

# Spielend die Ballkontrolle lernen

## Tipps für Vereinstrainer

# 14



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

**STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS  
VON MORGEN**



Mercedes-Benz



## Fußball fördert die ganzheitliche Persönlichkeit unserer Talente!



Die erfreuliche Erfolgsbilanz unserer U-Nationalmannschaften belegt die Qualitätssteigerung der Nachwuchsarbeit im deutschen Fußball.

Die EM-Titel sind ein deutliches Zeichen für die Professionalität und Effizienz unserer

Talent- und Eliteförderung in enger Kooperation aller Ebenen von der engagierten Jugendarbeit in unseren vielen Amateurvereinen bis zum hochprofessionellen Leistungssportlichen Umfeld unserer Nationalmannschaften.

Juniorentainer dürfen sich dabei zu keiner Zeit nur auf die Rolle eines ausschließlichen Fußballexperten beschränken! Alle Ausbildungsprozesse im Fußball müssen das Ziel haben, junge Spielerinnen und Spieler nicht nur fußballerisch, sondern als starke Persönlichkeiten voranzubringen.

Das gilt bereits für das motivierende und vielseitige Fußballspielen im Sportunterricht oder in den Anfänger-Mannschaften des Vereins, das sich positiv

auf motorische, geistige und soziale Eigenschaften der Kinder auswirkt. Auf allen weiteren Stufen der Talent- und Eliteförderung muss dann das leistungsorientierte Spielen und Trainieren stets mit einer altersgemäßen, intensiven Persönlichkeitsförderung verknüpft sein, um ambitionierte Talente nicht nur auf Anforderungen des Spitzfußballs, sondern auch auf das Leben vorzubereiten. Das umfasst zum Beispiel das Fördern und Fordern von Selbstbewusstsein, mentaler Stärke und Leistungswillen. Jeder Trainer - egal auf welcher Stufe - muss hier mit feinem Gespür junge Spielerinnen und Spieler individuell begleiten!

Wichtige Informationen und Hilfestellungen für diese enorm wichtige pädagogische Aufgabe sollen in Zukunft noch regelmäßiger über die inzwischen etablierten Info-Abende an unseren Stützpunkten vermittelt werden! Damit hoffen wir Sie, liebe Vereinstrainer, mit konkreten Praxis-Tipps für die Betreuung unserer vielen, ambitionierten Talente versorgen zu können.

**Dr. Theo Zwanziger**  
DFB-Präsident

### Inhaltsverzeichnis

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

### INFO

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

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

Dribbeln zum Auspielen eines Gegners

Dribbeln zur Sicherung des Balles

Passtechniken

Schusstechniken

**Ballkontrolle**

Kopfball

#### Neue Methodik des Technik-Trainings zur Optimierung der Lernprozesse

Planen mit methodischen Bausteinen!

Basis-Spielformen als Kern!

Einfache Trainingsorganisation!



### Impressum

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



## Ballkontrolle - die Technik im Überblick

Ein erfolgreiches Kombinationsspiel wird geprägt von sicherem Passen und vor allem von der Sicherung des Balles nach dem Zuspiel. Aus diesem Grund ist das An- und Mitnehmen von zugespielten Bällen regelmäßiger Schwerpunkt des Trainings. Die Mannschaften sind am erfolgreichsten, deren Spieler durch eine sichere Ballkontrolle wenig Ballverluste haben.



Das schnelle Verarbeiten flacher, halbhoher und hoher Zuspiele macht erst ein sicheres Kombinieren möglich!

### Die Ballkontrolle im heutigen Spiel

Ein flüssiges Kombinationsspiel zeichnet alle Spitzenmannschaften aus. Zunächst beherrschen Weltklasse-Teams ein sicheres Aufbauspiel von hinten heraus, auch wenn der Gegner ein konsequentes Pressing anwendet. Diese konstruktive Spieleröffnung hat nach wie vor einen hohen Stellenwert! Das Prinzip der Ballsicherung setzt sich dann in Mittelfeld und Angriff konsequent fort.

Vor allem im Angriffsbereich wenden die weltbesten Mannschaften ein schnelles, flexibles Kombinationsspiel an. Viele zugespielte Bälle können jedoch vom angespielten Spieler oft nicht direkt weitergeleitet oder als direkter Schuss auf das Tor abgegeben werden, weil das Risiko eines Ballverlustes oder einer unpräzisen Aktion zu groß ist. Stattdessen wird der Ball für eine erfolgreiche Anschlussaktion an- und mitgenommen. Dabei sind die Spielanforderungen (durch enge Spielräume und aggressive Verteidigungsaktionen) heutzutage enorm hoch: Das in früheren Zeiten praktizierte „Stoppen - Schauen - Spielen“ ist längst vorbei. Durch das ballorientierte, aktive Verteidigen wird der Druck auf die Angreifer am Ball erhöht. Diese haben damit weit weniger Zeit, sich zu orientieren und die Spielsituation zu meistern. So muss ein Angreifer in Sekundenschnelle auf engem Raum und unter Bedrängnis den Ball unter Kontrolle bringen. Dies setzt eine gute Qualität der Ballkontrolle voraus: Die Annahme wird dabei in aller Regel mit einer Finte eingeleitet und gekoppelt! Das Fintieren und die Annahme des Balles werden dann in einem flüssigen Bewegungsablauf in das Mitnehmen des Balles übergeleitet. Diese Art der Ballkontrolle erfordert viel Ballgeschick, eingeschliffene Finten und eine perfekte Technik!



Die verschiedenen Formen der Ballkontrolle müssen flexibel je nach Spielsituation eingesetzt werden. Vor allem bestimmt die Schärfe und Flugkurve des ankommenden Balles, welche Technik sich anbietet. Er kann flach, halbhoch und hoch im Bogen ankommen, er kann scharf oder weich zugespielt werden!

## INFO

### An- und Mitnehmen (U12/U13)

#### Innenseite (flach)



#### Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Innenseite dicht neben dem Standbein an- und mitgenommen!
- Gebt beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach!
- Hebt die Fußspitze des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über Euren Fuß rollen oder hoch wegspringen!

#### Außenseite (flach)



#### Das ist wichtig

- Der Ball wird mit der Außenseite seitlich vom Standbein weg an- und mitgenommen!
- Den Fuß des Spielbeins nach innen anwinkeln! Die Fußspitze zeigt nach unten!
- Nimm jeden Ball in der Bewegung an und in den freien Raum mit! So fällt Euch die Ballsicherung leichter!

#### Körpertäuschung



#### Das ist wichtig

- Verbinde die Ballkontrolle möglichst oft mit einer Körpertäuschung! Dadurch schüttelst Du den Gegner ab und vermeidest Zweikämpfe!
- Die Körperfinte muss klar und eindeutig sein, wenn der Gegner darauf hereinfallen soll!



## Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt Ballkontrolle



Das beherrliche Einüben von Bewegungsabläufen wie etwa die sichere Ballkontrolle ergänzt das spielorientierte Lernen!

Das regelmäßige, systematische und beherrliche Einüben der Bewegungsabläufe aller Fußball-Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck, zu „brotloser Kunst“ verkommen! Geschicklichkeit und Kreativität am Ball inklusive perfekter Fußball-Techniken haben vor allem die Funktion, das Spektrum an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern, so dass es gelingt, auch schwierigste Spielsituationen zu meistern. Deshalb ist jedes „Technik-Training“ immer mit realen Spielsituationen zu koppeln. Im Juniorenfußball muss aber das komplexe 11 gegen 11 auf kleinere Spielausschnitte reduziert werden! Ideal sind Fußballspiele bis zu einem 4 gegen 4. Diese Spielsituationen sind einerseits leichter zu überschauen, andererseits kommen bereits (fast) alle Elemente des „großen“ Spiels darin vor. Mit etwas Geschick lassen sich diese kleinen Fußballspiele so variieren und steuern, dass sie konkrete Ausschnitte, Situationen und Anforderungen des „großen“ Spiels 11 gegen 11 hervorheben. Will der Spieler die spezielle Aufgabe einer 4-gegen-4-Variation lösen, muss er beispielsweise eine bestimmte Technik schwerpunktmäßig anwenden! Kurzum: Effizientes und motivierendes Lernen ist garantiert!

### INFO

#### So lernen junge Spielerinnen und Spieler

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



### INFO

#### Spielen und Üben miteinander verbinden!

#### 1 Klare Ziele

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

#### 2 Schwerpunkte

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

#### 3 Basis-Spielformen

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

#### 4 Einfache Organisation

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

#### 5 Viele Spielaktionen

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

#### 6 Aktives Lernen

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



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



INFO

Bestmögliche Lernerfolge durch sorgfältiges methodisches Planen

EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

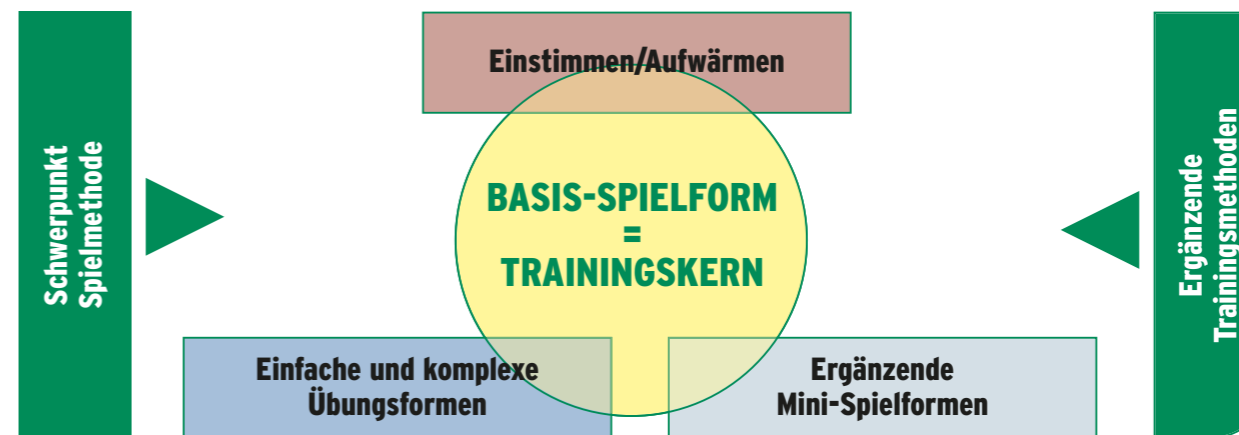
Technik-Training mit Methodik-Bausteinen

Fußball lernen durch systematisches Spielen!

