



DFB-AKADEMIE



TALENTFÖRDERUNG

DFB-TRAININGSDIALOG

MIT BOLZPLATZPRINZIPIEN DAS TRAINING OPTIMIEREN

Vom Straßenfußball für das Training lernen

VOM BOLZPLATZ INS TRAINING



Das Vereinstraining ist keine Kopie des Spielens auf dem Bolzplatz, soll es aber auch nicht sein. Die relativ starre Organisation rund um ein offizielles Training, die Infrastruktur und weitere Einflussgrößen sind nicht eins zu eins wie im „Käfig“, im Garten oder auf dem Schulhof. Trotzdem können die Merkmale, die der Straßenfußball automatisch fördert, feste Elemente des Trainings im Verein sein: kurzweilige Variabilität durch stetig wechselnde Spielformate, Selbstbestimmung aufgrund frei festgelegter Regeln und Abläufe, hohe Dynamik und Intensität wegen permanenter Aktionen für alle und ein Höchstmaß an Motivation durch Wettbewerbe. Das alles sind Kriterien, die den Straßenfußball im Clubtraining nicht bloß simulieren, sondern Fußballlernen stimulieren und letztlich unsere jungen Spieler und Spielerinnen weiterentwickeln. Wir wollen anregen und nicht nur kopieren!

„Wir müssen Gelegenheiten schaffen, in denen es Spaß macht, miteinander zu kicken! Und wir müssen im Training Spielformen kreieren, die vergleichbare Effekte wie beim Straßenfußball provozieren!“

Erste Anregungen für Euch, liebe Vereinstrainer*innen, präsentierten wir bereits im Frühjahr mit dem „Trainingsdialog I“. Danach folgte das Ausprobieren, Experimentieren, Anpassen und auch Erweitern in der Vereinspraxis. Auf Grundlage Eurer Rückmeldungen haben wir Eure Ideen, Praxisvorschläge und Tipps aufgegriffen, redaktionell aufgearbeitet und für diesen „Trainingsdialog“ zusammengestellt. Das ist gelebte Kommunikation – ein Austausch und Dialog, genauso wie wir uns das erhofft haben. Vielen Dank hierfür!

Und nun viel Freude, gelungene Aktionen und begeisterte Torabschlüsse und Glanzparaden mit unserem aktuellen „Trainingsdialog II“!

Euer

DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter des DFB-Talentförderprogramms

INHALT

01

DAS ZIEL: BOLZPLATZMENTALITÄT 4

**VOM STRASSENFUSSBALL FÜR DAS
VEREINSTRaining PRINZIPIEN ABLEITEN** 6

03

VARIANTENREICHE WETTBEWERBE:

MOTIVATION PUR 20

Wettläufe mit Ball 22

1-gegen-1-Duelle 24

Torschusswettbewerbe 26

02

DIE PRAXIS:

VARIANTENREICH KICKEN 8

SPIELE (FAST) WIE AUF DEM BOLZPLATZ 10

Spiele-Mix 12

Motivierender Event 14

Action Pur 16

Wettbewerb Pur 18

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

PROJEKTVERANTWORTUNG:

KOORDINATION MIT DFB-AKADEMIE:

INHALTLICHE MITARBEIT:

REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

GRAFISCHES KONZEPT:

GESTALTUNG:

FOTOS:

Deutscher Fußball-Bund e.V.

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer

Thomas Sinz, Michael Urbansky, Björn Rädcl, Per Michelssen,

Markus Schmid, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Philipp Dahm

Norbert Vieth, Thomas Impekoven, Dennis Schunke

Strichpunkt Design

philippka GmbH & Co. KG

Deutscher Fußball-Bund e. V., Imago, Nils Eden

01

DAS ZIEL

BOLZPLATZ- MENTALITÄT

Im früheren Straßenfußball spielten Kinder selbstorganisiert so, wie sie es wollten. Dieses freie Fußballspielen müssen wir den Jungen und Mädchen im Vereinsfußball wieder ermöglichen. So erleben sie die Faszination des Fußballspiels so wie früher auf dem Bolzplatz. Verknüpft mit zielorientiert eingesetzten Spielvariationen ist das der beste Weg zu spielstarken, kreativen Fußballer*innen!



In Variationen kleiner Fußballspiele innerhalb des Vereins- und Stützpunkttrainings lernen die Spieler*innen permanent voneinander!

ZENTRALE FORDERUNGEN

FREIE FUSSBALLSPIELE IM TRAINING UND AN ZUSÄTZLICHEN SPIELNACHMITTAGEN ANBIETEN!

ZUSÄTZLICH ZIELORIENTIERT AUSGESUCHTE SPIELVARIATIONEN EINPLANEN!

BEI (DOSIERTEN) COACHINGMOMENTEN DIE SPIELER*INNEN AKTIV EINBINDEN!

DIE KINDER ANIMIEREN, AUCH AUSSERHALB DES TRAININGS ZU KICKEN!



FASZINATION FUSSBALLSPIELEN

Der Straßenfußball war das tägliche Training der jungen Fußballer und Fußballerinnen früherer Tage. In diesen „kleinen Spielen“ lernten sie für den späteren „großen“ Fußball. Nach heutigem Wissen war diese freie Spielwelt das beste und intensivste Training für Generationen an Kicker*innen. Nichts ist jedoch so, wie es war! So hat sich dieses selbstorganisierte Spielen stark reduziert und stattdessen in den Vereinsfußball verlagert. Statt diesen Zeiten nachzutraumern, sollten wir Chancen erkennen und ergreifen. Denn was spricht dagegen, wichtige Merkmale des Straßenfußballs in unser Vereinstraining mit Kindern zu übertragen, um letztlich folgende Ziele zu erreichen?

