unter größerem Druck das Spiel in die Angriffshälfte verlagern und zum Abschluss kommen!

## TORCHANCEN VARIABLEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

## DEMONSTRATIONSTRAINING

## ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Für je 8 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** ein Feld von etwa 30 x 25 Metern mit einer Mittellinie markieren
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 Stangentor von 5 Metern Breite aufbauen

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

**Basisablauf der Spielform**

- Team B postiert sich zu dritt vor dem Tor mit Torhüter, der 4. Spieler hat für eine Aktion Pause und wartet an der Seite.
- Team A stellt sich komplett im Feld auf, so dass es zu einer 4 gegen 3-Aktion kommt.
- Die Angreifer von A starten jede Aktion aus der eigenen Hälfte vor dem Stangentor, wobei sie hier mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge zusammenspielen dürfen. In der Hälfte vor dem großen Tor ist dagegen freies Spiel möglich!
- Team B kontert auf das Stangentor.
- Spielzeit: bis 5 Minuten - danach Aufgabenwechsel der Gruppen!



**Mit dem gegnerfernen Bein dribbeln und sich am Ball behaupten!**

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern - das kurzfristige Übergewicht sicher ausspielen!
- Ein schnelles Spiel nach vorne durch eine maximale Staffelung in der Tiefe sowie zielstrebige Dribblings in freie Aktionsräume vorbereiten!
- Möglichst schnell mit Gegner trainieren - dabei den „Druck“ schrittweise steigern!

## AUFGABE 2

**Basisablauf der Spielform**

- Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe 1, Team B postiert sich nun aber ebenfalls komplett im Feld: 4 gegen 4.
- Die Angreifer A beginnen wieder jede Aktion aus der eigenen Hälfte, wobei sie nun das Spiel unter größerem Gegnerdruck aufbauen müssen.
- Die Angreifer dürfen nun mit höchstens 3 Ballkontakten in Folge beim Spielaufbau kombinieren. In der Angriffshälfte ist dagegen wieder freies Spiel erlaubt!
- Team B kontert auf das Stangentor.
- Spielzeit: bis 5 Minuten - danach Aufgabenwechsel der Gruppen!



**Mit zielorientierten Einzelaktionen zum Abschluss kommen!**

- Die Spieler nicht überfordern! Zwar muss nicht jeder Ablauf sofort reibungslos funktionieren, letztlich müssen die Kinder aber bereits technisch-taktische Qualitäten mitbringen, um die Aufgabe meistern zu können!
- Belastungen steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Genug Reservebälle bereitlegen!



## TORCHANCEN VARIABLEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### DEMONSTRATIONSTRAINING

# PRAXIS- VORSCHLÄGE

#### Funktion:

- Schnelles Umstellen auf neue Situationen beim Vorbereiten/ Verwerten von Torchancen
- Schnelles Orientieren und Agieren

#### Mögliche Inhalte:

- Tore-Spiele mit wechselnden Teams
- Flexibles Einbinden von Anspielstationen

## FUSSBALLSPIELE MIT PLÖTZLICHEN SITUATIONS- WECHSELN



15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen neuer Spielsituationen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Zielorientiertes Spiel in die Tiefe und Nachstarten
- Spielübersicht
- Variabler, möglichst direkter Toranschuss nach einer Vorlage
- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen
- Risikofreude und Kreativität
- Spaß und Spielfreude

### SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

#### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

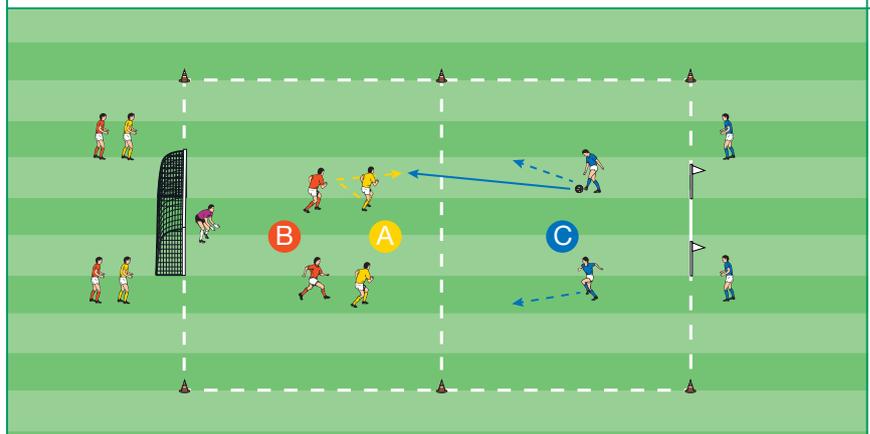
#### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

#### Komplex 3

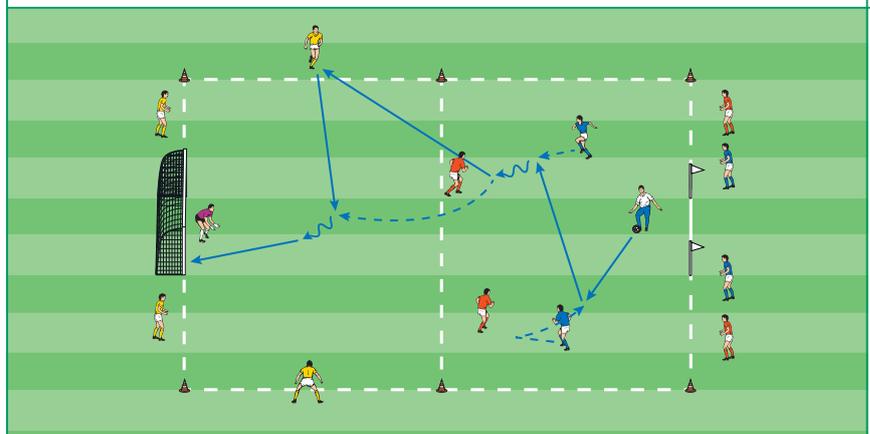
PRÄZISES VERWERTEN

### KURZBESCHREIBUNG



#### Variables Angriffsrisiko

Aufgabe: Je nach Situation/Risikobereitschaft aus dem 2 gegen 2 zum Abschluss kommen oder zusätzliche Anspieler aus dem Rückraum einbinden!



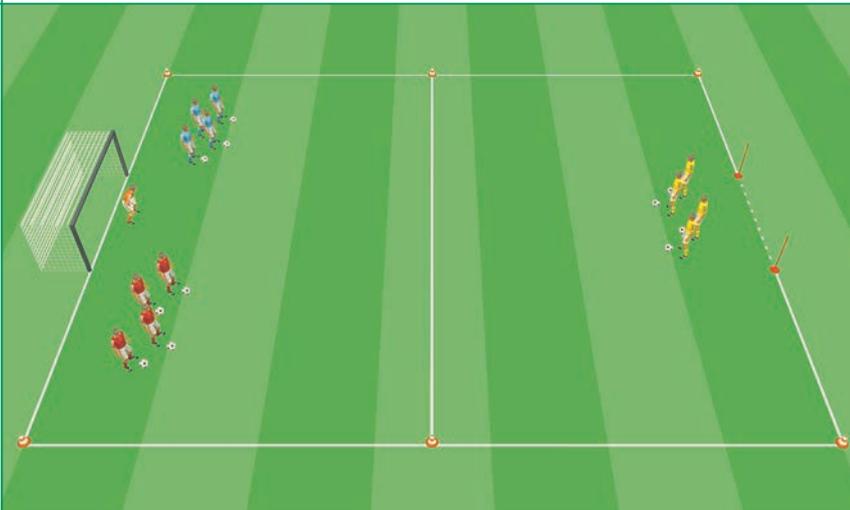
#### 2 gegen 2 plus 4 Anspielpunkte rund um das Tor

Aufgabe für die Angreifer: Nach einem Trainer-Zuspiel aus dem 2 gegen 2 zusammen mit 4 Anspielstationen einen Treffer erzielen.

