TALENTFÖRDERUNG

34

Tore vorbereiten und erzielen mit

INDIVIDUALITÄT

Info-Abende für Vereinstrainer

DER FUSSBALL GEHÖRT DEN SPIELERN UND SPIELERINNEN!

Sind Trainer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, Mannschaftstrainer oder Individualtrainer? Was ist die wesentliche Aufgabe eines Ausbilders im Nachwuchsbereich? Steht das mannschaftliche Ergebnis – wie immer es erreicht wurde – über der individuellen Entwicklung jedes einzelnen Spielers bzw. jeder Spielerin?
Diese Fragen bilden den Hintergrund für unseren aktuellen Info-Abend zum Schwerpunkt „Individualität".
Wir möchten dabei jeden Trainer von einer eindeutigen „Botschaft" im Kinder- und Jugendfußball überzeugen und ihn für ein konsequentes Agieren nach einer speziellen Philosophie rund um das Trainieren, Spielen und Coachen junger Spieler und Spielerinnen gewinnen!

Fußball ist demnach ein Player's Game: das Spiel gehört zuallererst den Spielern und Spielerinnen und wird von diesen maßgeblich bestimmt und beeinflusst. Dem Trainer kommt die Aufgabe zu, die individuellen Qualitäten der Fußballer und Fußballerinnen zu erkennen, weiterzuentwickeln und in einen Mannschaftskontext zu stellen. Aber wie kann ein einzelner Trainer im Mannschaftstraining seine Spieler individuell fördern? Grundvoraussetzungen hierfür sind Offenheit und Einfühlungsvermögen. Das meint vor allem die Kompetenz, mit den Augen des anderen sehen zu wollen und zu können!

Einfache Prinzipien helfen dabei jedem Trainer: Stelle Fragen, um dann auf den Antworten Deiner Spieler und Spielerinnen aufzubauen! Stelle immer den Einzelnen in den Mittelpunkt Deines Trainerdenkens und -arbeitens! Suche nicht nach Fehlern und Unvollkommenheit, sondern entdecke stattdessen den einzig bedeutsamen Kern: die individuellen Stärken und Besonderheiten, die jeder hat! Rede nicht *über* den Spieler, sondern *mit* Deinem Gegenüber! Denn alle Spieler und Spielerinnen sind Experten für das Spiel in der jeweiligen Altersklasse – binde sie deshalb mit ein!
Bezugsgrößen für die Entwicklung eines Spielers bzw. einer Spielerin innerhalb dieses Prozesses sind dabei immer sie selbst – also, wie haben er/sie sich im Vergleich zum vorherigen persönlichen Leistungsstand entwickelt?

Viel Spaß beim Ausprobieren!

DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

INHALT

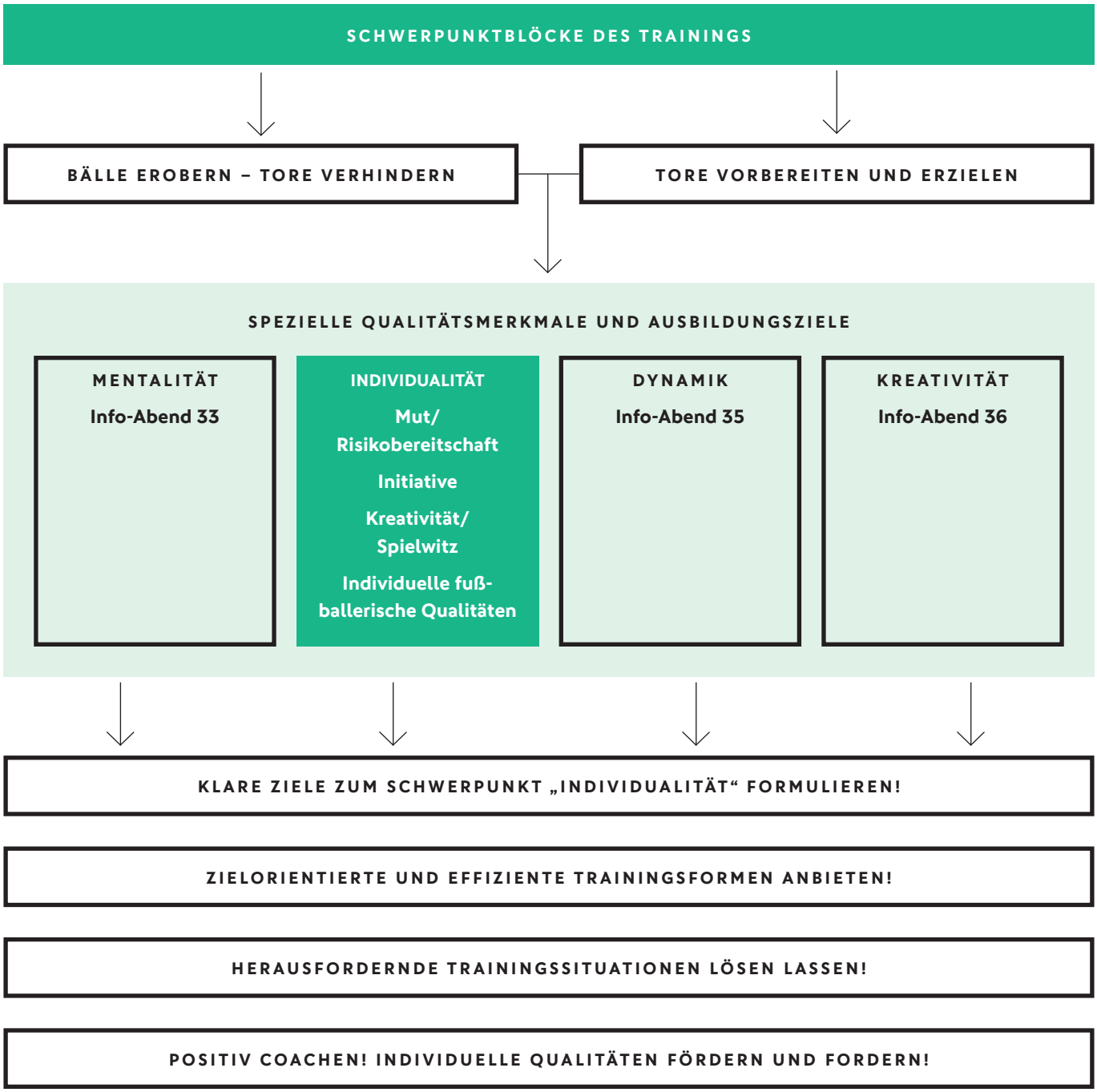
02
▼
Editorial

04
▼
Steuerungsmittel zum Schwerpunkt „Individualität fördern"

06
▼
Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining

17
▼
Trainingsformen flexibel steuern – Aufgaben der Demo-Einheit variieren!

INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 33 BIS 36



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:	Deutscher Fußball-Bund
PROJEKTVERANTWORTUNG:	Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger
KOORDINATION/WISSENSMANAGEMENT:	Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer
REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:	Norbert Vieth
INHALTLICHE MITARBEIT:	Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Thomas Impekoven, Damir Dugandzic, Björn Rädel, Gritt Bröning
GRAFISCHES KONZEPT:	Philippka-Sportverlag
FOTOS:	Nils Eden
DRUCK:	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT: „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

Durch spezielle Spiel-Varianten und ein positives Coachen mutige Einzelaktionen der Spieler und Spielerinnen fördern!

Das nötige individualtechnische/-taktische Niveau im internationalen Fußball steigt kontinuierlich an. Alle Spieler müssen unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck stark verengter Aktionsräume sowie mit großer Dynamik und Präzision immer komplexere Spielsituationen lösen.
Darüber hinaus sind gerade herausragende Individualisten in der Offensive gegen kompakte Defensivblöcke wichtiger als je zuvor. Überragende Einzelaktionen dieser Top-Spieler sind ein unverzichtbarer Erfolgsschlüssel. Sie leisten Einzigartiges und können enge Begegnungen in eine erfolgreiche Richtung lenken.
Idealerweise kann somit jede Mannschaft der Spitzenklasse auf herausragende „Typen“ zurückgreifen, die den „Unterschied“ ausmachen! Sie benötigen nicht jederzeit die Hilfe des übrigen Teams, sondern können in besonderen Spielmomenten mit einer brillanten Einzelaktion zum Torerfolg kommen.

Diese besonderen individuellen Qualitäten zeigen somit ein Anforderungsprofil junger Spieler und Spielerinnen auf, das durch eine perspektivisch angelegte Ausbildungspraxis und ein spezielles Coaching zu fördern und zu fordern ist!

INFO: QUALITÄTSFAKTOREN DER INDIVIDUALITÄT IM ÜBERBLICK

MUT/RISIKOBEREITSCHAFT

▸ Individuelle Anforderungen im Detail
- Mutig agieren!
- Herausforderungen suchen und meistern!
- Risikofreude und -bereitschaft zeigen!
- Selbstbewusst agieren!

▸ Ausbildungsziele:
Spieler und Spielerinnen
... suchen Herausforderungen und trauen sich, diese zu meistern;
... zeigen eine positive Körpersprache;
... lassen auch nach zwischenzeitlichen Misserfolgen nicht nach und bleiben mutig;
... sind zuversichtlich, dass sie die selbst gesetzten Ziele erreichen!

INITIATIVE

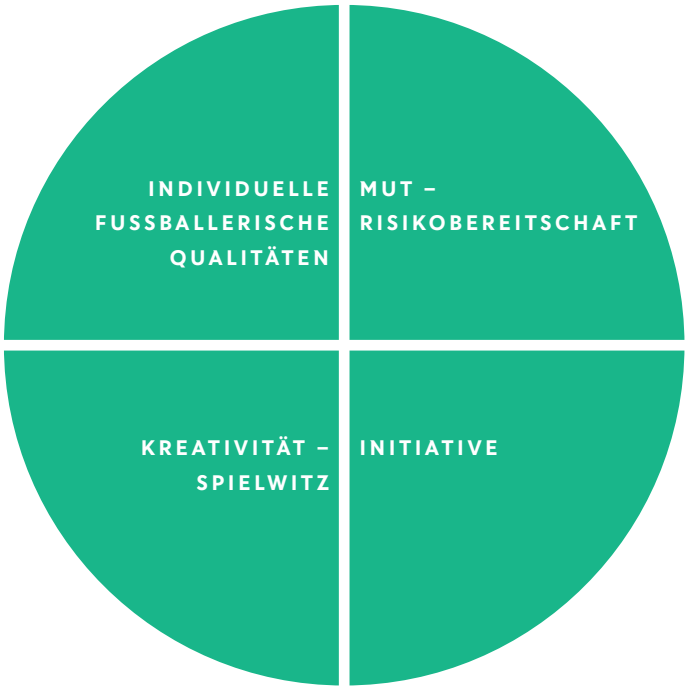
▸ Individuelle Anforderungen im Detail
- Aktiv sein!
- In jeder Spielsituation die Initiative suchen!
- Schnell auf neue Herausforderungen einstellen!
- Situationen vorausschauend erkennen!

▸ Ausbildungsziele:
Spieler und Spielerinnen
... spielen in jeder Situation mit – auch weiter vom Ball weg;
... erfassen schnell jede Situation, um eine passende Spiellösung zu finden und umzusetzen;
... helfen und motivieren jederzeit die Mitspieler – haben eine große Teamorientierung;
... konzentrieren sich auf die aktuelle Aufgabe!

Hervorstechende Qualitäten herausragender Individualisten sind ein zentraler Erfolgsschlüssel im Fußball. Das Ziel jeder Talente-Ausbildung muss es deshalb sein, auch in Zukunft auf möglichst viele dieser besonderen Spieler-„Typen“ zurückgreifen zu können.
Dabei lassen sich diese individuellen Qualitäten durch das Fußballspiel selbst und eine persönliche Begleitung durch die Trainer und Trainerinnen fördern und fordern!

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS FÖRDERN DER „INDIVIDUALITÄT“ IM TRAINING

1. ZUSAMMEN MIT DEM SPIELER INDIVIDUELLE ZIELE FESTLEGEN!
2. DURCH FREIE SPIELFORMEN SPIELWITZ UND KREATIVITÄT FÖRDERN!
3. POSITIV COACHEN! SPIELER ZU MUTIGEN AKTIONEN AUFFORDERN!
4. GELUNGENE EINZELAKTIONEN BESONDERS HERVORHEBEN!
5. INDIVIDUELLE AKTIONEN DURCH REGELN/PUNKTESYSTEME FÖRDERN!
6. VIELE MÖGLICHKEITEN ZUM „TESTEN“ UND AUSPROBIEREN LASSEN!