- **SPIELERLEBNISSE:** Spaß und Begeisterung am Fußball
- **SPIELKREATIVITÄT:** Viele Chancen, mutig etwas auszuprobieren
- **SPIELAKTIVITÄT:** Gleichberechtigte Ausbildung aller(!) Kinder
- **SPIELMOTIVATION:** Faszination für lebenslanges Fußballspielen

Als erste Konsequenz sind dazu viele Gelegenheiten für ein freies und zwangloses Fußballspielen im Verein zu schaffen. Trainer*innen organisieren zu Beginn einer Trainings- oder besser einer Spieleinheit kleine Fußballspiele so, dass alle mitmachen können. Danach sind sie zwar für jede(n) da, greifen aber nur bei notwendigen Hilfestellungen ein. Ansonsten sind sie stille Spielbeobachter*innen und -„genießer*innen“!

Zum Ende des Kindesalters nimmt das zielorientiertere Fußballlernen durch speziell eingesetzte Spielvariationen zu. Einfache(!) Regeln und Schwerpunkstellungen heben dabei einzelne Elemente hervor.

„Sicher ist es möglich, Kompetenzen wie sie früher auf dem Bolzplatz gefordert waren, auch heute durch das Vereinstraining und durch Wettbewerb-Strukturen zu entwickeln und zu stärken! Dazu müssen wir aber konsequent vom Kind aus denken“

MARKUS HIRTE
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderung

DER WEG

AUS DEM STRASSENFUSSBALL FÜR DAS VEREINSTRAINING PRINZIPIEN ABLEITEN



„Lass die Kinder in kleinen Gruppen spielen! Lass sie Tore schießen. Lass sie 1 gegen 1 spielen. Lass sie dribbeln. Auch wenn sie den Ball verlieren. Auch wenn sie ein Spiel verlieren. Das ist doch nicht so schlimm. Sie müssen hinterher gut sein, aber im Kindesalter müssen sie einfach lernen und spielen!“

HERMANN GERLAND
Assistenztrainer der U21

BOLZPLATZ

- 1 PERMANENTE AKTIONEN FÜR JEDE(N)
- 2 VIELE VARIATIONEN KLEINER FUSSBALLSPIELE
- 3 KREATIVES LÖSEN IMMER NEUER SITUATIONEN
- 4 KEINE SCHIEDSRICHTER*INNEN
- 5 PERMANENTE WETTBEWERBE – VIELE TORABSCHLÜSSE!

VEREINSTRAINING

- 1 TRAINER*INNEN ALS SPIELINITIATOR*INNEN
- 2 SPIELIMPULSE DURCH TRAINER*INNEN
- 3 ZUSÄTZLICHE IDEEN DER KINDER FÖRDERN!
- 4 SPIELABLÄUFE SELBST REGELN LASSEN!
- 5 SIEGERMENTALITÄT FÖRDERN – TURNIERE PLANEN!

In der Übersicht:
Prinzipien des
Bolzplatzes und
Folgerungen für
das Training im
Verein

CHANCEN FÜR DAS VEREINSTRAINING ERKENNEN

Die spielerischen Qualitäten vieler Welt- und Europameister*innen in der langen Erfolgshistorie unserer Nationalteams haben ihren Ursprung im stundenlangen, freien Kicken im Freundeskreis.

Was spricht also dagegen, sich an dieser offensichtlich enorm lernfördernden „Bolzplatzwelt“ zu orientieren und einzelne methodische Qualitäts- und Erfolgsfaktoren in das Vereinstraining zu transferieren?

→ **Straßenfußball provoziert kreative und überraschende Lösungen!**

Als Alternative bzw. Ergänzung des durchorganisierten Vereinstrainings Spielphasen frei von Schwerpunkten und Instruktionen einplanen. Hier können sich die Spieler*innen ausprobieren.

→ **Straßenfußball fördert das Durchsetzungsvermögen!**

Die Spieler*innen müssen sich in Variationen kleiner Spielformen permanent behaupten – vor allem das 1 gegen 1 ist regelmäßig zu berücksichtigen.

Die Siegermentalität lässt sich durch einen Wettbewerbscharakter in allen(!) Trainingsformen fördern.

→ **Straßenfußball fördert das Anpassungsvermögen!**

Wieso nicht im Vereinstraining gelegentlich mit anderen Ballmaterialien, auf anderen Untergründen (z. B. Sand, Asche, Park) oder „exotisch“ abgesteckten Feldern (z. B. Bananen- oder Kreisform) spielen lassen?

→ **Straßenfußball fördert das Lernen von Anderen!**

Die Coaching-Prozesse bewusst reduzieren bzw. ganz einstellen. Zentrale Bezugspunkte sind hier die Mitspieler*innen, von denen mögliche Lösungen abgeschaut werden können. Zusätzlich den Austausch der Spieler*innen untereinander stimulieren.

Alle Spielvariationen
möglichst mit Toren und
Abschlussaktionen koppeln!



02

DIE PRAXIS VARIANTENREICH KICKEN

Der Straßenfußball früherer Zeiten erhält im Verein von heute eine neue „Heimat“!

Das relativ einfache Rezept lautet: Im Fußballtraining zentrale Qualitätsmerkmale und Prinzipien der damaligen „Bolzplatzwelt“ aufgreifen und in die Trainingsplanung und -praxis „übersetzen“!

Auf diesem Wege ist ein kindgerechtes Training mit vielen Spielererlebnissen und Lernchancen sichergestellt!



Viele Aktionen (= Lernchancen) für jede*n sicherstellen!

ZENTRALE FORDERUNGEN

VIELE SPIELAKTIONEN FÜR JEDE(N) GARANTIEREN!