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

Vorteile dieses methodischen Konzepts

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



ZIELE UND MERKMALE DER METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINE

BASIS-SPIELFORMEN



Kleine Fußballspiele sind der Kern jedes Trainings!

- Ziele und Funktion**
- **Kernpunkt des Trainings** in dieser Altersklasse!
  - Ideale Spielform sind alle Variationen des 4 gegen 4
  - Gezieltes Hervorheben des technisch-taktischen Schwerpunktes durch die Spielorganisation und „Provokationsregeln“
- Trainingshinweise**
- Viele Spielaktionen für jeden garantieren - im Training nur kleine Teams spielen lassen!
  - Direkt in der Spielsituation coachen!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



Im Aufwärmen die Sicherheit und Kreativität am Ball fördern!

- Ziele und Funktion**
- Motivierendes Einstimmen auf die Schwerpunkte des Trainings
  - Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
  - Impulse für die Lauf- und Bewegungsgeschwindigkeit
- Trainingshinweise**
- Aufgaben bereits auf den Technik-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
  - Keine statischen Abläufe!
  - Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in allen Abläufen fordern!

EINFACHE/KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN



Ungestörtes Üben ergänzt das spielerische Technik-Training!

- Ziele und Funktion**
- Spieltypischere Abläufe als beim Aufwärmen
  - Ungestörtes Üben und „Einschleifen“ des Bewegungsablaufs
  - Systematische Erhöhung der Anforderungen (Tempo, „leichter Druck“)
- Trainingshinweise**
- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!
  - Aufgaben mit Anschlussaktionen koppeln!
  - Motivierende Aufgaben stellen!

ERGÄNZENDE MINI-SPIELFORMEN



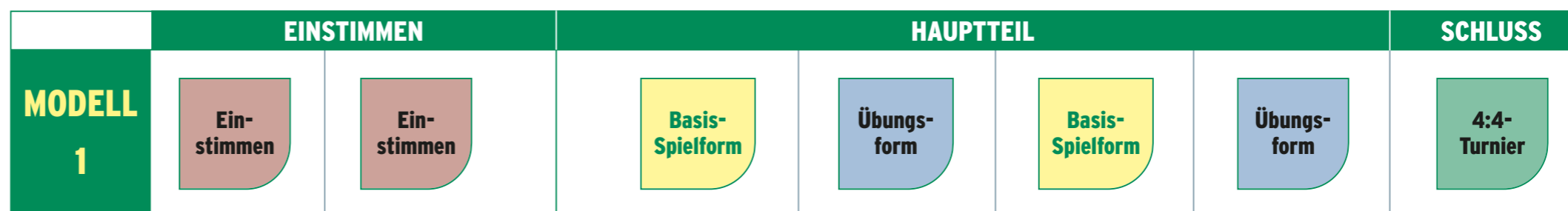
Mit Mini-Spielformen die Basis-Spielform vertiefen!

- Ziele und Funktion**
- Spieltypische Abläufe in Grundsituationen bis zum 4 gegen 4
  - Systematische Erhöhung der Anforderungen (vor allem durch Verändern der Spielerkonstellationen ÜZ, GZ, UZ)
- Trainingshinweise**
- Auf spieltypische Aufgaben und Situationen achten (kleine Ausschnitte des „großen Spiels“)
  - Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!

AUFBAU VON TRAININGSEINHEITEN

Die Basis-Spielform ist der Kern!

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



Individuelle Förderung





# Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining Technik-Schwerpunkt „Ballkontrolle“

## TRAININGS-ORGANISATION

### AUFWÄRMEN

20 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

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

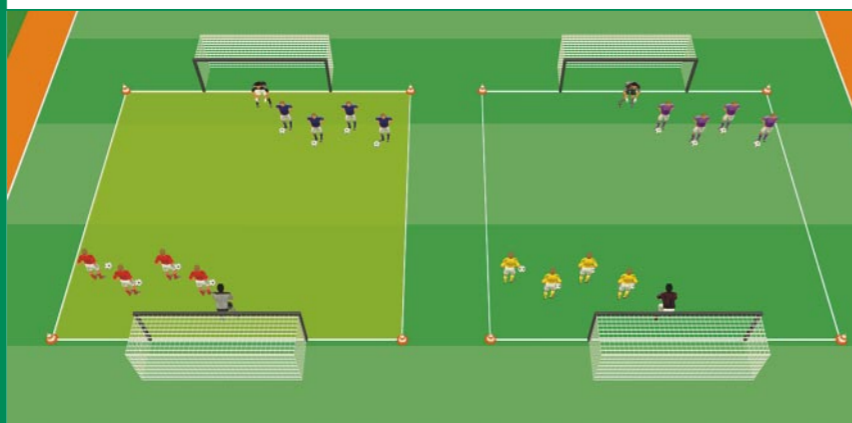
#### Organisation - Aufgabe 1

- Die Gruppen postieren sich jeweils zu acht mit 3 Bällen im Feld
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

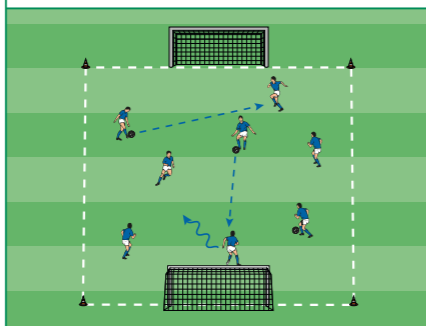
#### Organisation - Aufgabe 2

- Pro Feld im Wechsel je 2 „Störspieler“ bestimmen – die übrigen Spieler sind Angreifer
- 2 Bälle im Feld
- Gegebenenfalls die Feldgröße für die Aufgabe etwas verkleinern
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen!

### AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B



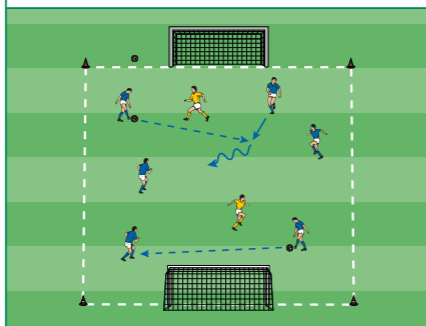
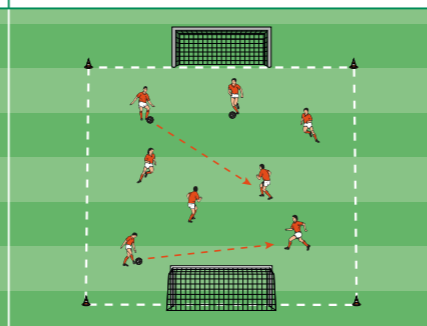
### GRUPPEN A/B



#### Zuspiel-Aufgaben in der 3er-Gruppe mit 3 Bällen

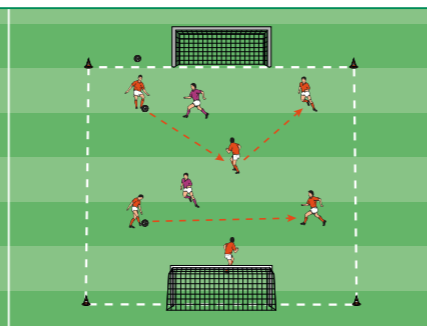
Freies Zusammenspiel: Die beiden Gruppen passen sich im Feld aus dem Dribbeln flach und präzise zu.

### GRUPPEN C/D

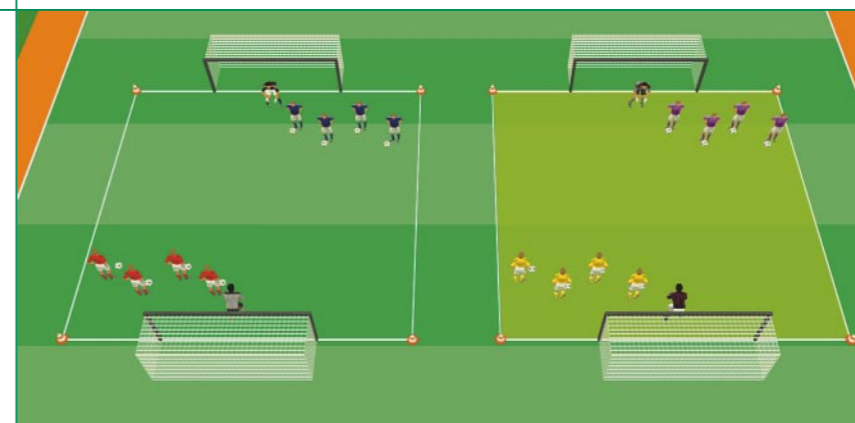


#### 6 gegen 2 mit Sichern des Balles

Die 6 Angreifer sichern 2 Bälle gleichzeitig gegen die beiden Störspieler in der Mitte. Mit regelmäßigem Wechsel der Störspieler!



### AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



### ABLAUF/VARIATIONEN

## AUFGABE 1

#### Grundablauf/Variationen

- Freies Zusammenspiel zu acht mit 3 Bällen gleichzeitig: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen, der das Zuspiel sicher annimmt und dann wieder zupasst.
- Weiter sicher kombinieren: 2 Kontakte sind für jeden Spieler Pflicht!
- Beide Gruppen von 1 bis 4 nummerieren: 1 passt zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4, 4 zu 1 usw. – weiter mit 2 Pflichtkontakten.
- Wie zuvor, nun aber mit variabel hohen Zuspielen kombinieren.

## AUFGABE 2

#### Grundablauf/Mögliche Erweiterungen

- 6 gegen 2 mit 2 Pflichtkontakten, d.h. jeder Angreifer muss einen Ball zunächst mit dem 1. Kontakt sicher kontrollieren, bevor er mit dem 2. Kontakt weiterleiten darf.
- Wertung: 4 x 2 Minuten mit je 2 anderen Störspielern in der Mitte – Welche 2er-Gruppe erobert den Ball am häufigsten?
- **Variation 1:** Nur Zuspiele bis in Kniehöhe erlauben!
- **Variation 2:** 6 gegen 2 mit 1 Ball.

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Den Körperschwerpunkt über den Ball verlagern!

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Bereits die erste Phase des Trainings dient der Technik-Schulung!
- Viele Übungswiederholungen sichern das Einschleifen fußballspezifischer Abläufe, aber dennoch stets neue Aufgaben stellen!



Oberschenkel: Im Moment des Ballkontaktes etwas nachgeben!

