



**STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS  
VON MORGEN**



Mercedes-Benz



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



**Individuelle Qualitäten  
für das Team einbringen!  
Tipps für Vereinstrainer**

22



**Anforderungen von morgen = Schwerpunkte von heute**

**SELBSTBEWUSST UND AKTIV AUFTRETEN!**

# Ein Team ist dann stark, wenn jeder sein Potenzial ausschöpft und einbringt!



Sportliche Erfolge im Fußball basieren auf einem gefestigten Team mit Spielerpersönlichkeiten. Unsere Nationalmannschaft ist hierfür der beste Beweis.

Denn alle Weltmeistermannschaften des DFB haben die gleiche

Erfolgsformel. Ein starker, unbeirrbarer Teamgeist war ein identisches Merkmal der Teams von 1954, 1974 und 1990. Andererseits ebneten bei allen drei Weltmeister-Mannschaften erst dominante Spielerpersönlichkeiten den Weg zum Titel.

Auch der Blick in die heutige Spitze des nationalen und internationalen Fußballs unterstreicht diese Feststellung. Nach wie vor machen erst positive „Leader“ mit individuellen Qualitäten einschließlich klarer Team-Strukturen große sportliche Erfolge möglich. Der Gewinn von Titeln benötigt diese übertragenden Individualisten, die sich ganz in den Dienst der Mannschaft stellen.

Für diese besonderen Facetten unseres Teamports

müssen wir die jungen Spielerinnen und Spieler rechtzeitig sensibilisieren.

Wer erfolgreich spielen und sportlich vorankommen will, muss seine individuellen fußballerischen und psychischen Qualitäten durch gezieltes, engagiertes Training stetig verbessern, um das nötige fußballerische Können und Selbstbewusstsein zu erreichen. Höchste sportliche Ansprüche lassen sich für die Talente nur durch höchste Ansprüche an sich selbst erzielen! Eigenmotivation und Eigeninitiative sind dazu unerlässlich!

Gleichzeitig ist unseren Talenten eindringlich zu vermitteln, dass Fußball ein Mannschaftssport ist. Die persönliche Stärke jedes Einzelnen muss dabei in die Teamleistung einfließen. Andererseits profitiert dann wieder jeder von der besonderen Kraft einer funktionierenden Mannschaft.

Diese Prozesse lassen sich dabei wie sonstige fußballerische Schwerpunkte und Ziele attraktiv und lernintensiv mit konkreten Trainingsinhalten und -abläufen verknüpfen und fördern. Der aktuelle DFB-Info-Abend liefert dazu praxisorientierte Impulse!

**Jörg Daniel**

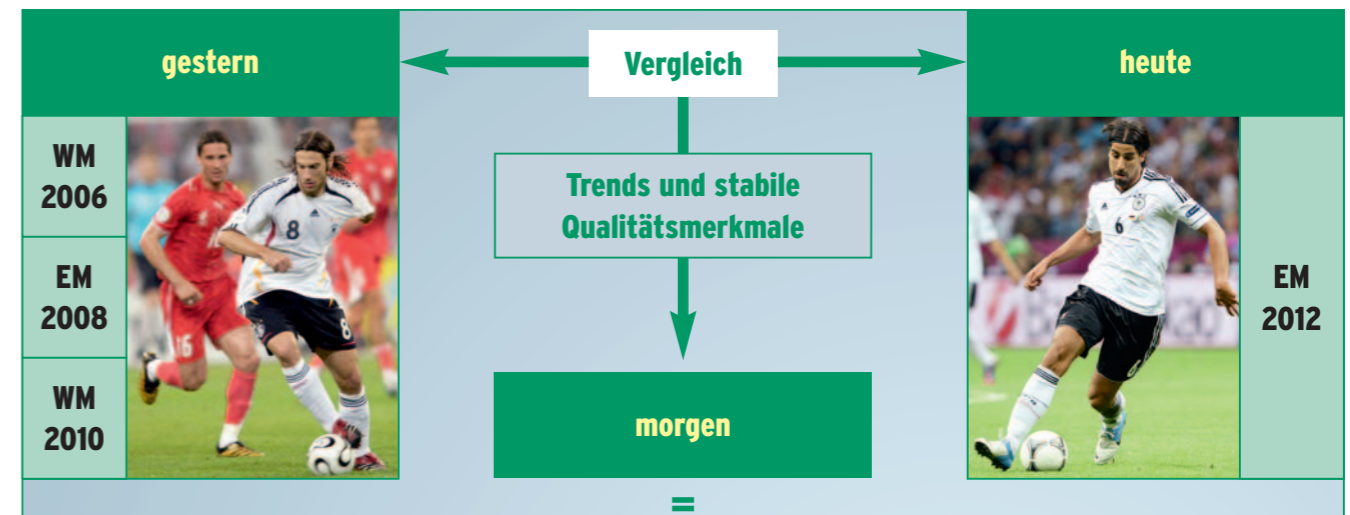
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

## Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Anforderungsprofil: „Individuelle Qualitäten für das Team einbringen!“
Seite 6	Kopiervorlagen
Seite 8	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Trainingsformen-Katalog

## INFO

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



### Prognose der Anforderungsprofile zukünftiger Top-Spieler und Mannschaften

- INFO-ABEND 19** Neue Situationen variabel lösen! Immer aktionsbereit sein!
- INFO-ABEND 20** Torchancen variabel herausspielen und verwerten! Unter Druck Tore machen!
- INFO-ABEND 21** Unter Druck sicher und variabel am Ball behaupten! Sicher kombinieren!
- INFO-ABEND 22** Individuelle Qualitäten für das Team einbringen! Selbstbewusst und aktiv auftreten!
- INFO-ABEND 23** Mit Spielwitz und Kreativität Fußball spielen! Spielfreude demonstrieren!
- INFO-ABEND 24** In der Defensive nicht reagieren, sondern agieren! Aktiv den Ball erobern!

## Impressum

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



INDIVIDUELLE QUALITÄTEN FÜR DAS TEAM EINBRINGEN

METHODISCHES KONZEPT

# Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Individuelle Qualitäten einbringen!“



Vor Start müssen die Talente für sich selbst eine Team-Rangliste für die diversen Schwerpunkte festlegen!

Der Trainings-Wettbewerb ist in vier große Komplexe unterteilt, die jeweils herausragende Schwerpunkte und damit nötige Qualitätsbereiche im Fußball abdecken:

1. Das geschickte, leichtfüßige und dennoch tempoorientierte Dribbeln
2. Das präzise Passen als Basis jedes Kombinationsspiels
3. Das variable, risikofreudige Verwerten von Torchancen
4. Das selbstbewusste Ausspielen eines Gegners im 1 gegen 1.

Fußballer von heute und morgen müssen zweifellos für alle diese Anforderungsbereiche Qualitäten mitbringen. Andererseits kristallisieren sich je nach Spielertyp immer herausragende, individuelle Stärken heraus, die dann die Basis für die Positionszuteilung in einem funktionierendem Team bilden.

Im Kinderbereich ist zunächst das altersgemäße Vermitteln des fußballerischen 1x1 das primäre Ziel. In der D-Jugend schließt sich das schrittweise Verbessern der individuellen technisch-taktischen Basics an - zunächst noch positionsübergreifend! Andererseits sollen sich die Kinder ab diesem Alter durchaus eigener individueller Stärken bewusster werden. Gleichzeitig können sie im Nachdenken über sich selbst, aber auch mit Blick auf die Mitspieler immer konkreter die eigene Team-Rolle finden und selbstbewusst vertreten!

INFO

Ablauf des Wettbewerbs

**1 Organisation**

- Für die Aufgaben und Spiele zu den 4 Schwerpunkten ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen, das von Komplex zu Komplex nur leicht variiert werden muss!
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen - beim Zusammenstellen idealerweise darauf achten, dass die Spieler-Profile verschiedene Qualitätsmerkmale abdecken!
- Genug Bälle bereitlegen!

**2 Einstufung im Team**

- Ein Punktezettel pro Team: Vor Start für jeden Aufgaben-Komplex innerhalb der Gruppe eine Rangliste festlegen und notieren (1)!
- Wichtig: Jeder Spieler muss bei der Zuteilung jede Ranglisten-Position 1x abdecken (also 1x Position 1, 1x Position 2 usw.)!
- Nach Ablauf jeder Aufgabe bzw. nach der Schwerpunkt-Spielform die erreichten Punkte notieren!

**3 Praxis-Vergleiche/ Auswertung**

- Bei (2) die Punkte pro Spieler/Aufgaben-Variationen notieren und bei „Aufgaben-Punkte“ addieren!
- Bei (3) die erreichten Team-Punkte bei der 4 gegen 4-Variation zum jeweiligen Schwerpunkt notieren!
- Aufgaben- plus Spiele-Punkte zu einem Zwischen-Resultat für den Komplex addieren (4)!
- Die 4 Komplex-Ergebnisse ergeben schließlich das Team-Resultat (5)!

INDIVIDUELLE QUALITÄTEN FÜR DAS TEAM EINBRINGEN

METHODISCHES KONZEPT

„Jedes Team ist dann stark, wenn jeder einzelne Spieler sich mit höchstem Einsatz einbringt und sein eigenes Potenzial bestmöglich für das Mannschaftsziel ausschöpft!“ - Diese Erfolgsformel für erfolgreiche Fußball-Mannschaften kann durch motivierende Trainingsabläufe von jungen Spielerinnen und Spielern in der Praxis erprobt, erlebt und verinnerlicht werden!

INFO

Exemplarischer Punktezettel

KOMPLEX 1 Geschickt dribbeln				KOMPLEX 2 Genau passen					
1	Christian	4	4	-	1	Adrian	-	4	-
2	Marcel	-	-	-	2	Christian	3	-	3
3	Patrick	-	-	-	3	Marcel	2	-	-
4	Adrian	1	-	-	4	Patrick	1	-	-
Aufgaben-Punkte		9		Aufgaben-Punkte		13			
Spiel-Punkte		13		Spiel-Punkte		9			
Gesamt		22		Gesamt		22			
KOMPLEX 3 Präzise schießen				KOMPLEX 4 Einen Gegner ausspielen					
1	Marcel	-	4	4	1	Patrick	-	4	4
2	Patrick	3	3	3	2	Adrian	3	-	-
3	Christian	2	-	2	3	Christian	-	-	-
4	Adrian	-	1	1	4	Marcel	1	-	-
Aufgaben-Punkte		24		Aufgaben-Punkte		12			
Spiel-Punkte		12		Spiel-Punkte		6			
Gesamt		36		Gesamt		18			
<b>KOMPLEX 1</b>	<b>KOMPLEX 2</b>	<b>KOMPLEX 3</b>	<b>KOMPLEX 4</b>	<b>RESULTAT</b>					
22	22	36	18	98					

INDIVIDUELLE QUALITÄTEN FÜR DAS TEAM EINBRINGEN

KOPIERVORLAGE

**TEAM 1** Punkte-Zettel für das TEAM A

**Hinweise zum Ausfüllen**

- Legt zunächst für Euer Team eine Rangliste für die einzelnen Komplexe fest und notiert die Namen in der jeweiligen Tabelle unter dem Komplex!
- Wichtig: Jeder von Euch muss nach Festlegung aller Ranglisten jeweils 1x auf jeder Position vorkommen - also 1x auf der Top-Position, 1x auf Position 2, 1x auf Position 3 und schließlich 1x auf Position 4!
- Pro Komplex hat jeder von Euch 3 Aktionen, für die er je nach seiner Ranglisten-Position Punkte bekommt! Diese können nach Abschluss der Aufgaben in die Spalten hinter Euren Namen eingetragen werden!
- Anschließend läuft in dem jeweiligen Komplex noch ein 4 gegen 4 ab! Dafür bekommt das Team Spiel-Punkte!