KLEINE FELDER NEBENEINANDER AUFBAUEN, SODASS ALLE IN KLEINEN TEAMS SPIELEN!

DURCH SPIELVARIATIONEN UND -REGELN LERNSCHWERPUNKTE PROVOZIEREN!

STETS DAS PRINZIP „FUSSBALLLERNEN DURCH FUSSBALLSPIELEN“ BEHERZIGEN!

In kleinen Spielvariationen sind permanent, mutig und zielorientiert 1-gegen-1-Situationen zu bestreiten!

„Was können zwar nicht den Straßenfußball in der ursprünglichen Form zurückzuholen. Wir können aber seine ganz eigene Dynamik und Faszination durch eine kindgerechte Methodik in die Vereinswelt übertragen!“

PER MICHAELSEN
DFB-Stützpunktkoordinator



TRAINER*INNEN ALS SPIELINITIATOR*INNEN

1 SPIELE-MIX

Jeder Bolzplatznachmittag (> jede PRAXIS-EINHEIT) ist anders!

2 MOTIVIERENDER EVENT

Jeder Bolzplatznachmittag (> jede PRAXIS-EINHEIT) ist ein selbstorganisiertes Highlight!

3 ACTION PUR

Jeder Bolzplatznachmittag (> jede PRAXIS-EINHEIT) bedeutet permanente Spielaktionen für jede(n)!

4 WETTBEWERB PUR

Jeder Bolzplatznachmittag (> jede PRAXIS-EINHEIT) umfasst viele spannende Wettbewerbe und Torabschlüsse!

DIE METHODE

SPIELE (FAST)
WIE AUF DEM BOLZPLATZ

„Auf dem Bolzplatz lernten die Kids, sich zu behaupten und sich darauf einzustellen, was, wann und wie lange gespielt wurde. Dafür musste jeder individuelle Lösungen finden! Das förderte gleichzeitig kreative Ideen, Leidenschaft und Durchsetzungsvermögen!“

MICHAEL URBANSKY
Assistenztrainer der Frauen-Nationalmannschaft und
zuvor DFB-Stützpunktkoordinator

ORGANISATION DER PRAXISBLÖCKE 1/2

1

SPIELE-MIX

2

MOTIVIERENDER EVENT



ES WERDEN BENÖTIGT:

- 10 Spielende (8 Feldspieler*innen und 2 Torhüter*innen)
- 6 Hütchen/Markierungsteller
- Zwei 5-Meter-Tore, 4 Mini-/Stangentore
- 2 Sets Trainingsleibchen, 10 Bälle

FELDGRÖSSE/AUFBAU:

- ca. 32 Meter Tiefe auf 20 Meter Breite
- Zwei 5-Meter-Tore auf den Grundlinien
- Je zwei Minitore auf jeder Seitenlinie

HINWEISE: Die Spielfeldgröße je nach Alter, Können und Schwerpunkt flexibel anpassen! – Balldspots an beiden Seiten der Felder mittig einrichten!

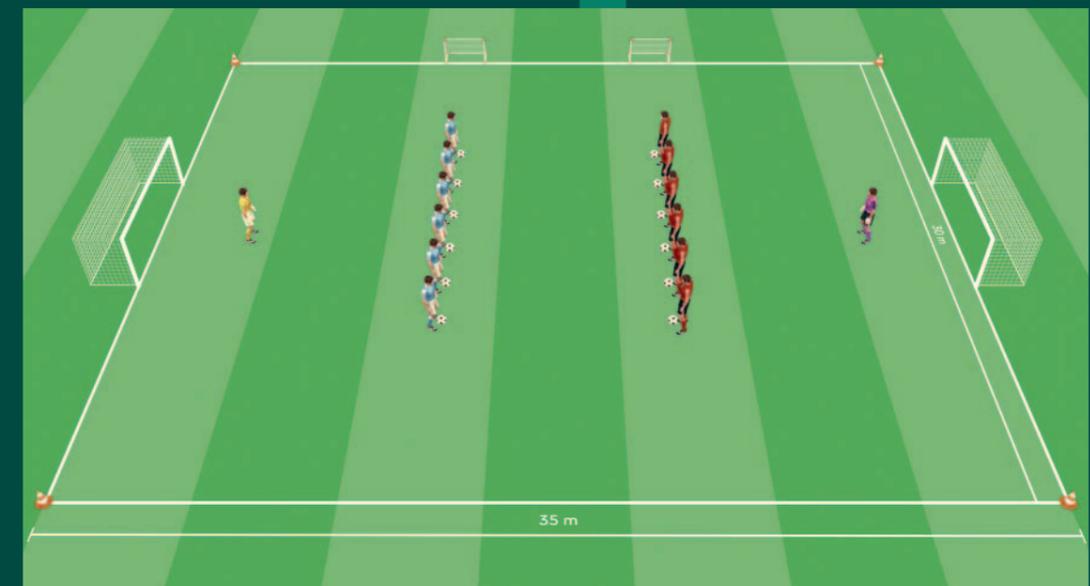
ORGANISATION DER PRAXISBLÖCKE 3/4

3

ACTION PUR

4

WETTBEWERB PUR



ES WERDEN BENÖTIGT:

- 14 Spielende (12 Feldspieler*innen und 2 Torhüter*innen)
- 6 Hütchen/Markierungsteller
- Zwei 5-Meter-Tore, 2 Mini-/Stangentore
- 2 Sets Trainingsleibchen, 14 Bälle

FELDGRÖSSE/AUFBAU:

- ca. 35 Meter Tiefe auf 30 Meter Breite
- Zwei 5-Meter-Tore auf den Grundlinien

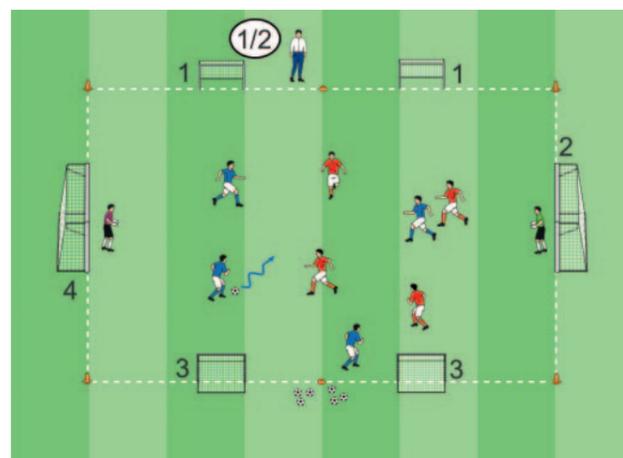
HINWEISE: Die Spielfeldgröße je nach Alter, Können und Schwerpunkt flexibel anpassen! – Balldspots an beiden Seiten der Felder mittig einrichten!

TRAININGSBLOCK 1

SPIELE-MIX

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT

- Schnelles Um- und Einstellen auf neue Spielaufgaben
- Schnelles Erfassen und Lösen sich plötzlich verändernder Spielsituationen
- Blitzartiger Wechsel zwischen Offensiv- und Defensivaktionen
- Stetiger Wechsel zwischen Einzelaktionen und Kombinationen
- Spielübersicht, Spiel- und Risikofreude, Kreativität, ...



TORANGRIFFE NACH ZURUF

Organisation und Ablauf

- Die Tore auf je einer Seitenlinie von 1 bis 4 durchnummerieren.
- Jede Aktion beginnt mit einem freien 4 gegen 4 der Feldspieler auf Sichern des Balles.
- Zwischendurch ruft der/die Trainer*in Nummern des Tores/der Tore auf, das/die bespielt werden darf/dürfen.
- Zielorientiert zum Abschluss kommen!
- Nach einem Treffer bzw. Tor- oder Seitenaus passt der/die Trainer*in einen neuen Ball ins Feld usw..
- Spielzeit: 4 bis 5 Minuten

Tipps und Variationen

- **Tipps:** Auf eine geeignete Feldgröße achten – das Feld vor allem nicht zu groß abmessen!
- **Tipps:** Ersatzbälle in einem Balldepot bereitlegen!
- **Variation:** Für das Sichern des Balles die erlaubten Ballkontakte beim Zusammenspiel begrenzen.
- **Variation:** Zusätzlich die beiden Torhüter*innen in das Sichern des Balles einbinden.



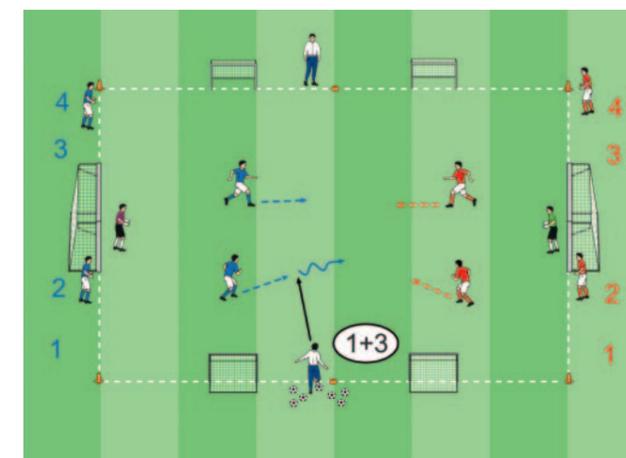
VOM 1 GEGEN 1 BIS ZUM 4 GEGEN 4

Organisation und Ablauf

- Die Spieler*innen gemäß Abbildung verteilen.
- Jede Aktion beginnt mit einem 1 gegen 1 auf 2 Minutoren in je einer Hälfte.
- Ist einer der Bälle im Aus, wechselt das Spiel direkt auf ein 2 gegen 2 auf 4 Minutoren im ganzen Feld.
- Ist auch dieser Ball im Aus, rückt jeweils ein(e) Spieler*in jedes Teams ins Feld: 3 gegen 3 im Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhüter*innen.
- Abschluss: 4 gegen 4 im Feld auf die beiden 5-Meter-Tore
- Danach beginnt ein neuer Durchgang mit einem 1 gegen 1.

Tipps und Variationen

- **Tipps:** Nach einem Tor/Toraus usw. startet jeweils ein(e) Spieler*in des ballberechtigten Teams die nächste Aktion.
- **Tipps:** Nach jedem Durchlauf die Positionen innerhalb der Teams wechseln.
- **Tipps:** Ist der Ball beim 3 gegen 3 / 4 gegen 4 zu schnell im Aus, kann der/die Trainer*in einen neuen einspielen!
- **Variation:** Direkt mit einem 2 gegen 2 beginnen.



VARIABLES 1 GEGEN 1 BIS 4 GEGEN 4

Organisation und Ablauf

- Die Spieler*innen jeweils links/rechts neben je einem Tor mit Torhüter*in postieren und nummerieren.
- Zu Beginn jeder Aktion ruft der/die Trainer*in eine bis vier Nummer(n) auf und passt einen Ball ins Feld.
- Die aufgerufenen Spieler*innen starten zum Ball und es schließt sich ein 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 auf die Tore an.
- Zielorientiert zum Abschluss kommen!
- Nach Ende einer Aktion (Tor, Tor- bzw. Seitenaus) laufen die Spieler*innen locker zur Startposition zurück und erwarten die neue Aktion.
- Die Spielkonstellationen variieren!