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



Um unter Gegnerdruck und in engen Spielräumen erfolgreich kombinieren zu können, müssen junge Spielerinnen und Spieler variabel zugespielte Bälle kontrollieren können. Das sichere Verarbeiten von Bällen ist deshalb ein zentrales Trainingsziel. In dieser Trainingseinheit lernen die Talente durch altersgemäße Spiel- und Übungsformen das situationsgemäße Anwenden der Ballkontrolle.



# AUFBAU DES HAUPTTEILS

## METHODISCHE BAUSTEINE

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>AUFGABE 1</b><br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div><br><br><b>4 gegen 4 - Sichern und Torschüsse I</b> | <b>AUFGABE 2</b><br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsform</div><br><br><b>Torschuss nach Ballkontrolle I</b> | <b>AUFGABE 3</b><br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basis-Spielform</div><br><br><b>4 gegen 4 - Sichern und Torschüsse II</b> | <b>AUFGABE 4</b><br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Einfache bis komplexe Übungsform</div><br><br><b>Torschuss nach Ballkontrolle II</b> |
|--|---|---|--|

### HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sicheres und variables An- und Mitnehmen flacher Zuspiele“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Ballkontrolle in Aufgaben mit leichtem Gegnerdruck mit Torabschluss
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

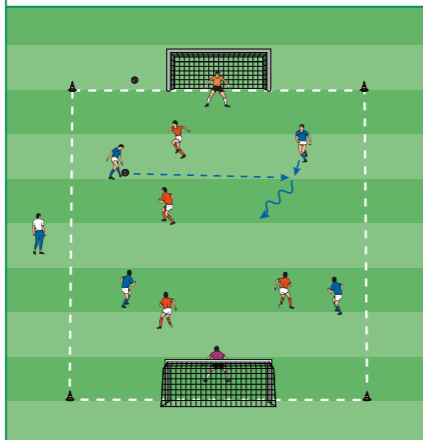
**Organisation - Aufgabe 1**

- Je 2 Teams zu 4 Spielern im Feld - ein Torhüter in jedem Tor
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

**Organisation - Aufgabe 2**

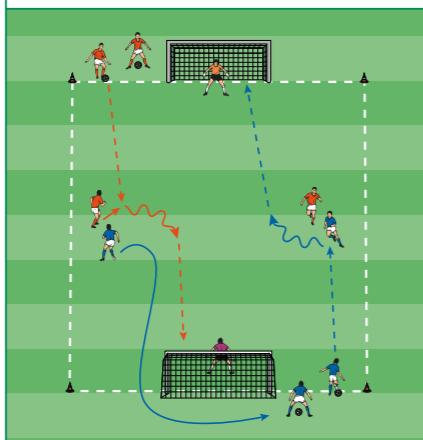
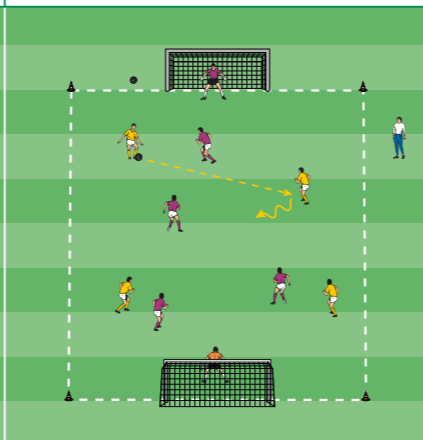
- Die Spieler beider Teams auf vorgegebene Positionen zwischen beiden Toren mit Torhütern verteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

**GRUPPEN A/B**

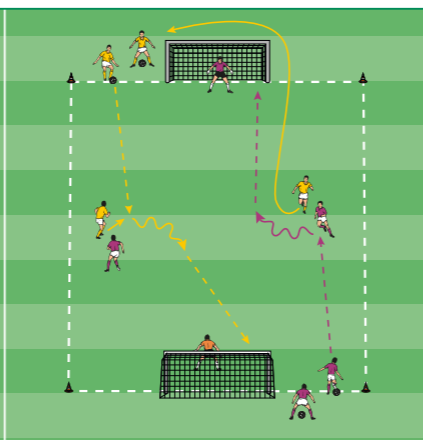


**4 gegen 4 - Sichern des Balles und Torabschlüsse auf beide Tore**  
Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Mannschaften.

**GRUPPEN C/D**



**Torabschluss nach Ballkontrolle unter Druck eines Gegners I**  
Ein Angreifer sichert den Ball gegen einen Gegenspieler und schließt auf das Tor in seinem Rücken ab.



**Ziele/Schwerpunkte**

- Behaupten des Balles in jeder Situation unter Druck eines Gegners!
- Lösen vom Gegner vor der Ballkontrolle mittels einer Körpertäuschung - Ziel: Gegenspieler abschütteln und Aktionsraum gewinnen!
- Lösen vom Gegner mit der Ballkontrolle: durch geschicktes An- und Mitnehmen des Balles in die Bewegung Anschlussaktionen vorbereiten!
- Im Idealfall mit der Ballkontrolle einen Gegner direkt um- oder ausspielen!

**Korrekturen**

- Die sicherste Variante: Den Ball mit der Innenseite dicht neben dem Standbein kontrollieren!
- Beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nachgeben!
- Die Fußspitze des Spielbeins dabei etwas anheben!
- Eine wichtige Variante: Der Ball wird mit der Außenseite seitlich vom Standbein weg an- und mitgenommen!
- Das Zuspiel möglichst so an- und mitnehmen, dass das Spieltempo nicht verringert bzw. noch erhöht werden kann!

**Trainingshinweise**

- Anforderungen, Gegenerdruck und Dynamik der Übungen schrittweise steigern - vor allem zum Ende der Technik-Aufgaben Tempowechsel und -aktionen unter Druck attackierender Gegenspieler fordern!
- Schärfe und Flugkurven der Bälle, die es zu kontrollieren gilt, variieren!
- Neue Aufgaben kurz und prägnant erklären!
- Bei allen Aufgaben die Beidfüßigkeit bedenken!
- Die Talente in alle Lernprozesse aktiv einbinden!

**ABLAUF/VARIATIONEN**

**HINWEISE FÜR DAS TRAINING**

## AUFGABE 1

**Grundablauf der Basis-Spielform**

- **Team A** muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore erzielen.
- **Team B** sichert dagegen per Kombinationspiel (inklusive geschickter und variabler Ballkontrolle) möglichst lange den Ball.
- Aufgabenwechsel beider Teams direkt nach einem Signal des Trainers!

**Variationen/Erweiterungen**

- Mit Pflichtkontakten beim Sichern des Balles.
- Team B kann die Torhüter beim Sichern des Balles einbinden.
- Mit einem zusätzlichen Neutralen für die jeweilige Angreifer-Gruppe.



**Den Ball möglichst in hohem Tempo an- und mitnehmen!**

- In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich ein Schwerpunkt hervorheben!
- Hier lernen die Spieler zusätzlich, blitzschnell umzuschalten!

## AUFGABE 2

**Ablauf der Übung mit Abschluss**

- Die Übung beginnt gleichzeitig von beiden Grundlinien aus - die Startspieler postieren sich dabei diagonal gegenüber.
- Spieler A passt jeweils zu Angreifer B in der Mitte, der den Ball gegen einen Gegner C in seinem Rücken sichert und zum Torabschluss kommen soll.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter (Kreislauf-Organisation)!

**Variationen/Erweiterungen**

- Mit variablem Gegnerdruck (1. „Nur leicht stören!“, 2. „Wie im Spiel attackieren!“).
- Mit variablen Zuspielen auf die Angreifer in der Mitte.



**Verliere kein Tempo bei der Ballkontrolle!**

- Mit einem Wechsel von belastungsintensiven Spiel- und „leichteren“ Übungsphasen die Belastung steuern!
- Zwischendurch auf Gegner verzichten, so dass die Spieler die sichere Ballkontrolle nochmals ungestört üben können!
- Von beiden Seiten üben lassen, um die Beidfüßigkeit zu berücksichtigen und zu schulen!



SPIELEND DIE BALLKONTROLLE LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Sicheres und variables An- und Mitnehmen flacher Zuspiele“
- Effiziente Technik-Schulung in Basis-Spielformen (4 gegen 4) und komplexen Übungen zum Schwerpunkt
- Häufiges Anwenden des Schwerpunktes in Spielsituationen
- Schulung der Ballkontrolle in Aufgaben mit leichtem Gegnerdruck mit Torabschluss

- Fördern von Spielfreude und -kreativität

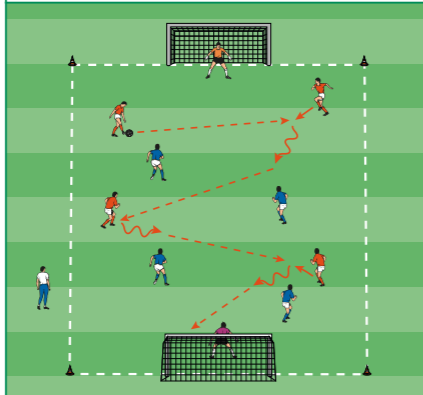
Organisation - Aufgabe 1

- Je 2 Teams zu 4 Spielern im Feld - ein Torhüter in jedem Tor
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

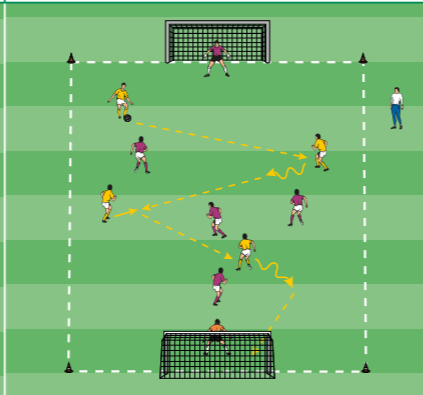
Organisation - Aufgabe 2

- Die Spieler beider Teams auf vorgegebene Positionen zwischen beiden Toren mit Torhütern verteilen
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

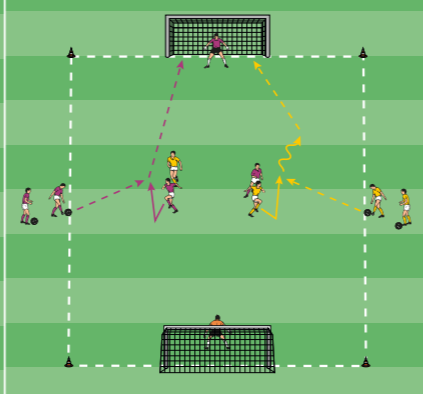
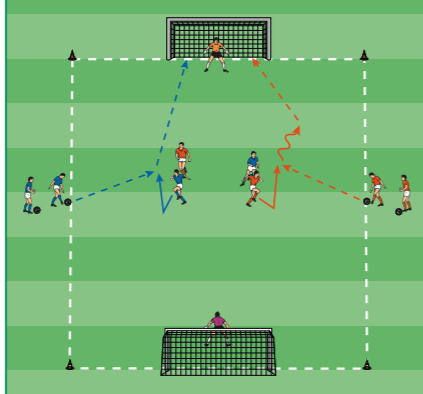
GRUPPEN A/B



GRUPPEN C/D



**4 gegen 4 - Sichern des Balles und Torabschlüsse auf je ein Tor**  
Spiel 4 gegen 4 im Feld: Zunächst sichern beide Mannschaften den Ball, dann schalten sie nach einem Trainer-Signal auf Torangriffe um!