KREATIVITÄT/SPIELWITZ

▸ Individuelle Anforderungen im Detail
- Stets einen „Plan B“ parat haben!
- Aus „typischen“ Mustern und Abfolgen ausbrechen!
- Den Gegner durch originelle Aktionen überraschen!
- Selbstbewusst kreative Lösungen anwenden!

▸ Ausbildungsziele:
Spieler und Spielerinnen
... sind auch „spielintelligent“, denn Kreativität baut auf einem stabilen technisch-taktischen Fundament auf;
... weichen von „normalen“, vom Gegner erkennbaren Lösungsmustern ab;
... verfügen zu diesem Zweck über Phantasie, Originalität und Improvisationsvermögen;
... zeigen viel Eigeninitiative und Risikofreude!

INDIVIDUELLE FUSSBALLERISCHE QUALITÄTEN

▸ Individuelle Anforderungen im Detail
- Jederzeit Sicherheit am Ball demonstrieren!
- Stets eine passende technisch-taktische Lösung finden!
- Beidfüßig agieren!
- Gegenspieler selbstbewusst im 1 gegen 1 ausspielen!

▸ Ausbildungsziele:
Spieler und Spielerinnen
... lösen Situationen mithilfe eines großen Repertoires technischer-taktischer Basics;
... zeichnen sich durch geschickte, leichtfüßige und variable Bewegungen am und mit Ball aus;
... zeigen eine große Ballsicherheit und haben wenige Ballverluste auch bei Tempo und unter Druck;
... beherrschen Finten zum Ausspielen der Gegner!

DEMO-TRAINING: „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

TORE VORBEREITEN UND ERZIELEN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN

▼

ZIEL 2: KONZENTRATION

▼

ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG

▼

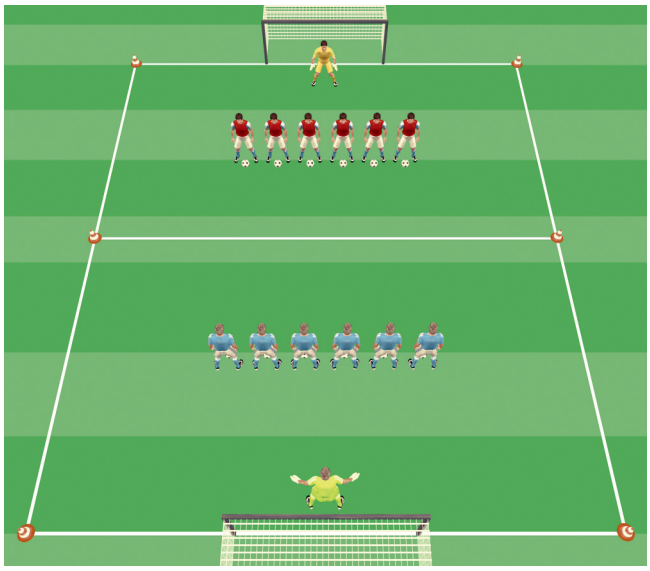
ZIEL 4: MOTIVATION

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
- Bewegungsfreude und Motivation

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

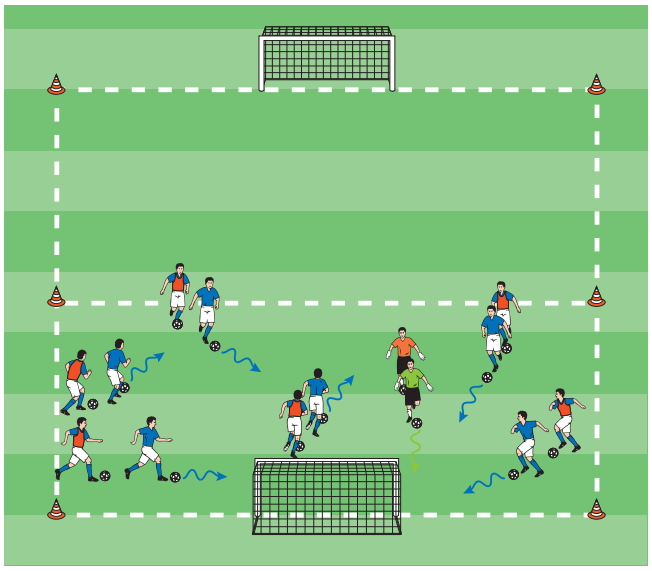
- Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- Pro Spieler 1 Ball

Beim „Schattendribbeln“ variantenreiche Bewegungen mit Ball fordern!

Für das Ball-Jonglieren lassen sich ebenfalls viele Varianten kreieren!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig geplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsfaktor jeder Trainingseinheit. Deshalb die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
Konkret fördern und fordern deshalb die Praxisformen dieses ersten Trainingsabschnitts bereits das freie, kreative „Bewegen und Spielen mit dem Ball".

AUFGABE 1



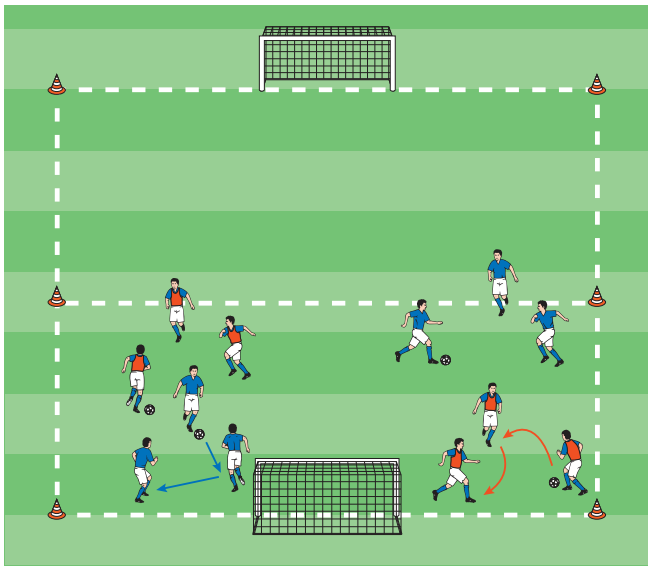
VORBEREITUNG: EINZELARBEIT MIT BALL

- Die Spieler dribbeln variantenreich in einer Hälfte durcheinander.
- Variation 1: Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- Variation 2: In das Dribbeln einige „individuelle" Finten einbauen.

SCHATTENDRIBBELN (ABB.)

- Je ein Spieler der Gruppen A und B plus die Torhüter dribbeln paarweise in einer Hälfte des Feldes.
- Innerhalb der Paare dribbeln beide in kurzer Distanz hintereinander. Der vordere Spieler bestimmt dabei den Dribbelweg. Sein Mitspieler folgt.
- Rollen- und Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute!
- Variation 1: Der Vorderspieler gibt nun zusätzlich zum Dribbelweg auch diverse Bewegungen am Ball vor (z. B. Finten, „Flipper" zwischen den Innenseiten), die sein Mitspieler ebenfalls simulieren muss.
- Variation 2: Je Paar verteilen sich beide Spieler nun in je einem Spielfeld-Viertel.
  Die Spieler müssen nun beim „Schattendribbeln" die Bewegungen des anderen über eine größere Distanz beobachten: „Kopf hoch vom Ball!"
- Variation 3: Je ein Spieler gibt nun für 1 Minute kreative Jonglier-Aufgaben für seinen Mitspieler vor!

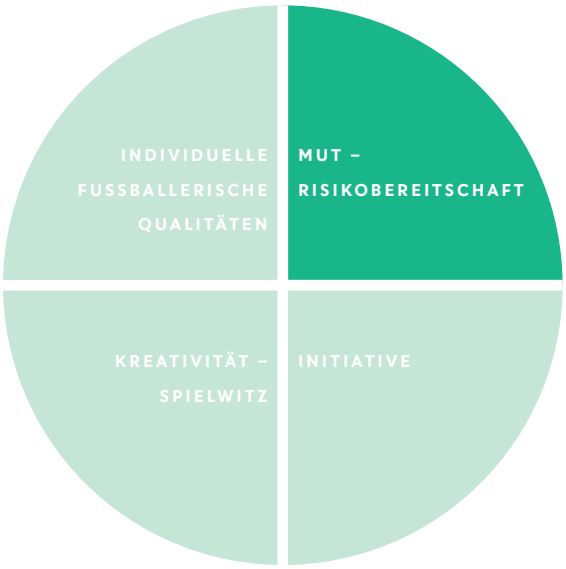
AUFGABE 2



KREATIVE BALLAUFGABEN ZU DRITT

- Die beiden Torhüter starten nun ein torhüterspezifisches Aufwärmen (als Alternative können sie auch zu zweit diese zweite Aufwärmphase mitmachen!).
- Die 12 Feldspieler teilen sich in einer Hälfte in 3er-Gruppen mit je einem Ball auf.
- Je ein Spieler bestimmt nun als „Assistenztrainer" die Zuspiel-Aufgabe für die Gruppe, z. B. Zusammenspiel mit maximal 2 Kontakten, Zuspiele nur direkt usw.
- Hinweis des Trainers: „Denkt Euch auch Zuspiel-Aufgaben aus der Bewegung aus!"
- Nach jeweils 2 Minuten übernimmt ein anderer Spieler die „Trainer"-Aufgabe.
- Variation 1: Jonglier-Aufgaben zu dritt kreieren, z. B. mit maximal 2 Kontakten pro Spieler, nur per Kopf ...
- Variation 2: Die beiden Torhüter bewegen sich mit in der Hälfte und stören die Zuspiel-Aktionen der Gruppen.

HAUPTTEIL – 1. PHASE

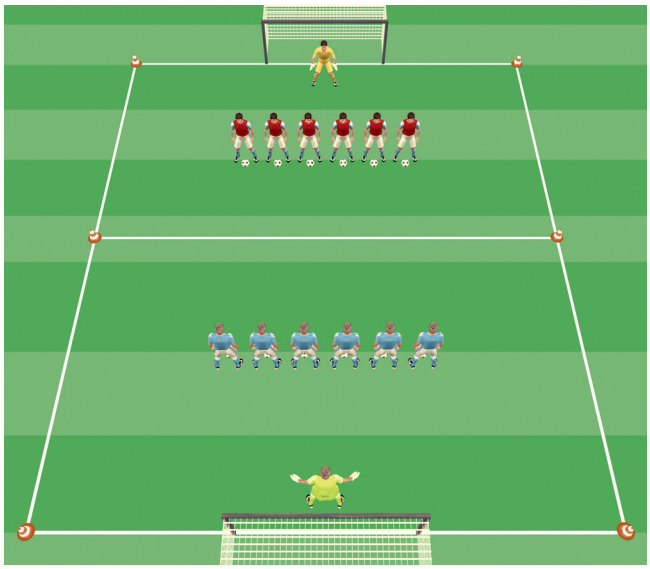


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Mut und Risikobereitschaft“ durch diverse Regeln
- Mutig sein!
- Herausforderungen suchen und meistern!
- Risikofreude und -bereitschaft zeigen!
- Mit voller Überzeugung agieren!
- Spielfreude zeigen!

ORGANISATION



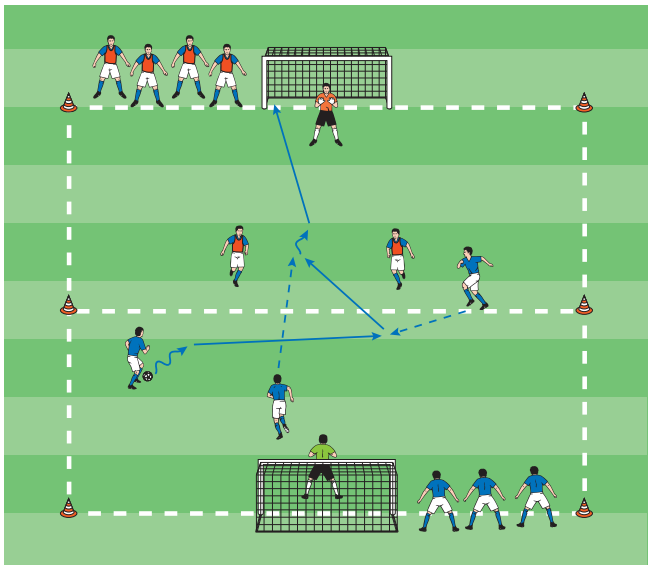
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen!

Neue Aufgaben klar und anschaulich erklären! Rückfragen ermöglichen!

Der Trainer beobachtet die Abläufe genau, um jederzeit helfen zu können!