Tipps und Variationen

- **Tipps:** Ist eine Aktion extrem kurz, spielt der/die Trainer*in einen 2. Ball für eine neue Aktion in gleicher Konstellation ein.
- **Tipps:** Auf eine geeignete Feldgröße achten – das Feld vor allem nicht zu groß abmessen!
- **Variation:** Jedes Team muss ein 5-Meter-Tor und 2 Minutoren in der betreffenden Hälfte verteidigen.
- **Variation:** Der/die Trainer*in spielt die Bälle variabel ein.

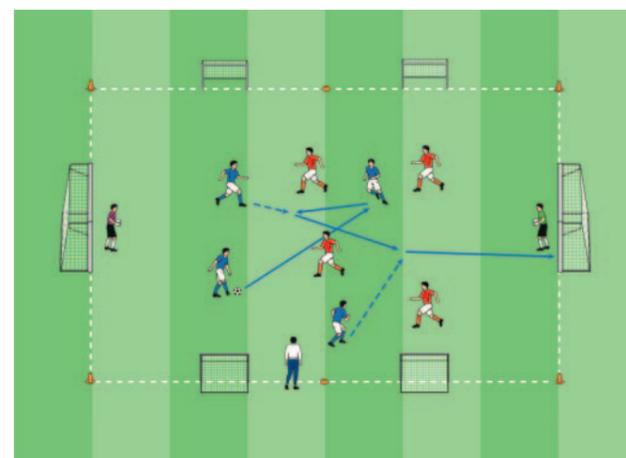
Die vielen kleinen Spielvariationen des Bolzplatzes stellten immer neue Herausforderungen an die Kids. Sie mussten individuelle Aktionen, aber auch das Zusammenspiel mit anderen flexibel auf das aktuelle Können, auf die Stärken und Schwächen der Mitspielenden, auf die Spielumgebung usw. abstimmen. Denn all diese Spieleinflüsse konnten sich in der unberechenbaren „Bolzplatzwelt“ jederzeit ändern! Durch einen Mix an Spielvariationen lässt sich diese Spielumgebung durchaus im Vereinstraining simulieren!

TRAININGSBLOCK 2

MOTIVIERENDER EVENT

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT

- In der Trainingsgruppe vereinbarte Zusatzregeln für erlaubte Formen des Zusammenspiels
- Von der Gruppe festgelegte Abschlüsse, mit denen Treffer erzielt werden können
- Miteinander abgestimmte Teamgrößen für das Spiel auf die Tore
- Spielübersicht, Spiel- und Risikofreude, Kreativität, ...



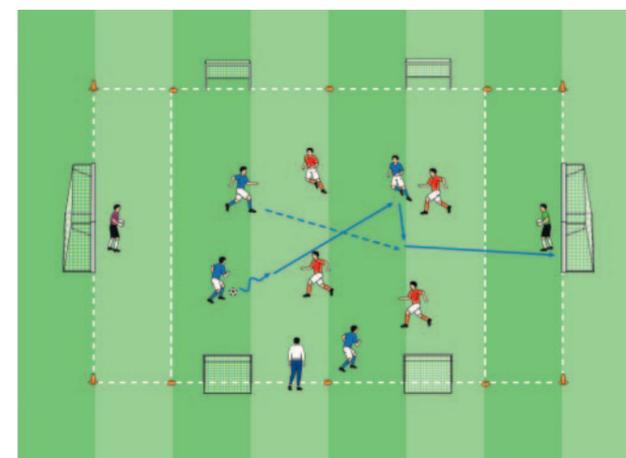
SELBSTBESTIMMTE REGELN

Organisation und Ablauf

- **Phase 1: 4 gegen 4 im Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhüter*innen**
- Spielzeit: 2 x 3 Minuten
- Jedes Team bestimmt für eine Phase (3 Minuten) Zusatzregeln für das Zusammenspiel (z. B. Spiel mit maximal 2/3 Kontakten, Spiel mit Pflichtkontakten, fixe Verteilung auf die Hälften, nur flache Zuspiele, ...).
- **Phase 2: 4 gegen 4 im Feld auf je 2 Minitore**
- Spielzeit: 2 x 3 Minuten
- gleicher Ablauf wie bei Phase 1

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Ersatzbälle rund um das Feld bereitlegen!
- **Tipp:** Die Spielzeiten flexibel anpassen – alle Aktionen müssen konzentriert und dynamisch ablaufen.
- **Variation:** Der/die Trainer*in spielt zwischendurch einen neuen Ball ins Feld, mit dem direkt weitergespielt wird.
- **Variation:** Mit diesem eingespielten Ball sind alle Zusatzregeln aufgelöst: freies Spiel auf die Tore!



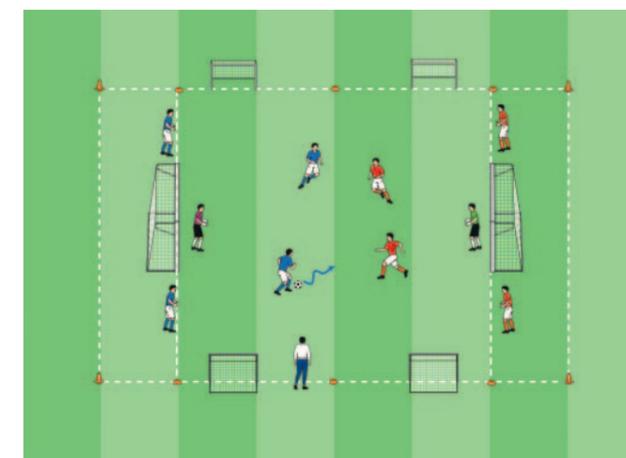
SELBSTBESTIMMTE TORABSCHLÜSSE

Organisation und Ablauf

- Die Minitore zur Seite rücken, zusätzlich vor jedem Tor eine Abschlusszone markieren.
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden 5 Meter-Tore mit Torhüter*innen
- Spielzeit: 2 x 4 Minuten
- Jedes Team bestimmt für eine Spielphase (4 Minuten) wie Treffer erzielt werden können, z. B. nur per Direktschuss, nur aus der Abschlusszone heraus, nur nach einer Einzelaktion, nur nach Rückpass, nur aus der Distanz oder volley.
- **Alternative:** Alle Torabschlüsse sind möglich, nach Vorgabe erzielte Treffer jedoch dreifach werten!