**Torabschluss nach Ballkontrolle unter Druck eines Gegners II**  
Ein Angreifer sichert den Ball nach einem Zuspiel von der Seite gegen einen Gegenspieler und schließt auf das Tor ab.

ABSCHLUSS

20 MINUTEN

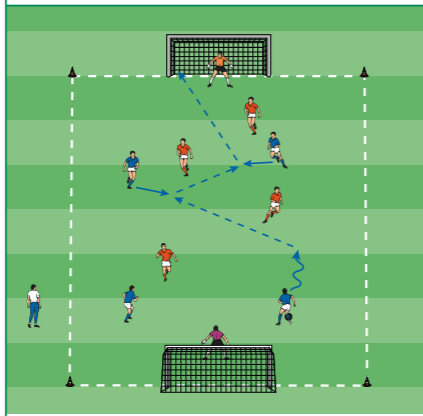
Ziele und Inhalte

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

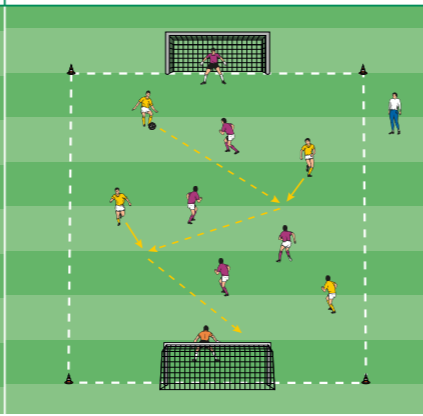
Organisation

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

GRUPPEN A/B



GRUPPEN C/D



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

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 3

Grundablauf der Basis-Spielform

- Zunächst sichern beide Mannschaften per Kombinationsspiel (inklusive geschickter und variabler Ballkontrolle) möglichst lange den Ball.
- Jedem Team dabei zuvor ein Tor mit Torhüter zuteilen.
- Auf Signal des Trainers greift die Mannschaft am Ball direkt das Tor des Gegners an, um einen Treffer zu erzielen.
- Die Aktion läuft bis zu einem Treffer bzw. Tor- oder Seitenaus - das andere Team hat somit Kontermöglichkeiten.
- Nach Aktionsende startet wieder eine Phase der Ballsicherung im 4 gegen 4.

AUFGABE 4

Ablauf der Übung mit Abschluss

- Die Übung beginnt gleichzeitig von beiden Seitenlinien aus.
- Spieler A passt jeweils zu Angreifer B in der Mitte, der den Ball möglichst mit dem 1. Kontakt an seinem Gegenspieler C vorbeilegen und zum Torschuss kommen soll.
- Nach jeder Aktion rücken die Spieler eine Position weiter (Kreislauf-Organisation)!

Variationen/Erweiterungen

- Mit variablem Gegnerdruck (1. „Nur leicht stören!“, 2. „Wie im Spiel attackieren!“).
- Mit variablen Zuspielen auf die Angreifer in der Mitte.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Eine gekonnte Ballkontrolle mit der Außenseite macht variabler!

- Ein systematischer Wechsel von Spielen und Üben sichert optimale Lernerfolge!
- In kleinen Spielen lernen die Spieler, eine Situation mit der richtigen Technik und unter „Druck“ eines Gegners zu lösen!
- Bereits durch kleine Variationen der Spielaufgabe für neue Impulse sorgen!



Zuspiele je nach Schärfe und Höhe flexibel sichern!

- Übungen zur Schulung der Ballkontrolle regelmäßig mit Torschüssen als Anschlussaktion verknüpfen!
- Zuspielrichtung und Position des Gegners variieren, um die Ballsicherung situationspezifisch anwenden zu können!
- Von beiden Seiten üben lassen, um die Beidfüßigkeit intensiv zu schulen!

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern

- Jedes Zuspiel muss zunächst an- und mitgenommen werden. Ein direktes Weiterleiten des Balles ist nur möglich, wenn sofort im Anschluss ein Torabschluss erfolgt. Außerdem sind direkte Torschüsse erlaubt.
- **Turnier-Runde 1:**  
Feld 1: Team A - Team B  
Feld 2: Team C - Team D
- **Turnier-Runde 2:**  
Feld 1: Team A - Team C  
Feld 2: Team B - Team D
- **Turnier-Runde 3:**  
Feld 1: Team A - Team D  
Feld 2: Team B - Team C

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Die Spiel-Variante des Schlussteils betont die Ballkontrolle!

- Nur Zuspiele unter Kniehöhe erlauben - ansonsten Freistoß für den Gegner!
- Direkte Torabschlüsse erlauben!
- Die Spiel-Aufgaben des Abschlussturniers betonen nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Vorrangig frei spielen lassen!



SPIELEND DIE BALLKONTROLLE LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT



## Trainingsbausteine

# Ballkontrolle flacher Zuspiele

### GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

#### INHALTE IM ÜBERBLICK

##### Basis-Spielform

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

##### Einstimmen/Aufwärmen

- Zuspiel-Variationen (mit Stör-spielern) zum Schwerpunkt „Ball-kontrolle“
- Aufgaben mit äußeren Anspiel-punkten

##### Einfache bis komplexe Übungsformen

- Einfache bis komplexe Zuspiel-Auf-gaben zum Schwerpunkt „Ballkon-trolle“
- Torabschlüsse nach einer Ballkon-trolle unter Gegnerdruck

##### Ergänzende Mini-Spielformen

- 1 gegen 1 nach Zuspiel von außen mit Anschlussaktion
- 2 gegen 2 nach Zuspiel von außen mit Anschlussaktion

Einstimmen/Aufwärmen

**BASIS-SPIELFORM  
=  
TRAININGSKERN**
Einfache und komplexe  
ÜbungsformenErgänzende  
Mini-Spielformen

#### METHODISCHE TIPPS

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

Ein gepflegtes Kombinationsspiel ist im heutigen Fußball eine der Säulen des Erfolgs! Für ein sicheres Kombinieren ist dabei eine variable und technisch geschickte Ballkontrolle die Basis, denn die zugespielten Bälle können vom angespielten Spieler oft nicht direkt weitergeleitet oder als direkter Schuss auf das Tor abgegeben werden.

#### GRUNDORGANISATION

##### Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

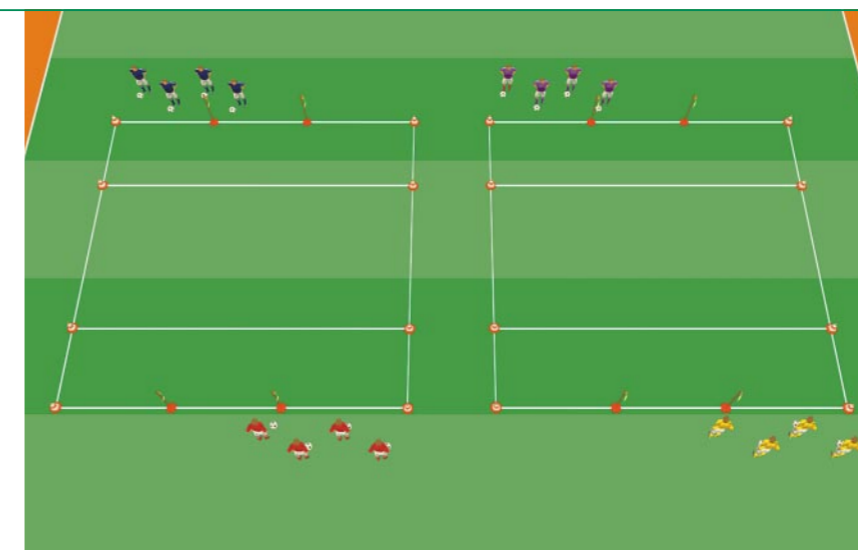
- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld-Größe: 30 Meter Länge x 25 Meter Breite - dabei an beiden Grundlinien Außenzonen von etwa 5 Metern Länge abgrenzen!
- In beiden Feldern auf jeder Grundlinie ein Tor mit einer Breite von 7 bis 10 Metern aufstellen!
- Jeder Spieler mit Ball

##### Organisatorische Alternativen für das Vereinstraining

- Für kleinere Trainingsgruppen nur ein Spiel-/Übungsfeld aufbauen!
- Einzelne Trainingsbausteine flexibel zu einem Stationen-Training kombinieren!

#### ORGANISATORISCHE TIPPS

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



### DAS MUSS ERLERNT WERDEN

#### Korrekturtipps für das An- und Mitnehmen flacher Zuspiele

- Gebe beim ersten Ballkontakt mit dem Fuß des Spielbeins etwas nach! Damit dämpfst Du die Wucht des ankommenden Balles!
- Hebe den Fuß des Spielbeins dabei leicht an! Der Ball kann dann nicht über Deinen Fuß rollen oder hoch wegspringen!
- Verbinde möglichst jede Ballkontrolle mit einer Finte in die Gegenrichtung!



**Wichtigste Leitlinie: Den Ball geschickt vor dem Gegner abschirmen!**

- Nimm jeden Ball in der Bewegung an und in den freien Raum mit! So fällt die Sicherung des Balles leichter!
- Starte jedem Ball entgegen, um vor einem dicht attackierenden Gegner am Ball zu sein und um möglichst viel Aktionsraum zu haben!
- Nimm jedes Zuspiel so geschickt mit, dass eine erfolgreiche Anschlussaktion wie Pass, Flanke oder Torschuss möglich wird!

#### Trainingshinweise im Überblick

- Jede Übung und Spielform so organisieren, dass viele Aktionen für jeden garantiert sind!
- Übungsformen zum An- und Mitnehmen des Balles möglichst oft mit Torschüssen als Anschlussaktionen verbinden!
- Von Beginn an das flexible An- und Mitnehmen des Balles mit einleitenden Körperfinten und stets in der Bewegung trainieren, um auf das Spiel vorzubereiten!



