



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



DFB-MOBIL: EINHEIT FÜR D- BIS A-JUNIOREN

Entwicklungsgerecht trainieren und
einfach organisieren!

Offizieller Partner der
DFB-Qualifizierungsoffensive

ERGO



LIEBE FUSSBALLTRAINER*INNEN!

Ab der D-Jugend können unsere jüngeren Fußballer zwar mehr und mehr wahrnehmen und daher auch etwas größer spielen, jedoch stellen kleine Formate gerade für die Ausbildung weiterhin die ideale Voraussetzung dar. Sie brauchen weiterhin jede Menge Ballkontakte und intensive Eins-gegen-Eins-Duelle, in denen sie lernen, sich durchzusetzen und Entscheidungen zu treffen. In dieser Einheit stellen wir euch das Training mit „Hybridfeldern“ vor, in denen ihr schnell die Spielrichtung und somit auch das Lernziel verändern könnt.

Viel Spaß dabei!

HANNES WOLF

Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung



„Wir zeigen Trainern, dass sie nicht schon ab Dienstag den Gegner spiegeln oder nur die Ältesten spielen lassen, sondern den einzelnen Spieler verbessern sollten.“

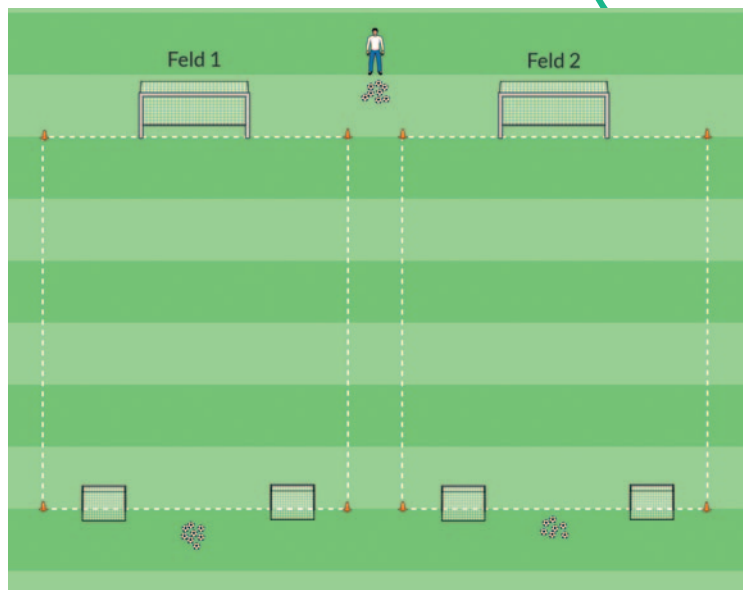
Sandro Wagner

„Das Spielen auf Tore und um Ergebnisse in jedem Training und an jedem Spieltag wird der Kern unserer Fußballausbildung sein.“

Hannes Wolf



GRUNDAUFBAU



ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- lange Wartezeiten vermeiden
- viele Ballkontakte ermöglichen
- kurz erklären und vormachen
- Spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisationsform wählen

ORGANISATION

- 2 Hybridfelder errichten:
- Ca. 40 Meter tief und 25 Meter breit mit einem Jugendtor (für D-Junioren) und 2 Minitoren bzw. einem Großtor (für Ältere) und 2 Minitoren.
- Ausreichend Bälle zwischen den Minitoren bereitlegen.
- Je nach Spieleranzahl und Alter die Spielfeldgröße anpassen.

MATERIAL

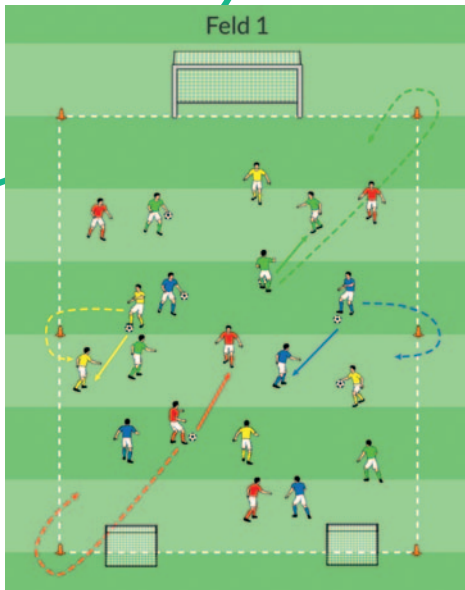
- 2 Jugend- bzw. Großtore, 4 Minitor, 10 Leibchen, ausreichend Hütchen zur Spielfeldmarkierung, 20 Bälle

HINWEISE

- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 20 Spieler entworfen, kann aber auch mit mehr oder weniger Spielern durchgeführt werden. Torhüter werden stets einbezogen.
- Im „goldenen Lernalter“ angekommen, ist die Bedeutung von Freude, Wiederholung und Intensität für die Kinder entscheidender als je zuvor.
- Gleichzeitig gilt es, das immer besser werdende Spielverständnis zu nutzen und das Zusammenspiel zu verbessern.