KOMPLEX 1 Geschickt dribbeln				KOMPLEX 2 Genau passen			
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
Aufgaben-Punkte				Aufgaben-Punkte			
Spiel-Punkte				Spiel-Punkte			
Gesamt				Gesamt			
KOMPLEX 3 Präzise schießen				KOMPLEX 4 Einen Gegner ausspielen			
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
Aufgaben-Punkte				Aufgaben-Punkte			
Spiel-Punkte				Spiel-Punkte			
Gesamt				Gesamt			
KOMPLEX 1	KOMPLEX 2	KOMPLEX 3	KOMPLEX 4	RESULTAT			

INDIVIDUELLE QUALITÄTEN FÜR DAS TEAM EINBRINGEN

KOPIERVORLAGE

**TEAM 2** Punkte-Zettel für das TEAM B

**Hinweise zum Ausfüllen**

- Legt zunächst für Euer Team eine Rangliste für die einzelnen Komplexe fest und notiert die Namen in der jeweiligen Tabelle unter dem Komplex!
- Wichtig: Jeder von Euch muss nach Festlegung aller Ranglisten jeweils 1x auf jeder Position vorkommen - also 1x auf der Top-Position, 1x auf Position 2, 1x auf Position 3 und schließlich 1x auf Position 4!
- Pro Komplex hat jeder von Euch 3 Aktionen, für die er je nach seiner Ranglisten-Position Punkte bekommt! Diese können nach Abschluss der Aufgaben in die Spalten hinter Euren Namen eingetragen werden!
- Anschließend läuft in dem jeweiligen Komplex noch ein 4 gegen 4 ab! Dafür bekommt das Team Spiel-Punkte!

KOMPLEX 1 Geschickt dribbeln				KOMPLEX 2 Genau passen			
1				1			-
2				2			-
3				3			-
4				4			-
Aufgaben-Punkte				Aufgaben-Punkte			
Spiel-Punkte				Spiel-Punkte			
Gesamt				Gesamt			
KOMPLEX 3 Präzise schießen				KOMPLEX 4 Einen Gegner ausspielen			
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
Aufgaben-Punkte				Aufgaben-Punkte			
Spiel-Punkte				Spiel-Punkte			
Gesamt				Gesamt			
KOMPLEX 1	KOMPLEX 2	KOMPLEX 3	KOMPLEX 4	RESULTAT			

## Demonstrationstraining

# „Selbstbewusst und aktiv auftreten!“



### TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

- 1** Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!
- 2** Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!
- 3** Die Spieler noch aktiver als sonst einbinden!
- 4** Regelmäßig „Spieler-Trainer“ bestimmen!

### VORBEREITENDE AUFGABEN



20 MINUTEN

#### Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Einbindung der Spieler von Anfang an!
- Aktive Verantwortung für die Mitspieler
- Fördern von Selbstbewusstsein, Eigeninitiative und Kreativität
- Fördern der Sicherheit am Ball
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

### KURZBESCHREIBUNG

## AUFGABE 1

#### Schwerpunkt: Variantenreiche Dribbel-Aufgaben

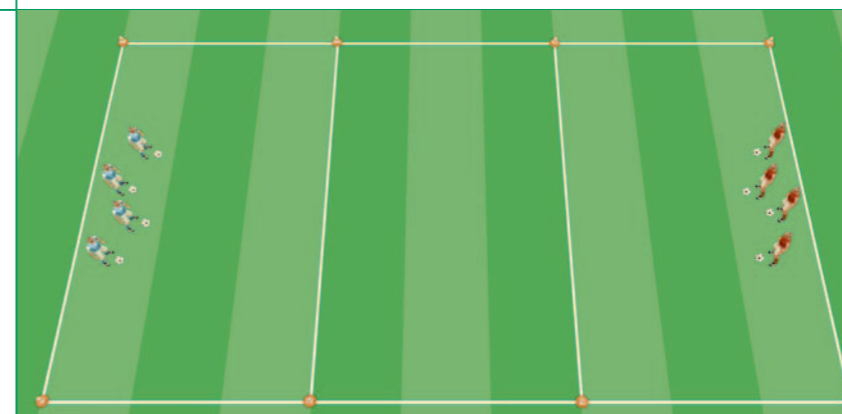
- Jeweils ein Spieler übernimmt für diese erste Phase des Aufwärmens (etwa 5 Minuten) die Trainingsleitung für seine Gruppe. Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Spieler bewegen sich jeweils in einem Drittel und folgen den Anweisungen des „Trainers“, der Dribbel-Variationen für sein Team vorgibt!
- **Beispiel 1:** Dribbeln mit variantenreichen Richtungswechseln
- **Beispiel 2:** Dribbeln mit Kontaktvorgaben (im Rhythmus)
- **Beispiel 3:** Dribbeln mit Tempo-Aktionen auf Signal
- **Beispiel 4:** Dribbeln mit Einbau von Fintierbewegungen

## AUFGABE 2

#### Schwerpunkt: Variantenreiche Jonglier-Aufgaben

- Ein weiterer Spieler übernimmt für diese zweite Phase (wieder etwa 5 Minuten) die Trainingsleitung für seine Gruppe. Jeder Spieler hat einen Ball.
- Die Spieler bleiben weiter in dem zugeteilten Drittel und erfüllen die Jonglier-Aufgaben des „Trainers“!
- **Beispiel 1:** Freies Jonglieren - Wer schafft als Erster 30 Ballkontakte?
- **Beispiel 2:** Mit festen Rhythmus-Vorgaben jonglieren, z.B. 3 x rechts/3x links
- **Beispiel 3:** Möglichst hoch/möglichst flach jonglieren!

### ORGANISATORISCHER AUFBAU



### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- 2 Teams zu jeweils 4 Spielern einteilen
- Ein Feld von etwa 36 x 20 Metern markieren!
- Mit Hütchen dieses Feld in 3 je 12 Meter breite Zonen unterteilen
- Für den weiteren Ablauf Stangen (für die Tore-Bildung) und zwei 5 Meter-Tore bereitstellen!
- Jeder Spieler mit Ball

### KURZBESCHREIBUNG

## AUFGABE 3

#### Schwerpunkt: Ball-Aufgaben zu zweit

- Nun ist der 3. Spieler mit der Trainingsleitung beauftragt (5 Minuten). Er teilt zunächst sein Team nochmals paarweise auf, um dann wieder Aufgaben vorzugeben.
- **Beispiel 1:** Zuspiel-Aufgaben (mit Variationen) in dem jeweiligen Drittel
- **Beispiel 2:** Jonglier-Variationen im jeweiligen Drittel
- **Beispiel 3:** Koordinative Aufgaben mit 2 Bällen gleichzeitig, z.B. A passt flach zu, B wirft gleichzeitig halbhoch zur anderen Seite usw.

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Beim Aufwärmen bereits die Spieler aktiv einbinden!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Die Spieler zuvor über die Phasen-Schwerpunkte informieren, so dass sich jeder etwas aussuchen kann!
- Die anderen können dem „Spieler-Trainer“ helfen!

## AUFGABE 4

#### Schwerpunkt: Ball-Aufgaben zu viert

- Schließlich übernimmt der 4. Spieler die Trainingsleitung (5 Minuten). Er soll für die komplette Gruppe variantenreiche Aufgaben mit Ball organisieren!
- **Beispiel 1:** Zuspiel-Aufgaben (mit Variationen) mit 2 Bällen gleichzeitig
- **Beispiel 2:** Zuspiel-Aufgaben zu viert mit koordinativen Zusatz-Aufgaben
- **Beispiel 3:** Pendel-Zuspiele
- **Beispiel 4:** 3 gegen 1 Kreisspiel



Mit dem Aufwärmen auf den intensiveren Hauptteil vorbereiten!

- Nur ganz dosiert dem „Spieler-Trainer“ Impulse/Anregungen von außen geben, falls das Aufwärmen stockt!
- Vom „Spieler-Trainer“ ein selbstbewusstes Auftreten mit klaren Anweisungen fordern!
- Präzise Abläufe: Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Idealerweise die Aufgaben dieser ersten Trainingsphase bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So übernimmt hier jeweils ein Spieler phasenweise die Trainingsleitung für sein „Team“! Eigeninitiative und selbstbewusstes Auftreten sind gefragt!

# QUALITÄTS-TESTS

**Funktion:**

- Bewusstmachen/Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Dribbel-Aktionen unter Druck- und Stress-Situationen (Wettbewerbs- bzw. Spiel-Situationen)

**Mögliche Inhalte:**

- Tempo-Dribblings durch Slaloms
- 4 gegen 4-Variation

**AUFGABEN ZUM SCHWERPUNKT „DRIBBLING“**  
20 MINUTEN



**Ziele der Aufgaben-Phase**

- Einbringen spezieller Qualitäten als „Dribbler“ für das Team
- Abrufen dieser Qualitäten unter speziellem Druck eines Wettbewerbs
- Schnelles, aber dennoch stets kontrolliertes Tempo-Dribbling mit Richtungsänderungen

**Ziele der Spiel-Phase**

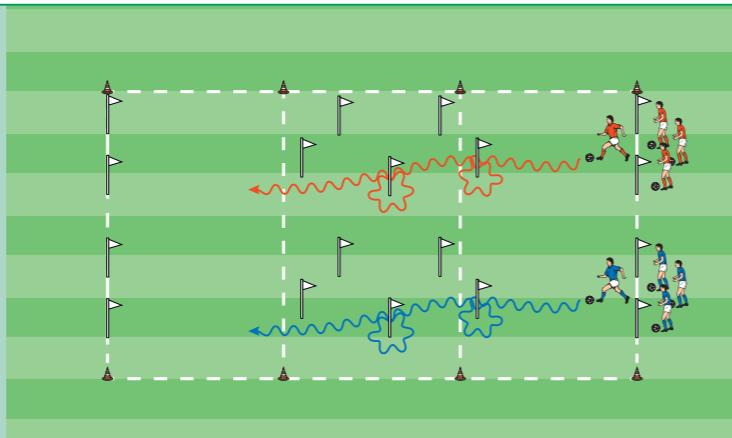
- Einbringen spezieller Qualitäten als „Dribbler“ für das Team
- Bewusste Initiative als „Top-Dribbler“ - risikoreiche, zielstrebige Einzel-Aktionen
- Durchsetzungsvermögen im offensiven 1 gegen 1
- Für die Mitspieler: Freispielen der „Top-Dribbler“
- Spielübersicht
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZEL-VERGLEICHE

- Komplex 1** DRIBBEL-QUALITÄTEN
- Komplex 2** PASS-QUALITÄTEN
- Komplex 3** TORSCHUSS-QUALITÄTEN
- Komplex 4** 1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

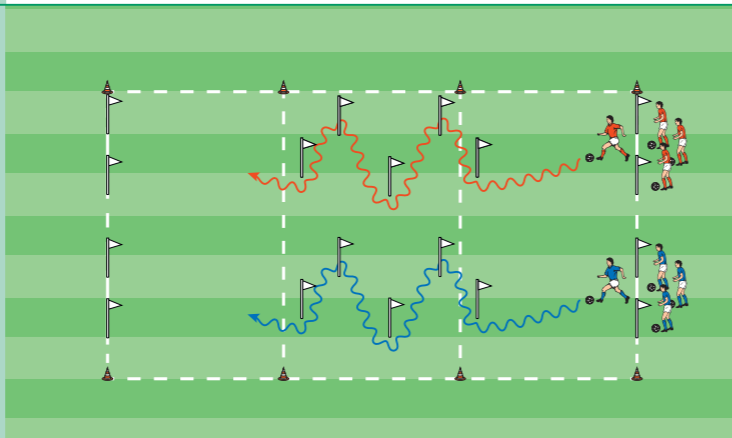
KURZBESCHREIBUNG

AUFGABE 1



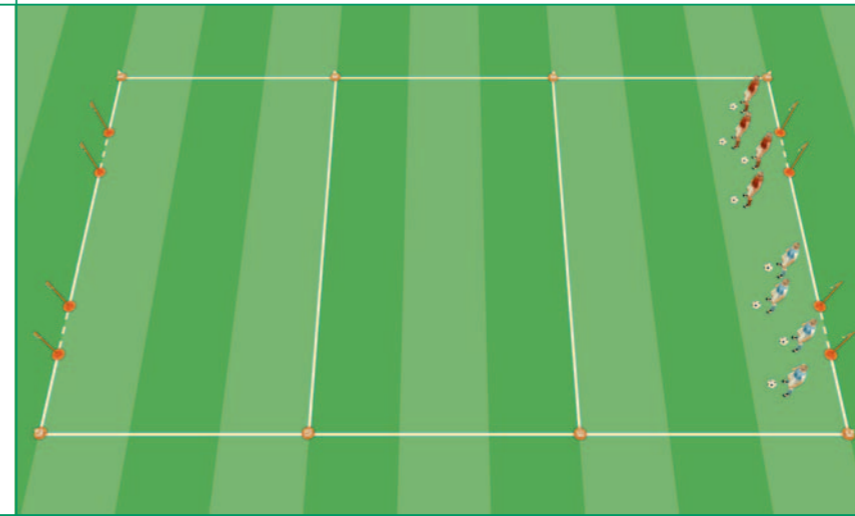
**Dribbel-Wettlauf I**  
Nach Signal des Trainers über die Ziellinie dribbeln – jedoch vorher 2 beliebige Stangen des Slaloms komplett umdribbeln!

