

**In der Defensive nicht reagieren,
sondern agieren!
Tipps für Vereinstrainer**

24



Anforderungen von morgen = Schwerpunkte von heute

AKTIV DEN BALL EROBERN!

■■■ IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

□■■ EDITORIAL

Ein Lernschwerpunkt in Stützpunkt und Verein: „Verteidigen, um anzugreifen!“



Wir stellen bei der Förderung unserer jungen Spielerinnen und Spieler im Stützpunkt die individuellen Qualitäten mit Ball klar ins Zentrum. Die Talente sollen Schritt für Schritt das technisch-taktische Können für einen attraktiven und

durchschlagskräftigen Angriffsfußball erwerben. Das umfasst das Beherrschen der Basistechniken und eine Leichtfüßigkeit am Ball zur Lösung von Spielsituationen unter Druck eines Gegners!

Abgesehen davon müssen wir die andere, nicht weniger wichtige Komponente unseres Spiels in unserem Ausbildungsplan berücksichtigen - und das mit der nötigen Regelmäßigkeit und Sorgfalt! Denn schließlich macht erst eine effiziente (Rück-)Eroberung des Balls die nächste Angriffsaktion möglich! Auch wenn man es zunächst nicht vermutet, gelten für das Verteidigen doch dieselben Prinzipien wie für das Angreifen: „Wir wollen dominant sein! Wir wollen aktiv sein! Wir haben die Initiative!“

Für Situationen, in denen der Gegner am Ball ist, wirken solche selbstbewusst formulierten Ziele vielleicht etwas überzogen, wenn sie nicht durch konsequente Aktionen auf dem Spielfeld untermauert werden. Konkret bedeutet das, Gegner durch aggressives Pressing möglichst weit vorne zu stören, um Ballverluste zu provozieren und eigene schnelle Gegenangriffe starten zu können.

Viele unserer Top-Mannschaften in der Bundesliga wie Bayern München, Borussia Dortmund oder Bayer Leverkusen praktizieren diese konsequente „Nach-vorne-Verteidigung“ exzellent. Alternativ beherrschen alle Spitzenteams des nationalen und internationalen Fußballs das sichere, effiziente Verteidigen aus einem tiefer gestaffelten, kompakten Defensivverband.

Wie beim Angriffsfußball ist es ein weiter Weg, bis unsere jungen Talente individuell und letztlich auch als funktionierende Einheit diese Defensivvarianten situativ anwenden können. Die Basis-Qualitäten für ein aktives, ballorientiertes Defensivspiel müssen sie jedoch bereits in Stützpunkt und Verein erlernen!

Jörg Daniel

Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

Inhaltsverzeichnis

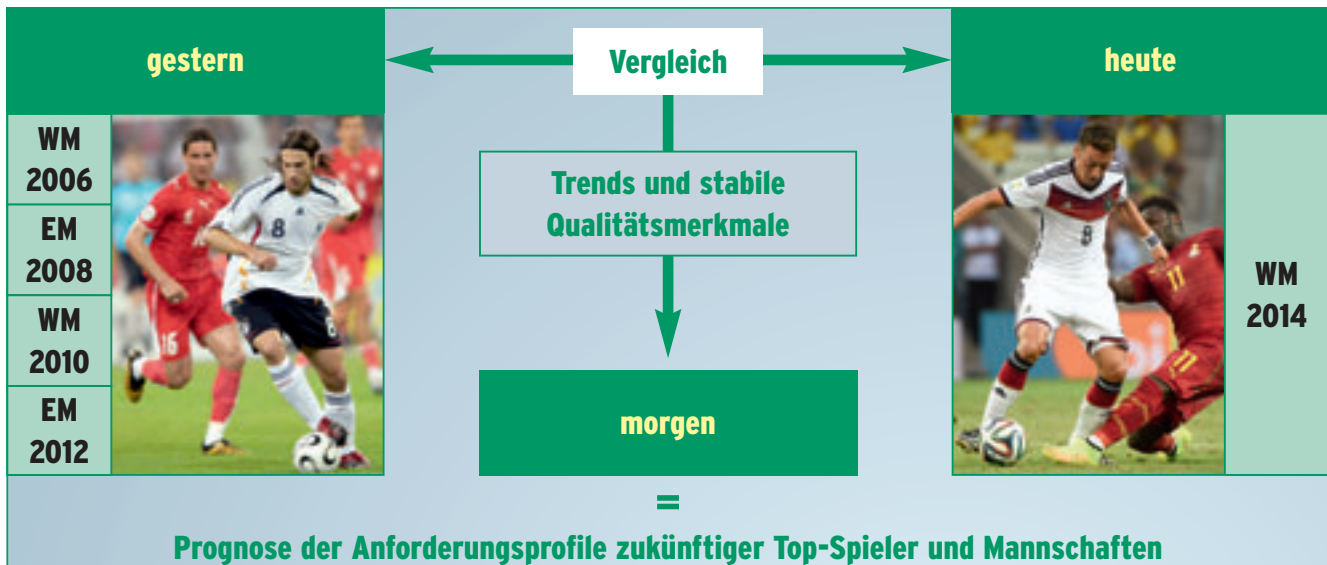
Seite 2	Editorial
Seite 4	Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Aktiv den Ball erobern!“
Seite 6	Ausbildungskonzept: So lässt sich das aktive Erobern des Balles fördern!
Seite 8	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Trainingsformen-Katalog
Seite 26	Neue DFB-Fachbuchreihe: Kinder- und Jugendfußball
Seite 27	DFB-Service-Portal für Trainer auf www.dfb.de

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN ■■■

KONZEPTION/IMPRESSUM ■■■□

INFO

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



- 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

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Ulf Schott, Jörg Daniel, Claus Junginger
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thorsten Becht, Roberto Pätzold, Tobias Kieß
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Klaus Schwarten, getty images (Seite 3)
Druck:	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



■■■ IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

□■■ METHODISCHES KONZEPT

Anforderungsprofil im Leistungsfußball: „Aktiv den Ball erobern!“



Den Gegner unter Druck setzen – dabei jedoch stets besonnen und taktisch clever agieren! Keine Fouls!

■■■ Das konsequente Verengen der Aktions- und Angriffsräume des Gegners durch kompaktes Verschieben in Breite und Tiefe ist inzwischen eine übliche Anforderung im heutigen Fußball – egal in welcher Spielklasse und mit welchem Spielsystem.

Ziel ist es, ein personales Übergewicht um den Ball herum herzustellen, um bestmögliche Chancen für seine Eroberung zu haben.

Eine aktive Defensivstrategie, die auf das schnelle (Rück-)Erobern des Balles ausgerichtet ist, ist ein herausragendes Qualitätsmerkmal. Viele Spitzenteams im nationalen und internationalen Fußball setzen den Gegner – speziell nach eigenem Ballverlust – weit in dessen Hälfte kompakt und clever (ohne Fouls!) direkt wieder unter Druck. Bereits die Angreifer attackieren weit vorne, gleichzeitig rücken die Mitspieler heran und helfen beim aktiven Rückerobern des Balles!

Die Basis für dieses zukunftsweisende Defensivkonzept muss bereits im Juniorenbereich gelegt werden: Die Spieler müssen rechtzeitig lernen, sich nach dem Ball auszurichten, den Aktionsraum für den Gegner um den Ball herum zu verengen und vor allem schnellstens (aber dennoch taktisch geschickt und nicht überhastet) den Ball zu erobern. ■■■

INFO

Vom 1 gegen 1 bis zum kompakten Mannschaftsblock

F-JUNIOREN

1

- Spiele in kleinen Gruppen
- Freies Spielen – keine taktischen Vorgaben!
- Von Vorteil: sporadisches Spiel mit Überzahl-/Unterzahl-Situationen, z. B. 2 - 1, 3 - 2, 4 - 3

E-JUNIOREN

2

- Regelmäßige Spiele in kleinen Gruppen mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen (2 - 1, 3 - 2, 4 - 3)
- Kennenlernen von 1 gegen 1-Situationen
- Wenige, dafür aber anschauliche Trainer-Korrekturen

D-JUNIOREN

3

- Regelmäßige Spiele in kleinen Gruppen mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen (2 - 1, 3 - 2, 4 - 3)
- Systematisches Training von 1 gegen 1-Situationen
- Trainer-Korrekturen

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN ■■■

METHODISCHES KONZEPT ■■■□

Das ballorientierte, aktive Verteidigen ist ein zentrales Qualitätsmerkmal eines erfolgreichen, attraktiven Spiels, auf das nicht verzichtet werden kann! Bis eine Mannschaft einen undurchdringlichen Block bildet und die Gegner immer wieder zu Ballverlusten zwingt, ist es jedoch ein weiter Weg. Die individual- und gruppentaktischen Qualitäten hierfür sind schrittweise zu schaffen und zu verbessern!

INFO

Ziele dieses Ausbildungsschwerpunktes



- 1** Individualtaktisch geschicktes Agieren im defensiven 1 gegen 1
- 2** Schnelles Orientieren: eigene Position, Ball, Mitspieler, Gegner
- 3** Aktive Bewegungen zum Ball! Kompaktes Verschieben im Block!
- 4** Erkennen und Verstellen von Passmöglichkeiten des Gegners!
- 5** Gegenseitiges Absichern! Alle beteiligen sich in der Defensive!
- 6** Aktive Einstellung: „Wir wollen den Ball!“

C-JUNIOREN

- 4**
- Verfeinerung der bereits erlernten individual-taktischen Grundlagen
 - Detailliertes Training der Gruppentaktik:
 - zu zweit verteidigen
 - zu dritt verteidigen
 - zu viert verteidigen
 - Erstes Kennenlernen von Defensiv-Prinzipien im Teamverbund

B-JUNIOREN

- 5**
- Weitere Verfeinerung aller individual- und gruppentaktischen Grundlagen
 - Mannschaftstaktische Schulung einer einfachen Defensivstrategie (dosiert!):
 - Einstudieren des Systems
 - Positionen

A-JUNIOREN

- 6**
- Weitere Verfeinerung aller individual- und gruppentaktischen Grundlagen
 - Mannschaftstaktische Schulung:
 - Stabilisieren des Systems
 - Positionen

■ ■ ■ IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

□ ■ ■ METHODISCHES KONZEPT

Ausbildungskonzept: So lässt sich das aktive Erobern des Balles fördern!



Die jungen Spieler müssen verinnerlichen, „aktiv“, aber nicht überhastet zu verteidigen!

■ ■ ■ Eine perspektivisch ausgerichtete Ausbildung im Defensivbereich umfasst zwei Ziele und Schwerpunkte, die aufeinander aufbauen.

1. Ziel: Taktische Basis-Ausbildung

Jungen Spielerinnen und Spielern ist zuallererst ein breites Spektrum an individual- und gruppentaktischen Mitteln zu vermitteln, so dass sie auch schwierige Spielsituationen in der Defensive letztlich variabel und vor allem erfolgreich lösen können.