AKTIVIERUNG (DAUER CA. 15 MIN)

BALLGESCHICKLICHKEIT UND FANGSPIEL

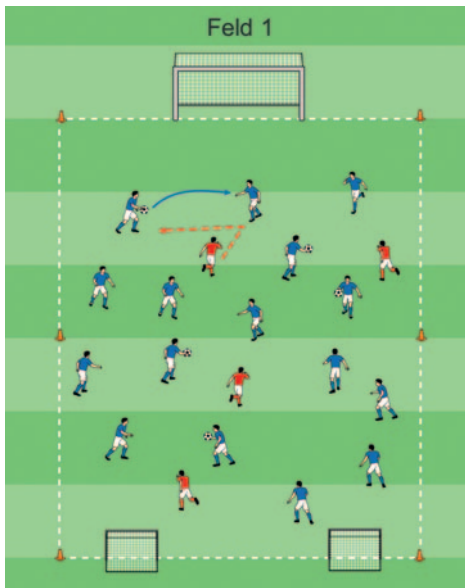


Organisation und Ablauf

- Feld 1 nutzen.
- Vier 5er-Teams mit je 2 Bällen bilden.
- Einen Ball innerhalb des Teams zupassen, den anderen zuwerfen.
- Nach seinem Zuspiel umläuft der Passgeber eines der äußeren Hütchen und baut dabei verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC ein:
- Anfersen, Kniehebelauf, Sidesteps, Kreuzschritt etc.
- Wird ein Ball aus dem Feld gespielt, machen alle eine vorgegebene Stabilisationsübung.

Variationen

- Kontaktbeschränkungen vorgeben.
- Auf Kommando wird ein Team zu Balljägern und versucht, so schnell wie möglich alle gegnerischen Bälle in die Tore zu passen.
- Sobald ein Team beide Bälle verloren hat, unterstützt es die Balljäger.

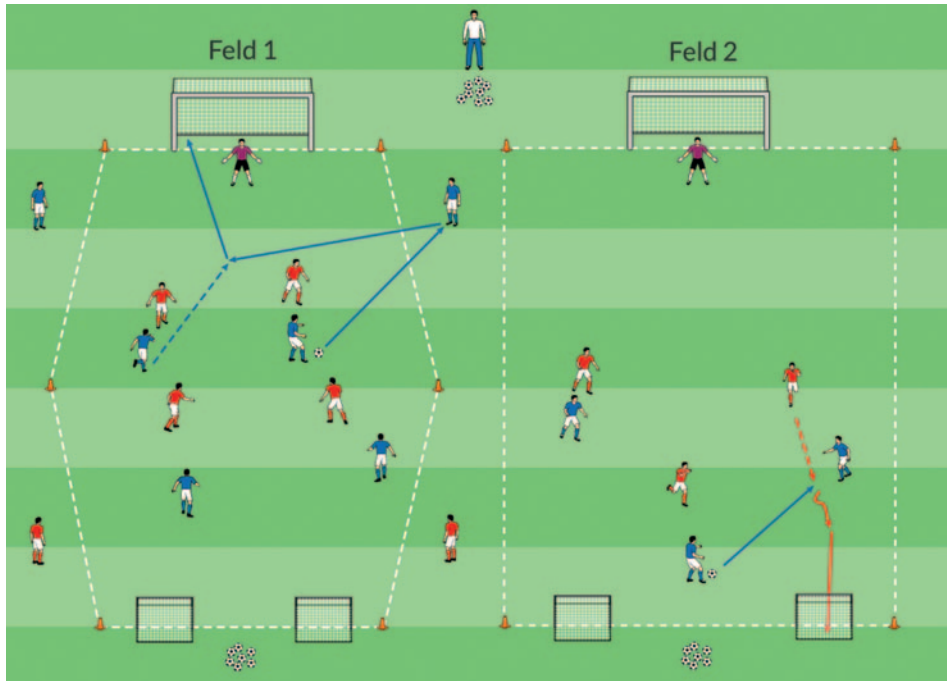


Organisation und Ablauf

- Feld 1 weiter nutzen.
- 4 Fänger bestimmen.
- Unter den übrigen Spielern 5 Bälle verteilen.
- Normales Fangspiel im ganzen Feld, Spieler mit Ball in der Hand können nicht gefangen werden.
- Wer gefangen wurde, macht zunächst eine kurze Stabilisationsaufgabe und ist dann wieder Teil des Spiels.
- Die Fänger zählen, wie viele Spieler sie gefangen haben.
- Nach je 90 Sekunden neue Fänger bestimmen: Welches Fänger-Team holt die meisten Punkte?
- Weitere Durchgänge mit Ball am Fuß spielen.