## TORCHANCEN VARIABLEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

## DEMONSTRATIONSTRAINING

## ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 3 Gruppen zu 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** ein Feld von etwa 30 x 25 Metern mit einer Mittellinie markieren
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 Stangentor von 5 Metern Breite aufbauen

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

**Basisablauf der Spielform**

- Team C teilt sich in 2 Anspieler-Paare auf und postiert sich am Stangentor.
- Die Spieler von A (Angreifer) und B (Verteidiger) teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 auf und sind im Wechsel aktiv.
- Ein Anspieler-Paar von C leitet mit einem Pass auf die jeweiligen Angreifer von A ein 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter ein.
- A kann je nach Situation alleine abschließen oder die Anspieler im Rückraum einbinden:
  - Treffer im 2 gegen 2: 3 Punkte
  - Treffer im 3 gegen 2: 2 Punkte
  - Treffer im 4 gegen 2: 1 Punkt
- Team B kontert auf das Stangentor.



**Aus größeren Distanzen mit dem Vollspann schießen!**

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern!
- Belastungen steuern – alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Mit offener Stellung das Anspiel aus dem Rückraum fordern, um direkt einen möglichen Angriff auf das Tor starten zu können!
- Nur unter Druck einen Rückpass spielen – dann die Überzahl schnell ausspielen!

## AUFGABE 2

**Basisablauf der Spielform**

- Die Spieler von A (Angreifer) und B (Verteidiger) teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 auf und sind wechselweise im Feld aktiv.
- Die Spieler von Team C verteilen sich als Anspielpunkte in der Angriffshälfte: je 1 Spieler links bzw. rechts neben dem Tor, je 1 Spieler an der rechten/linken Seitenlinie.
- Der Trainer startet jede Aktion mit einem Anspiel auf die Angreifer A, die im 2 gegen 2 (plus die 4 Anspieler von C) einen Treffer erzielen sollen.
- Erobern die Verteidiger von B den Ball, passen sie zum Trainer. Sofort rücken die anderen Paare von A und B ins Feld.



**Möglichst präzise eine Torecke anvisieren!**

- Zielstrebige Aktionen und Abschlüsse einfordern – das kurzfristige Übergewicht sicher ausspielen!
- Nach einem Pass in die Tiefe sofort nachstarten und einen Rückpass möglichst direkt verwerten!
- Nach einem Pass in die Breite können die Anspielpunkte aus der „Halbposition“ flach vors Tor spielen: in die Vorlagen starten!



## TORCHANCEN VARIABLEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### DEMONSTRATIONSTRAINING

# PRAXIS- VORSCHLÄGE

#### Funktion:

- Schnelles Umstellen auf neue Situationen beim Vorbereiten/ Verwerten von Torchancen
- Schnelles Orientieren und Agieren

#### Mögliche Inhalte:

- Tore-Spiele mit wechselnden Teams
- Flexibles Einbinden von Anspielstationen

## FUSSBALLSPIELE MIT PLÖTZLICHEN SITUATIONS- WECHSELN



15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

- Schnelles Erfassen neuer Spielsituationen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Zielorientiertes Spiel in die Tiefe und Nachstarten
- Spielübersicht
- Variabler, möglichst direkter Torsschuss nach einer Vorlage
- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen
- Risikofreude und Kreativität
- Spaß und Spielfreude

### SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

#### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

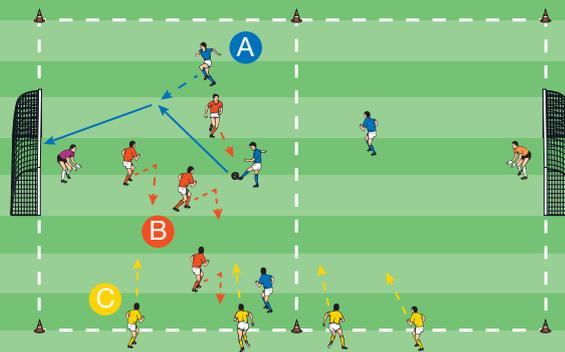
#### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

#### Komplex 3

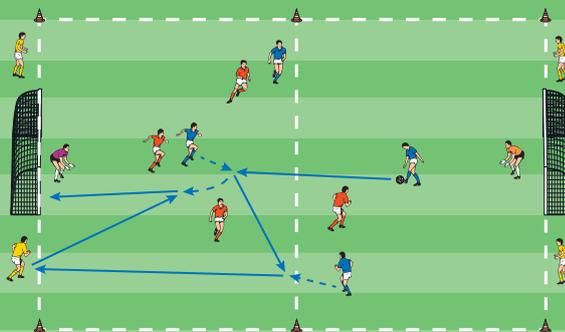
PRÄZISES VERWERTEN

### KURZBESCHREIBUNG



#### 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit schnellem Wechsel

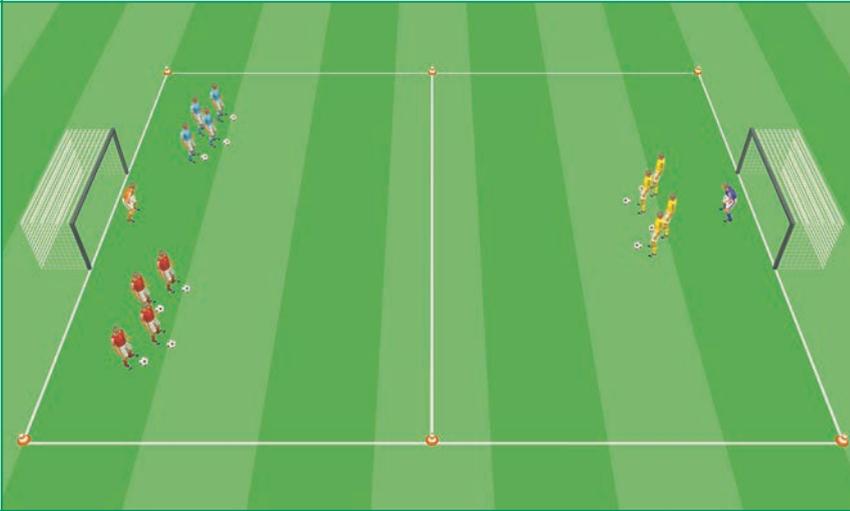
Nach einem Tor wechselt das pausierende Team sofort für die Mannschaft ins Feld, die zuvor ein Gegentor einstecken musste.



#### 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf 2 Tore mit Torhütern

Die Angreifer müssen zusammen mit 2 Anspielpunkten zu beiden Seiten des gegnerischen Tores zum Abschluss kommen.

## ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 3 Gruppen zu 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 weiteres Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

**Basisablauf der Spielform**

- Die Mannschaften A und B spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Team C stellt sich zunächst hinter einer Seitenlinie auf und wartet.
- Direkt nach jedem Tor wechseln 2 Teams schnellstmöglich ins bzw. aus dem Feld.
- Die Mannschaft, die das Tor erzielt hat, darf auf dem Feld bleiben, der Verlierer muss das Feld verlassen und hinter die Seitenlinie rücken.
- Das 3. Team kommt ins Spiel und wird vom betreffenden Torhüter angespielt; sofort einen Angriff auf das andere Tore starten!
- Spielzeit: 6 Minuten

**Mit zielstrebigem Kombinationen Torchancen herausspielen!**

- Ist ein Team zu lange im Spiel (z.B. 3 Siege nacheinander), gibt der Trainer das Signal für den Wechsel dieser Mannschaft!
- Die Torhüter können mit einem schnellen Pass auf das „neue“ Team einen schnellen Gegenangriff einleiten!
- Nach einem Torerfolg schnell auf Defensive umschalten und sich zu den neuen Gegnern orientieren!