2. Ziel: Positionsbezogene Taktik-Ausbildung

In höheren Altersklassen (ab den C-Junioren) sind die Spieler anschließend mit Blick auf das Defensivkonzept des Teams auf speziellere Aufgaben vorzubereiten! Sie lernen dabei u.a., in „typischen“ Situationen/Konstellationen einer Position bzw. Positionsgruppe taktisch clever zu agieren.

Aber: Gerade im Juniorenbereich darf diese teamtaktische Ausrichtung der Defensivarbeit zu keiner Zeit dominieren! Primäre Aufgabe ist es weiterhin, die Basis-Qualitäten der Spieler und der Mannschaft zu festigen! ■ ■ ■

INFO

Prinzipien einer lernintensiven Ausbildung

1

Stabiles 1 gegen 1

- Je besser die Spieler im defensiven 1 gegen 1 ausgebildet sind, desto leichter gelingt auch das taktisch geschickte Agieren in Situationen mit weiteren Mit- und Gegenspielern!
- Aufgrund der großen Bedeutung eines klugen Agierens im 1 gegen 1 müssen alle individualtaktischen Situationen regelmäßig, schwerpunktartig und zielgerichtet trainiert werden!

2

Könnensstufe

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

3

Qualität

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

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN ■■■

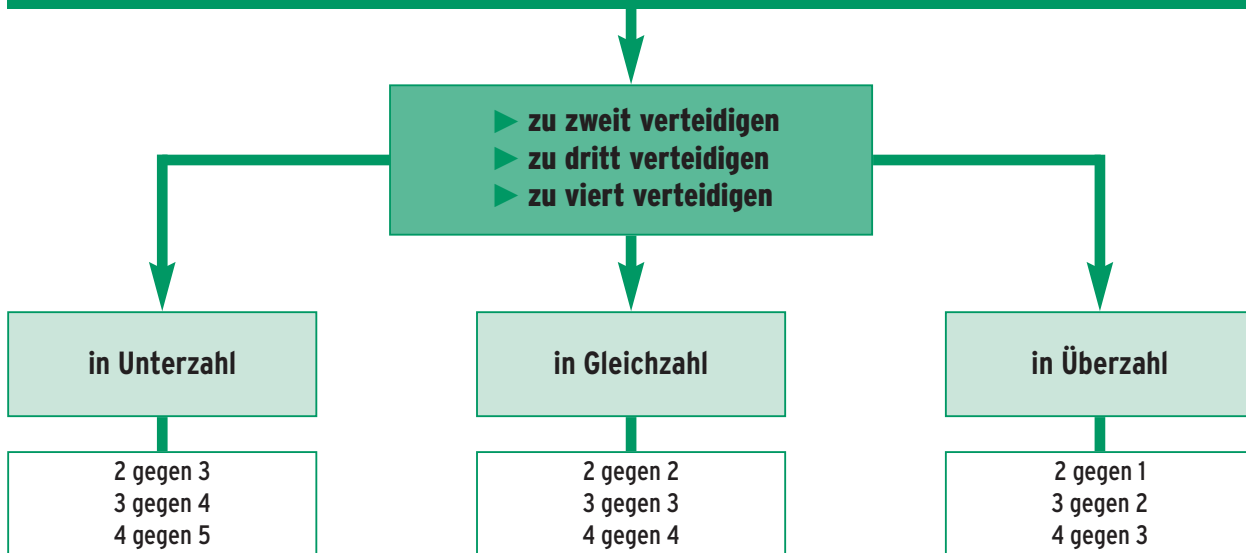
METHODISCHES KONZEPT ■■■□

Die Verteidiger haben je nach Spielsituation und Ballort das Ziel, das Aufbauspiel des Gegners zu stören, das Herausspielen von Torchancen zu verhindern und vor allem keinen Gegentreffer zuzulassen. Egal in welcher Situation: Auch in der Defensive ist immer das Ziel, die Initiative zu haben, den Gegner zu „lenken“ und eine erfolgversprechende Situation für das Rückerobern des Balles vorzubereiten!

INFO

Ziele dieses Ausbildungsschwerpunktes

Zusammen agieren und den Ball erobern!



4

Richtige Dosierung

- Vor komplexen Spielformen zum aktiven, taktisch cleveren Agieren in der Defensive ist sorgfältiges, vielseitiges Aufwärmen Pflicht!
- Kurze, hochintensive Spielphasen wechseln mit relativ langen und aktiven Pausen!
- Mithilfe der Pausen sicherstellen, dass die Spieler nicht ermüden!
- Dynamik und Präzision der Abläufe dürfen nicht merklich nachlassen!

5

Organisation

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

6

Spielorientiert

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

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

Praxisvorschläge - Demonstrationstraining

„Aktiv den Ball erobern!“



TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

1

Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

2

Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

3

Einen schnellen, unkomplizierten Start ermöglichen!

4

Bei allem Spaß dennoch auf die Abläufe achten!

VORBEREITENDE AUFGABEN

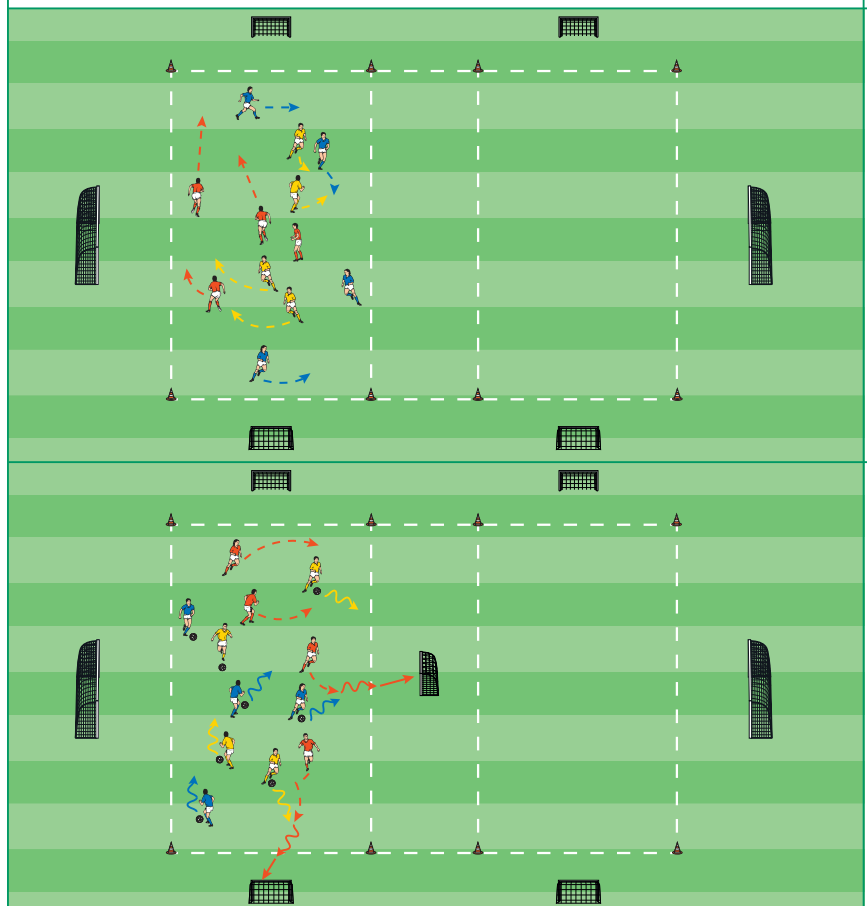


15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Aktives Anlaufen und Attackieren des Gegners
- Aufeinander abgestimmte (Lauf-) Aktionen
- Intensives Miteinanderreden (Ziel: gegenseitiges Coachen!)
- Spaß und Motivation
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

ABLAUF-SKIZZE



IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Idealerweise die Aufgaben dieser ersten Phase bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! Hier zielen beide Aufwärmspiele auf das aktive Anlaufen und Attackieren der Gegner!

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 40 x 30 Metern abstecken
- Zusätzlich eine Mittelzone von etwa 10 Metern Tiefe markieren
- 3 Gruppen zu jeweils 4 Spielern einteilen – pro Spieler 1 Ball
- Hinter jeder Grundlinie ein 5x2-Meter-Tor mit Torhüter
- Je nach Aufgabe weitere kleine Tore bereitstellen!

ABLAUF

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Doppel-Fangen

- Das Spiel läuft nur in einer Außenzone des Feldes ab: Größe 15 x 30 Meter.
- Jeweils eine 4er-Gruppe im Wechsel zum Fänger-Team bestimmen.
- Die Läufer der beiden anderen Teams müssen jeweils von 2 Fängern abgeschlagen werden. Abgeschlagene verlassen sofort das Feld.
- Welches Fänger-Team benötigt die kürzeste Zeit, um alle Läufer abzufangen?
- Vor jedem Fänger-Wechsel eine kurze Pause zwischenschalten!



Fangspiele passen ideal zum Schwerpunkt des Trainings!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Hier betont die Fang-Aufgabe bereits das „Doppeln“ eines Gegners, ein abgestimmtes Anlaufen des Gegners usw.
- Positive Aktionen herausstellen!

AUFGABE 2

„Ballklau“

- Das Feld bleibt dasselbe, jedoch etwa 5 Meter hinter jeder Begrenzungslinie zusätzlich ein kleines Tor aufbauen.
- Im Wechsel jeweils eine 4er-Gruppe zum Fänger-Team bestimmen. Die restlichen 8 Spieler haben je einen Ball.
- Die 4 Spieler des Fänger-Teams haben die Aufgabe, möglichst schnell die Bälle zu erobern und in eines der Tore zu passen.
- Welche Gruppe erobert alle Bälle am schnellsten und erzielt die meisten Treffer?



Druck ausüben und dann im passenden Moment attackieren!

- Stets auf motivierende Aufgaben achten! Das reine „Abspulen“ von Aufgaben verhindern!
- Die Fänger können einzeln oder paarweise die Gegner mit Ball attackieren!
- Nach Erobern des Balles nicht „abschalten“ und präzise abschließen!