SPIELPHASE 1 (DAUER CA. 30 MIN)

DIAGONALE ANSPIELER UND DREHENDES ANGRIFFSRECHT



Organisation und Ablauf

- Beide Felder nutzen.
- Die Tore mit Torhütern besetzen und zwei 9er-Teams einteilen.
- Die Eckhütchen in Feld 1 so einrücken, dass ein Sechseck entsteht.
- **Feld 1:** 4 + 2 gegen 4 + 2 mit diagonal-tiefen Anspielern
- 4 gegen 4 im Feld + je 2 diagonal-tiefe Anspieler im „letzten Drittel“.
- Treffer zählen immer einfach...
- ...außer nach Hereingabe von außen, dann doppelt.

Variation

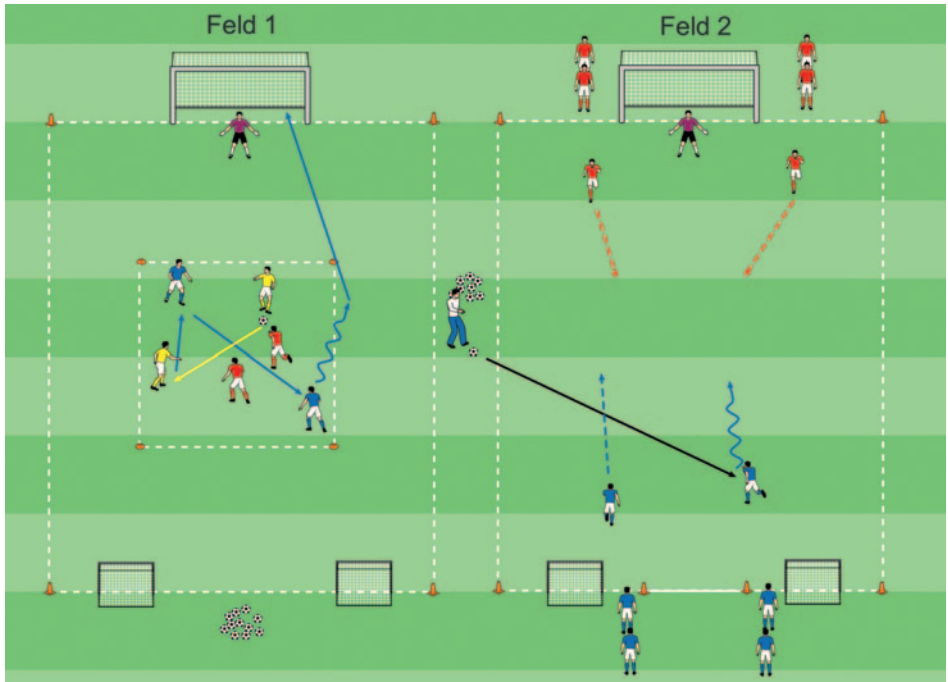
- Trifft Rot in eines der Minitore, drehen sie die Spielrichtung und dürfen auf das große Tor angreifen. Die Außenspieler sind in dieser Variante neutral und haben 2 Kontakte.

Feld 2

- 3 + Torwart gegen 3 mit drehendem Angriffsrecht.
- Die Angreifer (hier Blau) starten vom Ball-depot zwischen den Minitoren aus das Spiel und versuchen, auf das Tor mit Torwart abzuschließen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, so kontern sie auf die Minitore und drehen bei Erfolg das Angriffsrecht.
- Nun greift Rot auf das Tor mit Torwart an und Blau kontert auf die Minitore.
- Nach je 6 Minuten Felderwechsel (3 Spieler pro Team wechseln das Feld).
- 4 Durchgänge spielen, damit alle Spieler auf beiden Feldern gespielt haben.