## AUFGABE 2

**Basisablauf der Spielform**

- Die Spieler von C postieren sich als Anspielpunkte rechts und links neben beide Tore.
- 4 gegen 4 der Teams A und B auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Einerseits können die Angreifer aus dem freien Zusammenspiel untereinander Treffer erzielen (= 1 Punkt).
- Andererseits sind Tore auch nach einer Kombination mit einer Anspielstation möglich: Pass in die Tiefe - direkter Rückpass - erfolgreicher Torschuss (= 3 Punkte).
- Spielzeit: 3 x 3 Minuten - dabei rückt jeweils ein anderes Team auf die Positionen der Anspielpunkte

**Den Ball mit dem Körper vor dem Gegner absichern!**

- Die Feldgröße flexibel dem Können und der Qualität der Abläufe anpassen!
- Die Spieler nicht überfordern! Zwar muss nicht jeder Ablauf sofort reibungslos funktionieren, letztlich müssen die Kinder aber bereits technisch-taktische Qualitäten mitbringen, um die Aufgabe meistern zu können!



## TORCHANCEN VARIABLE HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### DEMONSTRATIONSTRAINING

# PRAXIS- VORSCHLÄGE

#### Funktion:

- Sicheres, relativ kontrolliertes Verwerten von Torchancen in ÜZ
- „Robustheit“ in Drucksituationen und schnelle, risikoreiche und dennoch präzise Abschlüsse in UZ

#### Mögliche Inhalte:

- Torabschlüsse aus ÜZ-Situationen wie einem 3-2
- Torabschlüsse aus ÜZ-Situationen

## FUSSBALLSPIELE MIT FLEXIBLER TORWERTUNG



15 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

- Flexibler Rückgriff auf individual- bzw. gruppentaktische Lösungen je nach Anforderungen der Spielsituation
- Situativ richtige Aktionen vor dem Tor: konzentriertes Ausspielen der besten Torschussmöglichkeit oder konsequenter, risikoreicher Abschluss unter Druck des Gegners
- Spielübersicht
- Schulung des Konzentrationsvermögens
- Spaß und Spielfreude

### SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

#### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

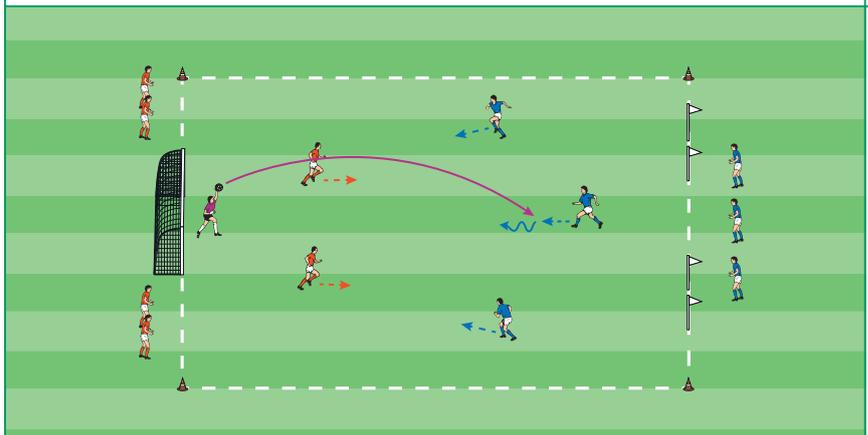
#### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

#### Komplex 3

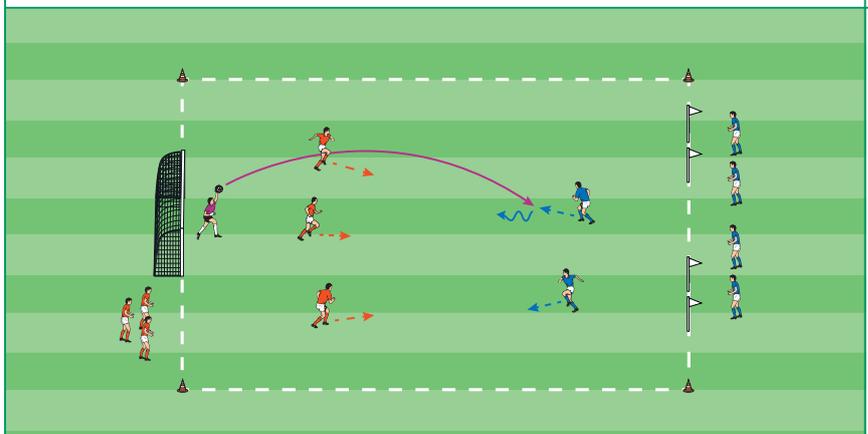
PRÄZISES VERWERTEN

### KURZBESCHREIBUNG



#### 3 gegen 2 auf das Tor nach einem Torhüter-Zuspiel

A muss das Zuspiel des Torhüters sicher verarbeiten, ein 3 gegen 2 ausspielen und präzise zum Torabschluss kommen.



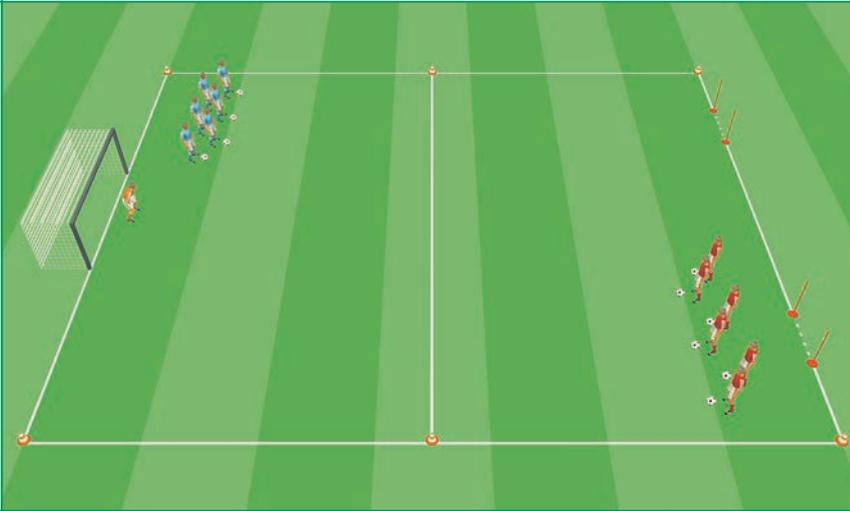
#### 2 gegen 3 auf das Tor nach einem Torhüter-Zuspiel

A muss das Zuspiel des Torhüters sicher verarbeiten, unter großem Druck des Gegners Tormöglichkeiten herausspielen und präzise abschließen!

## TORCHANCEN VARIABLEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

## DEMONSTRATIONSTRAINING

## ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 2 kleine Stangentore (2 Meter breit) im Abstand von etwa 20 Metern nebeneinander

## ABLAUF/VARIATIONEN

## HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

**Basisablauf der Spielform**

- Team B in 3 Paare aufteilen, die sich vor bzw. neben dem Tor mit Torhüter postieren.
- Team A bildet 2 Gruppen zu je 3 Spielern - eine Gruppe stellt sich ins Feld, die andere hinter die Stangentore.
- Jede Aktion startet beim Torhüter: Er wirft einem Angreifer von Team A zum 3 gegen 2 auf das Tor zu. B kontert nach Ballgewinn auf die beiden Stangentore.
- Bei einem Treffer bzw. Seiten- oder Toraustrücken auf beiden Seiten andere Gruppen zum erneuten 3 gegen 2 ins Feld.
- 10 Angriffe für Mannschaft A - danach Aufgaben-/Positionenwechsel der Teams!