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Aktive Einstellung und Initiative auch in der Defensive
- Abgestimmte Aktionen beim Erobern des Balles
- Anpassen des Stellungsspiels
- Schnelles Umschalten

Mögliche Inhalte:

- 4 plus 2 gegen 4 plus 2
- 4 gegen 4 gegen 4

AUFGABEN MIT SCHNELLEM ANLAUFEN DES GEGNERS



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Spielübersicht: Permanentes Orientieren im Raum
- Aktives Anlaufen des Gegners
- Vermittlung der Mentalität „Wir wollen den Ball“
- Erkennen und Verstellen von Zuspieldwegen des Gegners
- Schnelles Umschalten auf einen Gegenangriff nach Erobern des Balles
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

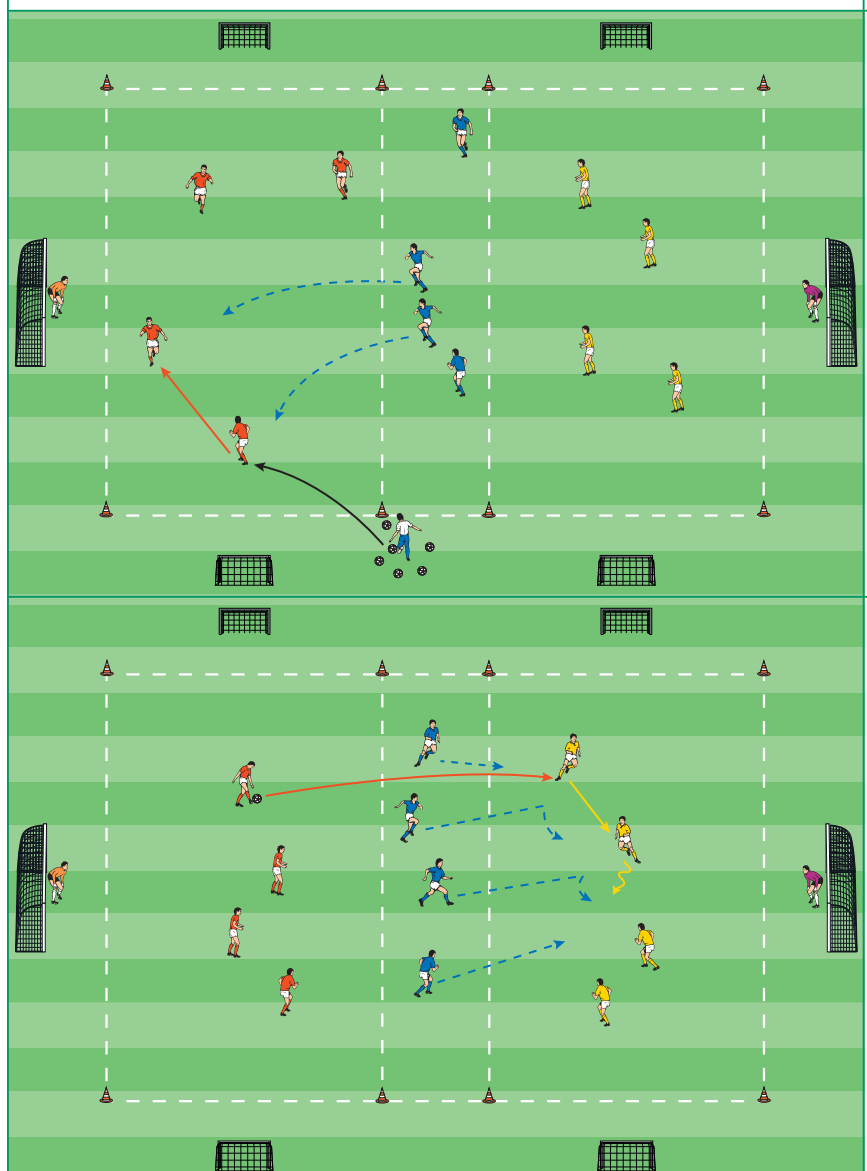
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

ABLAUF-SKIZZE



IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die Teams und Feldmarkierungen bleiben gegenüber der 1. Phase unverändert
- Die Aufgaben zu diesem Komplex laufen nun jedoch im kompletten Feld ab!
- Beide 5-Meter-Tore hinter den Grundlinien mit Torhüter
- Hinter jeder Seitenlinie jeweils 2 kleine Tore nebeneinander aufstellen
- Der Trainer hat die Bälle
- Reservebälle rund um das Feld verteilen

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Uruguay-Spiel: 4 plus 2 gegen 4 plus 2

- Die Spieler auf die Zonen verteilen: Team Blau in der Mittelzone, die Mannschaften Rot und Gelb in je einer Außenzone.
- Der Trainer passt zu Aktionsbeginn zu Team Rot in Zone 1. 2 Spieler von Blau starten daraufhin sofort nach, um im 2 gegen 4 den Ball zu erobern!
- Mannschaft Rot darf nach 3 und muss nach 6 Zuspielen zu Team Gelb in Feld 2 passen. Schafft Rot diesen Wechsel, laufen wieder 2 Spieler von Blau zum 2 gegen 4 nach.
- Erobern die beiden Verteidiger den Ball, sollen sie auf eines der 3 Tore abschließen. Das Ballverlust-Team setzt per Gegenpressing nach!



Ball, Gegner und Mitspieler gleichzeitig im Blick haben!

- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Idealerweise Abläufe kurz vormachen!
- Kurze aktive Pausen zwischenschalten, falls Dynamik und Präzision nachlassen!
- Die Felder verkleinern, falls die Verteidiger zu wenige Ballgewinne schaffen!
- Direkter Aufgabenwechsel nach erfolgreichem Abschluss der Verteidiger!

AUFGABE 2

Brasilien-Spiel: 4 gegen 4 gegen 4

- Die Spieler wieder auf die Zonen verteilen: Team Blau in der Mittelzone, die Teams Rot und Gelb in je einer Außenzone.
- Rot spielt einen präzisen Flugball zu Gelb in die gegenüberliegende Außenzone. Gleichzeitig startet Blau in dieses Feld, um den Ball zu erobern und einen Treffer beim Tor mit Torhüter zu erzielen.
- Gelb versucht, sich aus dem Druck zu befreien und in die Mittelzone zu dribbeln bzw. zu passen.
- Blau bleibt in der angelaufenen Außenzone und spielt für die nächste Aktion einen Flugball auf Rot, das von Team Gelb attackiert wird usw.



Geduldig warten, bis der Gegner sich dreht und den Ball freigibt!

- Die Belastung (= Spielzeit) steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Je nach Situation die Aufgaben flexibel erschweren/erleichtern!
- Die Gegner schnell anlaufen und attackieren, aber nicht überhastet agieren!
- Stets auf eine leichte Tiefenstaffelung und Rückensicherung beim Attackieren des Gegners achten!

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Geschicktes Verteidigen zu zweit in diversen Grundsituationen
- Anpassen des Stellungsspiels je nach Position von Ball/Mitspieler
- Gegenseitige Rückensicherung

Mögliche Inhalte:

- 2 gegen 2 im Zentrum frontal
- 2 gegen 2 im Rücken der Angreifer

AUFGABEN ZUM VERTEIDIGEN ZU ZWEIT IN DIVERSEN SITUATIONEN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Gegenseitiges Absichern in der Grundsituation 2 gegen 2
- Aktives Anlaufen/Stellen des Ballbesitzers durch den jeweils ballnächsten Verteidiger
- Lenken und „Abschneiden“ eines Angreifers
- Schnelles Umschalten nach Erobern des Balles

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

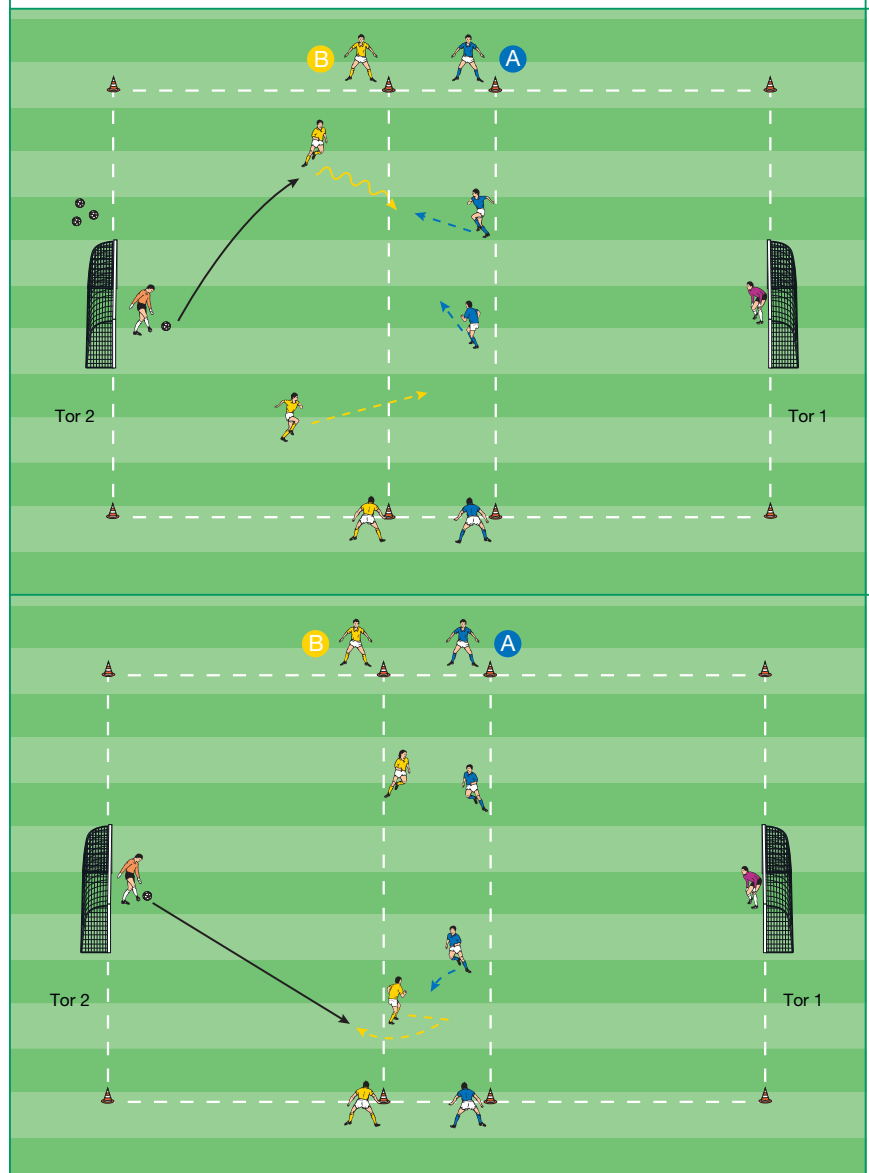
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