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Ersatzbälle rund um das Feld bereitlegen!
- **Tipp:** Die Spielzeiten flexibel anpassen – alle Aktionen müssen konzentriert und dynamisch ablaufen!
- **Variation:** Der/die Trainer*in spielt zwischendurch einen neuen Ball ins Feld, mit dem direkt weitergespielt wird.
- **Variation:** Mit dem eingespielten Ball sind alle Zusatzregeln aufgelöst: freie Torabschlüsse!



SELBSTBESTIMMTE TEAMGRÖSSEN

Organisation und Ablauf

- Für ein 1 gegen 1 bzw. 2 gegen 2 die Tore vorrücken und das Feld verkleinern!
- Spiel auf die beiden Tore mit Torhüter*innen
- Spielzeit: 2 x 6 Minuten
- Dabei kann zunächst Team A für die 1. Phase (6 Minuten) bestimmen, mit welchen Teamgrößen das Spiel ablaufen soll. Die Wechsel erfolgen immer selbstbestimmt und können jederzeit erfolgen!
- Nach einer aktiven Pause bestimmt in der 2. Phase Team B das Spielformat.

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Ersatzbälle rund um das Feld bereitlegen!
- **Tipp:** Die Spielzeiten und die Feldgröße flexibel anpassen – alle Aktionen müssen immer konzentriert und dynamisch ablaufen können!
- **Variation:** Die Torhüter*innen agieren als Feldspieler*innen. Zusatzregel: „Letzte(r) Spieler*in nimmt in die Hand!“

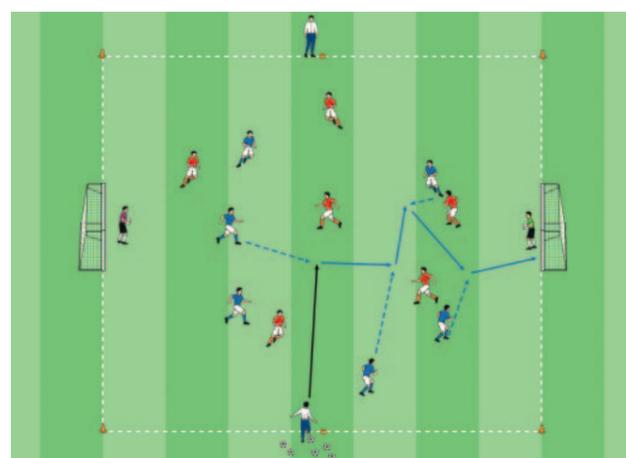
Da auf dem Bolzplatz alle mitmachen wollten, spielte es keine Rolle, wer gegen wen spielte oder welche Tore aufgebaut wurden. Hauptsache, Fußballspielen und die Siegchancen mussten für alle in etwa gleich sein! Die dafür notwendigen spontanen Regelabsprachen waren ein regelmäßig praktiziertes Miteinander einschließlich nötiger Kompromisse im Sinne aller. Wieso nicht diese Situationen auch im Vereinstraining herstellen? Ein gewisser Spielkontext ist vorgegeben, ansonsten müssen die Spieler*innen aber für sich selbst Regeln festlegen.

TRAININGSBLOCK 3

ACTION PUR

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT

- Torschüsse als Abschlussaktionen bei (fast) allen Spielvariationen
- Konsequente, zielstrebige Angriffsaktionen bis zum Torabschluss
- Mutige, selbstbewusste Aktionen vor dem Tor
- Variables Umschalten auf plötzliche Tempoeingriffe
- Spielübersicht, Spiel- und Risikofreude, Kreativität, ...



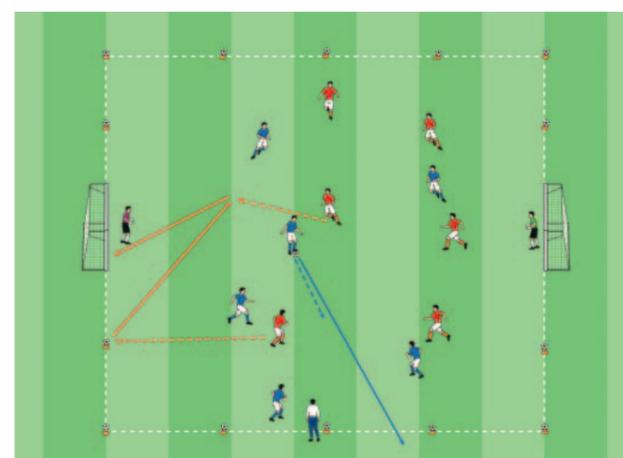
SCHNELLE ABSCHLÜSSE

Organisation und Ablauf

- 6 gegen 6 im Feld auf die beiden Tore mit Torhüter*innen
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Der/die Trainer*in startet jede neue Aktion mit einem „neutralen“ Pass ins Feld.
- Die jeweiligen Angreifer*innen müssen spätestens mit der 8. Station bei einem der Tore zum Abschluss kommen!
- Ansonsten bringt der/die Trainer*in das andere Team mit einem neuen Ball ins Spiel.
- Alternative: Das ballberechtigte Team nimmt einen der Ersatzbälle und setzt das Spiel fort.