**Am Körper des Gegners „abdrehen“**

- Das kurzfristige Übergewicht sicher ausspielen und möglichst kontrolliert und präzise schießen!
- Gegebenenfalls kurz vor dem Torhüter nochmals auf einen besser postierten Mitspieler querlegen!
- Keinesfalls den Vorteil der Situation durch zögerliches Agieren oder unkonzentrierte Aktionen vergeben - mit Übersicht spielen!

## AUFGABE 2

**Basisablauf der Spielform**

- Team B bildet 2 Gruppen zu je 3 Spielern - eine Gruppe postiert sich vor dem Tor mit Torhüter, die andere an der Seite.
- Team A bildet 3 Paare - ein Paar stellt sich ins Feld, die anderen hinter die Stangentore.
- Nun müssen die Angreifer von A nach einem Torhüter-Zuspiel aus dem 2 gegen 3 zum Abschluss kommen.
- Dabei die Abschlüsse verschieden werten:
  - Angreifer erzielen 1 Tor: 2 Punkte
  - Angreifer schießen aufs Tor: 1 Punkt
- Aufgabenwechsel beider Mannschaften nach 10 (15) Angriffsaktionen.

**Präzise Schusstechniken sind letztlich die Basis für Torerfolge!**

- Das Torhüterzuspiel sicher kontrollieren, um nicht mit dem 1. Ballkontakt sofort vom Gegner attackiert werden zu können!
- Mit Mut zum Risiko und zielgerichteten Einzelaktionen zum Tor durchbrechen!
- Schaffen es die Angreifer aus dem 2 gegen 3 zum Abschluss zu kommen, die Tormöglichkeit konsequent verwerten!

## Praxis-Vorschläge - Trainingsformen-Katalog

# „Unter Druck Tore machen!“

### TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM



1

Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

2

Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

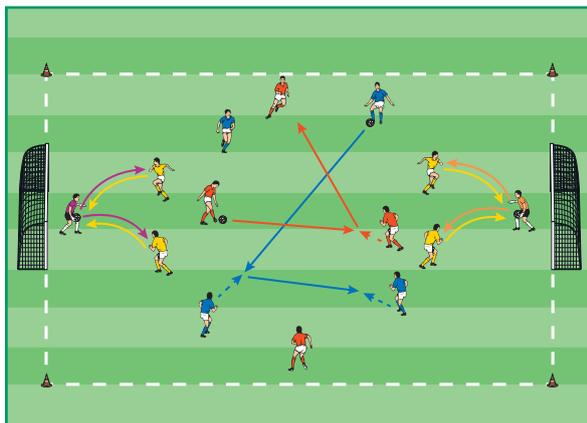
3

Die Belastung Schritt für Schritt steigern!

4

Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!

### VORBEREITENDE AUFGABEN



#### Verschiedene Zuspiel-Aufgaben

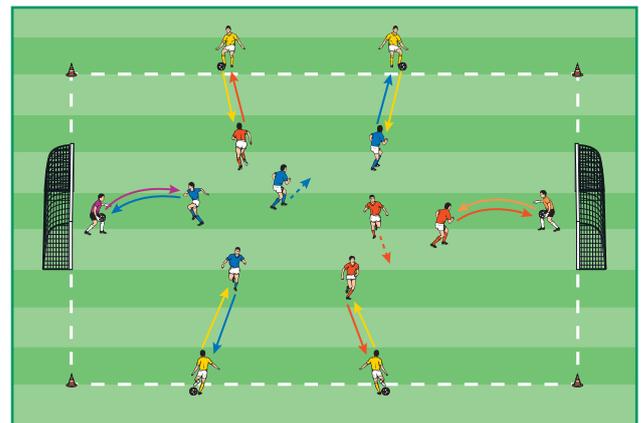
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Je 2 Spieler von Team B kurz vor dem Tor: Aus der Hand per Spannstoß halbhoch zum Torhüter spielen!
- Die beiden anderen Teams spielen sich jeweils zu viert aus der freien Bewegung zu.
- Aufgabe: Viele Zuspiele per Spannstoß einbauen!



#### Pass - Rückpass mit Anspielpunkten

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

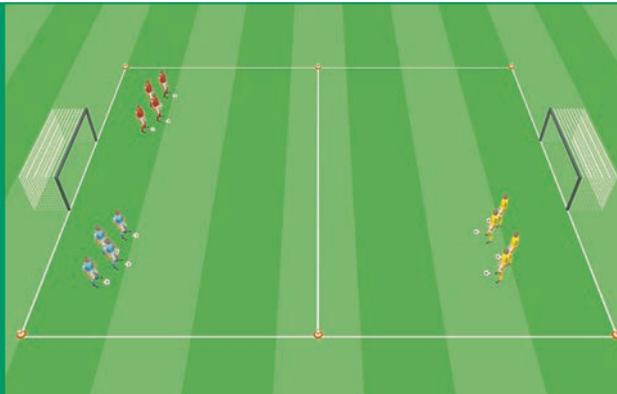
- Eine 4er-Gruppe (A) postiert sich gleichmäßig hinter der Seitenlinie - jeder Spieler mit Ball.
- Aufgabe für B/C: Die Zuwürfe der Torhüter fangen und per Spannstoß aus der Hand zurückspielen, die flachen Anspiele von A möglichst per Spann zurückpassen!

Hier finden Sie weitere Spiel-Vorschläge zur Schulung des präzisen Torabschlusses. Im Training die variantenreichen Tore-Spiele dabei mit motivierenden, aber stets spielorientierten Übungsformen zum Torschuss kombinieren! Übungen ermöglichen das ungestörte Ausprobieren einer Technik - in Spielformen können die Spieler dann das Anwenden dieser Technik in Spielsituationen erlernen!

## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

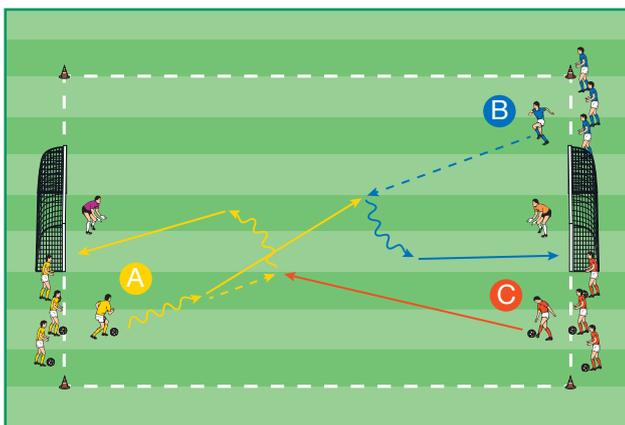
### Organisation

- Für je 12 Spieler ein Feld aufbauen!
- 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Auf beiden Grundlinien je 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter



### Praktische Tipps

- Die Spieler über Ziele und Funktion des Aufwärmens aufklären!
- Alle Spieler müssen in Bewegung sein und viele Aktionen haben!
- Auf Beidfüßigkeit bei allen Aufgaben mit Ball achten!
- Aufgaben variieren!