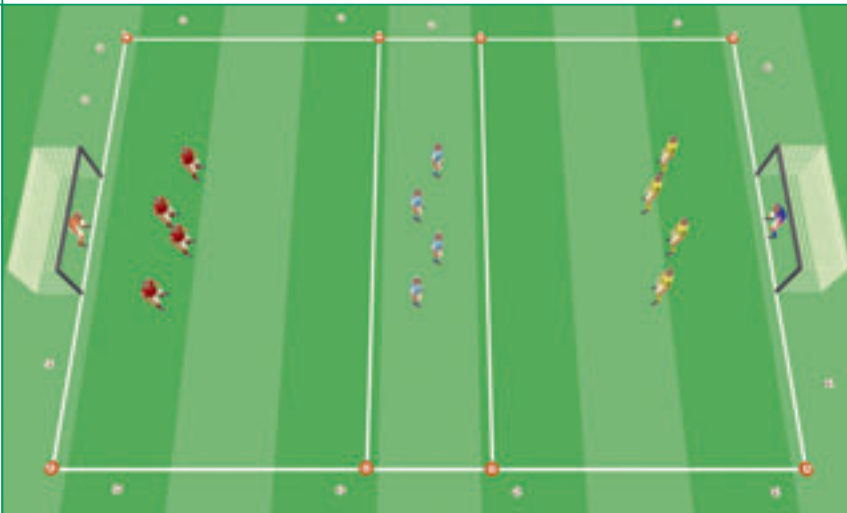
ABLAUF-SKIZZE



IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die Teams und Feldmarkierungen bleiben gegenüber der 1. Phase unverändert - jedoch pausiert nun immer eine Mannschaft im Wechsel
- Die Aufgaben zu diesem Komplex laufen wieder im kompletten Feld ab!
- Die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern auf beide Grundlinien vorrücken
- Die kleinen Tore beiseite stellen
- Alle Bälle als Reservebälle rund um das Feld verteilen

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

2 gegen 2 im Zentrum - frontal

- Die beiden aktiven Teams in jeweils 2 Paare aufteilen: Team A stellt 2 x 2 Verteidiger vor Tor 1, Team B dagegen 2 x 2 Angreifer.
- Torhüter 2 passt jeweils einem Angreifer von B flach zu, die sich in offener Stellung in der eigenen Hälfte anbieten und zunächst ungestört den Ball sichern können.
- Mit der Ballkontrolle tritt der ballnächste Verteidiger heraus und stellt, sein Mitspieler sichert in leichter Tiefenstaffelung.
- Im Anschluss 2 gegen 2 auf das Tor 1.
- Erobern die beiden Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Tor gegenüber.
- Anschließend startet das 2 gegen 2 der anderen beiden Paare usw.



Regelmäßig Einzelkorrekturen anbringen!

- Korrektur-Schwerpunkt 1: Aus leichter Tiefenstaffelung agieren - gegenseitig absichern!
- Korrektur-Schwerpunkt 2: Den Ballbesitzer nach außen abdrängen und vom Mitspieler „abschneiden!“
- Korrektur-Schwerpunkt 3: Möglichst Querpässe provozieren und diese abfangen!

AUFGABE 2

2 gegen 2 im Rücken der Angreifer

- Die beiden aktiven Teams wieder in je 2 Paare aufteilen: Team A stellt 2 x 2 Verteidiger, Team B dagegen 2 x 2 Angreifer.
- Beide aktiven Paare postieren sich jeweils zum 2 gegen 2 in der Mittelzone.
- Das Angreifer-Paar soll sich nun lösen und für ein flaches Zuspiel von Torhüter 2 anbieten. Die beiden Verteidiger lassen zunächst den 1. Kontakt zu, attackieren dann aber.
- Im Anschluss 2 gegen 2 auf das Tor 1.
- Erobern die beiden Verteidiger den Ball, kontern sie auf das Tor gegenüber.
- Anschließend startet das 2 gegen 2 der anderen beiden Paare usw.



Der erst Spieler attackiert, der zweite sichert ab!

- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Abläufe vormachen!
- Ballnaher Verteidiger: Eng decken, aber kein direkter Körperkontakt (etwa eine Armlänge)! Auf eine Aktion des Angreifers warten!
- Ballferner Verteidiger: Leicht versetzt agieren! Beim Aufdrehen des Angreifers und bei dessen Dribbling parallel zum Tor heranschieben und attackieren!

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Verschieben zum Ball
- Schnelles Orientieren im Raum
- Situationsgerechtes Anpassen des Stellungsspiels
- Verstellen von Passwegen – Abfangen von Zuspielen

Mögliche Inhalte:

- 4 plus 4 gegen 4
- 4 gegen 8 im schnellen Wechsel

AUFGABEN FÜR DAS ABFANGEN VON ZUSPIELEN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Permanentes Mitspielen in jeder Situation
- Kompaktes Verschieben zum Ball
- Flexibles Anpassen des eigenen Stellungsspiels je nach Position von Ball, Mit- und Gegenspielern
- Erahnen/Erkennen von Abspielmöglichkeiten des Gegners
- Schnelles Umschalten auf eine neue Spielsituation

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

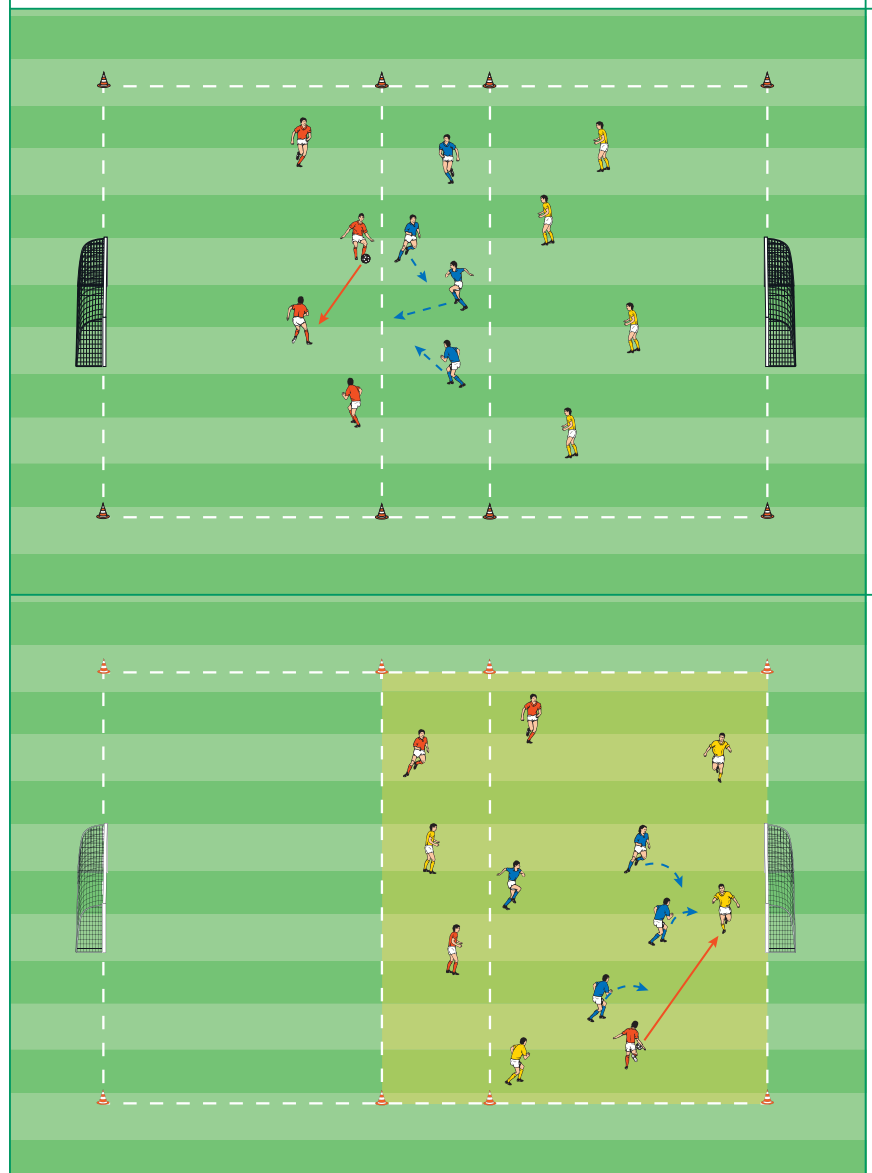
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

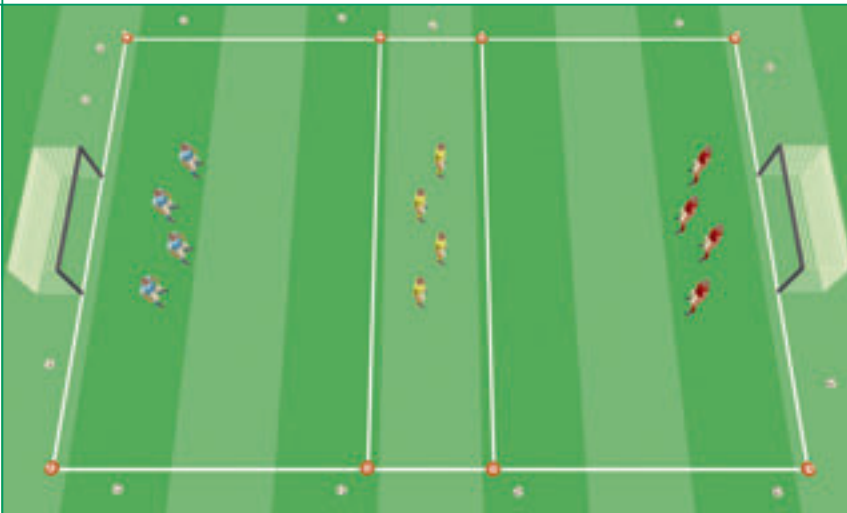
ABLAUF-SKIZZE



IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

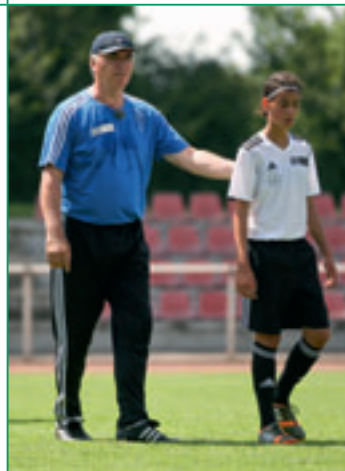
- Die Teams und Feldmarkierungen bleiben weiter unverändert
- Die Aufgaben zu diesem Komplex laufen in verschiedenen Zonen des Feldes ab
- Die beiden Torhüter üben in dieser Phase für sich
- Alternativ können sie für einige Aufgaben-Variationen als zusätzliche Anspielpunkte bzw. Angreifer oder Verteidiger eingesetzt werden
- Die Zonen gegebenenfalls je nach Ablauf vergrößern/verkleinern!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

- 4 + 4 gegen 4: Verhindern von Steilpässen**
- Die Spieler auf die Zonen verteilen: Team Blau in der Mittelzone, die Mannschaften Rot und Gelb in je einer Außenzone.
 - Die beiden Außen-Teams sollen möglichst oft durch die Mittelzone an den 4 Gegnern (Team Blau) vorbei passen.
 - Jedes Team stellt im Wechsel für 2 Minuten das „Abfang-Team“: Jedes abgefangene Zuspiel = 1 Punkt. Welche Gruppe hat am Ende die meisten Punkte erzielt?
 - **Variation 1:** Die Außen-Teams dürfen erst nach mindestens 3 Querpässen zum Team in die gegenüberliegende Zone passen.
 - **Variation 2:** Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte.