AUFGABE 2



**Dribbel-Wettlauf II**  
Nach Signal zunächst an allen Stangen vorbei dribbeln und dann die Linie überdribbeln. An der 1. Stange links vorbei!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

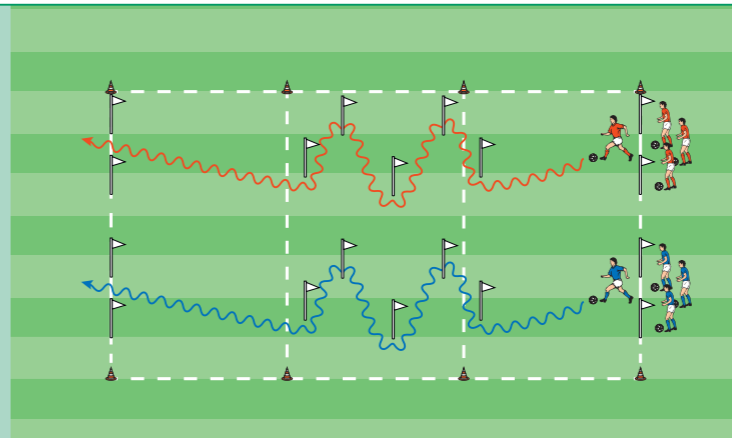


**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Komplex**

- 2 Teams zu jeweils 4 Spielern einteilen
- Ein Feld von etwa 36 x 20 Metern markieren!
- Mit Hütchen dieses Feld in 3 je 12 Meter breite Zonen unterteilen
- Auf beiden Grundlinien jeweils 2 Stangentore (2 Meter breit) aufbauen
- **Aufgaben-Phase:** Für jedes Team einen identischen Slalom-Parcours aufbauen
- **Spiel-Phase:** Die Slalom-Parcours abbauen!

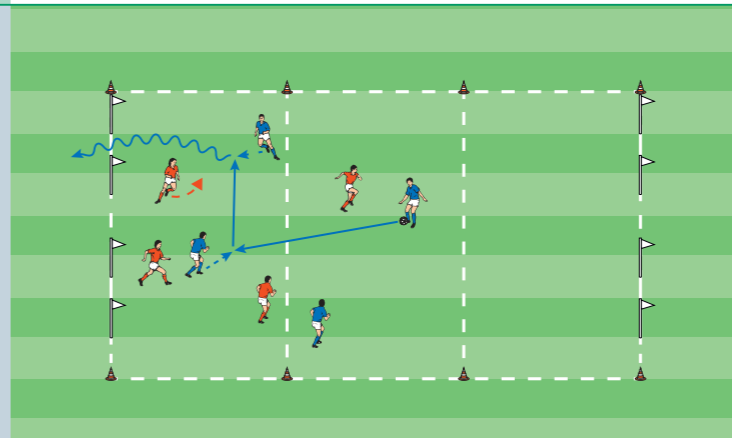
KURZBESCHREIBUNG

AUFGABE 3



**Dribbel-Wettlauf III**  
Gleiche Aufgabe wie beim Wettlauf II, nun aber nach dem Slalomedribbling das Zieltor gegenüber durchdribbeln!

SPIEL



**4 gegen 4-Variation zum Schwerpunkt „Dribbling“**  
Aufgabe: Aus dem Zusammenspiel mit einer Einzelaktion ein Stangentor des Gegners durchdribbeln!

ABLAUF

- Aufgaben-Phase**
- Pro Komplex zu einem Technik-Schwerpunkt sind pro Spieler zunächst 3 Aufgaben-Variationen zu erfüllen!
  - Je nach interner Team-Einteilung starten auf Signal des Trainers dabei je 2 Spieler zum Dribbel-Wettlauf!
  - Pro Aufgaben-Variation laufen somit 4 Aktionen ab!
  - Die Spieler merken sich die erzielten Punkte nach dem vorgegebenen Punkteschlüssel (vgl. Konzept) und notieren die Resultate nach Abschluss der Aufgaben-Phase auf dem Punktezettel des Teams!

- Spiel-Phase**
- Nach Eintragen der Aufgaben-Punkte startet die Spielphase zum Schwerpunkt „Dribbeln“.
  - 4 gegen 4 auf je 2 Tore des Gegners.
  - Aufgabe: Ein Tor des Gegners durchdribbeln!
  - Die Punkte für das Erzielen eines Tores unterscheiden sich wieder nach der eingeteilten Rangliste (= Punkteschlüssel): Der Top-Dribbler bekommt für eine erfolgreiche Aktion 4 Punkte, der Ranglisten-Zweite 3 Punkte usw. für sein Team.
  - Spielzeit 5 Minuten - Der Trainer notiert die Punkte!

# QUALITÄTS-TESTS

**Funktion:**

- Bewusstmachen/Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Präzise Pässe über verschiedene Distanzen (Wettbewerbs-/Spiel-Situationen)

**Mögliche Inhalte:**

- Variable Zuspiel-Aufgaben
- 4 gegen 4-Variation

**AUFGABEN ZUM SCHWERPUNKT „PASSEN“**  
20 MINUTEN



**Ziele der Aufgaben-Phase**

- Einbringen spezieller Qualitäten als „Spielmacher“ für das Team
- Abrufen dieser Qualitäten unter speziellem Druck eines Wettbewerbs
- Präzise Zuspiele bzw Zielstöße über verschieden lange Distanzen

**Ziele der Spiel-Phase**

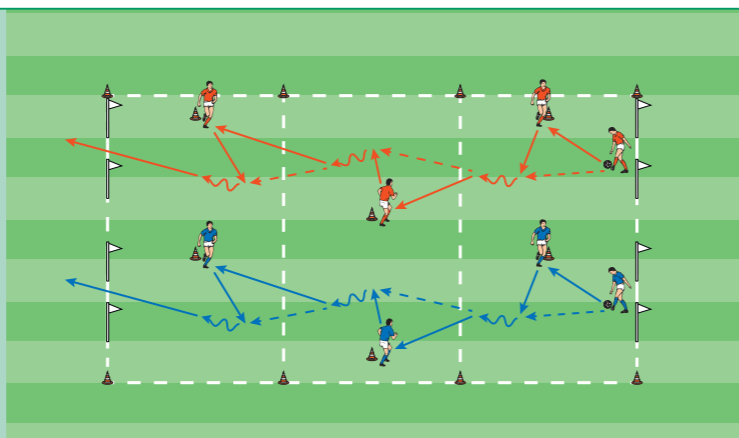
- Einbringen spezieller Qualitäten als „Spielmacher“ für das Team
- Bewusste Initiative als „Spielmacher“ einschließlich präziser Abschlüsse auf die Tore
- Sicheres, variables Kombinieren unter Druck eines Gegners
- Schaffen von Anspielpunkten
- Spielübersicht
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZEL-VERGLEICHE

- Komplex 1** DRIBBEL-QUALITÄTEN
- Komplex 2** PASS-QUALITÄTEN
- Komplex 3** TORSCHUSS-QUALITÄTEN
- Komplex 4** 1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

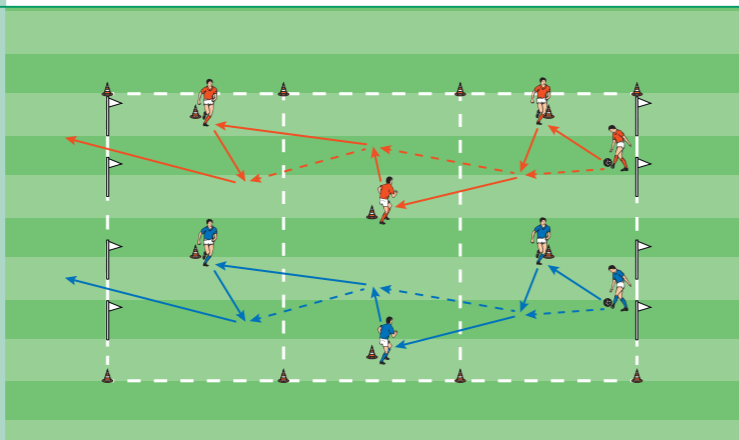
KURZBESCHREIBUNG

**AUFGABE 1**



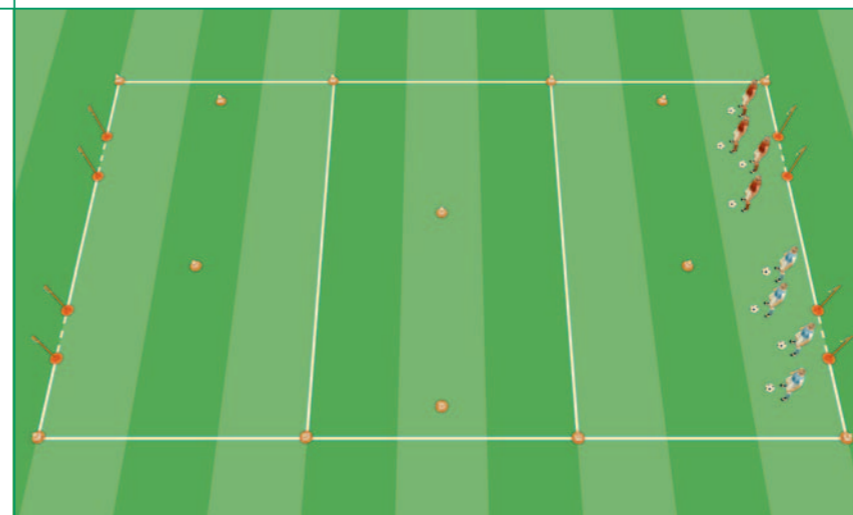
**Zuspiel- und Abschluss-Wettbewerb I**  
Auf Signal jeweils schräg zum nächsten Anspielpunkt passen und zum Abschluss das Tor treffen: mit 2 Pflichtkontakten!

**AUFGABE 2**



**Zuspiel- und Abschluss-Wettbewerb II**  
Gleicher Ablauf wie bei Aufgabe 1. Alle Aktionen (Zuspiele + Abschluss) müssen jetzt als direktes Spiel ablaufen!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

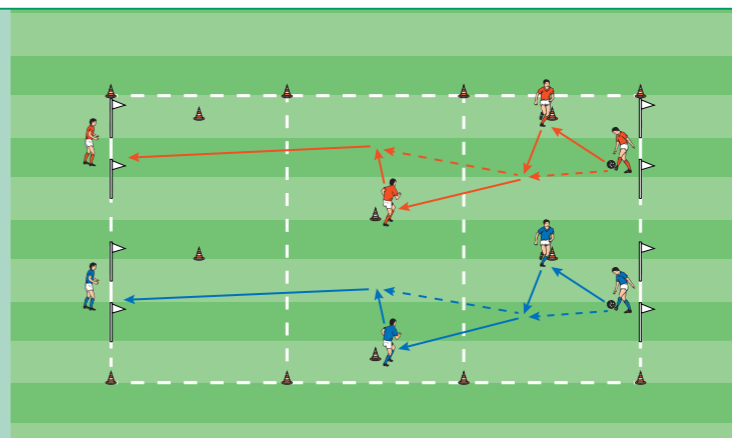


**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Komplex**

- Teams und Feld-Markierungen wie beim Komplex 1!
- Mittig in jeder Zone jeweils eine Positionsmarkierung aufstellen - schräg versetzt zueinander!
- Auf beiden Grundlinien jeweils 2 Stangentore (2 Meter breit) aufbauen
- **Aufgaben-Phase:** Je nach Aufgabe die Start-Positionen der Spieler variieren!
- **Spiel-Phase:** Alle Spieler zum 4 gegen 4 im Feld aufstellen

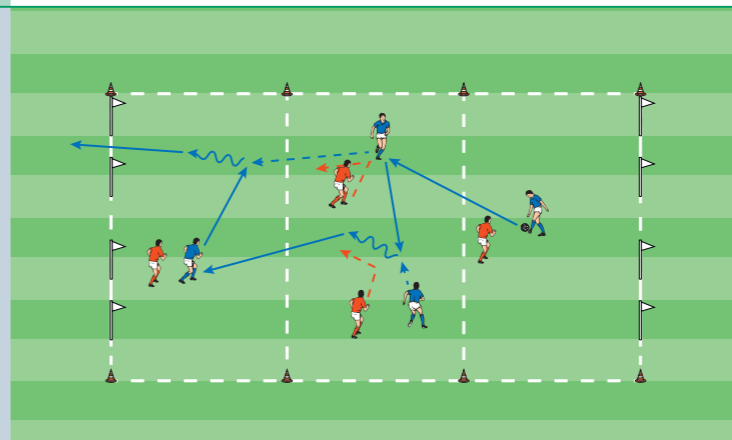
KURZBESCHREIBUNG

**AUFGABE 3**



**Zuspiel- und Abschluss-Wettbewerb III**  
Der letzte Anspielpunkt rückt hinter das Tor: Präziser Pass über eine lange Distanz durch das Tor zu dieser Anspielstation!