### Doppelaktionen mit Torabschluss

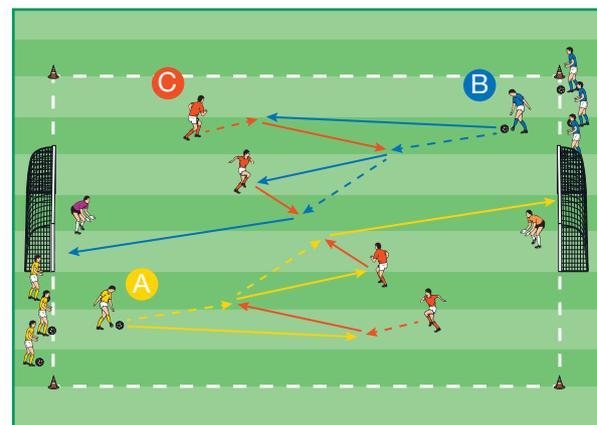
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Ablauf pro Aktion: A passt zu B, der sich anbietet, das Zuspiel zu Tor 2 mitnimmt und präzise abschließt.
- Sofort nach seinem Zuspiel bietet sich A für ein Anspiel von C an. Er nimmt den Ball sicher in seinen Rücken mit und schießt präzise auf das Tor 1. Positionenwechsel!



### Steile Pässe und präzise Abschlüsse

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Gruppe C verteilt sich jeweils zu zweit als Anspielpunkte vor einem Tor (mit Staffelung in der Tiefe!).
- Die Angreifer von A/B spielen zunächst steil zum tiefer postierten Anspielpunkt und dann auf den 2. Zuspieler: Torschuss nach kurzer Ballkontrolle!

## TORCHANCEN VARIABEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### TRAININGSFORMEN-KATALOG

#### ANFORDERUNGSPROFIL: „BIS ZUM TOR DES GEGNERS VORSPIELEN“

##### Funktion:

- Vorbereiten von Torchancen durch ein sicheres Kombinieren
- Schulung geeigneter gruppentaktischer Abläufe in einer ÜZ- oder GZ-Situation

##### Mögliche Inhalte:

- Tore-Spiele mit zusätzlichen Anspielpunkten
- Spiel-Varianten mit „Bonus-Torschüssen“

### Komplex 1

#### ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

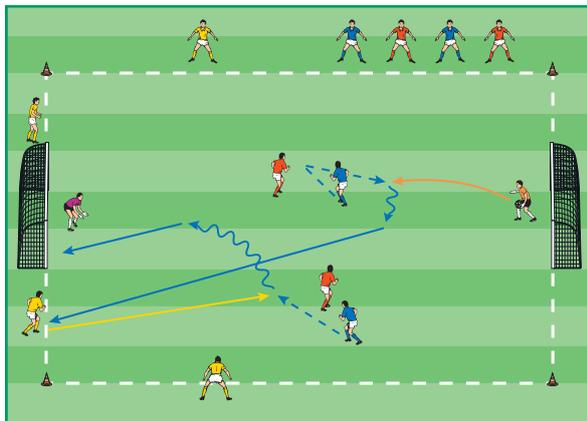
### Komplex 2

#### FLEXIBLES VORBEREITEN

### Komplex 3

#### PRÄZISES VERWERTEN

## TRAININGSVORSCHLÄGE



### 2 gegen 2 plus 4 Anspieler auf 2 Tore

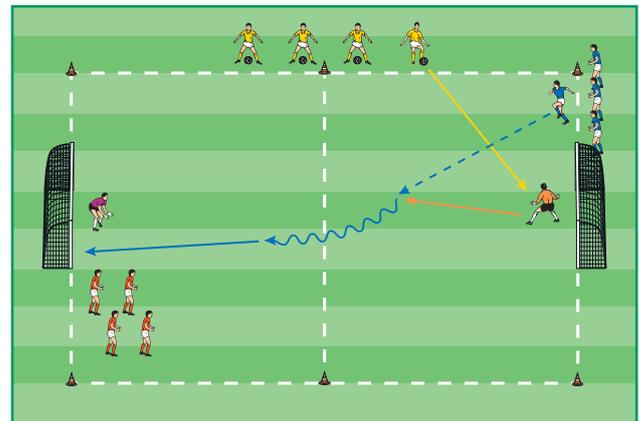
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A (Angreifer) und B (Verteidiger) teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 auf und sind wechselseitig vor Tor 1 aktiv.
- Die Spieler von Team C verteilen sich als Anspielpunkte in der Angriffshälfte: je 1 Spieler links bzw. rechts neben dem Tor, je 1 Spieler an der Seitenlinie.
- Der Torhüter aus Tor 2 startet jede Aktion mit einem Anspiel auf die Angreifer A, die im 2 gegen 2 (plus die 4 Anspieler von C) einen Treffer beim Tor 1 mit Torhüter erzielen sollen.
- Erobern die Verteidiger von B den Ball, kontern sie auf Tor 2. Dann rücken die anderen Paare ins Feld.



### Bonus-Torschüsse

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

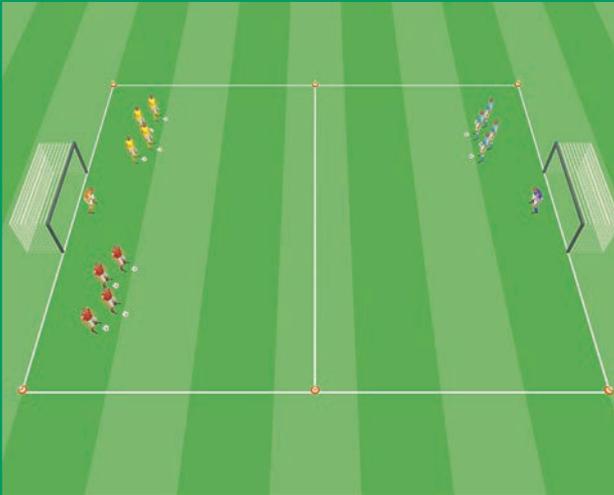
##### Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 der Teams A und B auf die beiden Tore mit Torhütern – die Spieler von C postieren sich mit je 1 Ball an einer Seitenlinie.
- Sobald A oder B einen Treffer erzielen, bekommt das erfolgreiche Team durch „Bonus-Aktionen“ die Chance, weitere Tore zu erzielen!
- Dazu passen die Zuspieler von C nacheinander zu je einem Angreifer, der von der Grundlinie startet, das Zuspiel kurz mitnimmt und schießt (vgl. Abbildung).
- Nach den 4 Schüssen startet wieder das 4 gegen 4.
- Alle Tore einer Mannschaft addieren – nach 5 Minuten rückt jeweils ein anderes Team zum 4 gegen 4 ins Feld.

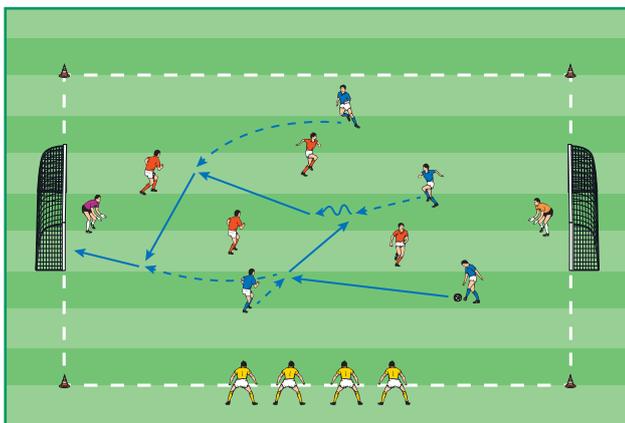
## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation**

- Für je 12 Spieler ein Feld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 3 Gruppen zu 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 30 x 25 Metern
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 weiteres Jugendtor mit Torhüter

**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Auf eine einfache, aber dennoch variable Organisation zurückgreifen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Die Spiel-Aufgaben kreativ verändern!