Situationen nachstellen und anschauliche Tipps geben!

- Korrektur-Schwerpunkt 1: Durch ein schnelles, ballorientiertes Verschieben Passwege in die Tiefe schließen und Zuspiele abfangen!
- Korrektur-Schwerpunkt 2: Beim Attackieren des Balles stets auf eine Tiefenstaffelung achten! Der Ballnächste schiebt so weit wie erlaubt vor, die anderen bleiben etwas zurück (Dreieck)!

AUFGABE 2

- 4 gegen 8 im schnellen Wechsel**
- Das Spiel läuft im Feld „1 Außenzone + Mittelzone“ ab.
 - 2 Teams (8 Spieler) bilden zuerst eine Angreifer-Gruppe, das 3. Team (4 Spieler, hier Team Blau) ist die Verteidiger-Gruppe!
 - Aufgabe für die Verteidiger: im 4 gegen 8 Passwege zustellen und den Ball erobern!
 - Erobern die Verteidiger den Ball, wechselt sofort das Team als neue „Verteidiger-Gruppe“ in die Mitte, das den Ballverlust verursacht hat!
 - **Variation 1:** Gleicher Ablauf nur in einer Außenzone.
 - **Variation 2:** Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die Angreifer!



Bei gleicher Laufrichtung zum Ball attackieren!

- Alternative: Gleicher Ablauf auf Zeit! Je eine Gruppe ist für 2 Minuten in der Mitte. Welches Team schafft die meisten Ballgewinne?
- Für die Verteidiger: gestaffelt agieren, Passwege durch geschicktes Anlaufen der Ballbesitzer „zumachen!“
- Mögliche Zuspiele der Angreifer bereits im Voraus erkennen!

■■■ IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

□■■ DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Agieren auch in der Defensive
- Verschieben zum Ball
- Schnelles Orientieren im Raum
- Situationsgerechtes Anpassen des Stellungsspiels
- Sofortiges Umschalten

Mögliche Inhalte:

- 4 - 4 auf 2 Tore mit Torhütern I
- 4 - 4 auf 2 Tore mit Torhütern II

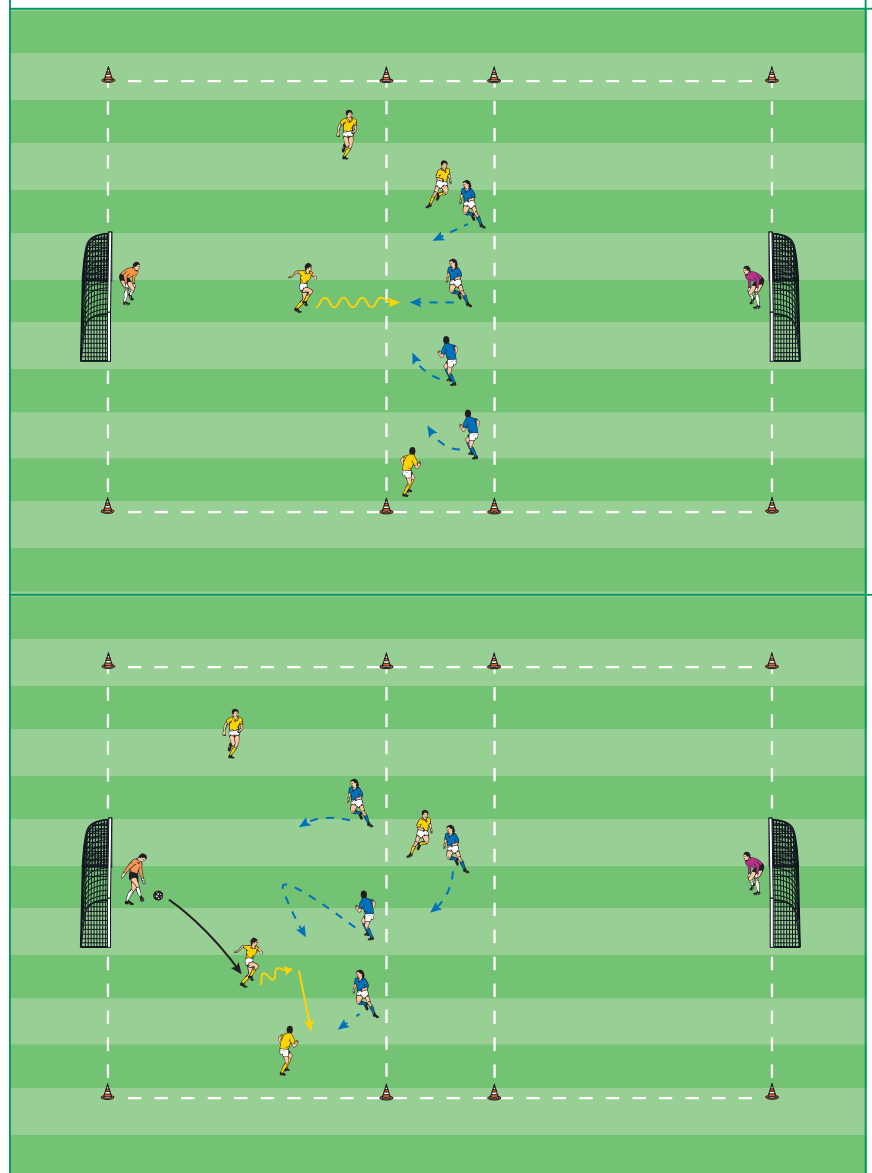
AUFGABEN ZUM AKTIVEN EROBERN DES BALLES



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

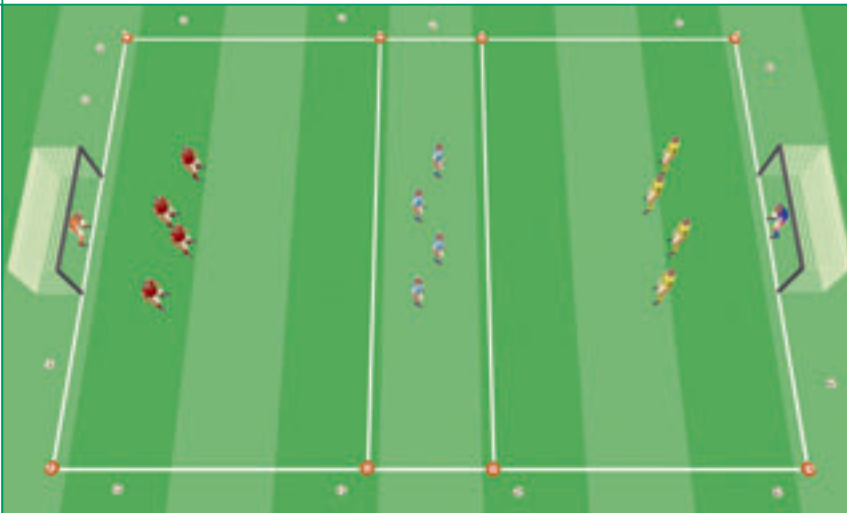
- Aktives Anlaufen von Ball und Gegner
- Konsequentes Erobern des Balles
- Gleichzeitig: Rückensicherung und Tiefenstaffelung
- Permanentes Mitspielen in jeder Situation
- Zielstrebige Konteraktionen nach Erobern des Balles
- Spaß und Spielfreude

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG
Komplex 1
AKTIV ZUM BALL!
Komplex 2
GEGENSEITIG SICHERN!
Komplex 3
ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!
Komplex 4
ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!
ABLAUF-SKIZZE


IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die Teams und Feldmarkierungen bleiben weiter unverändert - jedoch pausiert nun immer eine Mannschaft im Wechsel
- Die Aufgaben zu diesem Komplex laufen wieder im kompletten Feld ab!
- Die beiden Torhüter besetzen wieder die beiden 5-Meter-Tore
- Alle Bälle als Reservebälle rund um das Feld verteilen

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern I

- Je 2 Gruppen spielen 4 gegen 4 auf beide 5x2-Meter-Tore mit Torhütern - das 3. Team hat im Wechsel Pause!
- Schwerpunkt: Die Angreifer müssen nach einem Tor vorne attackieren und ein kontrolliertes Aufbau-spiel des Gegners aktiv unterbinden! Auch in allen anderen Zonen aktiv verteidigen und auf schnellen Ballgewinn aus sein!
- Spielzeit: je 5 Minuten
- **Variation 1:** Der Torhüter darf beim Abstoß die Bälle nur flach in die erste Zone ins Spiel bringen (eventuell beide Außenzonen etwas vergrößern)
- **Variation 2:** Spiel mit 2 (3) Pflichtkontakten!



Flexibel auf Richtungswechsel des Angreifers reagieren!

- Aufgaben kurz und prägnant erklären! Abläufe vormachen!
- Schwerpunkt: Vermittlung des Prinzips „Wir wollen den Ball!“ anstelle einer passiven Ausrichtung am Gegner!
- Kein Zurückweichen nach Ballverlust bzw. Torerfolg: Direktes Attackieren durch den ballnächsten Spieler - gleichzeitiges Heranrücken der Mitspieler!

AUFGABE 2

4 gegen 4 auf 2 Tore mit Torhütern II

- Gleicher Ablauf wie zuvor: Je 2 Gruppen spielen wiederum 5 Minuten im 4 gegen 4 auf beide 5x2-Meter-Tore.
- Aufgabe für die Angreifer: Mit einer Einzelaktion und/oder per Kombinationsspiel einen Treffer beim Tor des Gegners erzielen!
- Aufgabe für die Verteidiger: Kompakt und aktiv verteidigen! Schnelle Balleroberungen!
- **Variation 1:** Die Linien zwischen Außen- und Mittelzonen sind jeweils Abseitslinien!
- **Variation 2:** Treffer nach Balleroberung
 - in der Angriffszone = 3-fach werten
 - in der Mittelzone = 2-fach werten
 - in der Verteidigungszone = 1-fach werten



In „höchster Not“ den Ball wegsitzeln!

- In der konkreten Spielsituation erklären!
- Kein (auch kein kurzzeitiges) Abschalten nach Abschluss eines Angriffs bzw. nach Ballverlust!
- Gelingt keine schnelle Rückeroberung des Balles, geschlossen zurückfallen lassen und einen kompakten Defensivblock an der hinteren Zone bilden!
- Die Belastung (= Spielzeit) steuern!