AUFGABE 1



ANGRIFFE IM 3 GEGEN 2 MIT RISIKOBEWERTUNG

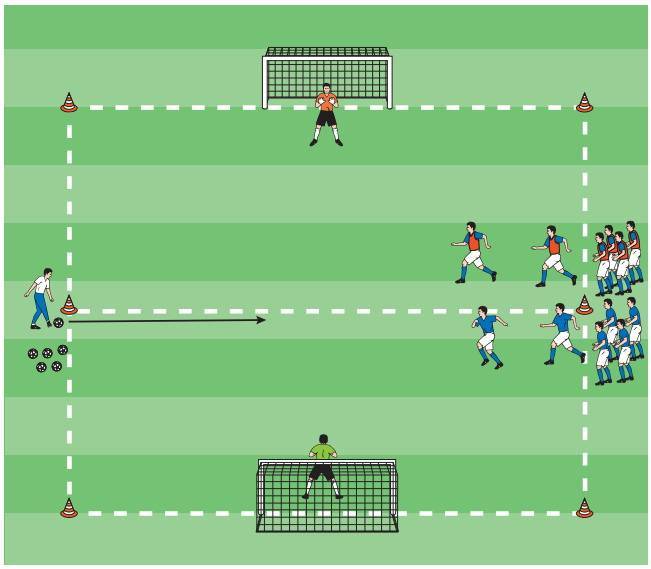
- Team A (Blau) startet zunächst im 3 gegen 2 auf das Tor des Gegners, um einen Treffer zu erzielen.
- Immer wenn B (Rot) den Ball erobert oder der Ball aus dem Spiel ist, müssen sich die Spieler von A einigen, ob sie einen neuen Angriff im 3 gegen 2 starten möchten.
- Das kann A beliebig oft wiederholen, um zu einem bestimmten Zeitpunkt auszusteigen und Ballbesitz und Überzahl dem Team B zu überlassen. Die bis zu diesem „Ausstieg“ erzielten Treffer sind sicher!
- Wenn B (Rot) dagegen zuvor im 2 gegen 3 kontert und einen Treffer erzielt, dann verliert A die bis dahin erzielten (aber noch nicht gesicherten) Tore/Punkte!
- Spielzeit: etwa 12 Minuten: Welche Gruppe weist am Ende die meisten Punkte auf?

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert Euch das Herausspielen von Torchancen!”
- „Startet in den Rücken des Gegners!”

Alle Aufgaben müssen dynamische, spielgemäße Aktionen fördern!

AUFGABE 2



ANGRIFFE IM 2 GEGEN 2 MIT RISIKOBEWERTUNG

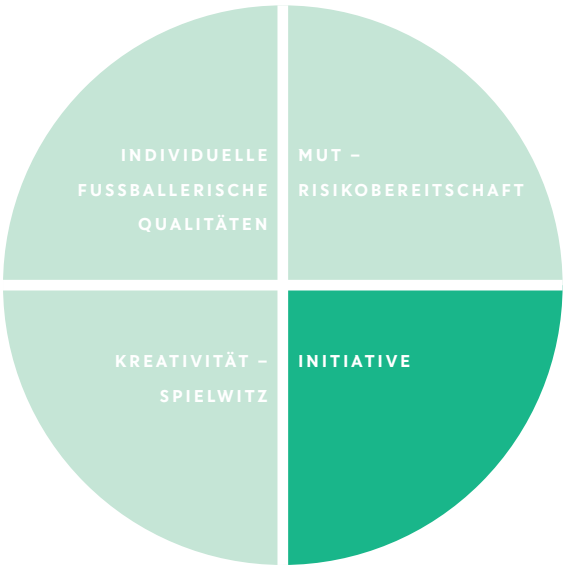
- Beide Teams teilen sich in jeweils 3 Paare auf und postieren sich rechts und links von der Mittellinie jeweils in kürzerer Distanz zum eigenen Tor mit Torhüter.
- Pro Aktion sind jeweils 2 Paare aktiv. Der Trainer startet das 2 gegen 2 mit einem Zuspiel von der gegenüberliegenden Seite.
- Beide Paare sprinten zum Ball, um im 2 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- Überspielen die Angreifer dabei die Gegner und erzielen einen Treffer beim Tor gegenüber: 2 Punkte.
- Alternativ können sie auch den Angriff abbrechen und nach einem plötzlichen Spielrichtungswechsel beim „eigenen“ Tor im Rücken treffen = 1 Punkt.
- Erobert der Gegner den Ball: direkter Aufgabenwechsel!

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Falls der Gegner eine Seite zustellt, wechselt plötzlich und zielstrebig die Angriffsrichtung!”
- „Sucht konsequent den Torabschluss!”

Regelmäßig mit Spielern den individuellen Austausch suchen!

HAUPTTEIL – 2. PHASE

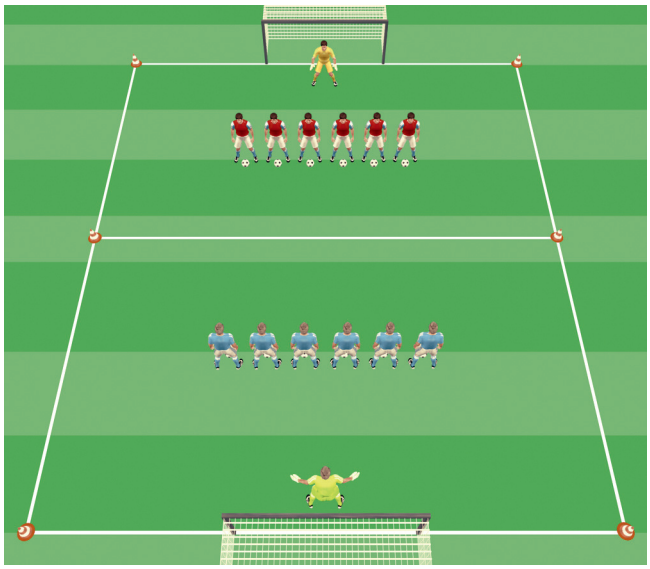


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Spielinitiative“ durch diverse Regel-Vorgaben
- Aktiv sein!
- In jeder Spielsituation die Initiative suchen!
- Schnell auf neue Herausforderungen einstellen!
- Situationen vorausschauend erkennen!

ORGANISATION



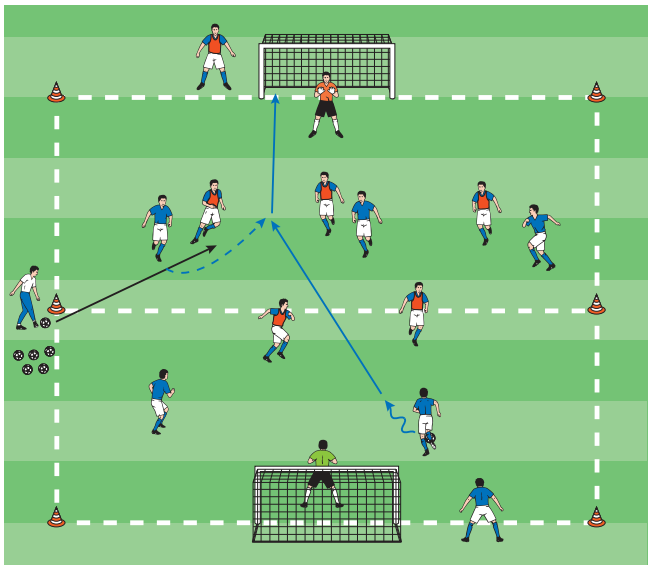
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen!

Zunächst die Aktionen einzelner Spieler sorgfältig beobachten , ...

... die Lösungen in der jeweiligen Aktion analysieren, um dann ...

AUFGABE 1



5 GEGEN 5: KONSEQUENTE ABSCHLÜSSE MIT EINEM BONUSBALL

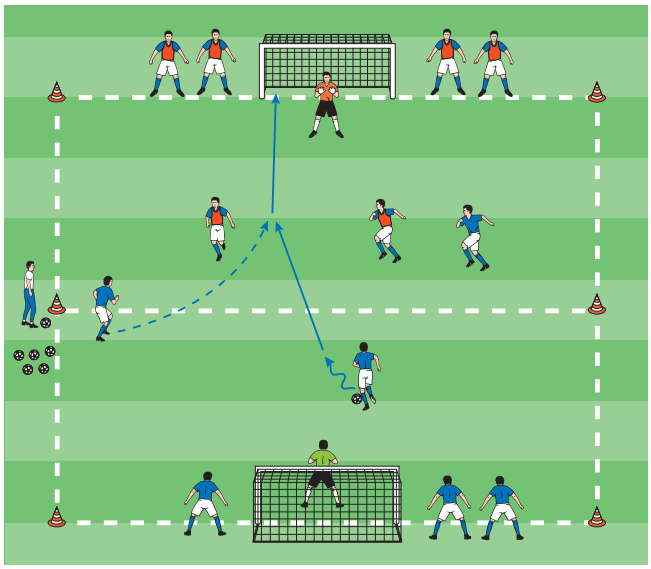
- 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- Die Angreifer sollen durch ein sicheres Zusammenspiel in Kombination mit Einzelaktionen Torchancen vorbereiten und Treffer erzielen!
- Alle Spieler haben freies Spiel! Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!
- Nach jedem Treffer kann das betreffende Team mit einem „Bonusball“ ein weiteres Tor erzielen.
- Dazu bekommt der „Torjäger“ vom Trainer einen neuen Ball zugespielt, den er im direkten Duell mit dem Torhüter verwerten muss.
- Nach Ende dieser Zusatz-Aktion wird das 5 gegen 5 direkt fortgesetzt.

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Spielt in jeder Situation aktiv mit!“
- „Macht nach jedem Abspiel sofort wieder mit!”

... mit dem Spieler gemeinsam zurückzublicken und möglicherweise ...

AUFGABE 2



5 GEGEN 5: KONSEQUENTE ABSCHLÜSSE MIT EINER SELBSTBESTIMMTEN SITUATION

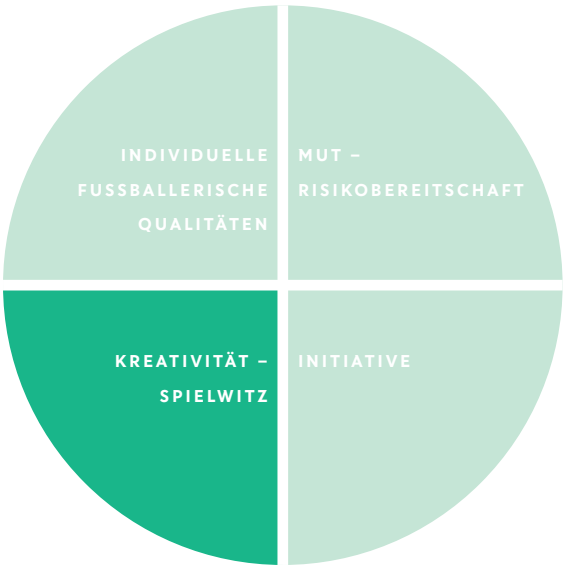
- Team A (Blau) teilt sich in 2 Angreifer-Gruppen zu je 3 Spielern auf.
- A kann nacheinander 5 (7/10) Angriffe auf das Tor gegenüber starten. Dabei können die Angreifer bestimmen, ob sie gegen 1, 2 oder 3 Gegner antreten möchten.
- Treffer gegen 1 Verteidiger = 1 Punkt
  Treffer gegen 2 Verteidiger = 2 Punkte
  Treffer gegen 3 Verteidiger = 3 Punkte
- Verteidiger-Gruppe B kann nach Erobern des Balles kontern und ebenfalls Tore erzielen:
  Kontertore mit 1 Verteidiger = 3 Punkte
  Kontertore mit 2 Verteidigern = 2 Punkte
  Kontertore mit 3 Verteidigern = 1 Punkt
- Anschließender Aufgabenwechsel!

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Bereitet durch sicheres Kombinieren Torchancen vor!“
- „Bietet Euch auf der ballfernen Seite rechtzeitig an!”

... (bessere) Alternativen zu finden und nochmals durchzuspielen!

HAUPTTEIL – 3. PHASE

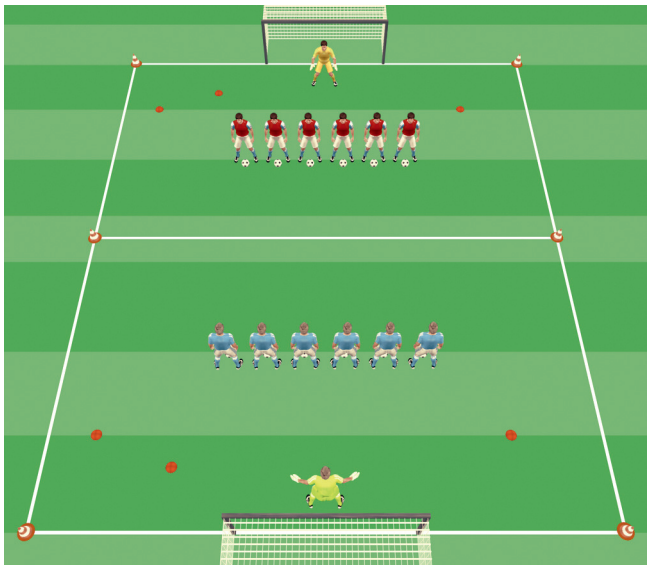


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Spielwitz und Kreativität“ durch diverse Regel-Vorgaben
- Stets einen „Plan B“ parat haben!
- Aus „typischen“ Mustern und Abfolgen ausbrechen!
- Den Gegner durch originelle Aktionen überraschen!
- Selbstbewusst kreative Lösungen anwenden!