**Möglichst schnell die Ballkontrolle unter Gegnerdruck trainieren!**

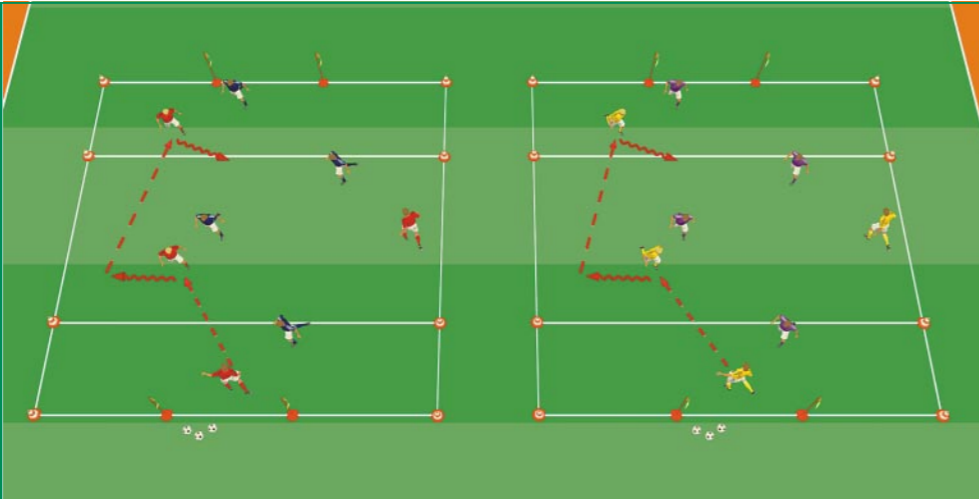
- Alle Aufgaben kritisch darauf hin überprüfen, ob sie auf die Spielanforderungen abgestimmt sind - keine wettspielfernen Übungs-konstruktionen anbieten! Deshalb ist das statische Üben im Stand völlig überholt!
- Möglichst schnell mit Gegnern trainieren - dabei den „Druck“ Schritt für Schritt steigern!
- Spielen und Üben auch zu diesem Schwerpunkt geschickt miteinander kombinieren!



## TECHNIKSCHWERPUNKT: BALLKONTROLLE FLACHER ZUSPIELE

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

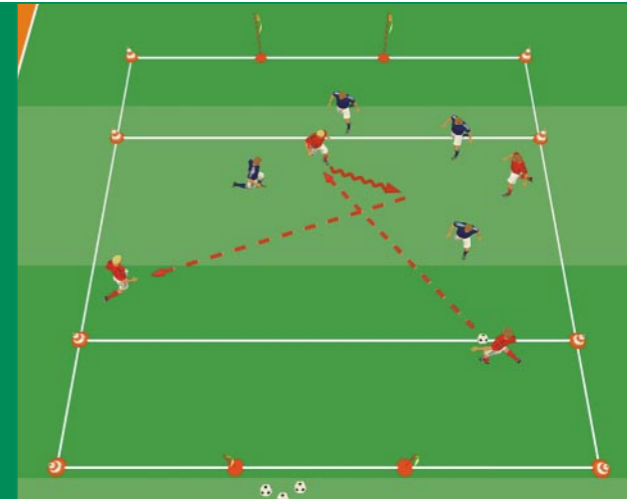
- Schwerpunkt: 4 gegen 4-Variationen zur Ballsicherung im Raum bzw. mit Abschlüssen auf variable Ziele
- Je zwei 4er-Gruppen spielen in einem der beiden Spielfelder gegeneinander



## BASIS-SPIELFORM

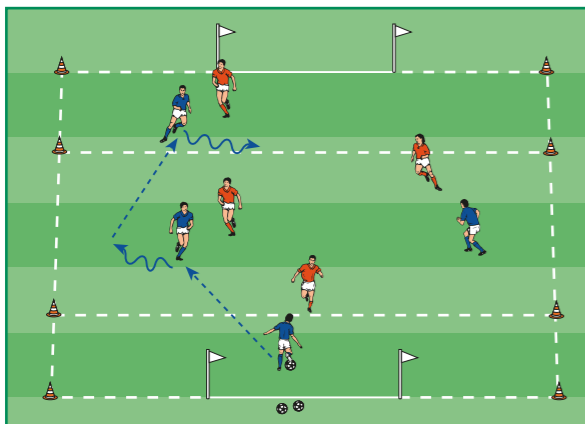
**Ablauf in einem Feld**

- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 im Feld und auf die Tore gegeneinander!
- Ziel: Häufiges Anwenden einer geschickten und variablen Ballkontrolle als unverzichtbares Mittel zur Sicherung des Balles


**Praktische Tipps**

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

## VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



## 4 gegen 4 mit Sicherung des Balles im Raum

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

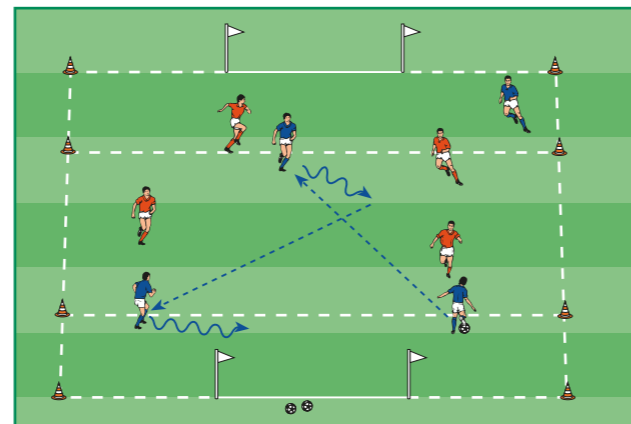
U14/U15

**Ablauf**

- Beide Teams spielen 4 gegen 4 im kompletten Feld.
- Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, sich durch sicheres Kombinieren möglichst lange am Ball zu behaupten.
- Für je 5 (7, 10) Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt!
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.

**Variationen**

- Mit 2 (3) Pflichtkontakten für die Angreifer im ganzen Feld.
- Mit 2 (3) Pflichtkontakten in der Mittelzone - freies Spiel in beiden Außenzonen (oder umgekehrt).
- 4 gegen 4 auf Ballsicherung nur in der Mittelzone.



## 4 gegen 4: Torschüsse gegen Ballsicherung

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

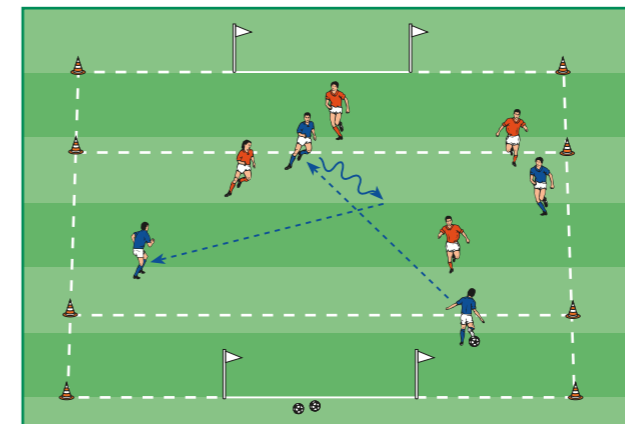
U14/U15

**Ablauf**

- Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams.
- **Team A** muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore erzielen.
- **Team B** sichert dagegen per Kombinationsspiel (inklusive geschickter und variabler Ballkontrolle) möglichst lange den Ball.
- Aufgabenwechsel beider Teams nach 5 Minuten und einer aktiven Pause.

**Variationen**

- Mit Pflichtkontakten beim Sicherung des Balles.
- Team B: 5 Zuspiele in Folge = 1 Punkt.



## 4 gegen 4 mit variablen Spielzielen

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

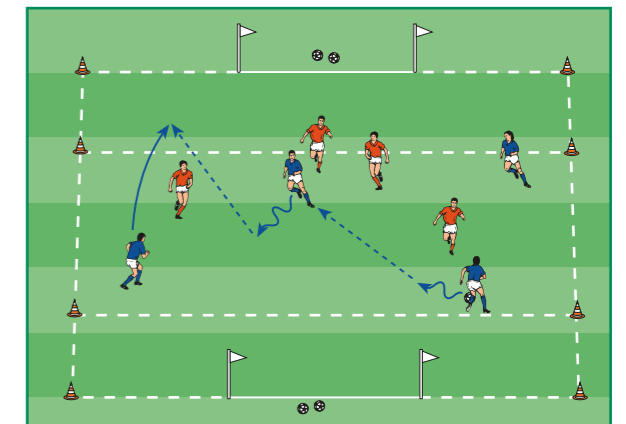
U14/U15

**Ablauf**

- 4 gegen 4 der beiden Mannschaften von Grundlinie zu Grundlinie im kompletten Feld.
- Der Trainer bestimmt durch Nummern-Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen dürfen:  
 „1“: = Pass durch ein Stangentor des Gegners  
 „2“ = Überdribbeln der Torlinie  
 „3“ = Überdribbeln der Linie oder Pass durch ein Tor

**Variationen**

- Mit 2 (3) Pflichtkontakten für die Angreifer.
- Mit zusätzlichem Wechsel zwischen Sicherung des Balles (5 Zuspiele in Folge = 1 Punkt) und variablen Torabschlüssen auf Signal des Trainers.



## 4 gegen 4 von Zielzone zu Zielzone

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Ablauf**

- 4 gegen 4 der beiden Teams von Außenzone zu Außenzone.
- Ziel der jeweiligen Angreifer ist es, einen Mitspieler in der Außenzone des Gegners anzuspielen. Dabei darf dieser Mitspieler erst nach dem Pass in die Zone starten und muss den Ball sicher kontrollieren (= 1 Punkt).
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten!

**Variationen**

- Mit 2 (3) Pflichtkontakten für die Angreifer im Feld.
- 4 gegen 4 mit Überdribbeln der Grundlinie des Gegners.