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

SCHWERPUNKTE DER FÖRDERUNG EINES AKTIVEN VERTEIDIGENS

Funktion:

- Aktive Einstellung und Initiative auch in der Defensive
- Abgestimmte Aktionen beim Ballerobern
- Schnelles Umschalten

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4 mit dem Ziel „Pressing“
- 4 gegen 4 mit dem Ziel „Verdichten“

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

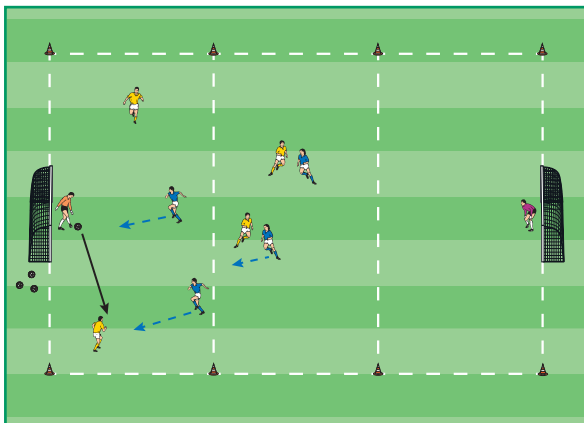
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



4 gegen 4: Möglicher „Torklau“

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

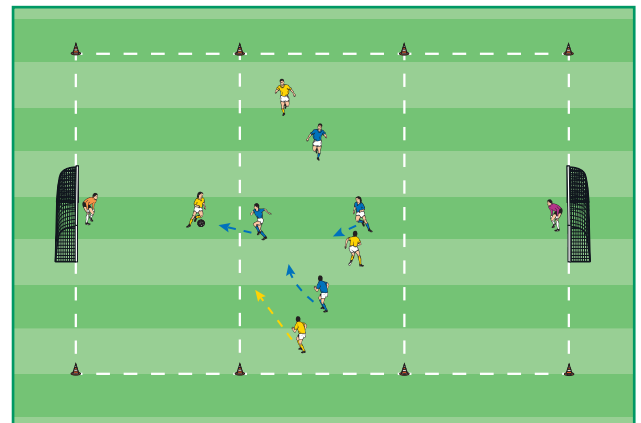
U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die beiden Gruppen spielen 4 gegen 4 auf beide 5x2-Meter-Tore mit Torhütern.
- Ein Treffer der Angreifer gilt erst dann, wenn der Gegner bei seinem anschließenden Spielaufbau nicht mit 5 Kontakten oder weniger bis in die Mittelzone kombinieren kann!
- Schwerpunkt:
Die Angreifer müssen nach einem Tor somit vorne attackieren und ein kontrolliertes Aufbauspiel des Gegners aktiv unterbinden!

Variation:

Gleicher Ablauf im 5 gegen 5/6 gegen 6.



4 gegen 4: Verhindern von Pässen in die Tiefe

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

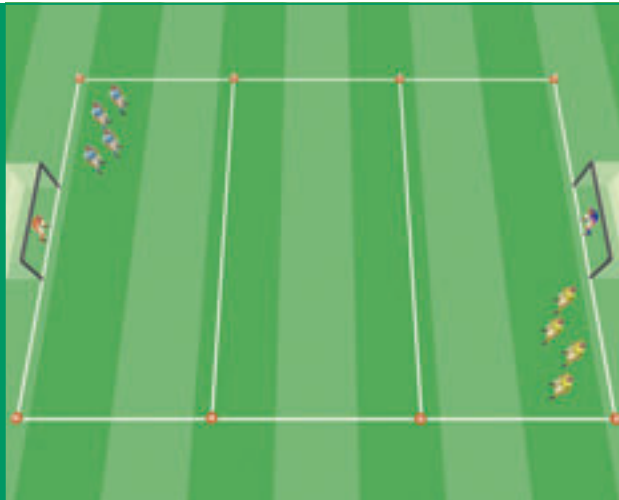
Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern im freien Spiel.
 - Aufgabe für die Angreifer ist es, Torabschlüsse möglichst durch steile Zuspiele vorzubereiten, denn Treffer unmittelbar nach einem „vertikalen“ Pass durch die Mittelzone werden mit 2 Punkten gewertet!
 - Schwerpunkt für die Verteidiger ist es daher, „nach vorne zu verteidigen“ und Pässe in die Tiefe durch schnelles Attackieren in der vorderen Zone zu verhindern!
- **Variation:**
Gleicher Ablauf im 5 gegen 5/6 gegen 6.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

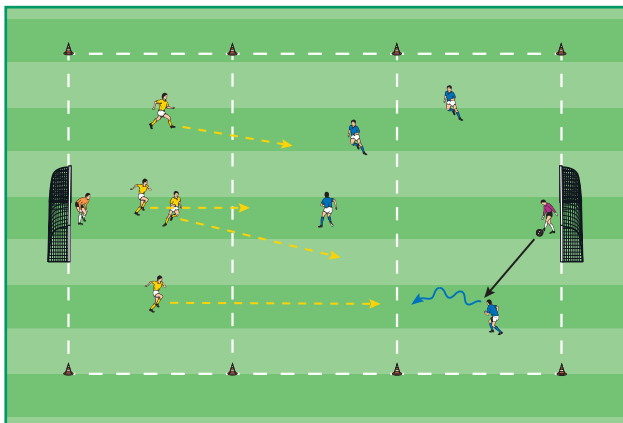
Organisation

- Für je 8 Spieler ein Feld markieren und in 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 33 x 25 Metern in gleich lange Querzonen dritteln
- Grundlinie 1: 1 Jugendtor (5 x 2 Meter) mit Torhüter
- Grundlinie 2: 1 weiteres Jugendtor mit Torhüter



Praktische Tipps

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



4 gegen 4: Pressing nach Torhüter-Zuspiel I

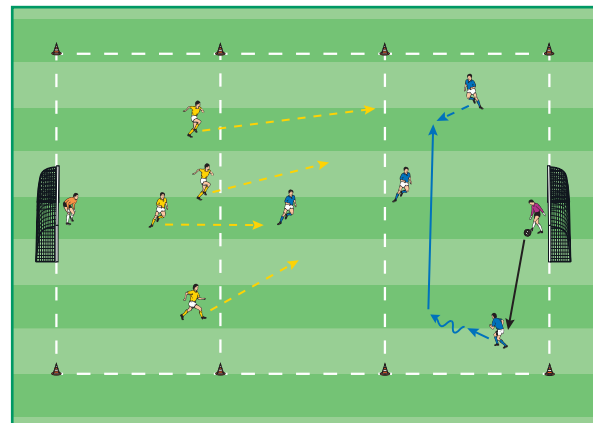
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern im freien Spiel, wobei beide Teams zu Beginn der Aktion jeweils aus der Zone vor dem eigenen Tor starten.
- Das Spiel beginnt, indem der Torhüter des Teams A einen Mitspieler in der ersten Zone anspielt.
- Team B startet mit dem Torhüter-Zuspiel zum Ball und attackiert möglichst weit vorne, um nach einer Balleroberung schnell zum Abschluss zu kommen!
- Aufgabenwechsel nach 10 Aktionen!
- **Variation:** Treffer im Anschluss an eine Balleroberung im vorderen Drittel doppelt werten!



4 gegen 4: Pressing nach Torhüter-Zuspiel II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor, das „Aufbau-Team A“ muss nach einem Torhüter-Zuspiel zunächst in der ersten Zone 3 (5) Pässe in Folge spielen, bevor der Angriff auf das Tor gegenüber beginnen darf.
- Team B hat somit zusätzliche Zeit, den Gegner „anzulaufen“ und vorne zu attackieren!
- Aufgabenwechsel nach 10 Aktionen!
- **Variation 1:** Der Ball darf zur Ballsicherung nicht zum Torhüter zurückgespielt werden (Erleichterung des Pressings).
- **Variation 2:** 3 Aufbauspieler gegen 4 pressende Gegner.

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

SCHWERPUNKTE DER FÖRDERUNG EINES AKTIVEN VERTEIDIGENS

Funktion:

- Taktisch cleveres Verteidigen in diversen Grundsituationen
- Variables Anpassen des Stellungsspiels
- Gegenseitige Rückensicherung

Mögliche Inhalte:

- 2 - 2/2 - 3/3 - 4 im Wechsel
- 5 - 6 auf zwei Linien

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

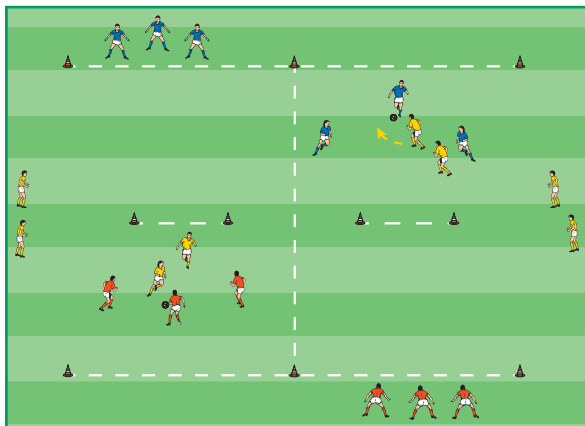
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



2 gegen 3 im Wechsel

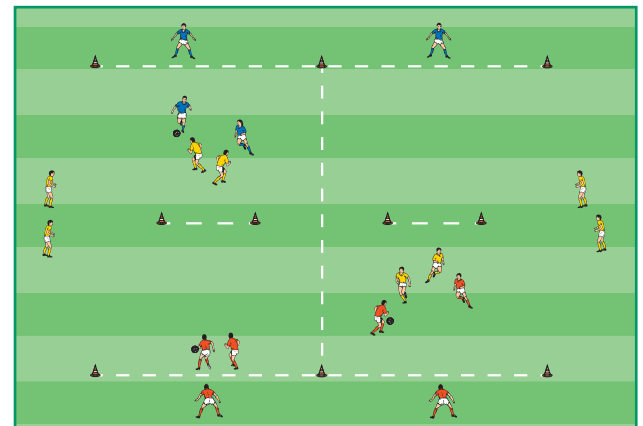
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Jedes Angreifer-Team unterteilt sich nochmals in 2 x 3 Spieler, jede Verteidiger-Gruppe in 2 x 2 Spieler.
- Gleicher Ablauf in 2 (markierten) Längszonen des Feldes!
- Jedes Verteidiger-Paar absolviert 2 Aktionen nacheinander: Zunächst wird die Linie im 2 gegen 3 auf der einen Seite verteidigt, sofort nach der ersten Aktion dann auf der anderen Seite.
- Die Angreifer müssen die Linie jeweils aus dem 3 gegen 2 überdribbeln!
- Erobern die beiden Verteidiger den Ball, kontern sie über die Linie gegenüber!