**SPIEL**



**4 gegen 4-Variation zum Schwerpunkt „Passen“**  
Aufgabe: Aus dem Zusammenspiel präzise eines der beiden kleinen Tore des Gegners durchpassen!

ABLAUF

**Aufgaben-Phase**

- 3 Aufgaben-Variationen zum Schwerpunkt „Präzise Zuspiele“.
- Je nach interner Team-Einteilung starten auf Signal des Trainers dabei je 2 Spieler die Aufgabe.
- Wer trifft nach der vorgegebenen Pass-Kombination zuerst das Tor (= Punkte je nach Rangliste)?
- Organisatorischer Hinweis: Nach jeder Aktion rücken die Anspielpunkte eine Station weiter!
- Die Spieler merken sich die erzielten Punkte und notieren die Resultate nach Abschluss der Aufgaben-Phase auf dem Punktezettel des Teams!

**Spiel-Phase**

- Nach Abschluss der Aufgaben startet wiederum die Spielphase zum Schwerpunkt „Passen/Präzise Abschlüsse“.
- 4 gegen 4 auf je 2 Tore des Gegners.
- Aufgabe: Aus dem Kombinieren heraus ein Tor erzielen!
- Die Punkte für einen Treffer unterscheiden sich wieder nach der eingeteilten Rangliste (= Punkteschlüssel): Der „Spielmacher“ bekommt somit 4 Punkte, der Ranglisten-Zweite 3 Punkte usw.
- Spielzeit 5 Minuten - Der Trainer notiert die Punkte!

# QUALITÄTS-TESTS

**Funktion:**

- Bewusstmachen/Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Präzise Torabschlüsse unter Druck- und Stress-Situationen (Wettbewerbs-/Spiel-Aufgaben)

**Mögliche Inhalte:**

- Variable Torschuss-Aufgaben
- 4 gegen 4-Variation

**AUFGABEN ZUM SCHWERPUNKT „TORSCHUSS“**  
20 MINUTEN



**Ziele der Aufgaben-Phase**

- Einbringen spezieller Qualitäten als „Torjäger“ für das Team
- Abrufen dieser Qualitäten unter speziellem Druck eines Wettbewerbs
- Schnelle, variable Ballkontrolle und präzise Torabschlüsse

**Ziele der Spiel-Phase**

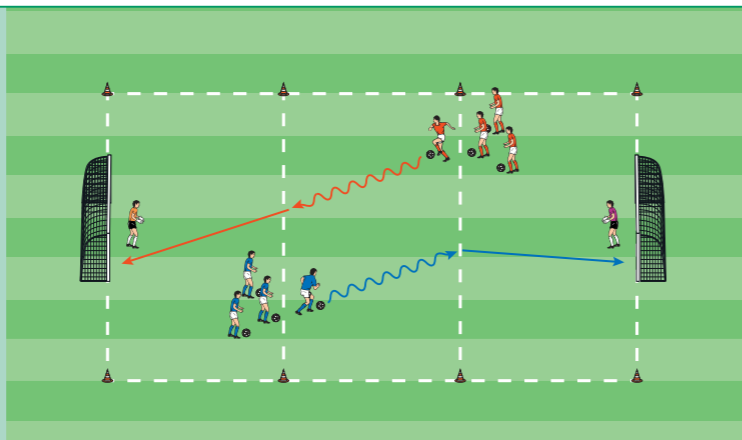
- Einbringen spezieller Qualitäten als „Torjäger“ für das Team
- Bewusste Initiative als „Top-Torjäger“ - risikoreiche, zielstrebige Aktionen und Abschlüsse
- Durchsetzungsvermögen und präzise Abschlüsse unter Druck des Gegners
- Für die Mitspieler: Freispielen der „Top-Torjäger“ - gezieltes Auflegen zum Torabschluss
- Spielübersicht
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZEL-VERGLEICHE

- Komplex 1** DRIBBEL-QUALITÄTEN
- Komplex 2** PASS-QUALITÄTEN
- Komplex 3** TORSCHUSS-QUALITÄTEN
- Komplex 4** 1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

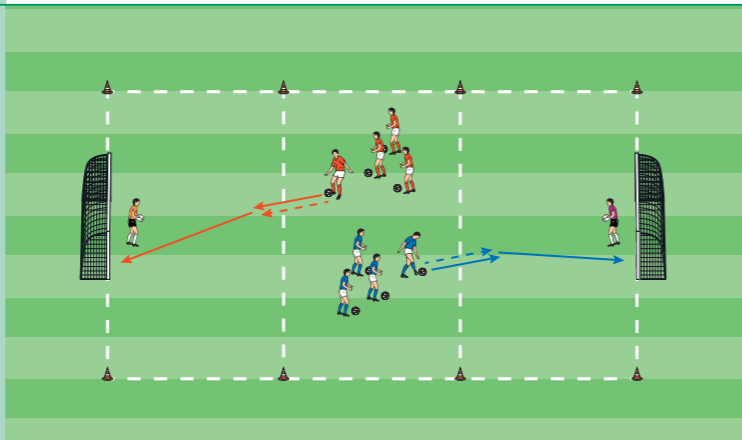
KURZBESCHREIBUNG

**AUFGABE 1**



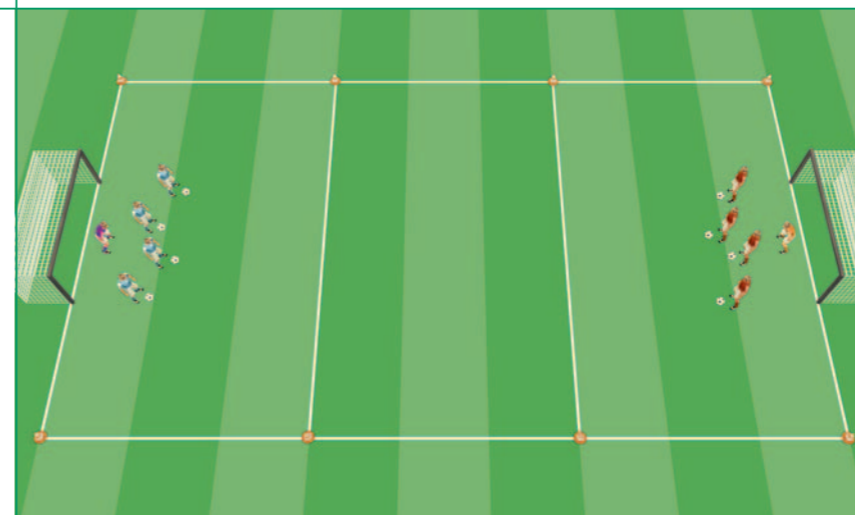
**Torschuss-Wettbewerb I**  
Auf Signal des Trainers jeweils schräg andribbeln und vor der Drittel-Linie auf das Tor gegenüber schießen.

**AUFGABE 2**



**Torschuss-Wettbewerb II**  
Den Ball mit dem 1. Kontakt in das Angriffsdrittel vorlegen, mit dem 2. Kontakt abschließen!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

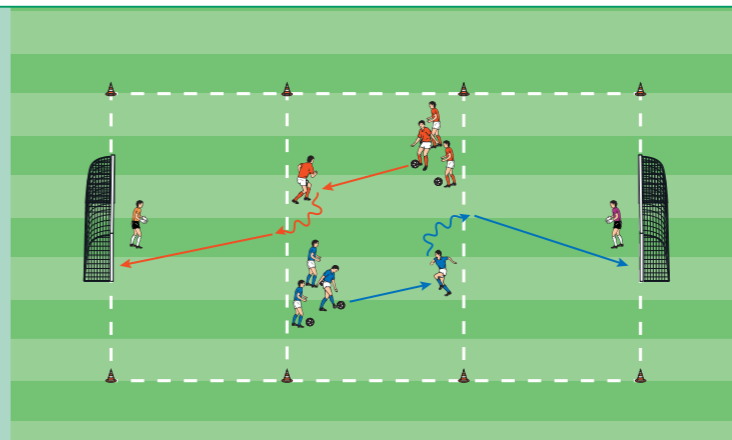


**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Komplex**

- Teams und Feld-Markierungen wie beim Komplex 1!
- Mit Hütchen dieses Feld wieder in 3 je 12 Meter breite Zonen unterteilen
- Auf beiden Grundlinien nun jedoch ein 5 Meter-Tor mit Torhüter aufbauen
- **Aufgaben-Phase:** Je nach Aufgabe die Start-Positionen der Spieler variieren!
- **Spiel-Phase:** Alle Spieler zum 4 gegen 4 im Feld aufstellen

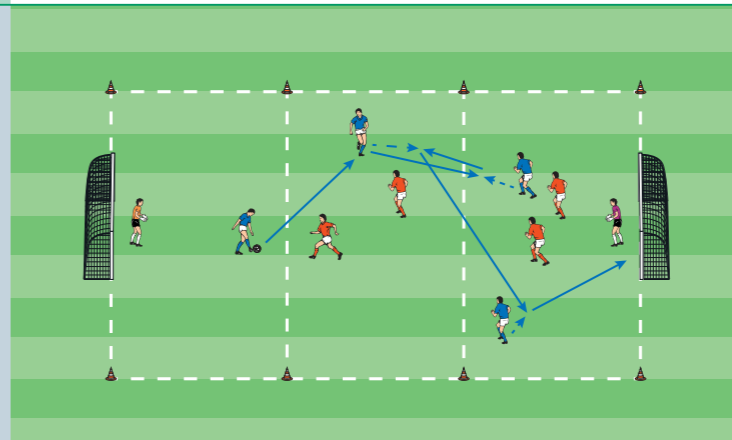
KURZBESCHREIBUNG

**AUFGABE 3**



**Torschuss-Wettbewerb III**  
Ein Mitspieler passt aus dem Rückraum zu: Der Torjäger nimmt das Zuspiel mit dem Rücken zum Tor mit und schießt!

**SPIEL**



**4 gegen 4-Variation zum Schwerpunkt „Torschuss“**  
Aufgabe: Aus dem Zusammenspiel mit einer Einzelaktion zum erfolgreichen Torabschluss kommen!

ABLAUF

**Aufgaben-Phase**

- 3 Aufgaben-Variationen zum Schwerpunkt „Präzise Torabschlüsse - Erzielen von Toren“.
- Je nach interner Team-Einteilung starten auf Signal des Trainers dabei je 2 Spieler die Aufgabe.
- Pro Aufgaben-Variation laufen somit 4 Aktionen ab.
- Dabei die Punkte für jeden Treffer zu teilen (nach dem Punkte-Schlüssel) - egal, wer von beiden zuerst das Tor erzielt!
- Die Spieler merken sich die erzielten Punkte und notieren die Resultate nach Abschluss der Aufgaben-Phase!

**Spiel-Phase**

- Nach Abschluss der Aufgaben startet wiederum die Spielphase zum Schwerpunkt „Torabschlüsse“.
- 4 gegen 4 auf je ein Tor mit Torhüter.
- Aufgabe: Aus dem Kombinieren heraus und/oder mit einer Einzelaktion ein Tor erzielen!
- Die Punkte für einen Treffer unterscheiden sich wieder nach der eingeteilten Rangliste (= Punkteschlüssel): Der Top-Torjäger bekommt für eine erfolgreiche Aktion 4 Punkte, der Ranglisten-Zweite 3 Punkte usw.
- Spielzeit 5 Minuten - Der Trainer notiert die Punkte!