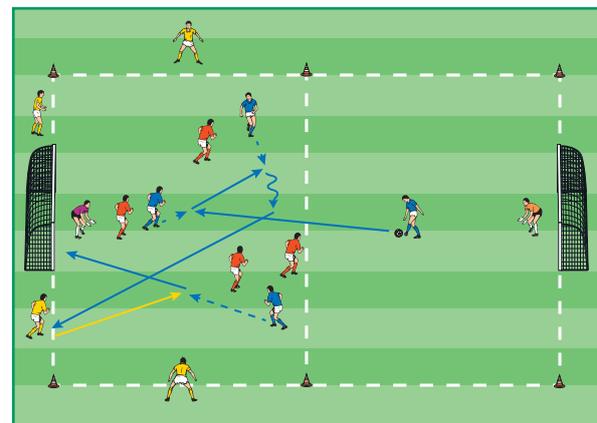
**Variable Tore-Wertung je nach Treffer-Zeitpunkt****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 der Teams A und B auf die beiden Tore mit Torhütern – die Spieler von C haben aktive Pause (z.B. leichte Zuspield- oder Jonglier-Aufgaben).
- Spielzeit 4 Minuten – dabei die Tore je nach Zeitpunkt des Treffers verschieden werten:
  - Treffer in der 1. Minute: 4 Punkte
  - Treffer in der 2. Minute: 3 Punkte
  - Treffer in der 3. Minute: 2 Punkte
  - Treffer in der 4. Minute: 1 Punkt
- Aufgabe: ab der ersten Sekunde hellwach sein und risikofreudig, aber konzentriert abschließen!
- Danach rückt ein anderes Team zum 4 gegen 4 ins Feld!

**4 gegen 4 mit 4 Anspielpunkten****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von C postieren sich als Anspielpunkte rund um Tor 1: 2 Spieler links/rechts neben dem Tor, 2 Spieler an beiden Seitenlinien.
- 4 gegen 4 der Teams A und B auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Einerseits können die Angreifer von A aus dem Zusammenspiel Treffer erzielen (= 1 Punkt).
- Andererseits sind Tore auch nach Kombination mit einem Anspieler möglich: Pass – direkter Rückpass – erfolgreicher Torschuss (= 3 Punkte).
- Spielzeit: 3 x 3 Minuten – dabei rückt jeweils ein anderes Team auf die Positionen der Anspielpunkte.

## TORCHANCEN VARIABEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### TRAININGSFORMEN-KATALOG

#### ANFORDERUNGSPROFIL: „TORMÖGLICHKEITEN HERAUSSPIELEN“

##### Funktion:

- Schnelles Umstellen auf neue Situationen beim Vorbereiten und Verwerten von Torchancen
- Schnelles Orientieren
- Schnelles Agieren

##### Mögliche Inhalte:

- Tore-Spiele mit Anspielpunkten
- Flexibles Einbinden von Anspielstationen

### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

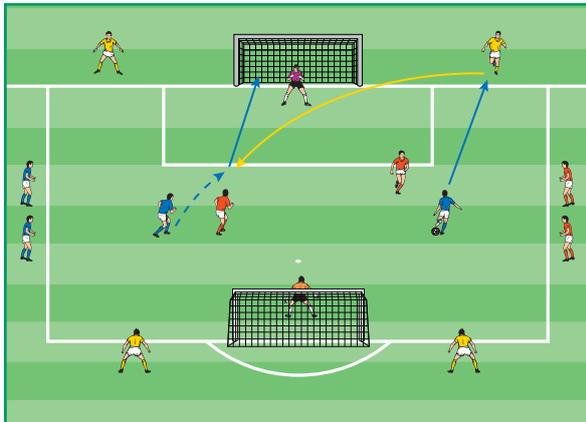
### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

### Komplex 3

PRÄZISES VERWERTEN

## TRAININGSVORSCHLÄGE



### 2 gegen 2 mit Anspielpunkten neben den Toren

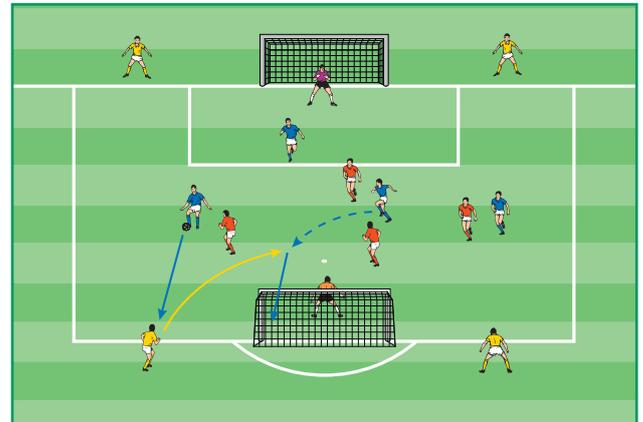
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A verteilen sich als Anspielpunkte auf beiden Grundlinien - jeweils rechts und links vom jeweiligen Tor.
- Die Spieler von B und C teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 auf und sind wechselweise aktiv.
- 2 gegen 2 im Strafraum auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die jeweiligen Angreifer können die beiden Anspieler neben dem gegnerischen Tor einbinden: Treffer nach Pass zum Anspieler - Rückpass - direkter Torschuss doppelt werten!
- Wechsel der Paare im Feld nach je 2 Minuten.



### 4 gegen 4 mit Anspielpunkten neben den Toren

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A postieren sich als Anspielstationen neben beide Tore.
- Mannschaften B und C: Spiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Treffer nach der Kombination Pass zum Anspieler - Rückpass - direkter Torschuss doppelt werten!
- Nach einem Tor: kein Wechsel des Ballbesitzes, sondern die ursprünglichen Angreifer bleiben weiter am Ball und spielen direkt auf das Tor gegenüber (Spielrichtungswechsel beider Teams)!
- Spielzeit: 3 bis 4 Minuten - nach einer aktiven Pause übernimmt ein anderes Team die Anspieler-Aufgabe.

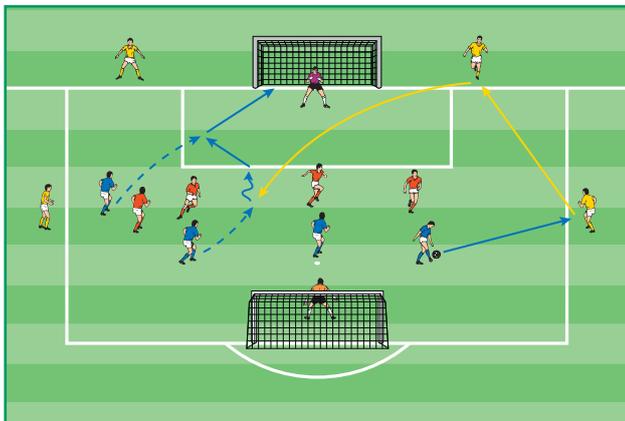
## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation**

- Für je 12 Spieler ein Feld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 3 Gruppen zu 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markierter Strafraum – je 1 Tor mit Torhüter auf beiden Grundlinien
- Falls der Strafraum nicht bespielbar ist, ein Feld mit vergleichbaren Maßen aufbauen!

**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Die Spieler nicht überfordern – gegebenenfalls die Aufgabe erleichtern!
- Vor allem das Spielfeld flexibel vergrößern!
- Reservebälle rund um das Feld auslegen!