ZWISCHENBLOCK (DAUER CA. 15 MIN)

DREIFARBENSPIEL UND 2 GEGEN 2 MIT SHOTCLOCK



Organisation und Ablauf

Feld 1: Dreifarbenspiel

- Das Tor mit Torwart besetzen und drei Teams à 2 Spieler einteilen.
- Zusätzlich mittig ein 12 x 12 Meter großes Innenfeld errichten.
- Zwei Teams (hier Gelb und Blau) spielen gemeinsam gegen das dritte auf Ballhalten.
- Erobern die Verteidiger den Ball, übernimmt das Team die Verteidiger-Rolle, das den Ball verloren hat.
- Nach 10 erfolgreichen Pässen oder einem Pass durch die Verteidiger hindurch, dürfen die Ballbesitzer auf eines der 3 Tore abschließen.

Variation

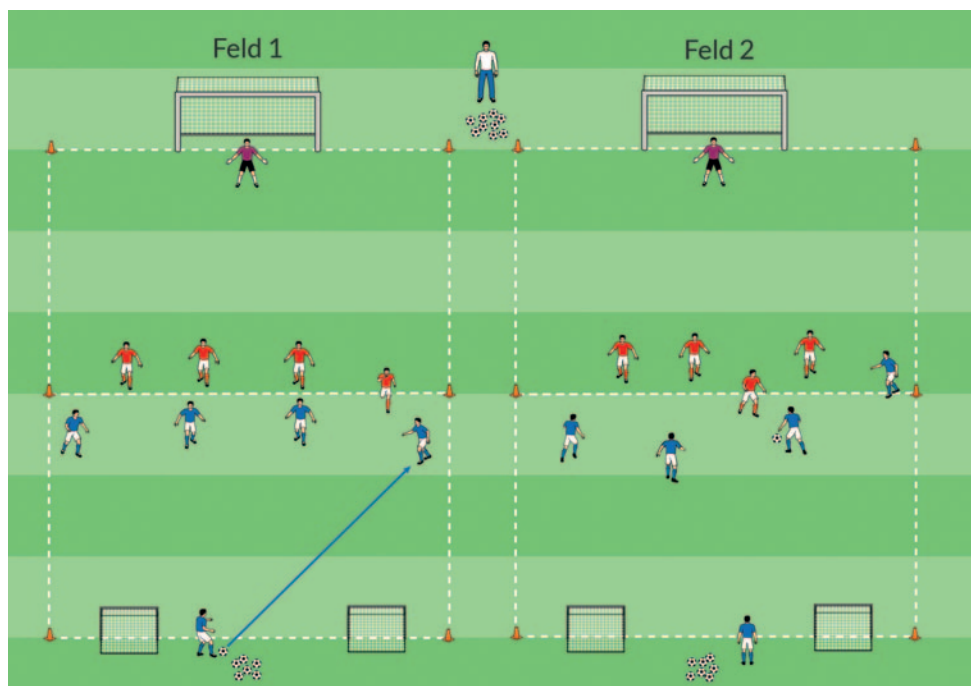
- Nach Ballgewinn haben die Verteidiger 6 Sekunden Zeit, selbst ein Tor und somit einen Extrapunkt zu erzielen.

Feld 2

- Das Tor mit Torwart besetzen, Spielerpaare bilden und gleichmäßig an den Pfosten bzw. Minotoren aufstellen.
- Zwischen den Minotoren eine Dribbellinie markieren.
- 2 gegen 2 nach Zuspiel vom Trainer.
- Dieses erfolgt immer in Richtung der Angreifer zwischen den Minotoren.
- Die Verteidiger versuchen, schnellstmöglich zu reagieren, und kontern nach Ballgewinn auf die Minotore oder die Dribbellinie dazwischen.
- Maximal einen Umschaltmoment zulassen.
- Nach jeder Aktion Rollentausch.
- Nach 6 Minuten wechseln alle Spieler in das andere Feld.
- 2 Durchgänge spielen.

SPIELPHASE 2 (DAUER CA. 30 MIN)

VIER GEGEN VIER: AUF LINIE VERTEIDIGEN



Organisation und Ablauf

- Beide Felder nutzen und jeweils die Mittellinie markieren.
- Die Tore mit Torhütern besetzen und pro Feld zwei 4er-Teams einteilen sowie einen Anspieler bestimmen.
- 4 + Torwart gegen 4 „auf Linie verteidigen“ mit Anspieler.
- Die Teams organisieren sich in Viererketten an der Mittellinie.
- Der Anspieler positioniert sich am Balldepot zwischen den Minitoren.
- Mit einem Pass zu den Angreifern startet der Anspieler den Durchgang.
- Blau greift auf das Tor mit Torwart an, Rot kontert auf die Minitore.
- Für die Viererkette gilt: Nur ein Verteidiger darf die Linie verlassen.