# QUALITÄTS-TESTS

**Funktion:**

- Bewusstmachen/Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Einzelaktionen mit Torabschlüssen unter Druck (Wettbewerbs-/Spiel-Situationen)

**Mögliche Inhalte:**

- Variable 1 gegen 1-Aufgaben
- Vom 1 gegen 1 zum 4 gegen 4

**AUFGABEN ZUM SCHWERPUNKT „1 GEGEN 1“**  
20 MINUTEN



**Ziele der Aufgaben-Phase**

- Einbringen spezieller Qualitäten als „durchsetzungsstarker Einzelkönner“ für das Team
- Abrufen dieser Qualitäten unter speziellem Druck eines Wettbewerbs
- Zielstrebige, risikoreiche Einzelaktionen mit präzisen Torabschlüssen

**Ziele der Spiel-Phase**

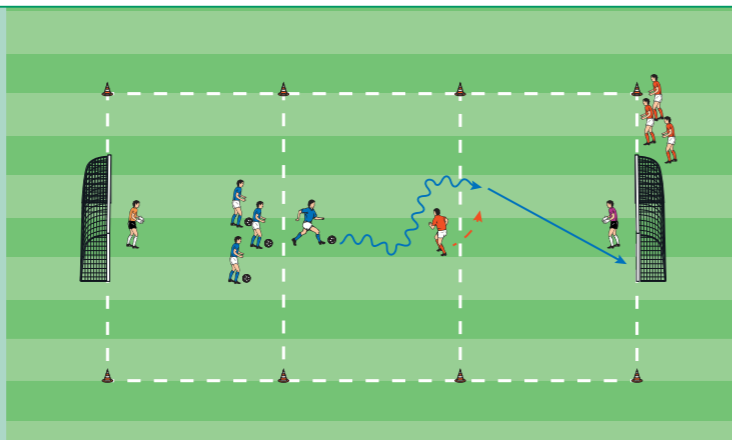
- Einbringen spezieller Qualitäten als „Einzelkönner“ für das Team
- Initiative als „Individualist“
- Durchsetzungsvermögen und präzise Abschlüsse unter Druck des Gegners
- Willensstärke
- Konzentrierte Aktionen auch unter erheblicher konditioneller Belastung
- Spielübersicht
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZEL-VERGLEICHE

- Komplex 1** DRIBBEL-QUALITÄTEN
- Komplex 2** PASS-QUALITÄTEN
- Komplex 3** TORSCHUSS-QUALITÄTEN
- Komplex 4** 1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

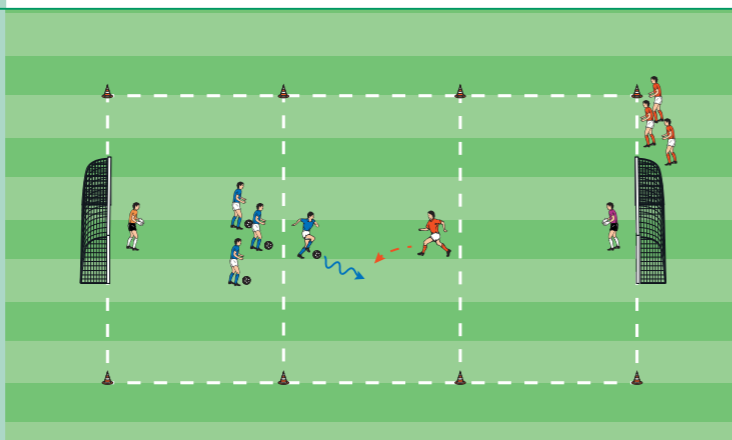
KURZBESCHREIBUNG

AUFGABE 1



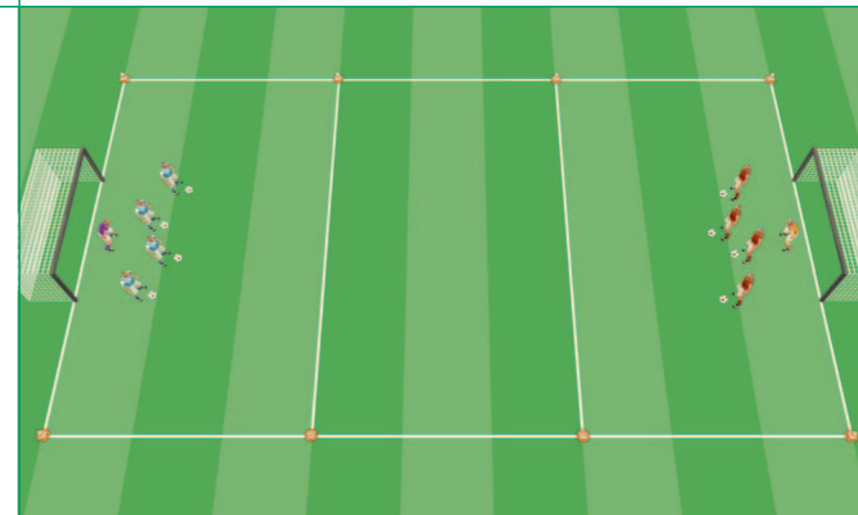
**1 gegen 1-Aktion zur Vorbereitung eines Torabschlusses I**  
Der Angreifer startet von der torfernen Drittellinie aus, sein Gegner von der Linie davor: 1 - 1 in den 2 Dritteln vor dem Tor!

AUFGABE 2



**1 gegen 1-Aktion zur Vorbereitung eines Torabschlusses II**  
Gleicher Ablauf wie zuvor, der Gegner darf jedoch nur in der Mittelzone attackieren!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS

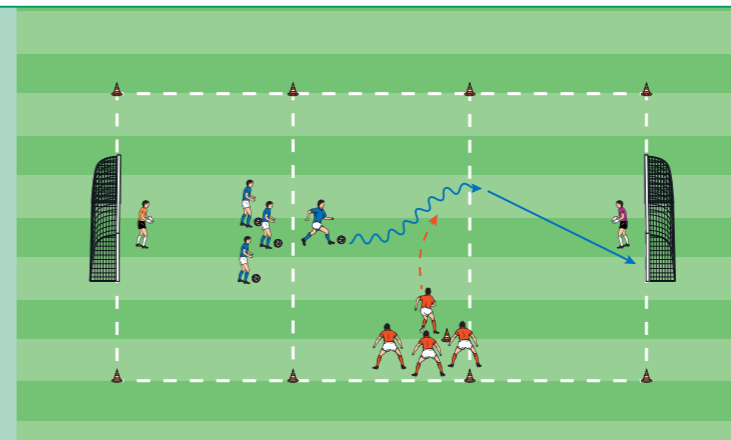


**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxis-Komplex**

- Teams und Feld-Markierungen wie beim Komplex 3!
- Mit Hütchen dieses Feld wieder in 3 je 12 Meter breite Zonen unterteilen
- **Aufgaben-Phase:** Je nach Aufgabe die Start-Positionen der Spieler variieren!
- **Spiel-Phase:** Zunächst 1 Spieler pro Team im Feld aufstellen - die anderen warten neben je einem Tor

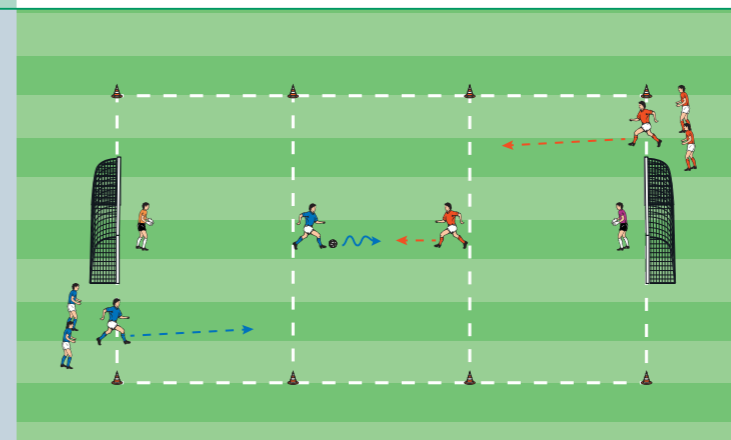
KURZBESCHREIBUNG

AUFGABE 3



**1 gegen 1-Aktion zur Vorbereitung eines Torabschlusses III**  
Der jeweilige Verteidiger läuft den Angreifer nun von einem Startpunkt schräg von der Seite an!

SPIEL



**Vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4**  
Das Spiel startet mit einem 1 gegen 1 auf die Tore. Nach jedem Signal läuft pro Team 1 weiterer Spieler ins Feld!

ABLAUF

**Aufgaben-Phase**

- 3 Aufgaben-Variationen zum Schwerpunkt „1 gegen 1 mit Abschluss“.
- Je nach interner Team-Einteilung startet dabei jeweils der betreffende Angreifer die 1 gegen 1-Aktion.
- Das andere Team kann die jeweiligen Gegenspieler frei zuteilen!
- Die Punkte für ein Tor nach einem 1 gegen 1 unterscheiden sich wieder nach der internen Rangliste: Der Top-Dribbler (= 1. Aktion) bekommt somit für einen Torerfolg 4 Punkte, der Ranglisten-Zweite 3 Punkte usw.
- Erobern die Verteidiger den Ball, passen sie zum Torhüter gegenüber!

**Spiel-Phase**

- Nach Abschluss der Aufgaben startet die Spielphase zum Schwerpunkt „Individuelle Aktionen“
- Dabei beginnt das Spiel mit einem 1 gegen 1 auf die Tore und erweitert sich nach Signal auf ein 2 gegen 2, 3 gegen 3 und schließlich 4 gegen 4.
- Punktwertung:  
Treffer beim 1 - 1: 4 Punkte für das Team, Treffer beim 2 - 2: 3 Punkte usw.
- Die Spielzeit je nach Team-Größe steuern!
- Der Trainer notiert die Punkte!

## Praxis-Vorschläge – Trainingsformen-Katalog

# Individuelle Qualitäten einbringen!

### TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM



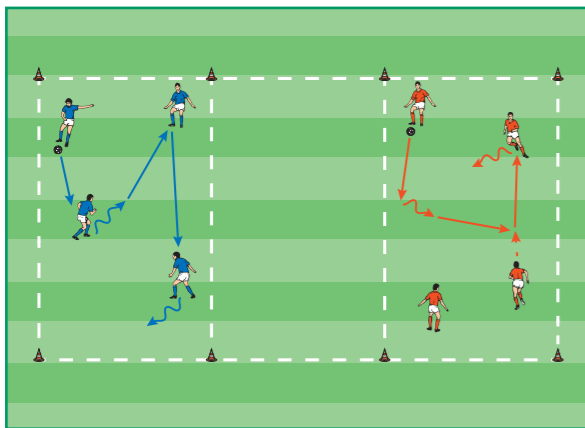
**1** Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

**2** Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

**3** Die Spieler aktiv in das Aufwärmprogramm einbinden!

**4** Spieler als „Trainer-Assistenten“ verpflichten!

### VORBEREITENDE AUFGABEN



#### Zuspiel-Aufgaben mit einem „Spielmacher“

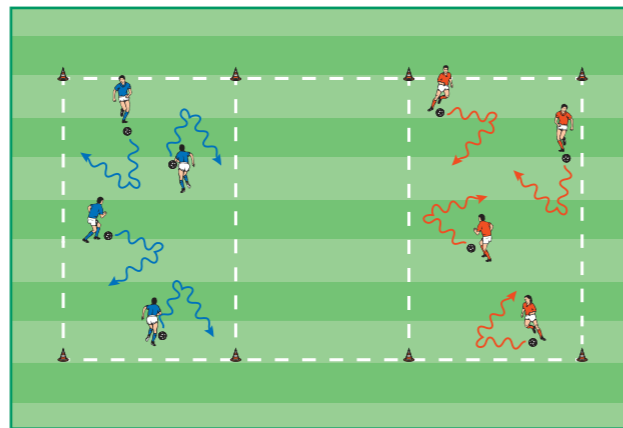
##### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Jede 4er-Gruppe passt sich in einer Zone sicher und präzise zu.
- 3 Spieler passen frei, für einen „Spielmacher“ zusätzliche Aufgaben wie: „Nur direkt!“, „Nur halbhoch zuspielen!“, „Jedes 3. Zuspiel zum Spielmacher!“



#### Dribbeln mit Fintieren

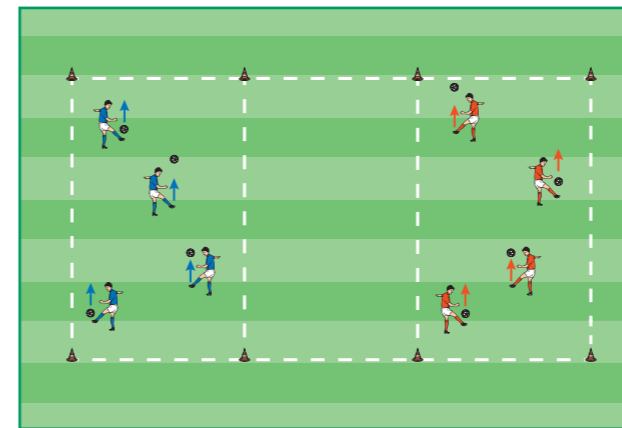
##### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Jedes Team bewegt sich in einem Drittel – jeder hat dabei einen Ball.
- Jeder Spieler macht nacheinander seine bevorzugte Finte vor, die die anderen nachmachen!
- Erweiterung: Finten-Kombinationen vorgeben!