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Ersatzbälle rund um das Feld bereitlegen!
- **Tipp:** Die Spielzeiten flexibel anpassen – alle Aktionen müssen konzentriert und dynamisch ablaufen!
- **Variation:** Die bis zum Abschluss erlaubten Stationen auf 6/4/2 verringern!
- **Variation:** Zusätzlich Minitorre auf den Seitenlinien aufstellen, bei denen ebenfalls Treffer erzielt werden können.



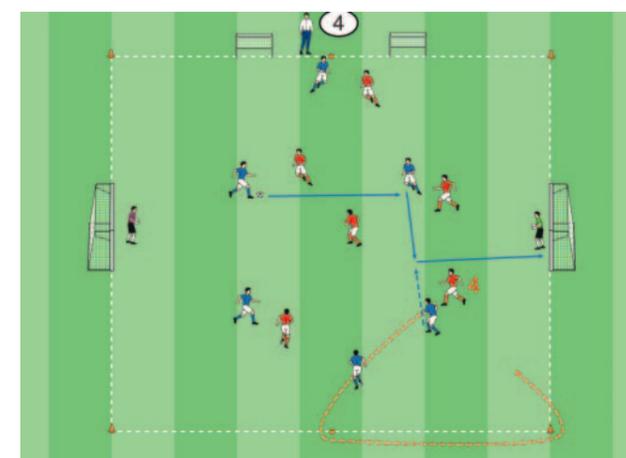
UMSCHALTEN AUF TORANGRIFFE

Organisation und Ablauf

- Rund um das Feld Bälle auf die Hütchen verteilen.
- 6 gegen 6 im Feld auf die Tore mit Torhüter*innen
- Spielzeit: 5 Minuten
- Bei Ausball muss der/die verursachende Spieler*in den Ball schnellstmöglich zurückholen.
- In der Zwischenzeit setzt das ballberechtigte Team das Spiel mit einem beliebigen Ersatzball fort, um schnellstmöglich zum Abschluss zu kommen.
- Das freie Hütchen wird mit dem zurückgeholten Ball „aufgefüllt“ und der/die Spieler*in ergänzt zum 6 gegen 6.

Tipps und Variationen

- **Tipp:** In der kurzfristigen Überzahlsituation möglichst zu einem Abschluss kommen!
- **Tipp:** Die Spielzeiten flexibel anpassen – alle Aktionen müssen konzentriert und dynamisch ablaufen!
- **Variation:** Den Ball vor dem Ablegen auf das Hütchen zunächst 5x (10x) jonglieren.
- **Variation:** Direkt erzielte Treffer doppelt werten.



UMSCHALTEN AUF SITUATIONEN

Organisation und Ablauf

- Pro Team die Spieler*innen von 1 bis 6 nummerieren.
- 6 gegen 6 im Feld auf die Tore mit Torhüter*innen
- Spielzeit: 5 Minuten
- Zwischendurch ruft der/die Trainer*in von einer bzw. beiden Mannschaft(en) Spieler*innen auf (z. B. „Rot 4“).
- Die betreffenden Spieler*innen müssen sofort 2 beliebige Markierungen umsprinten und dürfen sich erst dann wieder am Spiel beteiligen!
- Alternative: Gleichzeitig 2 (3) Spieler*innen aufrufen, um unterschiedliche Konstellationen herzustellen!

Tipps und Variationen

- **Tipp:** In der kurzfristigen Überzahlsituation zielstrebig zu einem Abschluss kommen!
- **Tipp:** Die Spielzeiten flexibel anpassen – alle Aktionen müssen konzentriert und dynamisch ablaufen!
- **Variation:** Die betreffenden Spieler*innen müssen zusätzlich um eines der beiden Tore sprinten.
- **Variation:** Zusatzaufgaben an den Markierungen

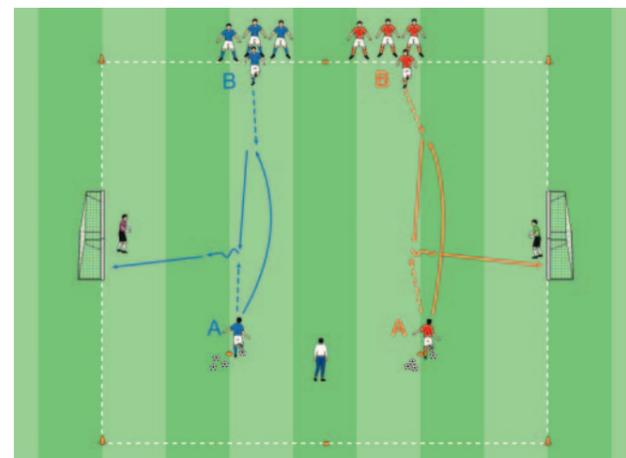
Zielstrebig herausgespielte und verwertete Torchancen machen die Faszination des Fußballs aus. In allen Spielvariationen des Bolzplatzes waren viele Torschusssituationen für alle garantiert. Denn das „Tore erzielen!“ war DAS Prinzip des Bolzplatzes! (Fast) alle Spielvariationen im Vereinstraining müssen deshalb ebenfalls viele Torschusssituationen, Abschlüsse und Erfolgserlebnisse zulassen!