ORGANISATION



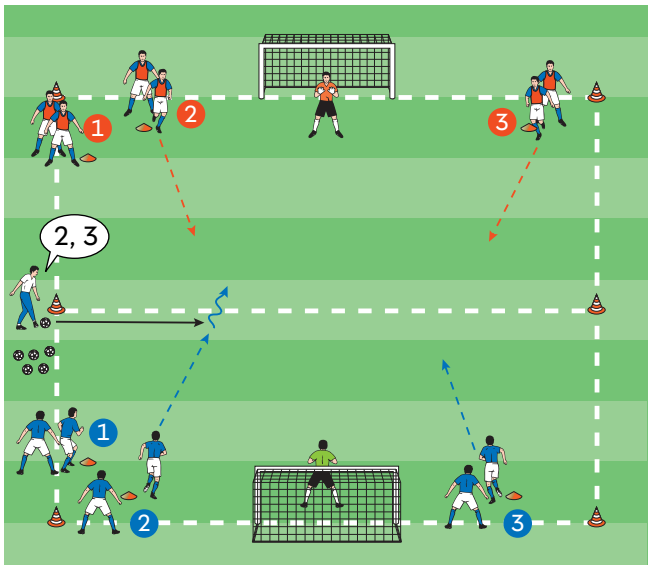
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen!

Mutig den Torabschluss suchen, aber nicht überhastet agieren!

Auch unter Druck des Gegners überraschende Lösungen suchen!

AUFGABE 1



FLEXIBLE TEAMGRÖSSEN – VARIABLE SPIELLÖSUNGEN I

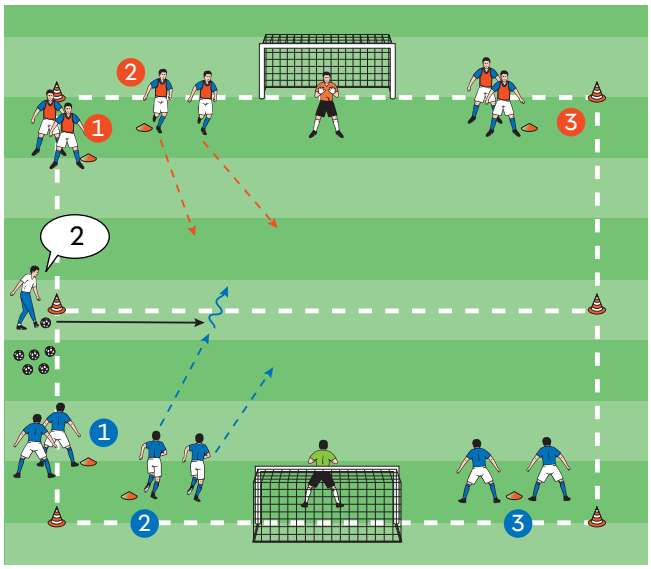
- In jeder Hälfte wie in der Abbildung rechts und links vom Tor 3 Starthütchen aufstellen und durchnummerieren.
- Die Spieler je Team auf diese Startpunkte verteilen.
- Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Er ruft zu Aktionsbeginn eine, zwei oder drei Nummern auf und spielt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die betreffenden Spieler beider Teams starten zum Ball und spielen 1 - 1, 2 - 2 oder 3 - 3 auf die beiden Tore mit Torhütern bis zum Abschluss.
- Anschließend begeben sich alle auf die Startpositionen zurück und der Trainer startet eine neue Aktion.

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Rückt nach Aktionsbeginn kurz aus dem Feld, um Eure Mitspieler beim Spiel auf die Tore nicht zu stören!“
- „Coacht Euch, wer welche Aufgabe übernimmt!“

Geschickt steuern – Aufgaben müssen fordern, aber nicht überfordern!

AUFGABE 2



FLEXIBLE TEAMGRÖSSEN – VARIABLE SPIELLÖSUNGEN II

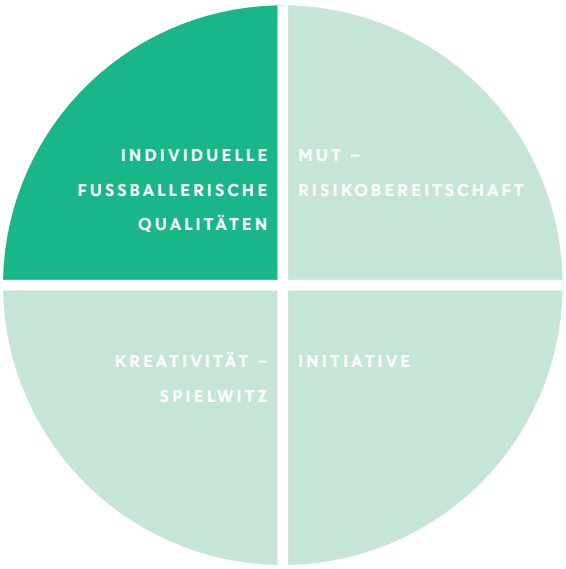
- In jeder Hälfte rechts und links vom Tor 3 Starthütchen aufstellen und durchnummerieren.
- Beide 6er-Teams *in Paare* aufteilen und auf diese Startpunkte verteilen.
- Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie, ruft zu Aktionsbeginn eine, zwei oder drei Nummern auf und spielt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die betreffenden Paare beider Teams starten zum Ball und spielen 2 - 2, 4 - 4 oder 6 - 6 bis zum schnellen Abschluss auf die beiden Tore.
- Anschließend begeben sich alle auf die Startpositionen zurück und der Trainer startet eine neue Aktion.

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Rückt nach Aktionsbeginn kurz aus dem Feld, um Eure Mitspieler beim Spiel auf die Tore nicht zu stören!“
- „Coacht Euch, wer welche Aufgabe übernimmt!“

Mutige, geschickte Einzelaktionen positiv hervorheben!

HAUPTTEIL – 4. PHASE

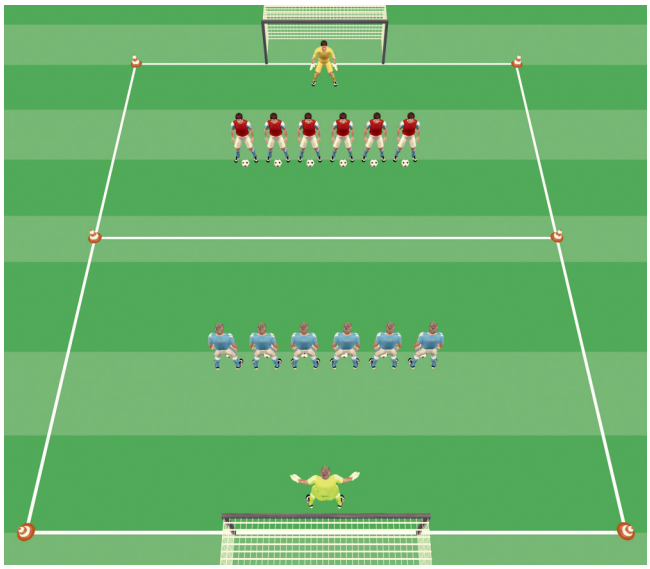


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern individueller fußballerischer Qualitäten“ durch diverse Regel-Vorgaben
- Jederzeit Sicherheit am Ball demonstrieren!
- Stets eine passende technisch-taktische Lösung finden!
- Beidfüßig agieren!
- Gegenspieler selbstbewusst im 1 gegen 1 ausspielen!

ORGANISATION



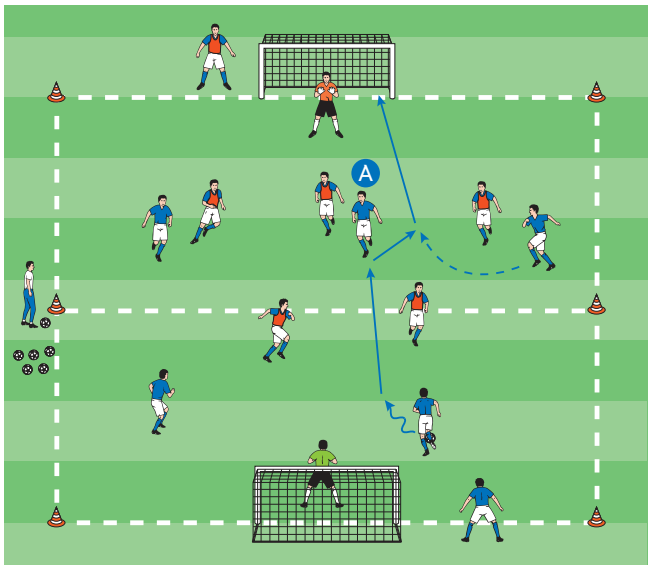
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen!

Den Ball eng am Fuß dribbeln – er muss jederzeit beherrscht werden!

Beim Abschluss den Blick vom Ball lösen und variabel agieren!

AUFGABE 1



5 GEGEN 5: INDIVIDUELLE ZUSATZPUNKTE FÜR DAS TEAM I

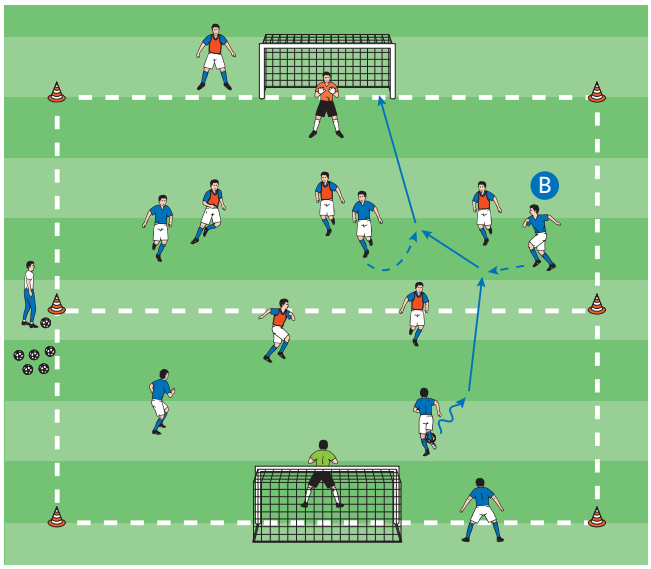
- 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- Alle Spieler haben freies Spiel! Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!
- Über diese „normalen“ Team-Treffer hinaus können je Mannschaft zwei vom Trainer bestimmte Spieler *zusätzliche* Punkte erzielen:
  - *Spieler A* bereitet einen Treffer vor.
  - *Spieler B* erzielt selbst ein Tor.
- Nach je 3 Minuten andere Spieler bestimmen, die Zusatzpunkte für das Team erreichen können!

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Seid Euch Eurer besonderen individuellen Stärken bewusst!“
- „Bewegt Euch auf Positionen und in Aktionsräume, in denen diese Stärken zur Wirkung kommen können!“

Zusammen mit dem Spieler Lösungen für eine Situation suchen!

AUFGABE 2



5 GEGEN 5: INDIVIDUELLE ZUSATZREGELN FÜR DAS ZUSAMMENSPIEL

- 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!
- Nicht alle Spieler haben dabei freies Spiel!
- Je Mannschaft bekommen zwei vom Trainer bestimmte Spieler *zusätzliche Regeln* für das Zusammenspiel auferlegt:
  - *Spieler A* muss mit 3 Pflichtkontakten agieren!
  - *Spieler B* darf nur direkt spielen!
- Nach je 3 Minuten andere Spieler bestimmen, die mit individuellen Zusatzregeln agieren müssen!

HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- „Helft besonders Euren Mitspielern, die nicht frei kombinieren dürfen!“
- „Setzt als Verteidiger gerade den Gegner mit den Pflichtkontakten unter Druck und erobert den Ball!“

Die Spieler aktiv in alle Lernprozesse einbinden!

DFB-AKADEMIE

NEUES SERVICEPORTAL FÜR WISSEN UND INNOVATION IM FUSSBALL

WWW.DFB-AKADEMIE.DE

TRAININGSFORMEN FLEXIBEL STEUERN!

AUFGABEN DER DEMO-EINHEIT VARIIEREN!