2 gegen 2 im Wechsel

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf, nun aber im 2 gegen 2 auf die Dribbel- bzw. Konterlinien.
- Von der Angreifer-Gruppe setzt dazu jeweils ein Spieler pro Aktion im Wechsel aus.
- Nach jeweils 2 Aktionen pro Verteidiger-Paar eine längere aktive Pause zwischenschalten!
- **Variation 1:**
Die Länge der Dribbellinien in der Mitte je nach Spielstärke anpassen!
- **Variation 2:**
Je Längszone anstelle der Dribbellinie 2 kleine Tore als Ziel für die Angreifer nebeneinander aufstellen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

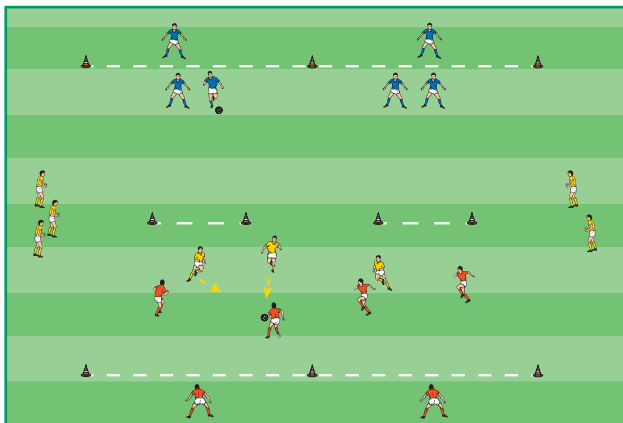
Organisation

- 2 Angreifer-Gruppen zu je 6 Spielern und 2 Verteidiger-Gruppen zu je 4 Spielern einteilen
- Die Angreifer-Teams positionieren sich hinter zwei gegenüberliegenden Linien, die Verteidiger an je einer „Dribbellinie“ in der Mitte
- Je nach Aufgabe sind verschieden viele Spieler pro Team aktiv!



Praktische Tipps

- Auf Pausen achten - nur konzentrierte Aktionen sichern Lernimpulse!
- Durch „Einfrieren“ von Situationen („Stopp!“) gezielte Tipps zum taktisch geschickten Verteidigen vermitteln!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen!
- Jeder lernt jede Aufgabe kennen!



3 gegen 4 im Wechsel

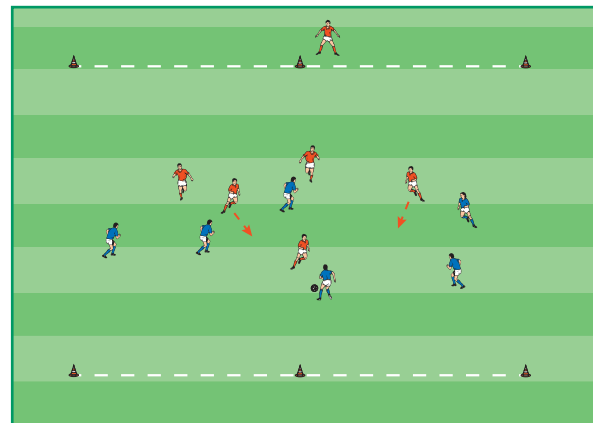
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Längszonen entfallen, die Aktionen laufen nun im kompletten Feld ab.
- Jede Verteidiger-Gruppe absolviert wieder 2 Aktionen nacheinander, wobei je 1 Spieler im Wechsel aussetzt!
- Vom Angreifer-Team haben pro Aktion jeweils 2 Spieler Pause.
- Damit ergibt sich jeweils ein 3 gegen 4: Die Verteidiger verhindern bei diesem 3 gegen 4 Durchbrüche der Angreifer, die eine der beiden Linien überdribbeln sollen.
- Nach Aktionsende gleicher Ablauf auf der anderen Seite!
- Anschließend agieren die ersten 3 Spieler des anderen Verteidiger-Teams!



5 gegen 6 auf 2 Ziellinien

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Dribbellinien in der Mitte abbauen!
- Von Team A setzt immer im Wechsel ein Spieler für 1 Minute aus: 5 gegen 6 auf die beiden Ziellinien.
- Die jeweiligen Angreifer müssen dabei die Linie des Gegners überdribbeln.
- Beim „Rückspiel“ pausiert dann jeweils 1 Spieler von Mannschaft B.
- **Variation 1:** Nach einem „Tor“ (egal auf welcher Seite) kommt es zum Spielerwechsel des betreffenden Teams!
- **Variation 2:** 4 gegen 6 (je 2 Spieler pausieren im Wechsel).

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

SCHWERPUNKTE DER FÖRDERUNG EINES AKTIVEN VERTEIDIGENS

Funktion:

- Verschieben zum Ball
- Schnelles Orientieren im Raum
- Situatives Anpassen des Stellungsspiels
- Verstellen von Passwegen - Abfangen von Zuspielen

Mögliche Inhalte:

- 6 - 4 plus Anspieler
- 4 plus 2 - 4 plus 2
- 6 - 6 im Raum

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

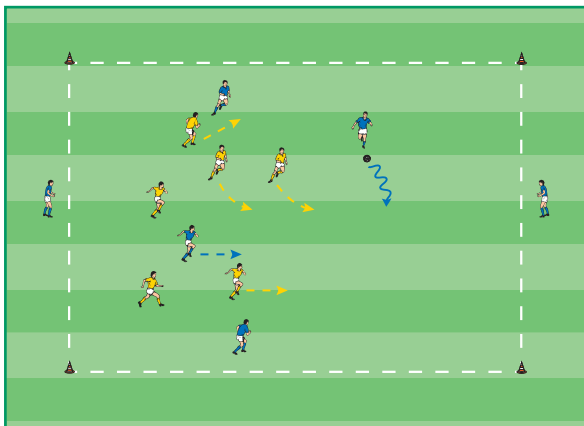
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



6 gegen 4 plus 2 Anspieler I

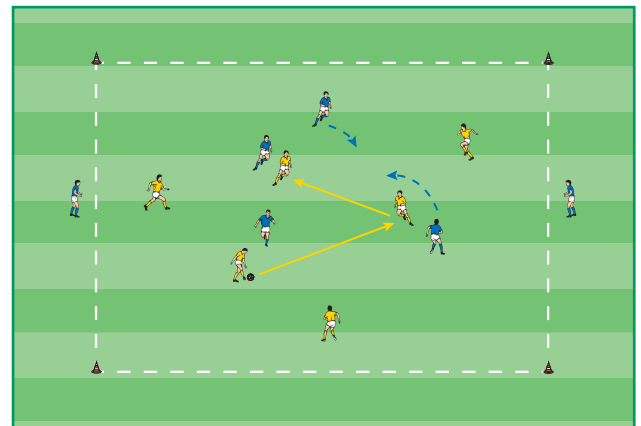
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 6 gegen 4 im Feld. Beide Teams spielen mit der Aufgabe, den Ball zu behaupten und zu sichern.
- Dabei soll Mannschaft A möglichst oft zwischen beiden Mitspielern (= Anspielpunkte) hinter den Grundlinien hin- und herkombinieren. Für jedes Zuspiel zu einer Anspielstation gibt es 1 Punkt.
- Auch Mannschaft B kann Punkte erzielen: für jeweils 10 Zuspiele in Folge!
- Schwerpunkt für Team A: Schnelles Orientieren im Raum und geschicktes Verstellen von Passwegen
- Schwerpunkt für Team B: Schnelles, aktives Anlaufen und Verhindern von Zuspielen in die Tiefe!



6 gegen 4 plus 2 Anspieler II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor im 6 gegen 4 + 2 Anspielpunkte, aber mit Variationen je nach Spielstärke.
- Aufgabenwechsel beider Teams nach je 5 Minuten und einer aktiven Pause.
- **Variation 1:**
Mit einer Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für das 6er-Team in der Mitte (Erleichterung für die Verteidiger).
- **Variation 2:**
Wenn einer der beiden Anspielpunkte angespielt wird, tauscht er mit dem Passgeber sofort Aufgabe und Position, indem er in das Feld hindribbelt und das Kombinationsspiel fortsetzt.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

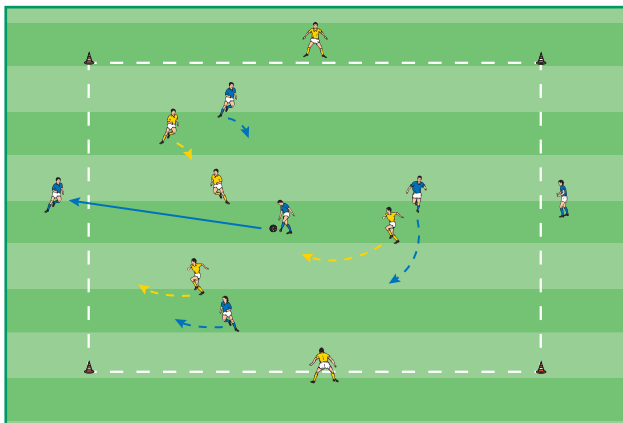
Organisation

- Für je 12 Spieler ein Feld markieren und 2 Teams zu 6 Spielern einteilen
- **Spielfeld:** Feld von etwa 40 x 30 Metern markieren
- **Team A:** 2 Spieler postieren sich hinter je einer Grundlinie des Feldes
- **Team B:** 6 Spieler im Feld



Praktische Tipps

- Auf Pausen achten - nur konzentrierte Aktionen sichern Lernerfolge!
- Durch „Einfrieren“ von Situationen („Stopp!“) gezielte Tipps zum taktisch geschickten Verteidigen vermitteln!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Aufgaben variieren!



4 plus 2 gegen 4 plus 2

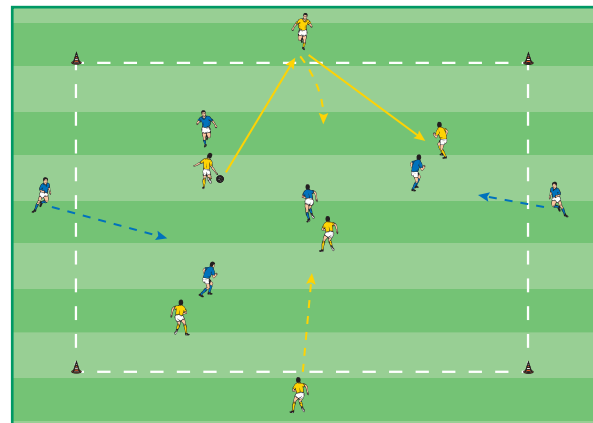
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Jedes Team stellt jeweils 2 Anspielpunkte hinter je 2 gegenüberliegenden Linien des markierten Feldes.
- Beide Mannschaften sollen dabei aus dem 4 gegen 4 im Feld zwischen beiden Anspielpunkten hin- und herkombinieren.
- Für jedes Zuspiel zu einer Anspielstation gibt es 1 Punkt für das betreffende Team.
- **Variation 1:** Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für die 4 Spieler auf dem Feld (Erleichterung für die Verteidiger).
- **Variation 2:** Mit maximal 2 Kontakten für die Anspieler.



Plötzlicher Wechsel auf ein 6 gegen 6 im Raum

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor, das Spiel startet wieder mit einem 4 + 2 Anspieler gegen 4 + 2 Anspieler mit der Aufgabe, von Anspieler zu Anspieler zu kombinieren.
- Auf Signal des Trainers wechselt das Spiel sofort zu einem 6 gegen 6 auf Ballsicherung im Feld. Dazu rücken alle Anspielpunkte ins Feld.
- Schwerpunkt für die Verteidiger: Schnelles Erfassen der Spielsituation, Orientieren im Raum und geschicktes Zustellen von möglichen Passwegen!
- **Variation:** Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte.