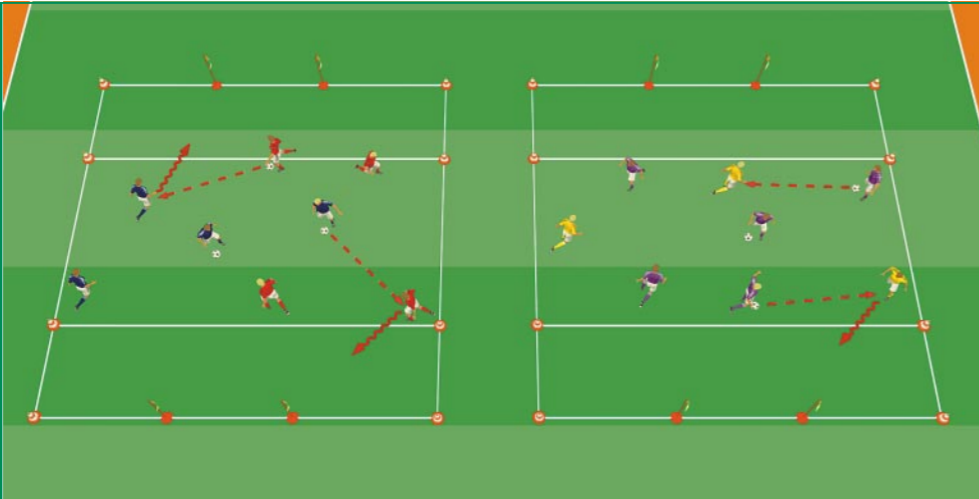




## TECHNIKSCHWERPUNKT: BALLKONTROLLE FLACHER ZUSPIELE

### Trainingsorganisation - paralleler Aufbau in zwei Feldern

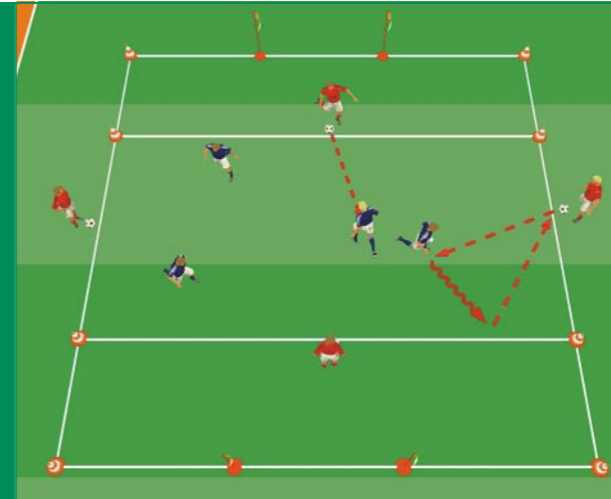
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben im Feld und mit äußeren Anspielpunkten mit häufigem Anwenden der Ballkontrolle
- Für das Aufwärmen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

### Ablauf in einem Feld

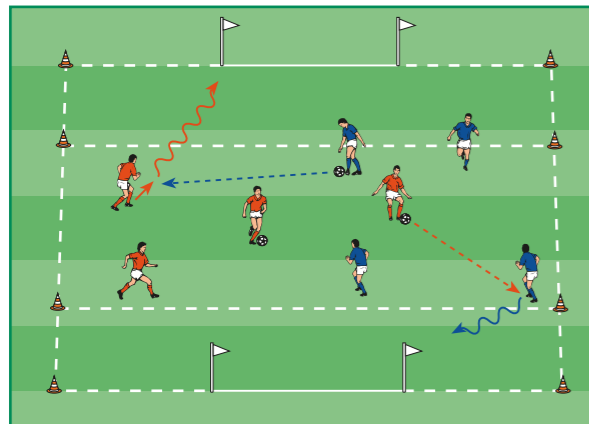
- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Zuspiel-Aufgaben im Feld
- Variantenreiche Phasen von relativ kurzer Dauer!
- Ziel: geschicktes, leicht-füßiges und variables An- und Mitnehmen des Balles



### Praktische Tipps

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

## VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN



### Zuspiele zu acht mit 3 Bällen

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

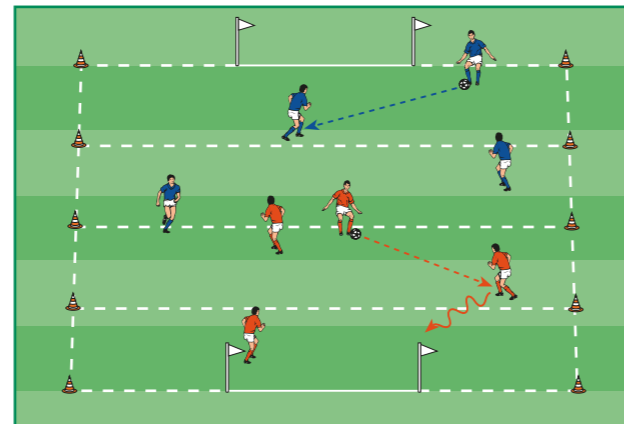
U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Beide Gruppen bewegen sich im kompletten Feld, kombinieren zusammen und spielen sich 3 Bälle gleichzeitig zu.
- Aus dem Dribbeln einem Mitspieler präzise zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wiederum zupasst.

#### Variationen

- Jedes Zuspiel per sichtbarer Richtungsänderung verarbeiten und für eine kurze Distanz das Tempo steigern.
- Mit 3 Pflichtkontakten kombinieren.
- Mit 2 Bällen gleichzeitig zusammenspielen.



### Schnelles Fangen aus dem Kombinieren

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

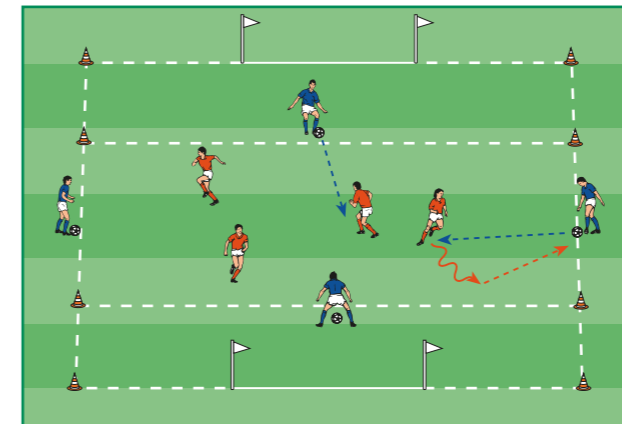
U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Jedem Team eine Hälfte zuweisen - je Gruppe die Spieler von 1 bis 4 nummerieren.
- Die Spieler passen sich in der Hälfte mit 3 (2) Pflichtkontakten (sichere Ballkontrolle!) einen Ball zu.
- Nach Aufruf einer Nummer starten die jeweiligen Spieler jeweils in die andere Hälfte, um möglichst schnell einen Gegner abzuschlagen.
- Wer ist schneller (= 1 Punkt für das Team)?

#### Variationen

- Jeder Fänger muss 2 Gegner direkt nacheinander abschlagen.
- Verschiedene Zuspiel-Aufgaben vor dem Fangen.



### Kombinationen mit 4 Außenspielern

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

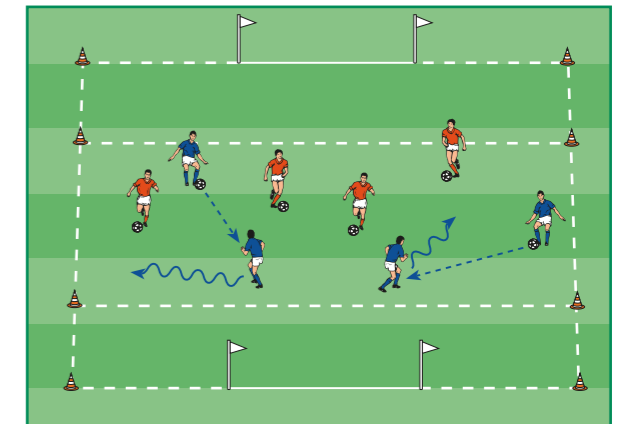
U14/U15

#### Organisation/Ablauf

- Die Spieler der Gruppe A (= Anspieler mit Bällen) verteilen sich auf die Seiten des Mittelbereichs.
- Die Spieler der Gruppe B bewegen sich im Feld.
- Die Innenspieler laufen im geeigneten Moment einen freien Anspieler an, verarbeiten das Zuspiel sicher und spielen zurück.

#### Variationen

- Das Zuspiel mit 3 (2) Pflichtkontakten kontrollieren und zurückpassen.
- Das Zuspiel mit rechts verarbeiten und mit links zurückpassen (oder umgekehrt!).
- Die Zuspiele mit einer Körperfinte kontrollieren.



### Zuspiel-Aufgaben zu zweit mit Störspielern

#### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

#### Organisation

- Die Spieler der Gruppe A dribbeln mit je einem Ball im Feld.
- Die Spieler der Gruppe B teilen sich paarweise auf und kombinieren zu zweit sicher und variabel mit 3 Pflichtkontakten.

#### Variationen

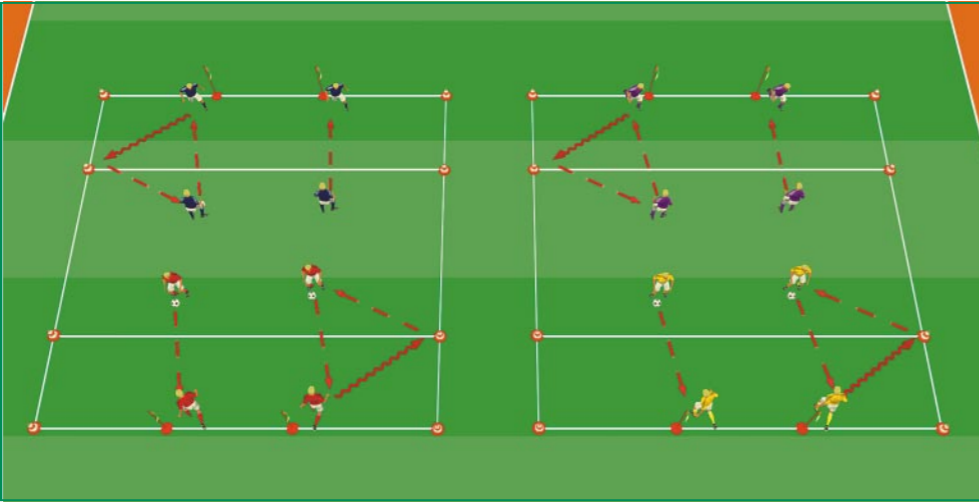
- Jedes Zuspiel mit einer sichtbaren Richtungsänderung/mit einem Tempowechsel verarbeiten.
- Einen Mitspieler halbhoch anspielen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt.
- Die Spieler der Gruppe B kombinieren zu viert mit 2 Bällen gleichzeitig (weiter mit Pflichtkontakten).