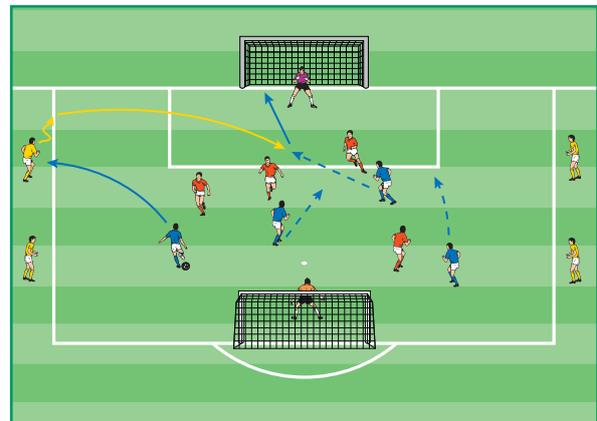
**4 gegen 4 mit Anspielpunkten rund um ein Tor****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von A postieren sich als Anspielstationen rund um Tor 1: 2 Spieler links und rechts neben dem Tor, die beiden anderen an je einer Strafraum-Seitenlinie.
- Spiel auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Team B spielt zusammen mit den 4 Anspielern auf Tor 1. Treffer sind nur nach Vorlage eines Anspielers möglich:
  - Tore mit dem 2. Ballkontakt nach Vorlage = 1 Punkt
  - Tore per Direktschuss nach Vorlage = 2 Punkte
  - Tore per Volleyschuss/Kopfball = 3 Punkte
- Team C spielt frei auf das Tor 2 gegenüber.
- Spielzeit: 3 bis 4 Minuten - nach einer aktiven Pause übernimmt ein anderes Team die Anspieler-Aufgabe!

**4 gegen 4 mit Anspielpunkten an der Seite****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von A teilen sich nun als Anspielpunkte (= Flankengeber) hinter beide Seitenlinien auf.
- Mannschaften B und C: Spiel 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Beide Teams können mit den Außenspielern zusammenspielen.
- Treffer beim Tor des Gegners dabei unterschiedlich werten:
  - Tore aus dem Spiel = 1 Punkt
  - Tore nach flacher Hereingabe = 2 Punkte
  - Tore per Volley/Kopfball nach Flanke = 3 Punkte
- Spielzeit: 3 bis 4 Minuten - nach einer aktiven Pause übernimmt ein anderes Team die Anspieler-Aufgabe.



## TORCHANCEN VARIABEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

### TRAININGSFORMEN-KATALOG

#### ANFORDERUNGSPROFIL: „TORCHANCEN UNTER DRUCK VERWERTEN“

##### Funktion:

- Sicheres, kontrolliertes Verwerten von Torchancen in Überzahl
- „Robustheit“ in Drucksituationen sowie schnelle, präzise Torabschlüsse

##### Mögliche Inhalte:

- Tore-Spiele mit Anspielpunkten
- Flexibles Einbinden von Anspielstationen

### Komplex 1

ZIELGERICHTETES HERAUSSPIELEN

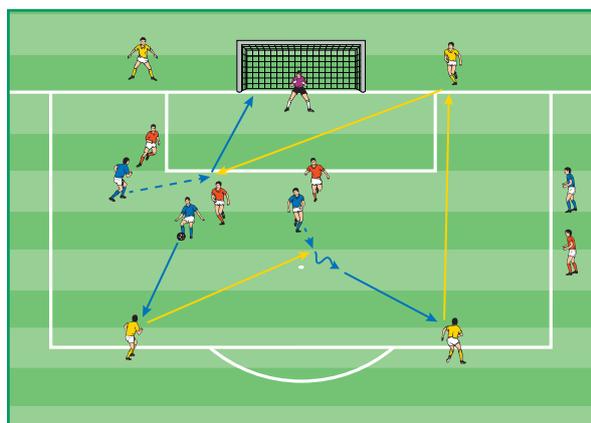
### Komplex 2

FLEXIBLES VORBEREITEN

### Komplex 3

PRÄZISES VERWERTEN

## TRAININGSVORSCHLÄGE



### 3 gegen 3 mit Anspielpunkten rund ums Feld

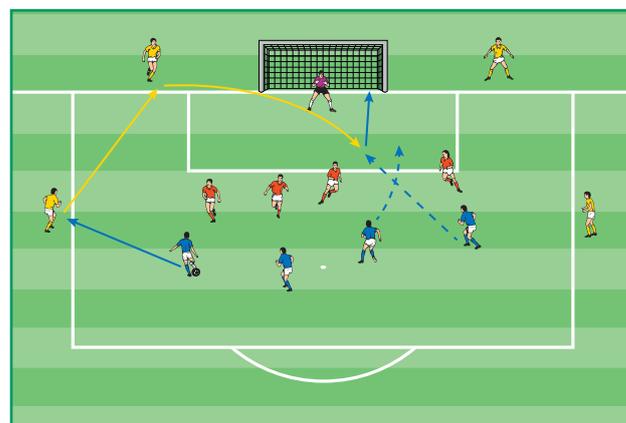
#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A verteilen sich als Anspielstationen hinter beide Grundlinien.
- Teams B und C: Spiel 3 gegen 3 auf auf das Tor mit Torhüter - ein Spieler hat jeweils Pause.
- Die jeweiligen Angreifer können alle Anspieler einbinden: als Anspielpunkte zur Torvorbereitung in der Tiefe bzw. zur Ballsicherung im Rückraum.
- Treffer nach einem Pass zum Anspieler neben dem Tor - Rückpass - direkter Torschuss doppelt werten!
- Erobern die Verteidiger den Ball: Pass zu einem Anspieler hinter der Strafraumlinie und direkter Aufgabenwechsel beider Teams!



### 4 gegen 4 mit Anspielpunkten rund um ein Tor

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Die Spieler von A postieren sich als Anspielstationen rund um Tor 1: 2 Spieler links und rechts neben dem Tor, die beiden anderen an je einer Strafraum-Seitenlinie.
- Team B spielt zunächst zusammen mit den 4 Anspielern auf Tor 1. Treffer sind nur nach Vorlage eines Anspielers möglich:
  - Tore mit dem 2. Ballkontakt nach Vorlage = 1 Punkt
  - Tore per Direktschuss nach Vorlage = 2 Punkte
  - Tore per Volleyschuss/Kopfball = 3 Tore
- Team C kontert nach Erobern des Balles über die Strafraumlinie. Nach Überdribbeln der Linie kommt es sofort zu einem Aufgabenwechsel!

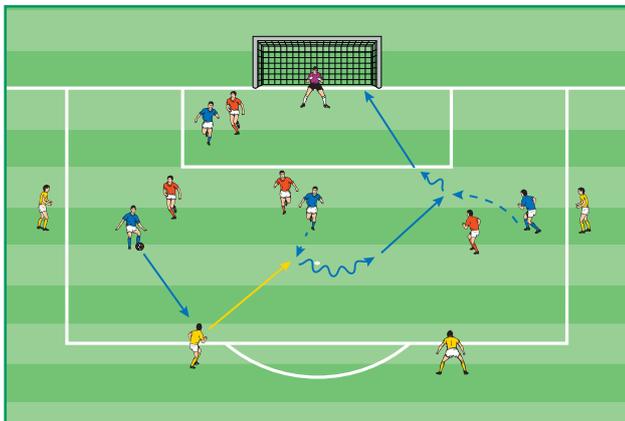
## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation**

- Für je 12 Spieler ein Feld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markierter Strafraum – 1 Tor mit Torhüter auf einer Grundlinie
- Falls der Strafraum nicht bespielbar ist, ein Feld mit vergleichbaren Maßen aufbauen!

**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Die Spieler nicht überfordern – gegebenenfalls die Aufgabe erleichtern!
- Vor allem das Spielfeld flexibel vergrößern!
- Reservebälle rund um das Feld auslegen!