#### Jonglieren mit einem „Ballkünstler“

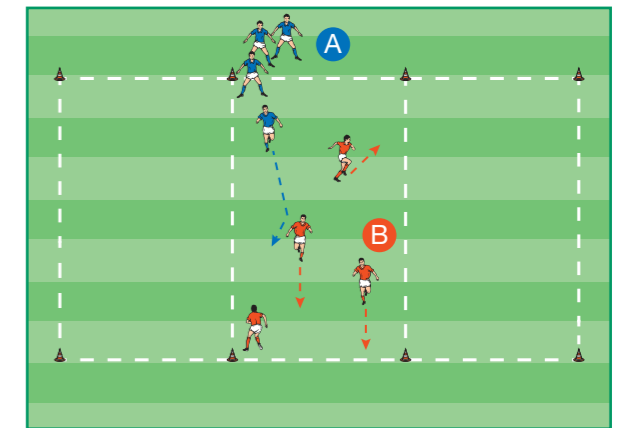
##### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

- Jedes Team bewegt sich in einem Drittel – jeder hat dabei einen Ball.
- Ein „Ballkünstler“ macht dabei verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben mit dem Ball vor!
- Wer macht die Ballaufgabe am besten nach?



#### Fangen mit individueller Belastung

##### BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

##### Organisation/Ablauf

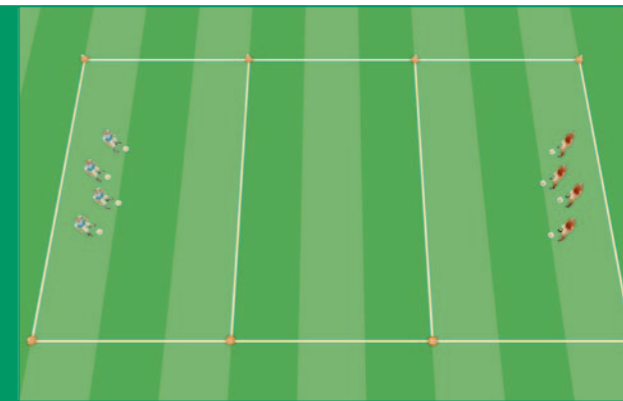
- Team A stellt zunächst die Fänger und muss die Spieler von B in einem Drittel abschlagen.
- Spieler 1 muss nacheinander 4 Läufer anticken, danach Spieler 2 noch 3 Läufer, dann Spieler 3 nur noch 2 Läufer und schließlich Spieler 4 einen Gegner.

Hier finden Sie weitere Vorschläge zur Variation dieses speziellen Team-Wettbewerbs mit individuellen Ranglisten bzw. Punkteschlüsseln. Die Aufgaben sind bewusst relativ einfach, so dass sich Spieler besser auf die neuen Kommunikations-, Abstimmungs- und Auswertungsprozesse konzentrieren können. Bereits die Aufwärmprogramme stellen die individuellen Vorlieben/Stärken einzelner Spieler heraus!

### BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

#### Organisation

- 2 Teams zu jeweils 4 Spielern einteilen
- Ein Feld von etwa 36 x 20 Metern markieren!
- Mit Hütchen dieses Feld in 3 je 12 Meter breite Zonen unterteilen
- Für jeden Spieler einen Ball!



#### Praktische Tipps

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

## INDIVIDUELLE QUALITÄTEN FÜR DAS TEAM EINBRINGEN

## TRAININGSFORMEN-KATALOG

## SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZELWETTBEWERBE

**Funktion:**

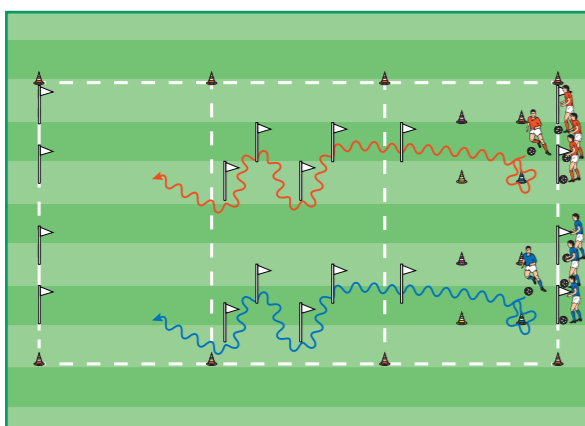
- Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Dribbel-Aktionen unter Druck- und Stress-Situationen

**Mögliche Inhalte:**

- Tempo-Dribblings durch Slaloms mit vorgeschalteten Aufgaben
- 4 gegen 4-Variationen zum „Dribbeln“

**Komplex 1****DRIBBEL-QUALITÄTEN****Komplex 2****PASS-QUALITÄTEN****Komplex 3****TORSCHUSS-QUALITÄTEN****Komplex 4****1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)**

## TRAININGSVORSCHLÄGE - AUFGABEN

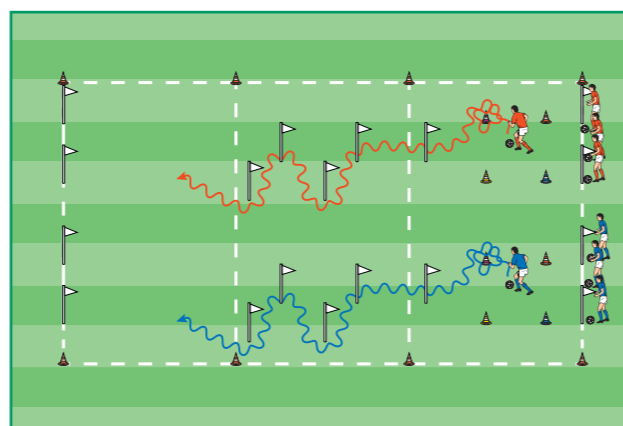
**Slalomedribbling mit Farben-Reagieren I****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je nach interner Team-Einteilung starten dabei je 2 Spieler zum Dribbel-Wettkampf!
- Zusätzlich für jedes Team zentral vor dem Slalom-Parcours 4 verschiedenfarbige Hütchen in Quadratform aufstellen.
- Als Startsignal ruft der Trainer eine Farbe auf: Vor dem Slalomedribbling (mit Variationen!) ist zunächst das betreffende Hütchen komplett zu umdribbeln!
- **Variation 1:** Der Trainer ruft 2 Farben auf, die in der richtigen Folge zu umdribbeln sind!
- **Variation 2:** Auf einen speziellen Zuruf das komplette Viereck umdribbeln!

**Slalomedribbling mit Farben-Reagieren II****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Gleiche Organisation wie bei der Aufgabe zuvor.
- Die Spieler dribbeln nun vor dem Startsignal in dem betreffenden Quadrat und bauen dabei variantenreiche Fintierbewegungen mit dem Ball ein!
- Als Startsignal ruft der Trainer dann wieder eine Farbe auf: Vor dem Slalomedribbling ist das richtige Hütchen komplett zu umdribbeln!
- **Variation 1:** Der Trainer ruft 2 Farben auf!
- **Variation 2:** Zusätzliche Stangen aufstellen und den Slalom-Parcours enger stecken!
- **Variation 3:** Die Slalomstangen durchnummerieren und nur die aufgerufenen Stangen umdribbeln!

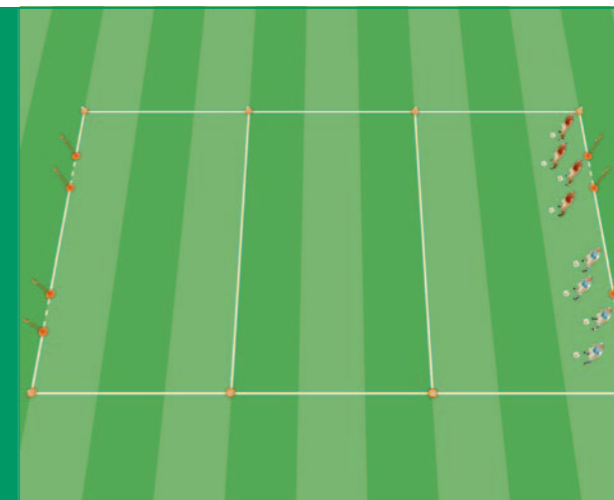
## INDIVIDUELLE QUALITÄTEN FÜR DAS TEAM EINBRINGEN

## TRAININGSFORMEN-KATALOG

## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

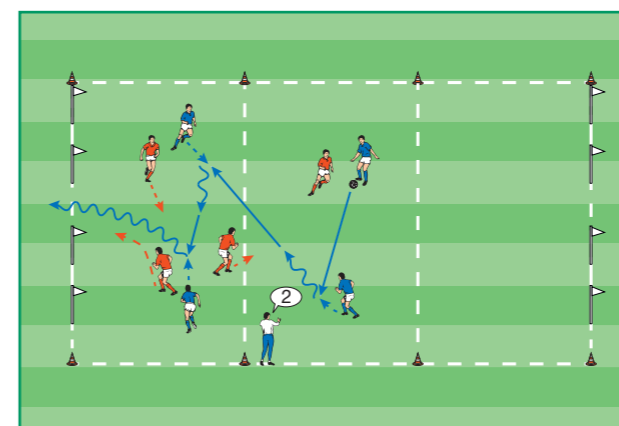
**Organisation**

- 2 Teams zu jeweils 4 Spielern einteilen
- Ein Feld von etwa 36 x 20 Metern markieren!
- Mit Hütchen dieses Feld in 3 je 12 Meter breite Zonen unterteilen
- Auf beiden Grundlinien jeweils 2 Stangentore (2 Meter breit) aufbauen
- **Aufgaben-Phase:** Einen Slalom errichten!

**Praktische Tipps**

- Keine Hektik - Den Spielern Zeit für die Kommunikation untereinander lassen!
- Konzentrierte Abläufe - Die Aktionen nicht zu schnell hintereinander abspulen!
- Auf eine einfache, aber dennoch variable Organisation achten!
- Die Aufgaben flexibel anpassen!

## TRAININGSVORSCHLÄGE - SPIELFORMEN

**4 gegen 4 auf variable Spielziele I****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

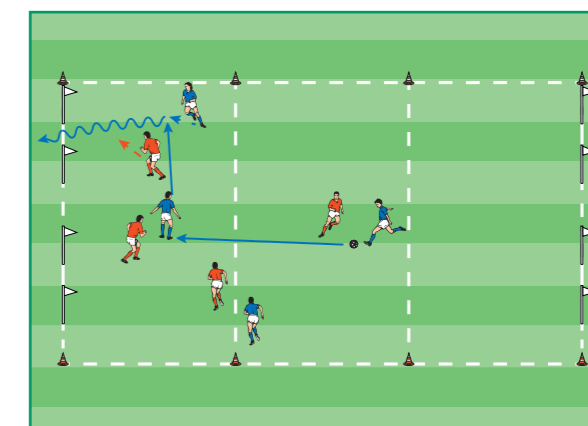
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem 4 gegen 4 eine Zone auf der Grundlinie des Gegners überdribbeln.
- Der Trainer bestimmt durch Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen können:  
„1“ = durch eines der beiden Stangentore dribbeln  
„2“ = nur die Zone zwischen den Toren überdribbeln  
„3“ = die komplette Grundlinie überdribbeln.

**Trainingshinweise**

- Durch die Aufgabe müssen sich die Spieler stets auf neue Situationen einstellen und variabel dribbeln!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!