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

TRAININGSFORMEN-KATALOG

SCHWERPUNKTE DER FÖRDERUNG EINES AKTIVEN VERTEIDIGENS

Funktion:

- Verschieben zum Ball
- Schnelles Orientieren im Raum
- Situationsgerechtes Stellungsspiel
- Sofortiges Umschalten

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4 mit dem Ziel „Verdichten“
- 4 gegen 4 mit dem Ziel „Kompakte Mitte“

Komplex 1

AKTIV ZUM BALL!

Komplex 2

GEGENSEITIG SICHERN!

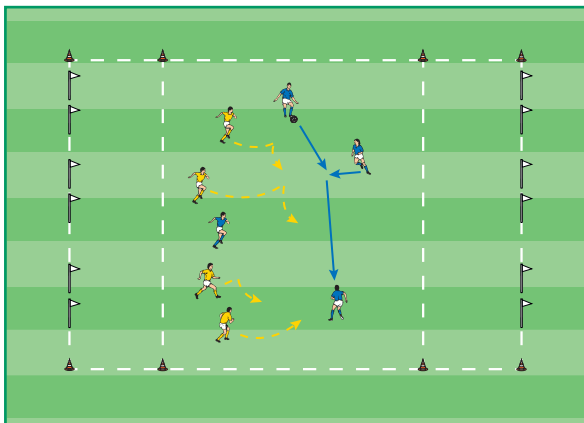
Komplex 3

ABSPIELMÖGLICHKEITEN VERSTELLEN!

Komplex 4

ANGRIFFSRÄUME VERENGEN!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



4 - 4 auf je 3 kleine Tore aus einer Mittelzone I

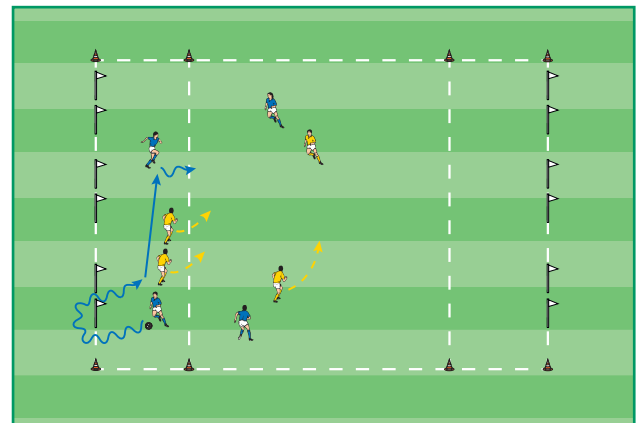
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- Einer der Angreifer muss dabei aus dem Zusammenspiel zunächst per Einzelaktion die gegnerische Grundlinie der Mittelzone überdribbeln.
- Seine Mitspieler (und die Gegner) dürfen erst dann in die Zone vor den Toren nachstarten und dabei helfen, einen Treffer zu erzielen bzw. zu verhindern.
- **Variation 1:** Bei den jeweiligen Angreifern spielt jeweils ein zusätzlicher „Neutraler“ mit (Erschwerung für die Verteidiger).
- **Variation 2:** Verkleinern/Vergrößern des Feldes.



4 - 4 auf je 3 kleine Tore aus einer Mittelzone II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

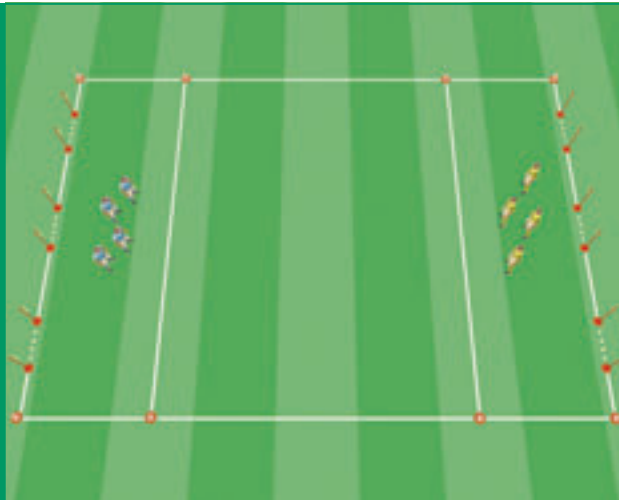
Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor: 4 gegen 4 auf je 3 kleine Tore nach einem Dribbel-Durchbruch in die Angriffszone!
- Nach einem Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft am Ball, greift jetzt aber auf die kleinen Tore gegenüber an.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten
- **Variation 1:** Dribbel-Durchbruch in die Außenzone = 1 Punkt - anschließender Torerfolg = 1 weiterer Punkt.
- **Variation 2:** Mit einem zusätzlichen Neutralen für die aktuellen Angreifer.
- **Variation 3:** Gleiche Abläufe auf je 2 kleine Tore.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

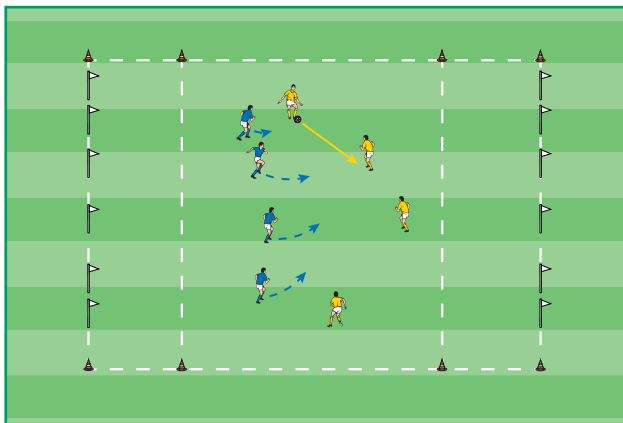
Organisation

- Für je 8 Spieler ein Feld markieren und 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfeld:** markiertes Feld von etwa 40 x 30 Metern mit einer markierten 25 Meter tiefen Mittelzone
- Auf jeder Grundlinie 3 kleine Tore (etwa 2 Meter breit) nebeneinander aufstellen



Praktische Tipps

- Durch „Einfrieren“ von Situationen („Stopp!“) gezielte Tipps zum taktisch geschickten Verteidigen vermitteln!
- Auf eine einfache, aber dennoch variable Organisation zurückgreifen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen!
- Die Spiel-Aufgaben kreativ verändern!



4 - 4 auf je 3 Tore außerhalb des Feldes I

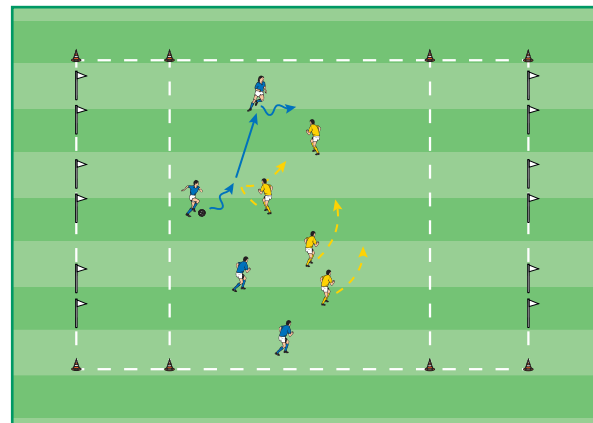
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleiche Organisation wie zuvor, lediglich das mittlere der 3 Tore etwas verbreitern.
- Die Mannschaften sollen nun aus dem Zusammenspiel in der Mittelzone heraus durch eines der 3 gegnerischen Tore passen.
- Kein Spieler darf dabei die Mittelzone verlassen!
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten
- **Variation 1:** Alle Tore etwas verbreitern (Erleichterung für die Angreifer).
- **Variation 2:** Treffer beim mittleren Tor doppelt werten!
- **Variation 3:** Mit einem zusätzlichen Neutralen für die aktuellen Angreifer.



4 - 4 auf je 3 Tore außerhalb des Feldes II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor: Zielstöße auf ein Tor des Gegners aus einem 4 gegen 4 in der Mittelzone.
- Nun muss aber jeder betreffende Angreifer zunächst 3 Ballkontakte gehabt haben, bevor er den Ball weiterleiten darf. Torschüsse sind auch als Direktschuss erlaubt!
- Ziel/Schwerpunkt für die Verteidiger: Schnelles Verschieben zum Ball und Attackieren des Angreifers, bevor dieser abspielen darf.
- **Variation 1:** Treffer beim mittleren Tor doppelt werten!
- **Variation 2:** Mit einem zusätzlichen Neutralen für die aktuellen Angreifer.

■■■ IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN

□■■ NEUE DFB-FACHBUCHREIHE: KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept



Kinder alters- und zeitgemäß fördern und sie mit viel Zuwendung betreuen – das ist Ihre besondere Aufgabe, liebe Kindertrainer!

KINDERFUSSBALL: AUSBILDEN MIT KONZEPT 1 in den Altersklassen der Bambini sowie F- und E-Junioren aus der DFB-Fachbuchreihe gibt Ihnen auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption umfassende und praktische Orientierungshilfen für Ihre verantwortungsvolle Tätigkeit.



Der zweite Band der Fachbuchreihe **KINDER- UND JUGENDFUSSBALL: AUSBILDEN MIT KONZEPT 2** begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen in ihrem Trainingsalltag! Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch zahlreiche Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und Tore schießen üben sowie taktische Grundlagen einführen können.

Paul Schomann / Gerd Bode / Norbert Vieth
Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1
368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

Jörg Daniel / Kathrin Peter / Norbert Vieth
Kinder- u. Jugendfußball: Ausbilden mit Konzept 2
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster
Tel.: 0251/23005-11 • buchversand@philippka.de • www.philippka.de

IN DER DEFENSIVE NICHT REAGIEREN, SONDERN AGIEREN 

DFB-SERVICE-PORTAL 

Tipps und Hilfestellungen für die Trainingsarbeit



EIN MUSS FÜR TRAINER UND SPIELER

Der neue Internetauftritt des DFB hat einiges zu bieten. Unter 'Mein Fußball' erhalten Trainer nicht nur Hintergrundwissen zu den verschiedenen Altersklassen, sondern auch interessantes Know-how für die Praxis. Auch bei der Trainingsorganisation wird Ihnen mit dem Online-Tool zur Erstellung eigener Trainingsgrafiken geholfen.

Doch nicht nur Übungsleiter, sondern auch Spieler erwartet hier ein attraktives Angebot. Das Besondere daran ist ebenfalls der direkte Bezug zur Altersklasse. Sie finden dort eine Vielfalt an Themen mit 'passgenauen' Inhalten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.





***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!