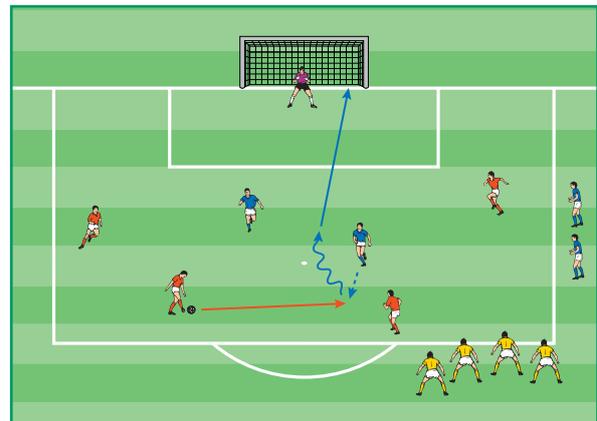
**4 gegen 4 mit Anspielpunkten rund ums Feld****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von A verteilen sich als Anspielstationen um das Feld: je 2 im Rückraum hinter der Strafraumlinie, je 2 an den Strafraum-Seitenlinien (= Flankengeber).
- Die jeweiligen Angreifer können dabei alle Anspieler einbinden: als Anspielpunkte zur Torvorbereitung an der Seite bzw. zur Ballsicherung im Rückraum.
- Treffer beim Tor des Gegners verschieden werten:
  - Tore aus dem Spiel = 1 Punkt
  - Tore nach flacher Hereingabe = 2 Punkte
  - Tore per Volley/Kopfball nach Flanke = 3 Punkte
- Erobert der Gegner den Ball: Pass zu einem Anspieler hinter der Strafraumlinie und direkter Aufgabenwechsel!

**4 gegen 2 im Strafraum auf das Tor****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von A teilen sich paarweise auf.
- Je 2 Spieler von A spielen dabei als „pressende“ Angreifer wechselweise im 2 gegen 4 gegen Team B bzw. C im Strafraum.
- Die beiden Angreifer sollen dabei in 1 Minute aus dem 2 gegen 4 den Ball im Strafraum erobern und direkt zum (ungestörten) Torabschluss kommen.
- Je nach Können die erlaubten Kontakte für die 4 Spieler bei der Ballsicherung begrenzen!
- Nach jeweils 1 Minute wechselt die andere Gruppe zum erneuten 2 gegen 4 in den Strafraum – danach die Aufgaben der Gruppen neu verteilen!

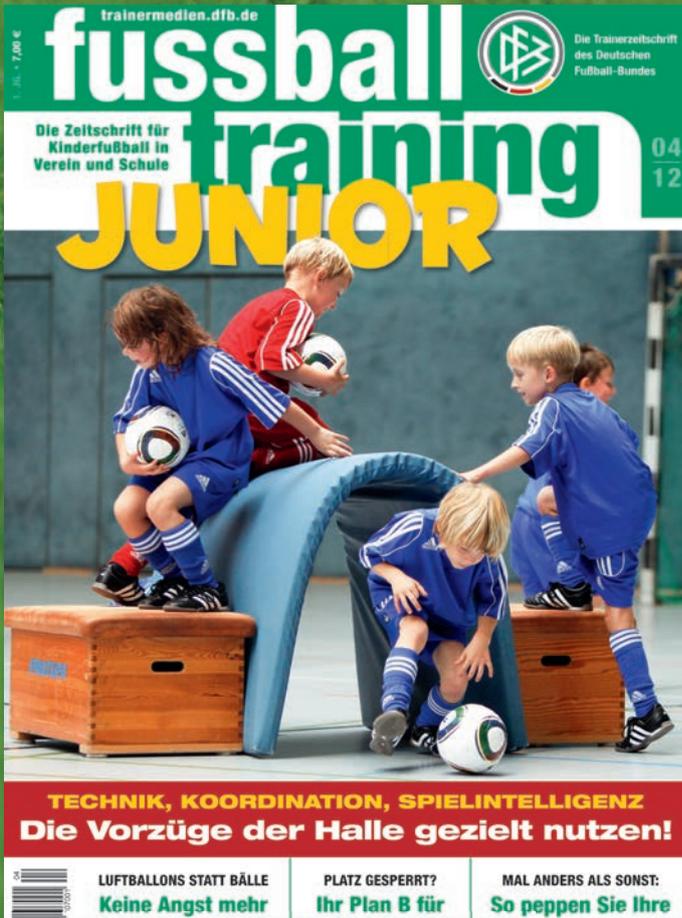


TORCHANCEN VARIABEL HERAUSSPIELEN UND VERWERTEN

TRAINERZEITSCHRIFT FÜR KINDER-/JUGENDBEREICH

Tipps und Hilfestellungen für die Trainingsarbeit

# EIN MUSS FÜR KINDERTRAINER



Die Zeitschrift **fussballtraining junior** bietet beste Ideen rund um das Spielen und Üben mit Bambinis, F-, E- und D-Junioren, dazu jede Menge Tipps zur Betreuung von Mannschaften und Einzelspielern.

Viermal im Jahr stehen auf je 64 Seiten Themen im Mittelpunkt, die den Trainingsalltag der Kinder und ihrer Trainer bestimmen.

Ausgabe 4 zeigt, welche Trainingsinhalte sich in der Halle besonders gut vermitteln lassen und warum:

### Bänke, Kästen, Matten & Co.

Wie in einer Beispiel-Bambini-Spielstunde der kreative Umgang mit Turnmatten 'erprobt' wird.

### Das lässt sich direkt in die Praxis übernehmen!

Angstfreie Einführung des Kopfspiels mit Luftballons.

### Trainingsrezepte

Ausführliche Beiträge zu den Bereichen Technik, Koordination und Spielintelligenz im Hallentraining



**TECHNIK, KOORDINATION, SPIELINTELLIGENZ**  
Die Vorzüge der Halle gezielt nutzen!

**LUFTBALLONS STATT BÄLLE**  
Keine Angst mehr

**PLATZ GESPERRT?**  
Ihr Plan B für

**MAL ANDERS ALS SONST:**  
So peppen Sie Ihre einhachtstfe



4 Hefte à 64 Seiten: 24,00 € frei Haus

Sammelabos für Vereine: Ab 6 Abos: 19,20 € • Ab 10 Abos: 18,00 €

Weitere Infos unter <http://trainermedien.dfb.de>

Bestellinformationen: Philippka-Sportverlag • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster • Tel.: 0251/23005-16 • [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de)

Wollen Sie sich schnell, umfassend, aktuell über das Talentfördersystem informieren?

# DFB-NACHWUCHSFÖRDERUNG

## DFB-TALENT- UND ELITEFÖRDERUNG JETZT AUCH IM INTERNET

### Konzeption

### Basisförderung

### Talentförderung

### Eliteförderung

In dieser neuen Internet-Rubrik auf [dfb.de](http://dfb.de) finden Interessierte einen schnellen Überblick über die einzelnen Etappen und Teilbereiche der erfolgreichen Nachwuchsförderung im DFB - angefangen vom Kinderfußball bis hin zu den U-Nationalmannschaften.

Mit Hilfe übersichtlicher Info-Boxen, Animationen, Foto-Shows, Grafiken und vieler Videos sind dabei alle Informationen attraktiv und multimedial aufbereitet.

Damit nicht genug: Detaillierte sportliche Konzeptionen lassen sich als PDF-Broschüren leicht herunterladen, weitere Medien-Tipps runden den Informationsservice ab.

Nicht zuletzt finden sich in der Rubrik „Praxis“ interessante Einblicke in das Training vom Stützpunkt bis hin zu den DFB-Teams - mit vielen Anregungen, Ideen und Praxistipps für das eigene Training!

<http://talente.dfb.de>



***STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS  
VON MORGEN***



Mercedes-Benz



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!