## TECHNIKSCHWERPUNKT: BALLKONTROLLE FLACHER ZUSPIELE

**Trainingsorganisation**  
 - paralleler Aufbau in zwei Feldern

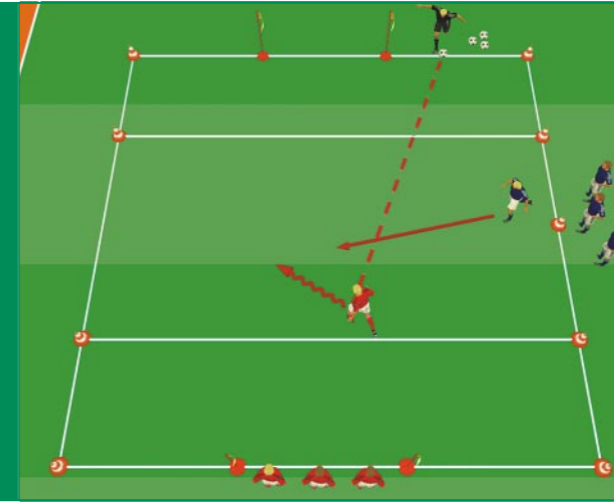
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben zum Schwerpunkt „Ballkontrolle“ (zum Teil mit Gegnerdruck und Torabschlüssen)
- Für die Übungsformen je zwei 4er-Gruppen auf eines der beiden Felder verteilen



## EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

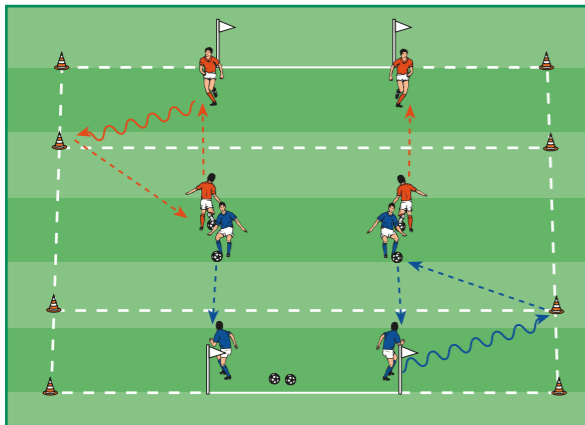
**Ablauf in einem Feld**

- Je 2 Gruppen üben in einem Feld - die Aufstellungen und Startpositionen variieren je nach Aufgabe
- Ziele: variables und sicheres An- und Mitnehmen flacher Zuspiele, präzises Passen, geschicktes Abdecken des Balles, Spielschnelligkeit


**Praktische Tipps**

- Mit variablen Aufgaben einen zuerst leichten, dann schrittweise größeren Gegnerdruck aufbauen!
- Viele Aufgaben mit einem Abschluss als Anschlussaktion verbinden!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

## VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



## Einfache Zuspiel-Aufgaben zu zweit

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

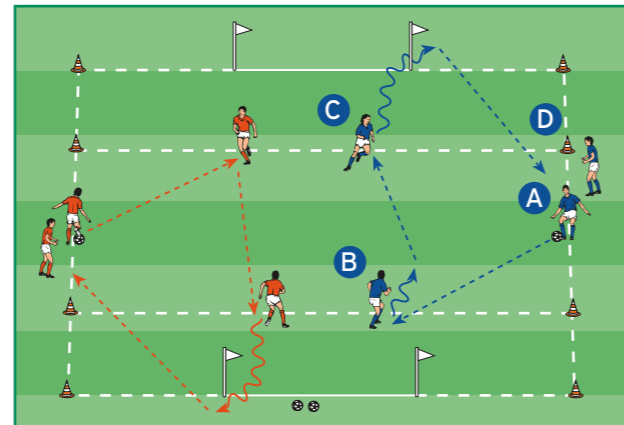
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je Gruppe teilen sich die Spieler paarweise auf: je einer (A) postiert sich an der Mitte, der andere (B) in der Außenzone vor einer Stange.
- A passt präzise zu B, der das Zuspiel zur Seite bis zum Markierungshütchen mitnimmt und dann zurückspielt - Aufgabenwechsel nach 5 Aktionen.

**Variationen**

- B nimmt die Bälle im Wechsel nach rechts/links mit.
- B verarbeitet das Zuspiel um die Stange in seinem Rücken bzw. schräg nach hinten um das andere Begrenzungshütchen.
- Die Zuspiele auf B variieren.



## Komplexere Zuspiel-Aufgaben zu viert

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

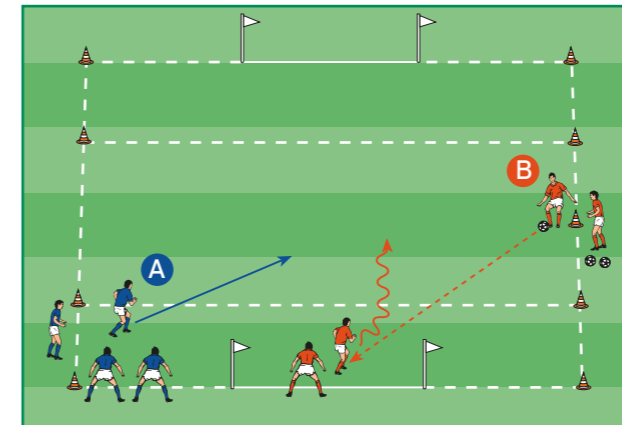
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je Gruppe die Spieler auf vorgegebene Positionen verteilen: 2 Spieler an der Seite, je ein Spieler auf einer Grundlinie der Mittelzone.
- A passt präzise zu B, der das Zuspiel mit einer Körperfinte fordert und sicher verarbeitet.
- Anschließend spielt B zu C, der das Zuspiel um die Stange in seinem Rücken mitnimmt und zu D passt, der die nächste Aktion einleitet.
- Anschließend rücken alle eine Position weiter.

**Variationen**

- Mit vorgegebenen Pflichtkontakten kombinieren.
- Die Zuspieldistanzen und -höhen variieren.



## Tor-Zielstöße unter Druck I

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

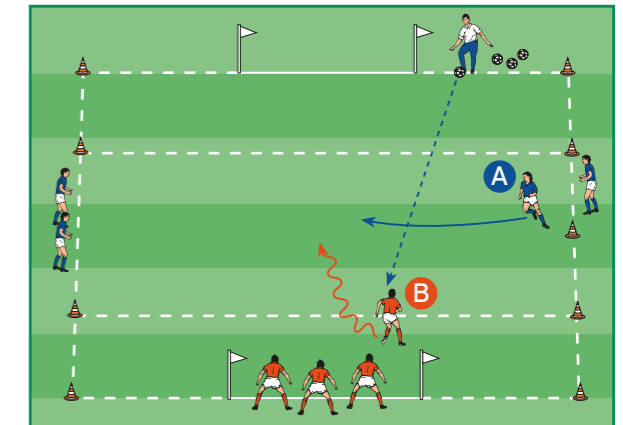
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von A postieren sich als Verteidiger an einer Ecke, die Spieler von B verteilen sich als Anspieler/Angreifer an der Seite bzw. an einem Tor.
- Der jeweilige Anspieler von B passt zum Mitspieler im Rückraum, der das Zuspiel nach vorne mitnimmt.
- Mit dem Zuspiel rückt von der Seite ein Spieler von A ins Feld, um den Abschluss seines Gegners auf das Tor gegenüber zu verhindern.

**Variationen**

- B darf nur hinter der Mittellinie abschließen.
- Die Mitspieler dürfen B nur halbhoch anspielen.
- Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger!



## Tor-Zielstöße unter Druck II

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler von A (= Verteidiger) stellen sich beiderseits an der Mittellinie auf, die Spieler von Gruppe B postieren sich als Angreifer vor einem Stangentor.
- Der Trainer passt dem ersten Angreifer von B zu und zeigt per Handzeichen an, von welcher Seite aus ein Verteidiger von A zum 1 gegen 1 ins Feld starten muss.
- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss!

**Variationen**

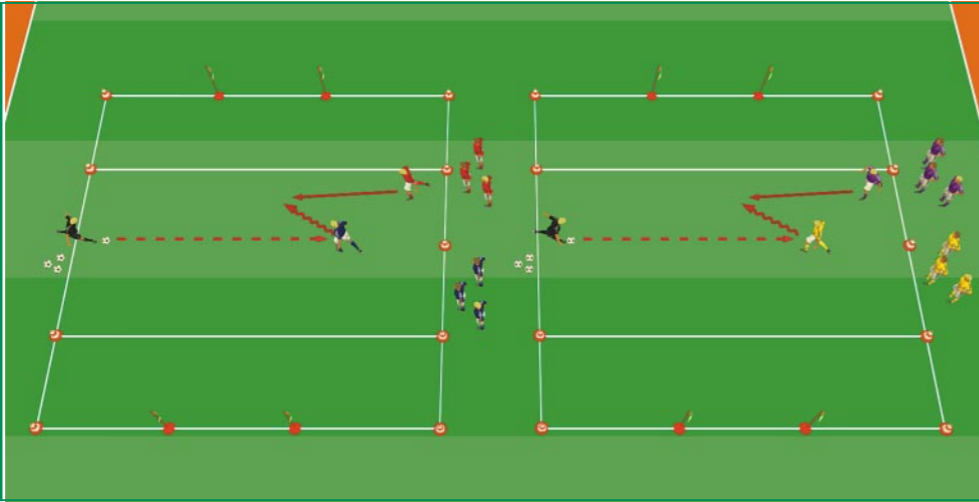
- B darf nur hinter der Mittellinie abschließen.
- Mit verschiedenen Zuspiel-Positionen des Trainers.
- Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger!



**TECHNIKSCHWERPUNKT: BALLKONTROLLE FLACHER ZUSPIELE**

**Trainingsorganisation**  
- paralleler Aufbau in zwei Feldern

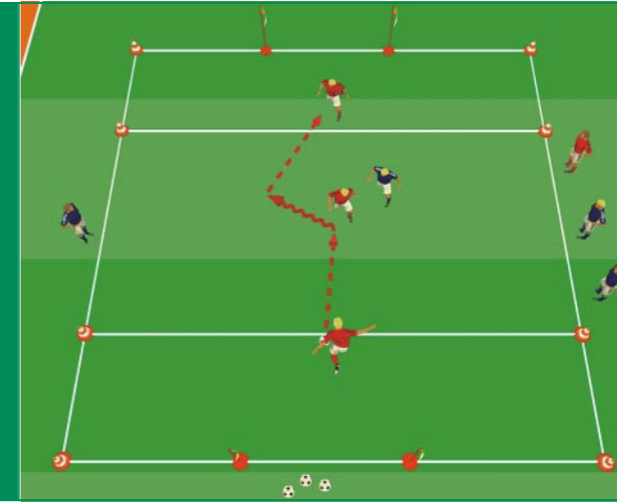
- Schwerpunkt: Kleine Spielformen im - 1 gegen 1 - 2 gegen 2 mit einer sicheren Ballkontrolle als Auftakt
- Je zwei 4er-Gruppen auf einem der beiden Felder : die Gruppen nochmals je nach Spielform unterteilen!