**4 gegen 4 auf variable Spielziele II****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer nun aus dem Zusammenspiel im 4 gegen 4 eines der beiden Stangentore des Gegners durchdribbeln **oder** durchpassen.
- Ein Durchdribbeln der Stangentore jedoch **doppelt** werten (je nach Punkteschlüssel des Spielers)!
- Nach einem Tor bekommt der Gegner den Ball!

**Trainingshinweise**

- Spielzeit: maximal 5 Minuten, anschließend eine aktive Pause einbauen!
- Die Größe der Stangentore und des Spielfeldes variabel der Spielstärke anpassen!

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZELWETTBEWERBE

**Funktion:**

- Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Präzise Zuspiele unter Druck- und Stress-Situationen

**Mögliche Inhalte:**

- Kombinationen mit Anspielpunkten und präzisen Abschlüssen
- 4 gegen 4-Variationen zum „Passen“

**Komplex 1**

DRIBBEL-QUALITÄTEN

**Komplex 2**

PASS-QUALITÄTEN

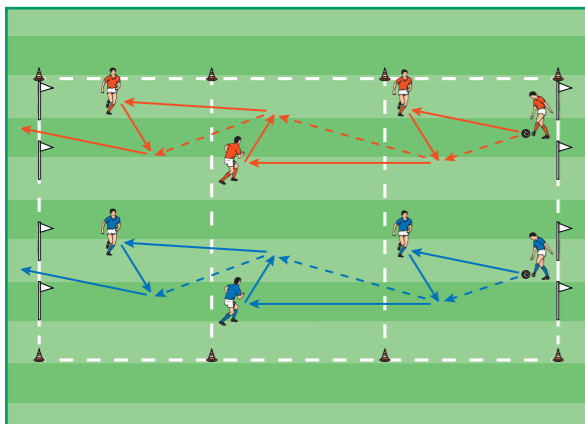
**Komplex 3**

TORSCHUSS-QUALITÄTEN

**Komplex 4**

1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

TRAININGSVORSCHLÄGE - AUFGABEN



**Kombinationen mit tiefen Anspielpunkten I**

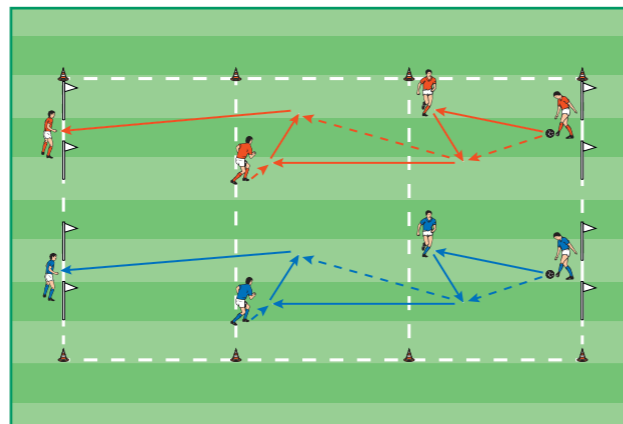
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je nach interner Team-Einteilung starten auf Signal des Trainers je 2 Spieler die Aufgabe!
- Für die Anspielpunkte sind keine fixen Positionen vorgegeben, sondern sie dürfen sich frei in dem jeweiligen Drittel bewegen!
- Einzige Forderung: „Staffelt Euch möglichst weit in der Tiefe, um längere Druckpässe mit Tempo für Eure Mitspieler zu ermöglichen!“
- Wer trifft nach der vorgegebenen Pass-Kombination zuerst das Tor? (= Punkte je nach Rangliste)
- Organisatorischer Hinweis: Nach jeder Aktion rücken die Anspielpunkte eine Station weiter!



**Kombinationen mit tiefen Anspielpunkten II**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

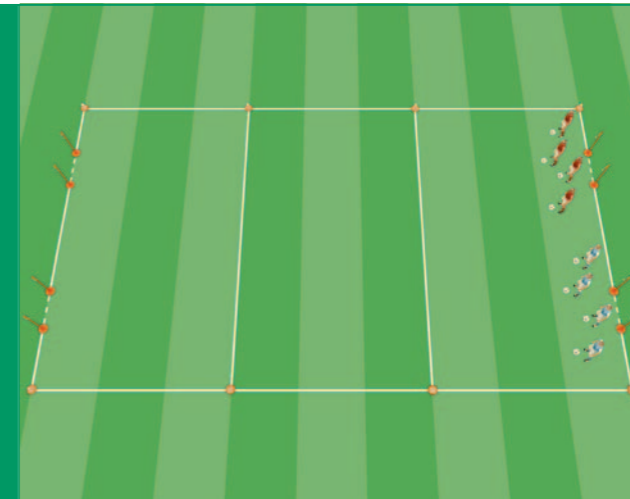
**Organisation/Ablauf**

- Gleicher Ablauf wie zuvor, wieder bewegen sich die Anspielpunkte frei im jeweiligen Drittel!
- Nach jeder Aktion rücken die Anspielpunkte eine Station weiter!
- **Variation 1:** Mit 2 Pflichtkontakten für die Pass-Spieler, die Anspielpunkte können direkt auflegen!
- **Variation 2:** Alle Aktionen direkt!
- **Variation 3:** Die Breite des Zieltors verkleinern bzw. vergrößern!
- **Variation 4:** Der letzte Anspieler rückt aus seinem Drittel als Anspielpunkt hinter das Zieltor (siehe Abb.)

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation**

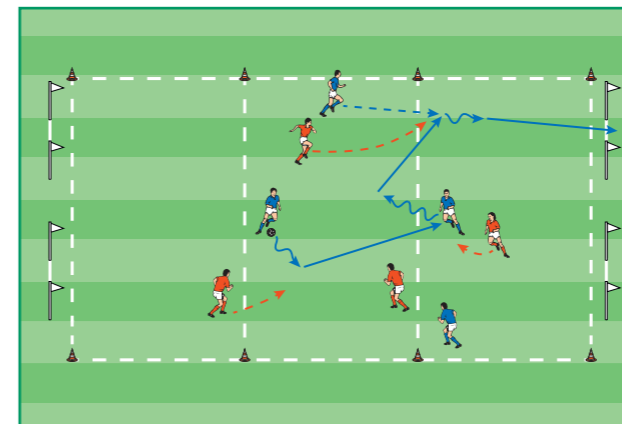
- Mannschaftseinteilung und Feld-Begrenzungen wie beim Komplex 1!
- Mit Hütchen dieses Feld wieder in 3 je 12 Meter breite Zonen-Drittel unterteilen
- Auf beiden Grundlinien je 2 Stangentore (2 Meter breit) aufbauen
- **Aufgaben-Phase:** Die Spieler auf die Zonen verteilen!



**Praktische Tipps**

- Keine Hektik - Den Spielern Zeit für die Kommunikation untereinander lassen!
- Konzentrierte Abläufe - Die Aktionen nicht zu schnell hintereinander abspulen!
- Präzise, aber dennoch druckvolle Zuspiele fordern!
- Die Aufgaben flexibel anpassen!

TRAININGSVORSCHLÄGE - SPIELFORMEN



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

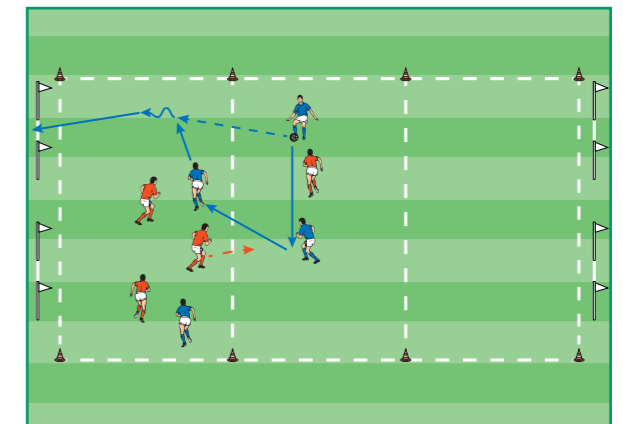
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

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



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

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

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

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZELWETTBEWERBE

**Funktion:**

- Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Präzise Torabschlüsse in Druck- und Stress-Situationen

**Mögliche Inhalte:**

- Präzise Torschüsse nach vorgeschalteten Aufgaben
- 4 gegen 4-Variationen zum „Torschuss“

**Komplex 1**

DRIBBEL-QUALITÄTEN

**Komplex 2**

PASS-QUALITÄTEN

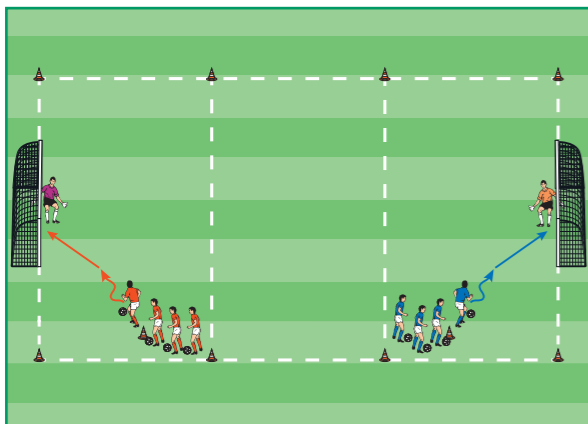
**Komplex 3**

TORSCHUSS-QUALITÄTEN

**Komplex 4**

1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

TRAININGSVORSCHLÄGE - AUFGABEN



**Variable Torschuss-Aktionen I**

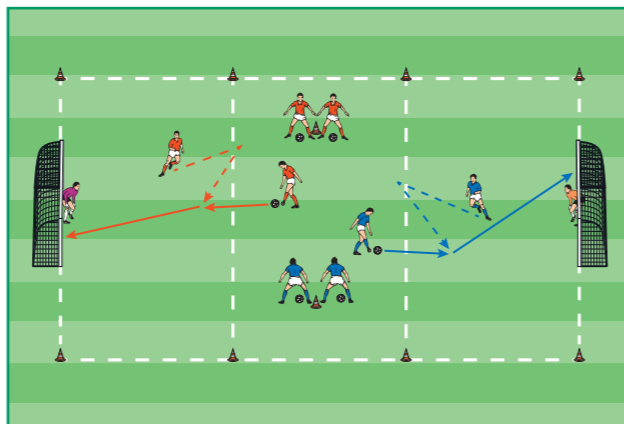
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je nach Können der Spieler die Torschuss-Aktionen variieren und anpassen!
- Dabei kommt es nicht darauf an, wer als Erster einen Treffer erzielt! Für jeden Torerfolg je nach Rangliste des Spielers die betreffenden Punkte vergeben!
- **Variation 1:** Start- und Abschlusspositionen der „Torjäger“ variieren - je spitzer der Schusswinkel wird, desto schwerer ist der Torerfolg!
- **Variation 2:** Bis zur Abschluss-Position jonglieren und volley auf das Tor schießen!
- **Variation 3:** Die Torhüter im 1 gegen 1 ausspielen!