Das Demonstrationstraining präsentiert eine Palette an Praxisformen wie sich diverse Teilbereiche „individueller Qualitäten“ fördern und fordern lassen – insbesondere durch Regel-Vorgaben in motivierenden Spiel-Varianten. Nicht immer lassen sich jedoch diese konkreten Praxis-Vorschläge nur einfach kopieren. Stattdessen sind sie flexibel auf eine spezifische Situation anzupassen!
Dieser Praxisteil zeigt ausschnittsweise, welche Möglichkeiten jeder Trainer dabei hat!

Ein Trainer, der seine jungen Spieler und Spielerinnen optimal fördern will, kommt um eine sorgfältige und zielorientierte Vorbereitung des Trainings nicht herum. Dazu möchten wir u. a. mit den DFB-Info-Abenden zu ausgesuchten Schwerpunkten einige Ideen beisteuern.
Nicht immer lassen sich dabei alle Trainingsvorschläge unverändert umsetzen – zu verschieden sind von Team zu Team, von Verein zu Verein die konkreten Situationen (z. B. Spielstärke, Gruppengrößen, Trainingsgegebenheiten...). Dieser Teil greift deshalb nochmals diverse Aufgaben aus der Demo-Einheit auf und stellt hierzu jeweils für die Praxis verschiedene Steuerungsmittel vor:

- Spielregeln: Hiermit kann der Trainer die Aufgaben der Spielstärke anpassen und erleichtern/erschweren.
- Spielraum: Mit seiner Größe lassen sich beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck beeinflussen. Bespielbare bzw. nicht bespielbare Zonen definieren darüber hinaus bevorzugte Aktionsräume.
- Teamgrößen: Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler.

Damit bekommt jeder Trainer praxiserprobte Tipps an die Hand, wie er die vorgestellten Spiel-Aufgaben z. B. je nach Leistungsstärke seines Teams anpassen kann.
Gleichzeitig finden sich zusätzliche Hinweise, wie sich die Praxisformen auch mit weniger bzw. zusätzlichen Spielern realisieren lassen. Nicht zuletzt sind nicht immer 2 Torhüter verfügbar – auch hierzu stellen wir Alternativen vor!

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS FLEXIBLE 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 „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

ORGANISIEREN UND STEUERN DER AUFGABEN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

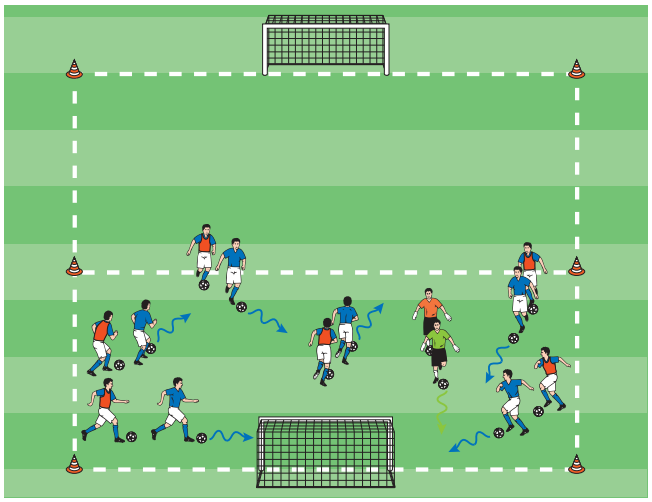
1 ▸ DAS AUFWÄRMEN REGELMÄSSIG VARIIEREN!

2 ▸ AUF SCHWERPUNKTE DES HAUPTTEILS VORBEREITEN!

3 ▸ VON ANFANG AN AUF KONZENTRIERTE ABLÄUFE ACHTEN!

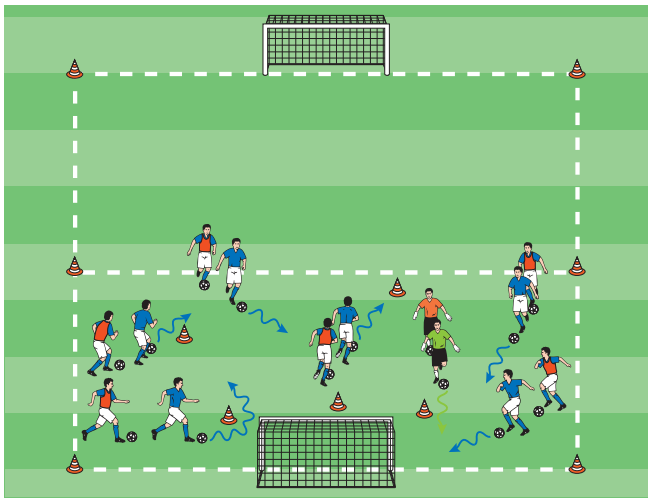
4 ▸ DIE ANFORDERUNGEN SCHRITTWEISE STEIGERN!

VORBEREITENDE AUFGABEN – ORGANISIEREN UND STEUERN



STEUERUNGSMITTEL „REGELN/AUFGABEN” I

- Variation 1: Der vordere „Leitspieler” muss bewusst viele Tempowechsel einbauen – vom „Schritt bis zum schnellen Galopp!“ (Abb.).
- Variation 2: Auf ein Signal des Trainers wechseln direkt die Aufgaben zwischen „Leitspieler” und „Nachfolger”.
- Variation 3: Der „Leitspieler” ergänzt das Dribbeln mit koordinativen Bewegungen wie z. B:
  - Dribbeln mit gleichzeitigem Hopserlauf
  - Dribbeln mit Armkreisen

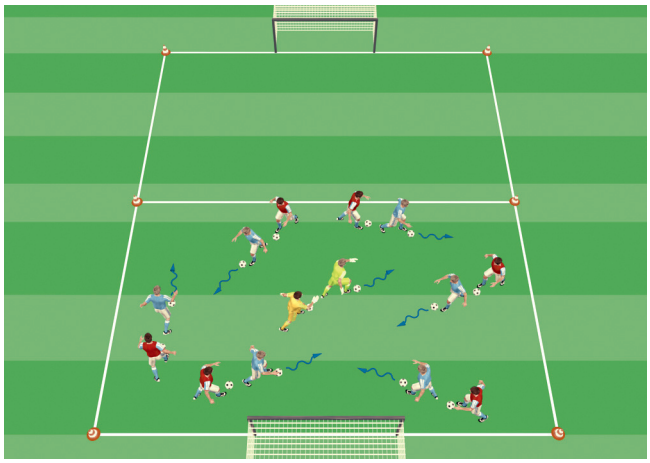


STEUERUNGSMITTEL „REGELN/AUFGABEN” II

- Variation 1: Der vordere „Leitspieler” muss zwischendurch im Tempodribbling eines der äußeren Markierungshütchen des Feldes umlaufen.
- Variation 2: Im Feld zusätzlich Hütchen frei verteilen, die vom Leitspieler umdribbelt werden können (Abb.).
- Variation 3: Der „Leitspieler” nimmt den Ball in die Hände und gibt koordinative Aufgaben mit Ball vor wie z. B.
  - Seitwärtslauf mit Ball in der Hochhalte
  - Hopserlauf mit Hüftumkreisen des Balles

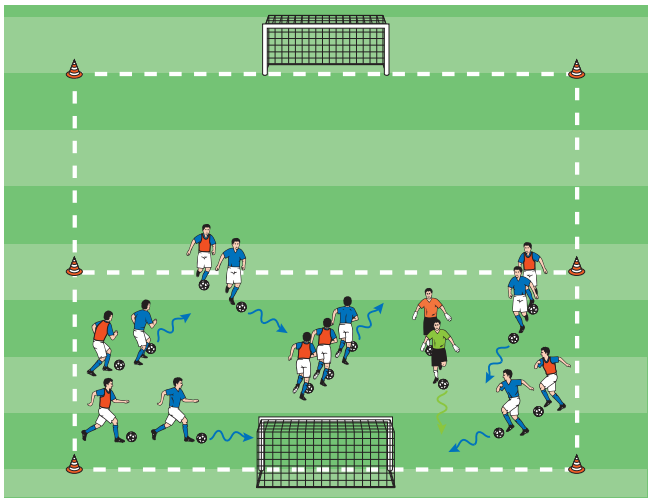
Bereits durch ein zielorientiertes Aufwärmen, vor allem aber durch geschickt ausgesuchte Spiel-Aufgaben lassen sich diverse Bereiche „Individueller Qualitäten“ fördern und fordern.
Dem Trainer kommt dabei die immens wichtige Aufgabe zu, alle Abläufe so zu steuern, dass das jeweilige Ausbildungsziel besonders hervorgehoben und je nach individuellem Leistungsvermögen bestmöglich trainiert wird!
Zusätzlich muss er flexibel auf aktuelle organisatorische Anforderungen reagieren!

BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



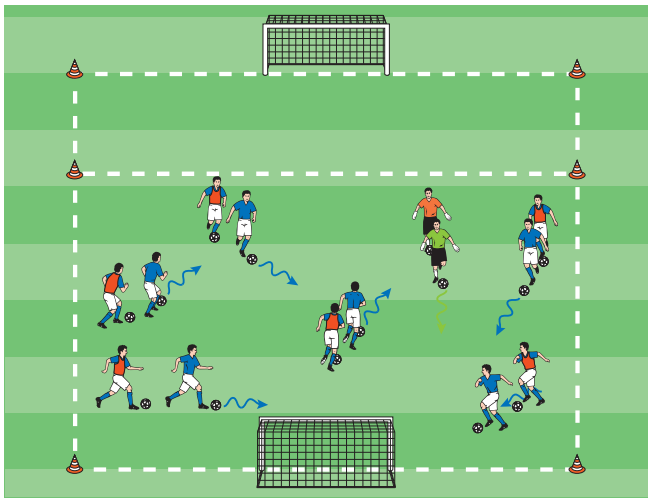
SCHATTENDRIBBELN

- Je ein Spieler der Gruppen A und B plus die Torhüter dribbeln paarweise in einer Hälfte des Feldes.
- Innerhalb der Paare dribbeln beide in kurzer Distanz hintereinander. Der vordere Spieler bestimmt dabei den Dribbelweg. Sein Mitspieler folgt.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- 1 Spieler zu viel (also 13 Spieler): eine 3er-Gruppe bilden, die die gleichen Aufgaben zum Schattendribbeln zu dritt erfüllt – hier die „Leitspieler“ schneller wechseln (Abb.)!
- 2 Spieler zu viel (also 14 Spieler): Gleicher Ablauf des „Schattendribbeln” mit einem weiteren Paar!
- 1 Spieler zu wenig (also 11 Spieler): Der Trainer springt als zusätzlicher Aktiver ein.
- 2 Spieler zu wenig (also 10 Spieler): Gleicher Ablauf mit einem Paar weniger.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- Verkleinerung des Spielraumes: Die Bewegungen mit Ball und Simulationen müssen in einem engeren Aktionsraum ablaufen – die Anforderungen an die „Ballkontrolle” und die Spielübersicht steigen!
- Vergrößerung des Spielraumes: Zusätzlicher Aktionsraum erleichtert die Abläufe und die Spielübersicht (Abb.).
- Markierte Tempo-Zone: Innerhalb des Feldes eine zusätzliche Zone markieren, in der beide Spieler für kurze Zeit mit „Tempo” agieren müssen!

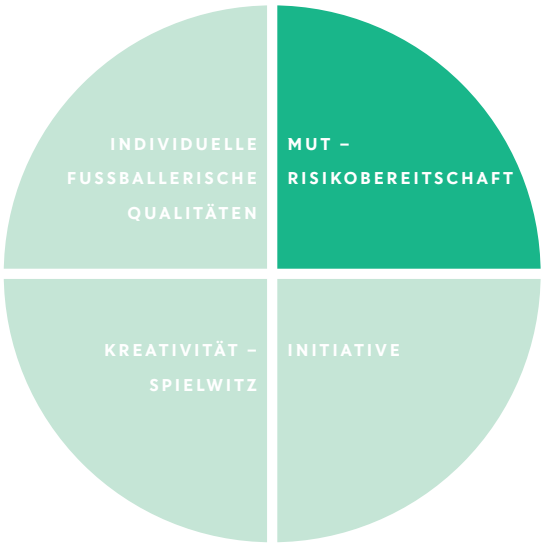
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

FUNKTION DER BASISAUFGABE:

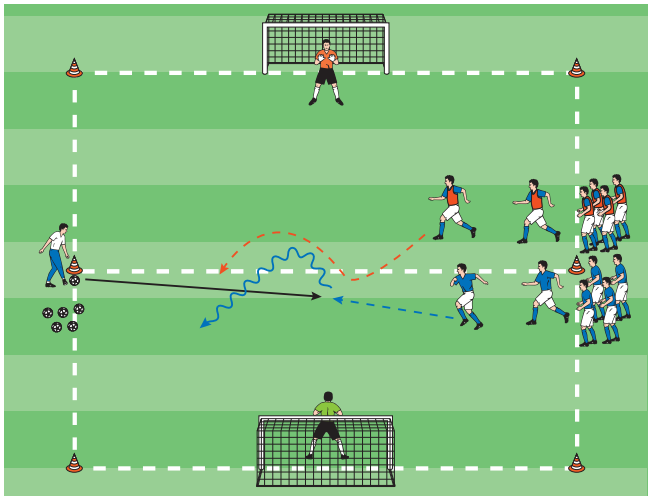
- Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Mut/Risikobereitschaft“ durch eine gezielte Spielform
- Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

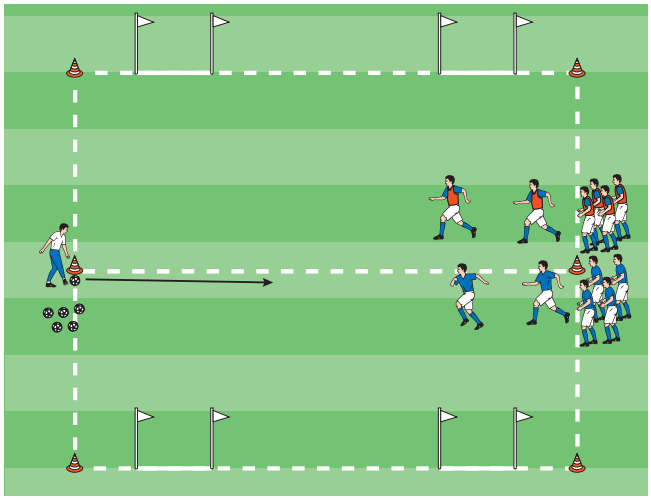
MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- Spielregeln: Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- Tore: Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- Teamgrößen: Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- Spielräume: Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern!



AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEUERN





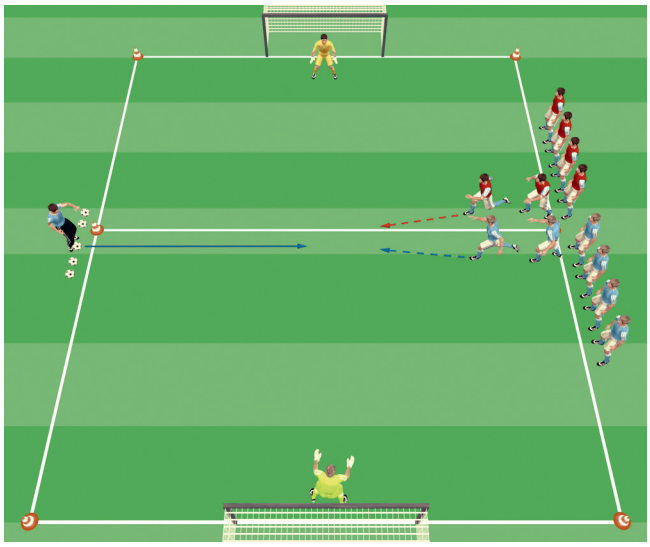
STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

- Regel-Variante 1: Vor einem Angriff auf das „eigene“ Tor im Rücken müssen die Angreifer zunächst die Mittellinie überspielen (Abb.).
  Diese zusätzliche Regel provoziert plötzliche Spielverlagerungen mit Überraschungsmomenten für den Gegner. Gleichzeitig verbessert die längere Distanz zum „eigenen“ Tor die Chancen für die Verteidiger, doch noch eingreifen und Abschlüsse verhindern zu können.
- Regel-Variante 2: Nach so einem Spielrichtungswechsel über die Mittellinie die erlaubten Ballkontakte/Abspiele begrenzen!
- Regel-Variante 3: Die Trainer-Zuspiele variieren.

STEUERUNGSMITTEL „TORE“

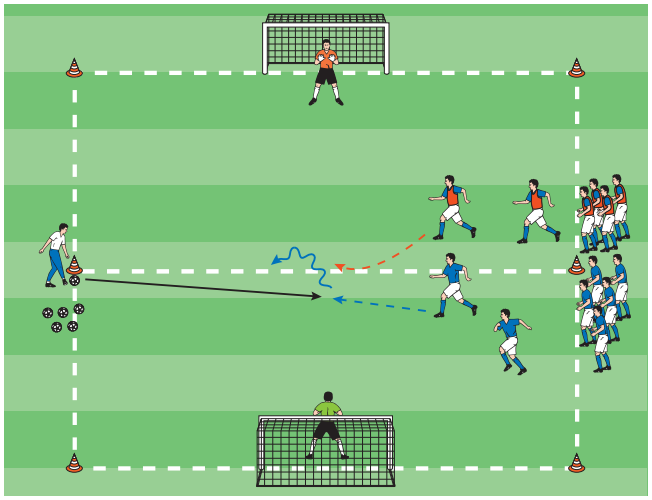
- Sind weniger oder keine Torhüter verfügbar, lassen sich für viele Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- Tor-Variante 1: Unveränderte Basis-Aufgabe im kompletten Feld auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Stangentore (vgl. Abb.), die durchpasst werden müssen.
- Tor-Variante 2: Gleiche Basis-Aufgabe auf 2 breitere Stangen- oder Hütchentore (etwa 4 Meter), die durchdribbelt werden müssen.
- Tor-Variante 3: Spiel auf etwa 3 Meter tiefe Zielzonen – Ziel ist es, einen Mitspieler in dieser Angriffszone anzuspielen. Dieser darf jedoch erst mit dem „letzten Pass“ in die Zone hineinstarten.

BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



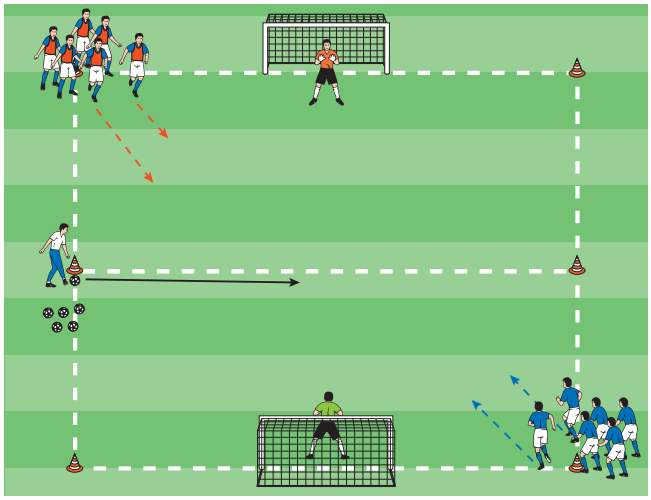
ANGRIFFE IM 2 GEGEN 2 MIT RISIKOBEWERTUNG

- Beide Teams teilen sich in jeweils 3 Paare auf und postieren sich rechts und links von der Mittellinie jeweils in kürzerer Distanz zum eigenen Tor mit Torhüter.
- Pro Aktion sind jeweils 2 Paare aktiv. Der Trainer startet das 2 gegen 2 mit einem Zuspiel von der gegenüberliegenden Seite.
- Beide Paare sprinten zum Ball, um im 2 gegen 2 einen Treffer zu erzielen.
- Überspielen die Angreifer dabei die Gegner und erzielen einen Treffer beim Tor gegenüber: 2 Punkte.
- Alternativ können sie auch den Angriff abbrechen und nach einem plötzlichen Spielrichtungswechsel beim „eigenen“ Tor im Rücken treffen = 1 Punkt.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- 1 Spieler zu viel (also 13 Spieler): Eines der beiden Teams setzt sich aus 7 Spielern zusammen. Nach einem festen Modus (jeweils 3 Aktionen) hat ein anderer aktive Pause. So ergeben sich zwischendurch regelmäßig neue Paar-Konstellationen (vgl. Abb.).
- 2 Spieler zu viel (also 14 Spieler): Beide Teams stellen 7 Spieler und wechseln nach festgelegtem Modus!
- 1 Spieler zu wenig (also 11 Spieler): Ein Team setzt sich aus 5 Spielern zusammen – ein leistungsstarker Spieler ergänzt die jeweiligen Teil-Gruppen/Paare.
- 2 Spieler zu wenig (also 10 Spieler): Beide Teams stellen 5 Spieler und ergänzen flexibel die Paare/3er-Gruppen.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- Verkleinerung des Spielraumes: Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck.
- Vergrößerung des Spielraumes: Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer in Breite und Tiefe – geringer Zeit- und Gegnerdruck beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen.
- Variation des Startpositionen: Die Startpositionen der Spieler variieren, sodass sich nach dem Trainer-Zuspiel bereits unterschiedliche Spielsituationen ergeben (vgl. Abb.).

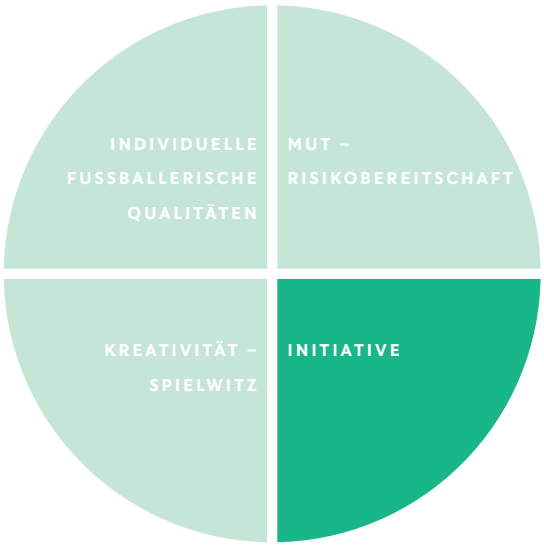
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

FUNKTION DER BASISAUFGABE:

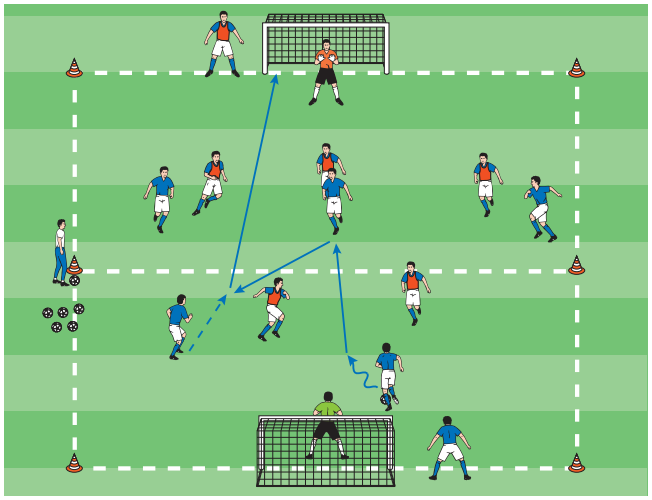
- Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Spielinitiative“ durch eine spezielle Spielaufgabe
- Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

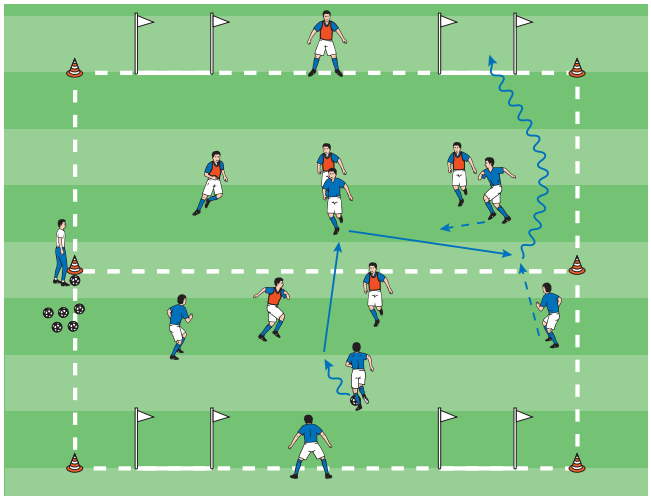
MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- Spielregeln: Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- Tore: Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- Teamgrößen: Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- Spielräume: Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern!



AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEUERN





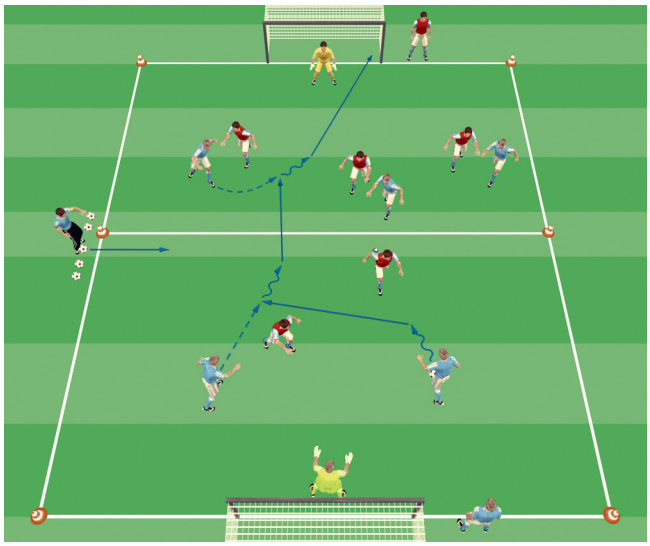
STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

- Regel-Variation 1: Spiel mit Abseits – somit müssen die jeweiligen Angreifer noch wettspielspezifischer agieren! Dazu zusätzliche Abseitslinien vor jedem Tor markieren.
- Regel-Variation 2: Direkt erzielte Tore nach Vorlage/ Rückpass eines Mitspielers doppelt werten!
- Regel-Variation 3: Weitschuss-Tore aus der „Aufbauhälfte“ der Angreifer 3-fach werten (Abb.). Zusätzlich müssen bei dieser Spielvariante mögliche Zusatztreffer per Bonusball ebenfalls per (ungestörtem) Weitschuss aus der eigenen Hälfte erzielt werden.
- Regel-Variation 4: Treffer eines vor Spielbeginn festgelegten Spielers doppelt werten!

STEUERUNGSMITTEL „TORE“

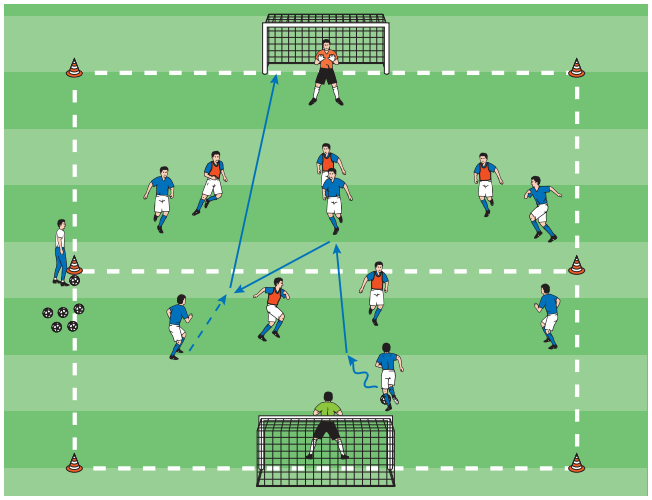
- Sind weniger bzw. keine Torhüter verfügbar, lassen sich für viele Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- Tor-Variante 1: 5 gegen 5 auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Dribbeltore . Beim Bonusball muss aus dem 1 gegen 1 auf die beiden Dribbeltore des Gegners ein Zusatztreffer erzielt werden (Abb.).
- Tor-Variante 2: Gleicher Ablauf im 5 gegen 5 auf je 2 Stangentore (2 Meter breit) als „Passtore“.
- Tor-Variante 3: Falls nur ein Torhüter verfügbar ist: Ein 5er-Team greift auf das 5-Meter-Tor mit Torhüter an, ein Team spielt auf Dribbel- bzw. Stangentore. Zusatztreffer per Bonusball je nach Situation!

BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



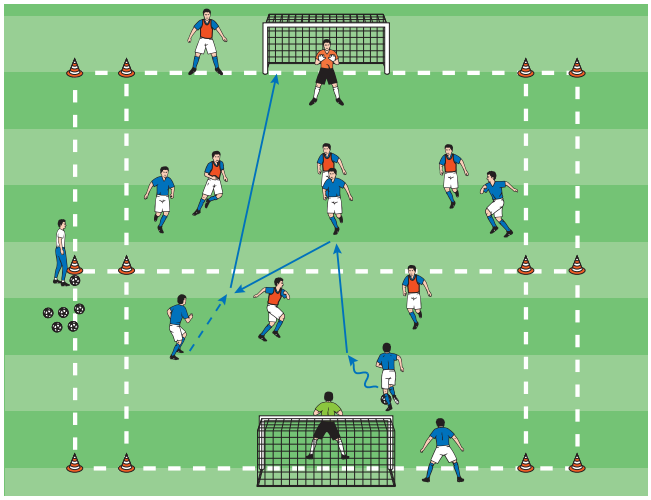
5 GEGEN 5: KONSEQUENTE ABSCHLÜSSE MIT EINEM BONUSBALL

- 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- Alle Spieler haben freies Spiel! Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!
- Nach jedem Treffer kann das betreffende Team mit einem „Bonusball“ ein weiteres Tor erzielen.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- 11 Spieler: Ein Team setzt sich aus 6 Spielern zusammen: Nach einem festen Modus hat jeweils ein anderer aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben.
  Alternative: Gleicher Ablauf im 6 gegen 5, die 6 Angreifer dürfen jedoch mit höchstens 3 Kontakten spielen (Abb.)!
- 12 Spieler: Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!
- 9 Spieler: Gleicher Ablauf im 5 gegen 4, die 5 Angreifer dürfen jedoch mit höchstens 3 Kontakten agieren!
- 8 Spieler: Gleicher Ablauf im 4 gegen 4 auf 2 Tore (in einem verkleinerten Feld).



STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- Verkleinerung des Spielraumes: Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck (Abb.).
- Vergrößerung des Spielraumes: Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer in Breite und Tiefe – geringer Zeit- und Gegnerdruck beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

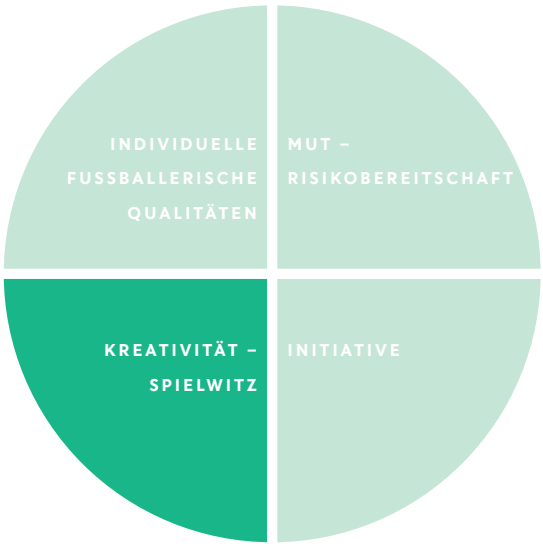
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

FUNKTION DER BASISAUFGABE:

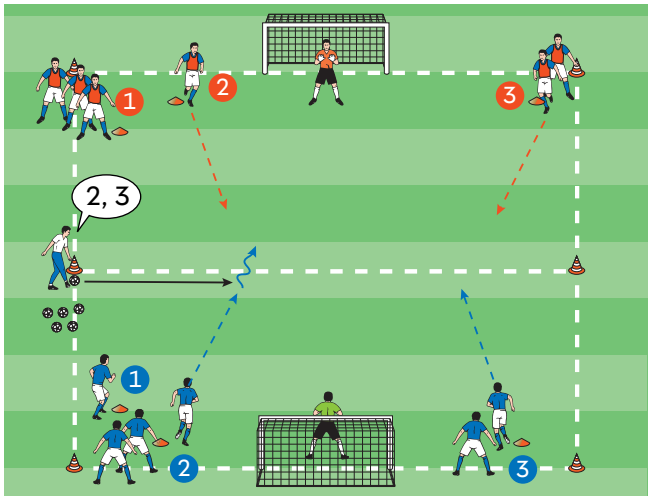
- Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Kreativität/Spielwitz“ durch eine spezielle Spielform
- Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- Spielregeln: Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- Tore: Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- Teamgrößen: Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- Spielräume: Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern!

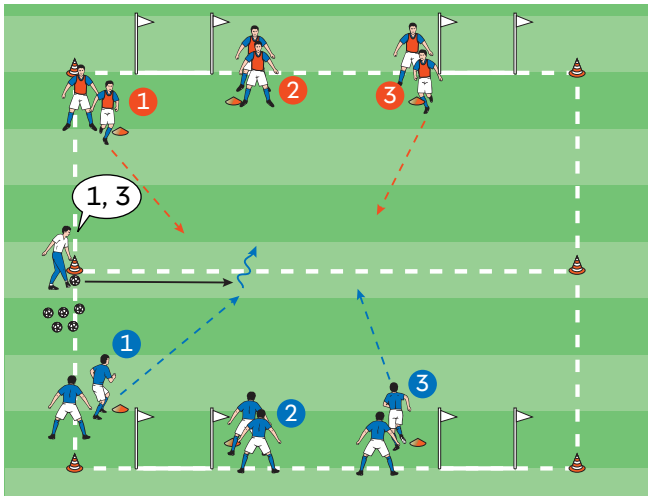


AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEUERN



STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

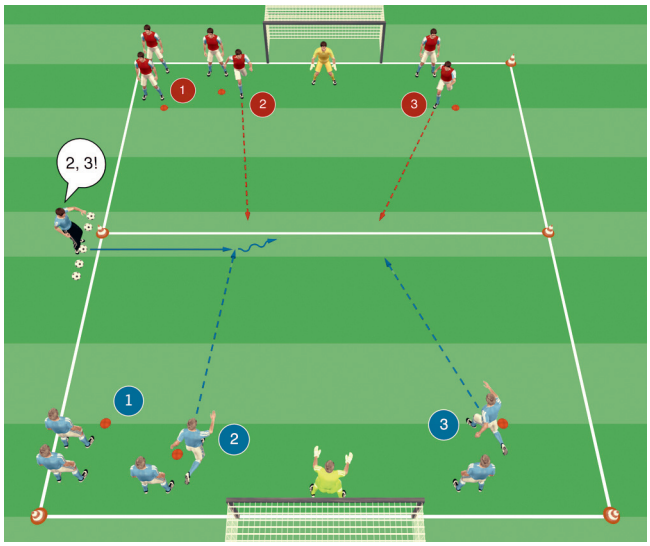
- Regel-Variation 1: Die Teams können für sich bestimmen, wie viele Spieler sich an den einzelnen Startpunkten positionieren (1, 2 oder 3 Spieler). Jede Position muss jedoch besetzt sein! Daraus können jeweils ganz unterschiedliche Situationen resultieren! (Abb.).
- Regel-Variation 2: Gleicher Ablauf, aber die Positionen müssen nach jeder Aktion und vor dem erneuten Trainer-Zuspiel neu besetzt werden!
- Regel-Variation 3: Direkt erzielte Tore nach Vorlage/Rückpass eines Mitspielers doppelt werten!
- Regel-Variation 4: Treffer direkt im Anschluss an ein erfolgreiches 1 gegen 1 doppelt werten!



STEUERUNGSMITTEL „TORE“

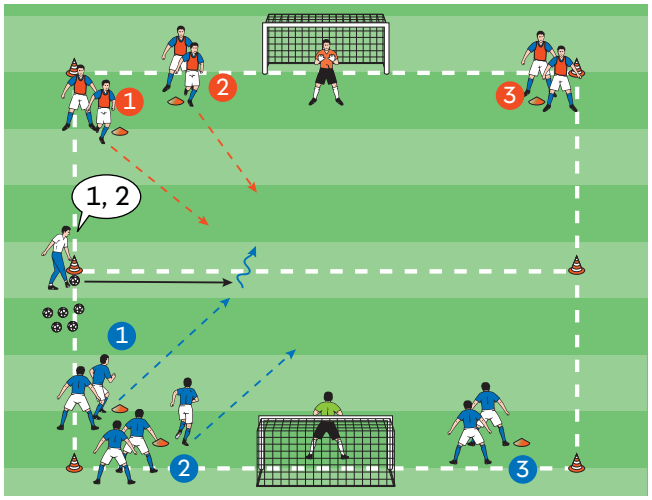
- Sind weniger bzw. keine Torhüter verfügbar, lassen sich für viele Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- Tor-Variante 1: Unveränderte Basis-Aufgabe im kompletten Feld auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Stangentore (vgl. Abb.), die durchpasst werden müssen.
- Tor-Variante 2: Gleiche Basis-Aufgabe auf 2 breitere Stangen- oder Hütchentore (etwa 4 Meter), die durchdribbelt werden müssen.
- Tor-Variante 3: Falls nur ein Torhüter verfügbar ist: Ein Team greift auf das 5-Meter-Tor mit Torhüter an, ein Team spielt auf Dribbel- bzw. Stangentore.
  Regelmäßiger Seiten- und Aufgabenwechsel!

BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



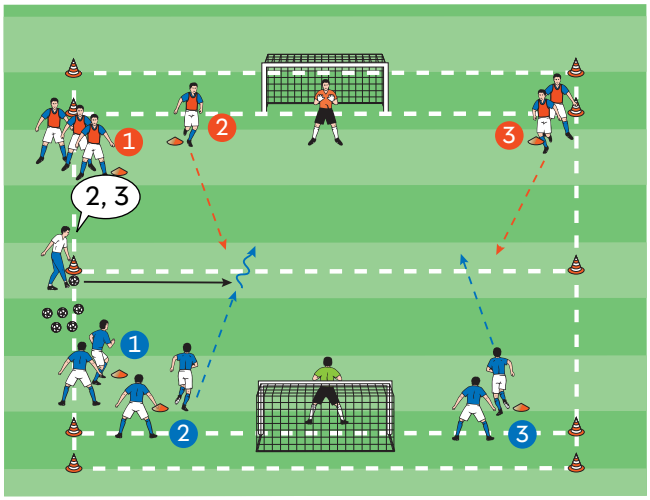
FLEXIBLE TEAMGRÖSSEN - VARIABLE SPIELLÖSUNGEN

- In jeder Hälfte rechts und links vom Tor 3 Starthütchen aufstellen und durchnummerieren.
- Die Spieler je Team auf diese Startpunkte verteilen.
- Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Er ruft zu Aktionsbeginn eine, zwei oder drei Nummern auf und spielt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die betreffenden Spieler beider Teams starten zum Ball und spielen 1 - 1, 2 - 2 oder 3 - 3 auf die beiden Tore mit Torhütern.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“

- 1 Spieler zu viel (also 13 Spieler): Eines der beiden Teams setzt sich aus 7 Spielern zusammen. Eine Startposition dabei mit 3 Spielern besetzen.
  Zwischendurch wechselt der zusätzliche Spieler auf eine andere Position.
- 2 Spieler zu viel (also 14 Spieler): Beide Teams stellen 7 Spieler und besetzen eine Position mit 3 Spielern (Abb.)!
- 1 Spieler zu wenig (also 11 Spieler): Ein Team setzt sich aus 5 Spielern zusammen – ein leistungsstarker Spieler besetzt eine Position alleine.
- 2 Spieler zu wenig (also 10 Spieler): Beide Teams stellen 5 Spieler und besetzen eine Position einfach.



STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“

- Verkleinerung des Spielraumes: Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck (Abb.).
- Vergrößerung des Spielraumes: Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer in Breite und Tiefe – geringer Zeit- und Gegnerdruck beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen.

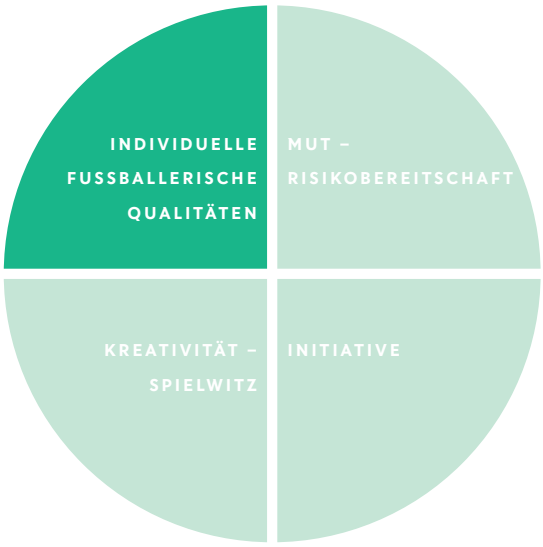
STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT „INDIVIDUALITÄT FÖRDERN“

FUNKTION DER BASISAUFGABE:

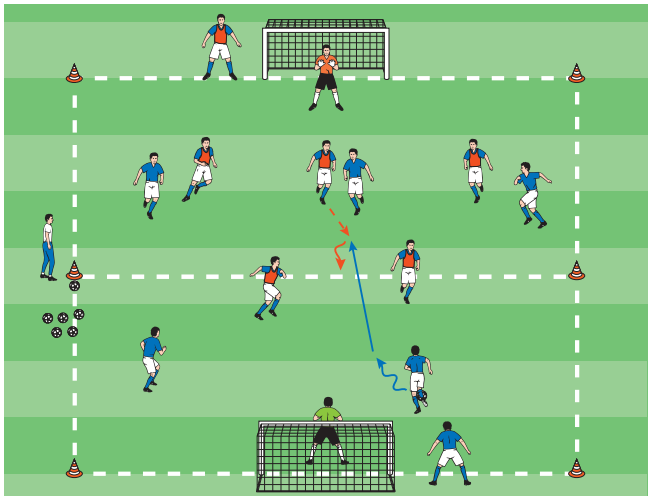
- Fördern und Fordern des Trainingsschwerpunktes „Individuelle Qualitäten“ durch spezielle Aufgaben
- Motivation und Intensität – Spiel- und Risikofreude

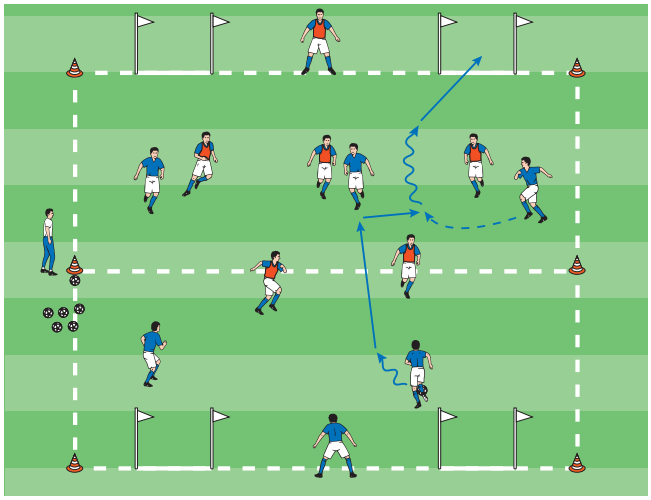
MÖGLICHE ANPASSUNGEN IM TRAINING:

- Spielregeln: Durch Regel-Anpassungen Aufgaben für die Teams/Einzelspieler erleichtern bzw. erschweren!
- Tore: Die Spielziele je nach organisatorischen Vorgaben (z. B. verfügbare Torhüter) anpassen!
- Teamgrößen: Je kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler! Die Basis-Aufgaben lassen sich auch mit weniger/zusätzlichen Spielern organisieren!
- Spielräume: Mit der Feldgröße lassen sich Zeit- und Gegnerdruck steuern. Bespielbare bzw. nicht bespielbare Räume definieren Aktionsräume!



AUFGABEN ORGANISIEREN UND STEUERN





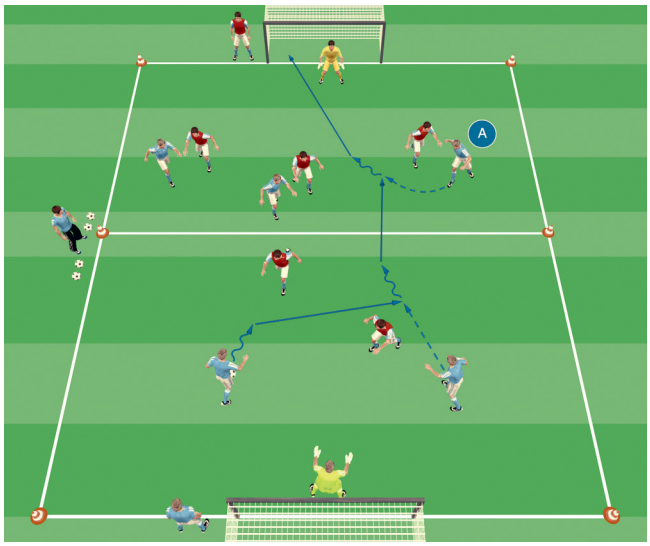
STEUERUNGSMITTEL „SPIELREGELN“

- Regel-Variation 1: Direkt erzielte Tore eines bestimmten Spielers doppelt (oder 3-fach) werten!
- Regel-Variation 2: Treffer eines bestimmten Spielers direkt im Anschluss an ein erfolgreiches 1 gegen 1 3-fach werten!
- Regel-Variation 3: Vorher bestimmte Spieler dürfen mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge agieren.
- Regel-Variation 4: Ausgesuchte Spieler dürfen ausschließlich mit dem schwächeren Spielbein zuspielen.
- Regel-Variation 5: Zusätzliche Punkte für das Team, wenn ausgesuchte Spieler den Ball im 1 gegen 1 erobern oder ein Zuspiel des Gegners abfangen (Abb.).

STEUERUNGSMITTEL „TORE“

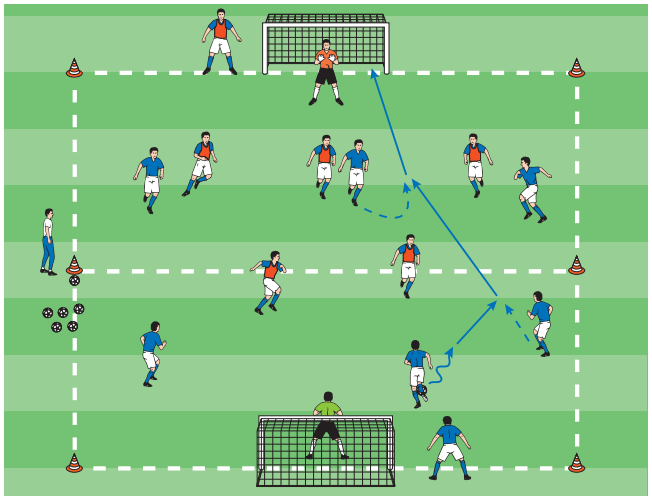
- Sind keine bzw. nur 1 Torhüter verfügbar, lassen sich für viele Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- Tor-Variante 1: Unveränderte Basis-Aufgaben im kompletten Feld auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Stangentore (vgl. Abb.), die durchpasst werden müssen.
- Tor-Variante 2: Gleiche Basis-Aufgaben auf 2 breitere Stangen- oder Hütchentore (etwa 4 Meter), die durchdribbelt werden müssen.
- Tor-Variante 3: Falls nur ein Torhüter verfügbar ist: Ein Team greift auf das 5-Meter-Tor mit Torhüter an, ein Team spielt auf Dribbel- bzw. Stangentore.
  Regelmäßiger Seiten- und Aufgabenwechsel!

BASISAUFGABE AUS DEM DEMO-TRAINING



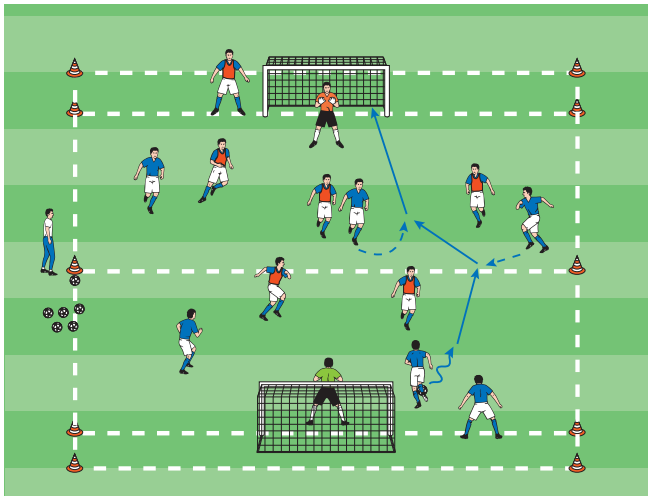
5 GEGEN 5: INDIVIDUELLE ZUSATZPUNKTE FÜR DAS TEAM BZW. ZUSATZREGELN FÜR SPIELER

- 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.
- Alle Spieler haben freies Spiel!
- Über „normale" Team-Treffer hinaus können je Mannschaft zwei vom Trainer bestimmte Spieler *zusätzliche* Punkte erzielen.
- Oder als Alternative: Nur normale Team-Treffer werten, aber ausgesuchten Spielern pro Team individuelle Zusatzregeln vorgeben!



STEUERUNGSMITTEL „SPIELER"

- 11 Spieler: Ein Team setzt sich aus 6 Spielern zusammen: Nach einem festen Modus hat jeweils ein anderer aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben.
  Alternative: Gleicher Ablauf im 6 gegen 5, die 6 Angreifer dürfen jedoch mit höchstens 3 Kontakten spielen (Abb.)!
- 12 Spieler: Je ein Spieler beider Teams hat nach einem festen Modus aktive Pause!
- 9 Spieler: Gleicher Ablauf im 5 gegen 4, die 5 Angreifer dürfen jedoch mit höchstens 3 Kontakten agieren!
- 8 Spieler: Gleicher Ablauf im 4 gegen 4 auf 2 Tore (in einem verkleinerten Feld).



STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM"

- Verkleinerung des Spielraumes: Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck (Abb.).
- Vergrößerung des Spielraumes: Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer in Breite und Tiefe – geringer Zeit- und Gegnerdruck beim Herausspielen und Verwerten von Torchancen.
- Variation der Abschlusszonen: Treffer sind nur innerhalb (Schwerpunkt: variables Kombinieren bis vor das Tor) oder außerhalb (Schwerpunkt: Abschlüsse aus der Distanz) einer zusätzlich markierten Zone vor den Toren möglich.

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!

adidas