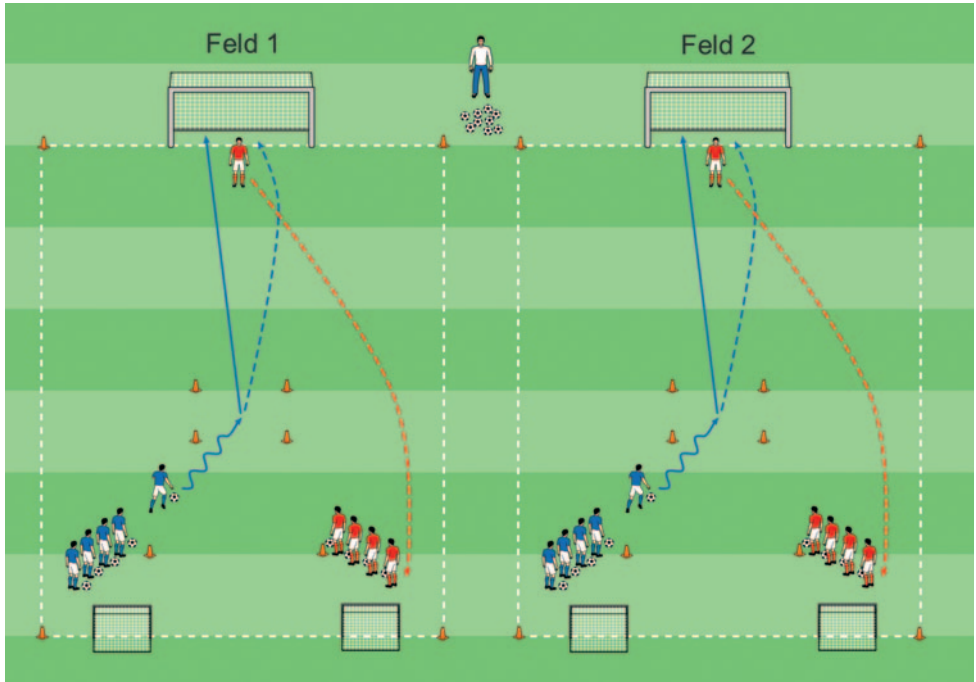
- Nach Treffer, pariertem Torschuss oder Ausball läuft für eine Minute ein freies Spiel 4 gegen 4. Das Angriffsrecht ist bei dem Team, das Einwurf, Eck- oder Anstoß hätte.
- Nach jedem Durchgang wechselt der Anspieler ins Feld und das Angriffsrecht dreht sich.
- Mittellinie = Abseitslinie.

Hinweise

- Die letzte Viertelstunde für ein freies Abschlussspiel nutzen.
- Dabei agiert der Anspieler auch als Torhüter, der in einer extra für ihn markierten Torzone vor den Minitoren selbige mit dem Fuß verteidigen darf. In Ballbesitz darf er die Torzone selbstverständlich verlassen.

AUSKLANG

TORSCHUSSWETTBEWERB



Organisation und Ablauf

- Beide Felder nutzen.
- Zwei 10er-Teams einteilen.
- Vor den Toren je ein 8 x 4 Meter großes Rechteck markieren und nochmals davor für jedes Team ein Starthütchen aufstellen.
- Der erste Spieler Rot startet als Torwart, Blau greift als erstes Team an.
- Der erste Spieler Blau dribbelt kurz in das Rechteck an und schließt von dort aus auf das Tor mit Torwart ab.
- Nach seinem Schuss wird er unmittelbar zum Torwart und verteidigt den Angriff von Rot usw.
- Treffer zählen nur, wenn von innerhalb des Rechtecks abgeschlossen wurde.
- Nach 2 Minuten Seitenwechsel (Startposition links = Abschluss mit rechts und andersrum).
- Felderübergreifend zählen: Welches Team hat am Ende mehr Treffer erzielt?

TRAININGSPHILOSO

Fußball pur – ganzheitliche Entwicklung



PHIE DEUTSCHLAND

von Spieler*innen durch kleine Spielformen

Jede Position

SITÄT

WIEDERHOLUNG



HOHE
NETTO-
SPIELZEIT
für jede*n
Spieler*in



VIELE
FUSSBALL-
AKTIONEN
durch Spielen auf
mehreren Feldern

Linie verteidigen/
bespielen

Über-/
Unterzahl



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



DEUTSCHER FUSSBALL-BUND E. V.

DFB-CAMPUS • Abteilung Trainer Aus-, Fort- und Weiterbildung
Wolfgang Möbius, Jonas Kumpan • Kennedyallee 274 • 60528 Frankfurt a. M.
WWW.DFB.DE