**Variable Torschuss-Aktionen II**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

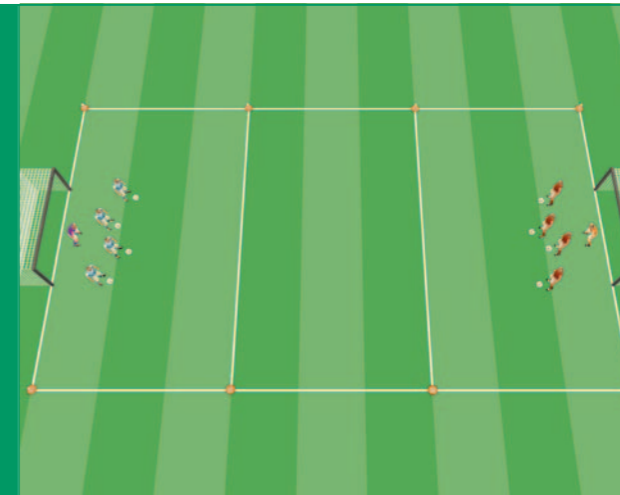
**Organisation/Ablauf**

- Nun übernimmt jeweils ein Mitspieler die Anspieler-Aufgabe für den jeweiligen „Torjäger“ - Nach dem Zuspiel rückt der Zuspeler auf die Position vor dem Tor!
- Die Aufgaben wieder der Leistungsstärke anpassen!
- **Variation 1:** Der „Torjäger“ bietet sich kurz aus dem Angriffsdrittel an, der Passgeber passt schräg in dessen Lauf: direkter Abschluss aus dem Angriffsdrittel (Abb.)!
- **Variation 2:** Der Rückraum-Spieler spielt halbhoch an: Torabschluss spätestens mit dem 3. Ballkontakt!
- **Variation 3:** Der Anspieler legt von der Grundlinie zurück in den Rückraum: direkter Torabschluss!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

**Organisation**

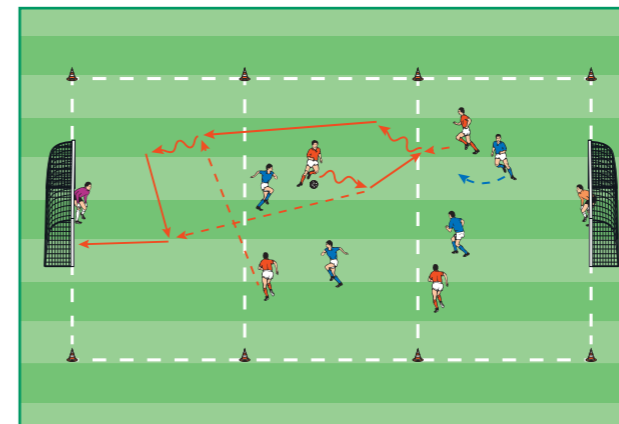
- Mannschaftseinteilung und Feld-Begrenzungen wie beim Komplex 2!
- Mit Hütchen dieses Feld wieder in 3 je 12 Meter breite Zonen teilen
- Auf beiden Grundlinien nun jedoch ein 5 Meter-Tor mit Torhüter
- **Aufgaben-Phase:** Je nach Aufgabe die Start-Positionen der Spieler variieren!



**Praktische Tipps**

- Auf Pausen achten - nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Auf eine einfache, aber variable Organisation zurückgreifen!
- Präzise Abschlüsse fordern - Erstes Ziel muss es sein, das Tor zu treffen!
- Die Aufgaben kreativ verändern!

TRAININGSVORSCHLÄGE - SPIELFORMEN



**4 gegen 4: Torejagd auf beide Tore**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

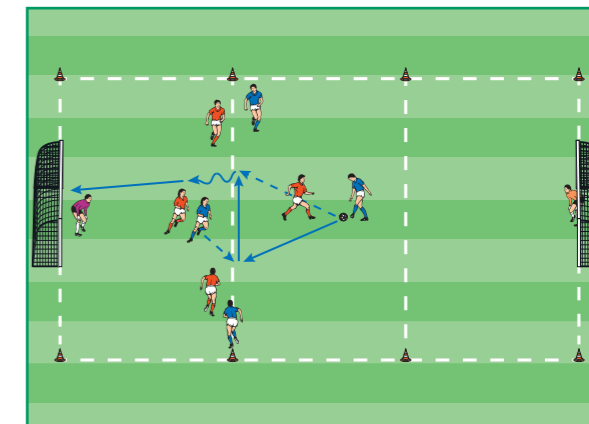
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die beiden Teams spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die jeweiligen Angreifer dürfen dabei bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft weiter am Ball - vor einem erneuten Torangriff muss sie jedoch 1x in das Mittel-Drittel spielen.
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.

**Trainingshinweise**

- Die Spielaufgabe fördert die Risikofreude und die Zielstrebigkeit beim Verwerten von Torchancen!
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!



**4 gegen 4: mit Wechsel des Angriffstores**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- Nach einem Torerfolg bleibt die Angreifer-Mannschaft weiter am Ball, spielt nun aber auf das Tor gegenüber (Spiel- und Richtungswechsel beider Teams).
- Punkte wieder nach der „Torjäger“-Rangliste vergeben!
- **Variation 1:** Spiel mit einem Neutralen (z.B. Trainer) als zusätzliche Anspielstation für die Angreifer - Aufgabenerleichterung!
- **Variation 2:** Nur Treffer per Direktschuss werten - Aufgabenerschwerung!

SCHWERPUNKTE DER TEAM- UND EINZELWETTBEWERBE

Funktion:

- Kommunizieren individueller Stärken und Schwächen
- Einzelaktionen mit Torabschlüssen unter Druck (Wettbewerbs- und Spiel-Aufgaben)

Mögliche Inhalte:

- Variable 1 gegen 1-Aufgaben
- Vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4

Komplex 1

DRIBBEL-QUALITÄTEN

Komplex 2

PASS-QUALITÄTEN

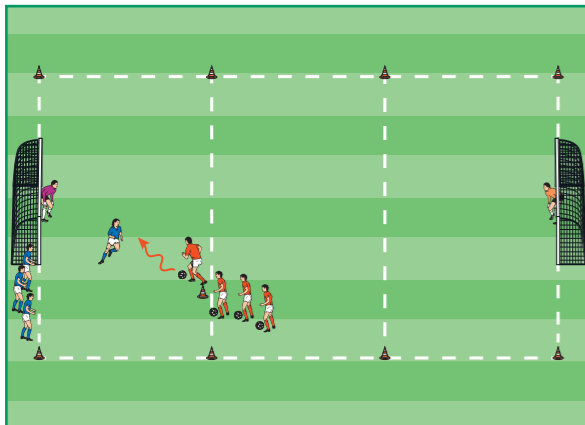
Komplex 3

TORSCHUSS-QUALITÄTEN

Komplex 4

1 GEGEN 1-QUALITÄTEN (OFFENSIV)

TRAININGSVORSCHLÄGE - AUFGABEN



1 gegen 1 - Angreifer frontal zum Tor

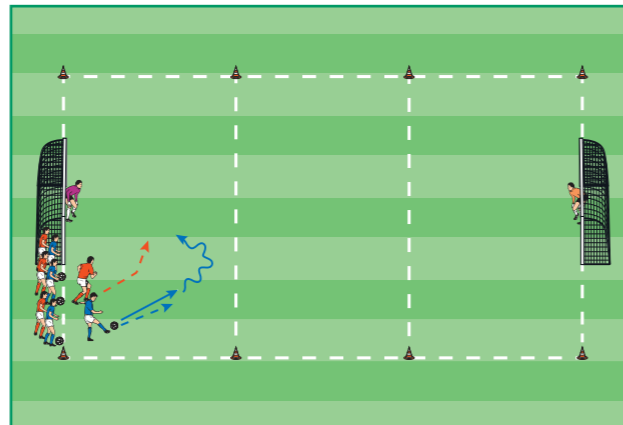
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Punkte für ein Tor nach einem 1 gegen 1 unterscheiden sich nach der internen Rangliste: Der Top-Dribbler (= 1. Aktion) bekommt somit für einen Torerfolg 4 Punkte, der Ranglisten-Zweite 3 Punkte usw.
- Je nach Können der Spieler die 1 gegen 1-Aktionen anpassen!
- **Variation 1:** Die Startpunkte des Angreifers variieren - je seitlicher die Position, desto schwerer ist der Torerfolg!
- **Variation 2:** Der Angreifer und sein Gegner starten nebeneinander frontal vor dem Tor!



1 gegen 1 - Angreifer mit Rücken zum Tor

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

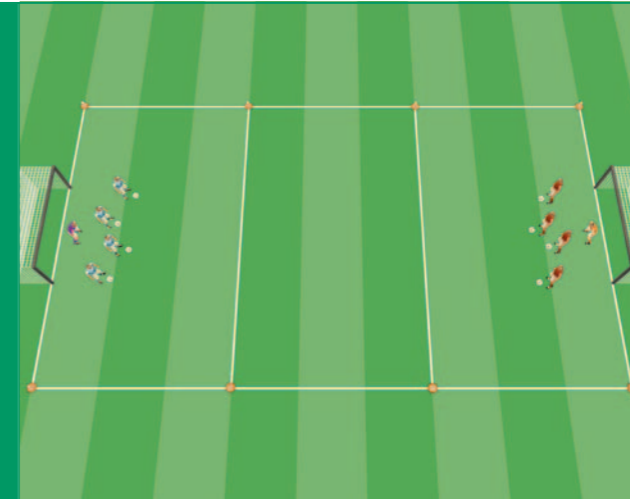
Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf, nun aber bewegt sich der Angreifer in der Startposition mit dem Rücken zum Tor!
- Je nach Leistungsstärke diese 1 gegen 1-Situationen variieren und anpassen!
- **Variation 1:** Der Angreifer und sein Gegner starten von der Linie neben dem Tor. Der 1. Ballkontakt des Angreifers ist das Startsignal für das 1 gegen 1 (Abb.).
- **Variation 2:** Gleicher Ablauf, aber beide Spieler postieren sich an der Drittlinie zentral vor dem Tor!
- **Variation 3:** Zuspiel zum Angreifer aus dem Rückraum, der sich vom Gegner löst und zum Abschluss kommt!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation

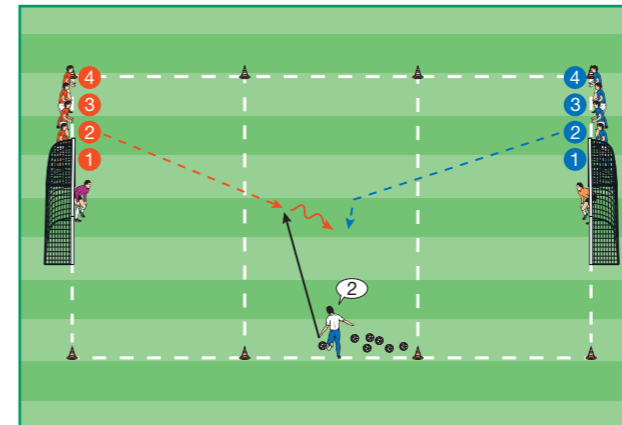
- Mannschaftseinteilung und Feld-Begrenzungen wie beim Komplex 3!
- Mit Hütchen dieses Feld wieder in 3 je 12 Meter breite Zonen teilen
- Auf beiden Grundlinien nun jedoch ein 5 Meter-Tor mit Torhüter
- **Aufgaben-Phase:** Je nach Aufgabe die Start-Positionen der Spieler variieren!



Praktische Tipps

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

TRAININGSVORSCHLÄGE - SPIELFORMEN



1 gegen 1 mit individueller Punktwertung

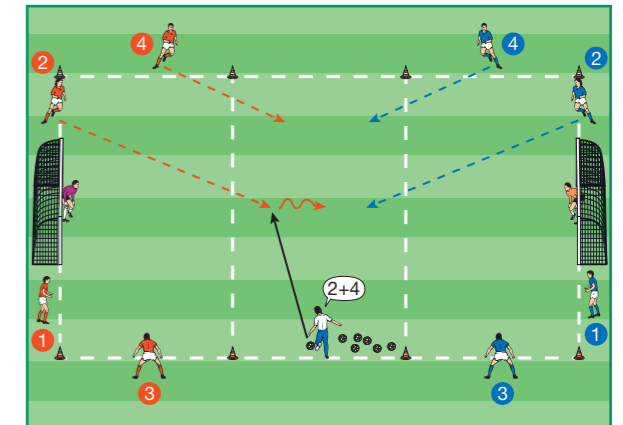
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Vor der Spiel-Aufgabe im Team einen internen Punkteschlüssel festlegen und die Spieler durchnummerieren: Treffer des Spielers 1 bedeuten 4 Punkte für das Team, Treffer des Spielers 2 bringen 3 Punkte usw.
- Der Trainer stellt sich mit Bällen zwischen beiden Gruppen auf.
- Jede neue Aktion startet beim Trainer, der einen Ball ins Feld passt und eine Nummer von 1 bis 4 ausruft!
- **Zuruf „1“:** Die Spieler mit der Nummer 1 aus jeder Gruppe starten zum 1 gegen 1 auf die Tore ins Feld.
- **Zuruf „2“:** Die Spieler mit der Nummer 2 aus jeder Gruppe starten zum 1 gegen 1 auf die Tore ins Feld usw.



4 gegen 4 mit individueller Punktwertung

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleiche Organisation wie beim Spiel zuvor!
- In jeder Hälfte rechts und links von den Toren bzw. an den Seiten 4 Starthütchen aufstellen und durchnummerieren.
- Die Teams jeweils auf die Startpunkte einer Hälfte verteilen. Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Der Trainer ruft laut eine bis vier Nummern auf und spielt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die betreffenden Spieler beider Teams starten zum Ball und spielen 1 gegen 1/2 gegen 2/3 gegen 3 oder 4 gegen 4 bis zum Abschluss.