**MINI-SPIELFORMEN**

**Ablauf in einem Feld**

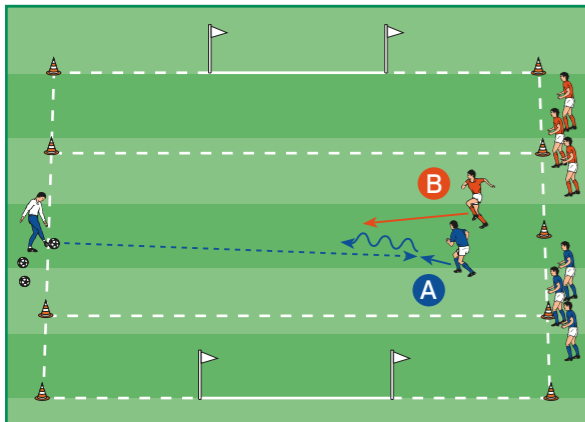
- Kleine Fußball-Spiele im 1 gegen 1 und 2 gegen 2, in denen die Spieler das „Sichern des Balles“ mit einer Anschlussaktion verknüpfen müssen
- Ziele: sicheres An- und Mitnehmen des Balles, geschicktes Abdecken des Balles, schnelle Torabschlüsse



**Praktische Tipps**

- Auf angemessene Belastungen und Spielzeiten achten - aktive Pausen einbauen!
- Möglichst gleich starke Paare und Teams gegeneinander spielen lassen!
- Kleine, motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!

**VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN**



**1 gegen 1 nach einem Trainer-Zuspiel**

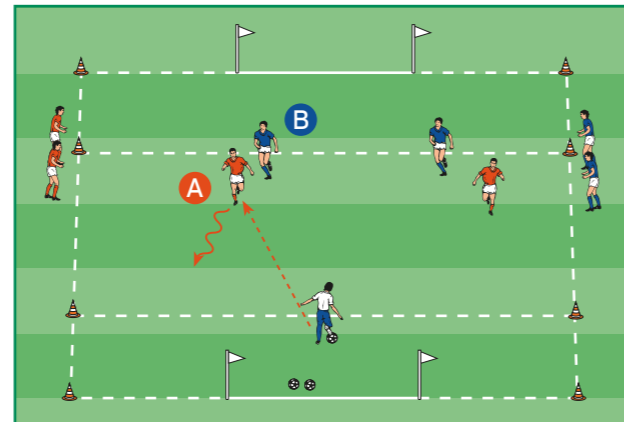
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler der Gruppen A/B teilen sich zum 4 x 1 gegen 1 auf und postieren sich an einer Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Für die ersten Aktionen sind jeweils die Spieler von A die Angreifer.
- Der erste Angreifer A fordert ein Trainer-Zuspiel von der Seite gegenüber, nimmt den Ball unter Druck des Gegners an und mit und hat verschiedene Möglichkeiten, Punkte für sein Team zu erzielen:
  - Dribbling in eine Außenzone = 1 Punkt
  - Dribbling durch ein Tor = 2 Punkte
  - Dribbling über die Linie im Rücken = 3 Punkte



**2 gegen 2 nach einem Trainer-Zuspiel**

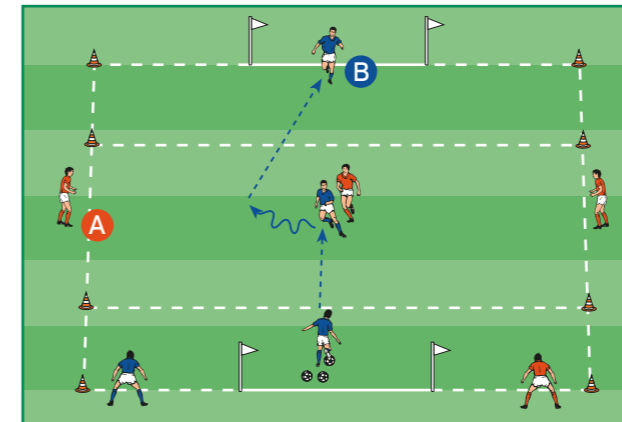
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler der Gruppen A/B teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 auf und postieren sich im Wechsel an einer Außenzone vor einem Stangentor.
- Für die ersten Aktionen sind jeweils die Paare von A die Angreifer.
- Das erste Angreifer-Paar A fordert ein Zuspiel des Trainers von der Seite gegenüber, verarbeitet den Ball unter Gegnerdruck und hat anschließend verschiedene Möglichkeiten, Punkte zu erzielen:
  - Dribbling über eine Seitenlinie = 1 Punkt
  - Dribbling in die Zone im Rücken = 2 Punkte
  - Dribbling durch das Tor im Rücken = 3 Punkte



**1 gegen 1 von Anspielpunkt zu Anspielpunkt**

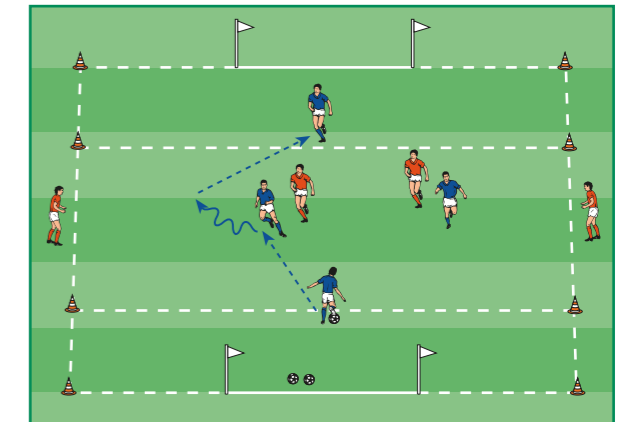
**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gruppe A: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte hinter je einer Seitenlinie, 2 Spieler wechseln sich beim 1 gegen 1 im Feld ab.
- Gruppe B: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte in je einer Außenzone, 2 Spieler wechseln sich beim 1 gegen 1 im Feld ab.
- 1 gegen 1: Der jeweilige Angreifer versucht, so oft wie möglich zwischen beiden Anspielpunkten hin- und herzuspielen.
- Jede Aktion von Zielspieler zu Zielspieler = 1 Punkt!
- Nach je 30 Sekunden rückt das andere Paar in die Mitte.



**2 gegen 2 von Anspielpunkt zu Anspielpunkt**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gruppe A: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte hinter je einer Seitenlinie, 2 Spieler zum 2 gegen 2 im Feld.
- Gruppe B: 2 Spieler postieren sich als Anspielpunkte in je einer Außenzone, die beiden anderen zum 2 gegen 2 im Feld.
- 2 gegen 2: Das jeweilige Angreifer-Paar versucht, möglichst oft zwischen beiden Anspielpunkten hin- und herzuspielen.
- Jede Aktion von Zielspieler zu Zielspieler = 1 Punkt!
- Nach je 1 Minute wechseln die Anspieler mit den Innenspielern die Aufgaben! Pausen einbauen!



■■■ SPIELND DIE BALLKONTROLLE LERNEN

□■■ MEDIENTIPPS

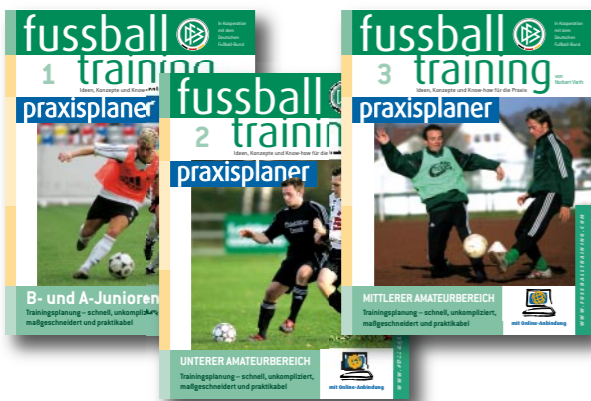
**fussballtraining - Ihr Co-Trainer**



**12 Ausgaben pro Jahr, davon zwei als Doppelhefte, Jahresabonnement € 46,20** frei Haus, Ausl. € 49,80 (Preisänderungen vorbehalten).

Sie führen **Kinder** mit Ideen und Engagement ans Fußballspielen heran? Sie trainieren und spielen mit **Junioren**, binden sie an die Sportart? Sie wollen mit Ihren **Amateuren** nach oben? **fussballtraining** liefert Ihnen in 12 Ausgaben auf über 500 Seiten pro Jahr geballtes Trainer-Know-how. **fussballtraining** hilft Ihnen beim Planen, Gestalten, Organisieren, Beobachten, Auswerten ... **fussballtraining** zeigt Ihnen, wie andere Trainer und Vereine trainieren, fördern, ausbilden. **fussballtraining** steht Ihnen zur Seite, bietet Lösungen, wenn's hakt - ein echter Co-Trainer eben! **www.fussballtraining.com:** Für fussballtraining-Abonnenten gibt es hier jeden Monat exklusiv einen weiteren Artikel zum Downloaden sowie Videos und interessante Zusatzangebote. **fussballtraining pocket** liegt zweimal jährlich kostenlos den Abo-Exemplaren der DFB-Trainerzeitschrift fussballtraining bei. Im handlichen Taschenformat bietet es zu ausgesuchten Themenbereichen weitere Übungs- und Spielformen, die sich direkt auf dem Platz umsetzen lassen.

**Broschürenreihe fussballtraining-praxisplaner**



**fussballtraining-praxisplaner**

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



**Bisher erschienen**

- Band 1: B- und A-Junioren**
- Band 2: Unterer Amateurbereich I**
- Band 3: Mittlerer Amateurbereich I**
- Band 4: C-Junioren**
- Band 5: Unterer Amateurbereich II**
- Band 6: Mittlerer Amateurbereich II**

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



■■■ SPIELND DIE BALLKONTROLLE LERNEN

■■■ TRAINER-LIZENZSYSTEM

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

**QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL**  
**ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE**

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

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