TRAININGSBLOCK 4

WETTBEWERB PUR

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT

- Laufwettbewerbe mit einem Torschuss als Abschlussaktion
- Technikaufgaben mit einem Torschuss als Abschlussaktion
- Einfache 1-gegen1-Duelle aus verschiedenen Startpositionen auf ein Tor
- Einfache Torschussaktionen als motivierende Einzel- oder Teamwettbewerbe



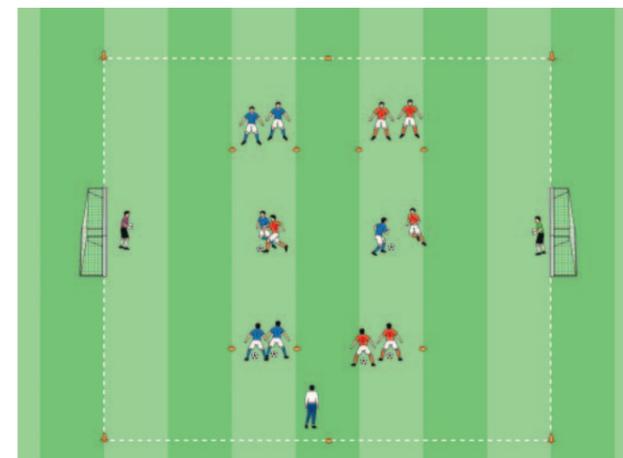
TORSCHUSS-TECHNIKWETTBEWERBE

Organisation und Ablauf

- Die Teams stehen auf der gleichen Seitenlinie jeweils einer Hälfte.
- Gegenüber, allerdings im Feld steht pro Mannschaft ein(e) Spieler*in A mit Bällen.
- Beide A spielen auf Kommando des Trainers / der Trainerin zu B (flach, hoch, Einwurf, Dropkick) und laufen nach.
- B legt für A ab, der/die spätestens mit dem 3. (2.) Kontakt auf das Tor abschließt.
- Schnellerer Abschluss: 1 Punkt für das Team; schnellerer Torerfolg: 3 Punkte.
- Anschließend tauschen A und B die Positionen.

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Für die Torabschlüsse eine Zone markieren, aus der die Angreifer*innen schießen müssen!
- **Tipp:** Trotz der Wettbewerbssituation möglichst präzise Abläufe fordern!
- **Variation:** Welche Gruppe erzielt in 5 Minuten die meisten Tore? Oder: Welches Team hat zuerst 20 Punkte erreicht?
- **Variation:** Für je 5 (10) Aktionen feste „Aufleger“ bestimmen.



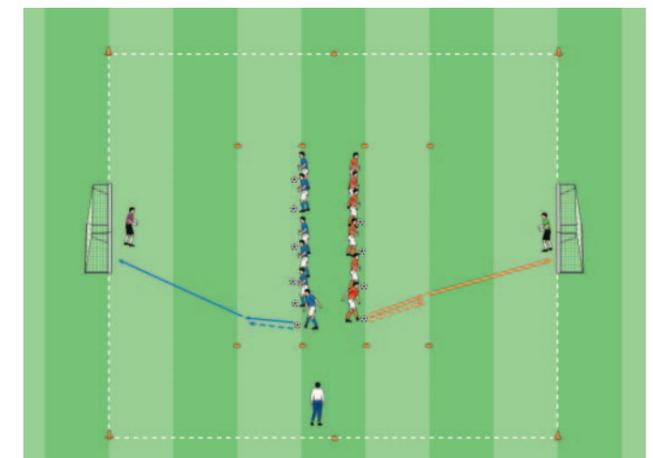
1 GEGEN 1 BIS ZUM ABSCHLUSS

Organisation und Ablauf

- Die Teams gemäß Abbildung zum 3 x 1 gegen 1 vor je einem Tor mit Torhüter*in verteilen.
- Vor beiden Tore laufen gleichzeitig variantenreiche 1 gegen 1-Duelle mit Abschluss auf die Tore ab.
- **Basis-Ablauf:** Der 1. Ballkontakt von Angreifer*in A als Selbstvorlage in Richtung Tor ist für beide das Startsignal. B verhindert den Torerfolg von A bzw. darf nach Erobern des Balles selbst abschließen!
- Nach Abschluss einer Aktion rückt das nächste Paar in die Mitte und startet nach dem gleichen Muster die nächste 1 gegen 1-Aktion usw.

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Die Aufgaben/Rollen regelmäßig tauschen!
- **Tipp:** Team- oder Einzelwettbewerbe organisieren!
- **Variation:** Beide starten mit Rücken zum Tor – A legt sich den Ball per Hackenstoß vor!
- **Variation:** Der/die Defensivspieler*in legt den Ball auf seine/ihre Hand, den sich der/die Angreifer*in zum Start des 1 gegen 1 mit der Hand in Richtung Tor vorlegt.



TORSCHUSS-TEAMWETTBEWERBE

Organisation und Ablauf

- Die Teams verteilen sich gemäß Abbildung nebeneinander vor je einem Tor – jede(r) Spieler*in mit Ball.
- Die Spieler*innen müssen mit verschiedenen Varianten nacheinander auf das Tor abschließen. Welches Team ist erfolgreicher?
- **Basis-Ablauf:** Mit dem 1. Ballkontakt kurz vorlegen und mit dem 2. Kontakt aus der markierten Abschlusszone schießen!
- Nach 3 Torschüssen pro Spieler*in zu einer anderen Torschussvariation wechseln!
- Praxisvorschläge der Spieler*innen berücksichtigen!

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Die Schussdistanz dem Können der Spieler*innen anpassen – genug Erfolgserlebnisse sicherstellen!
- **Tipp:** Alternativ Einzelwettbewerbe organisieren: Wer hat am Ende die meisten Tore erzielt?
- **Variation:** Den Ball vorjonglieren und aus der Zone abschließen.
- **Variation:** Den/die Torhüter*in im 1 gegen 1 ausspielen.

Kinder möchten sich vor allem in vielen kleinen Fußballspielen mit anderen messen und dabei das eigene Können im direkten Vergleich präsentieren. Kaum etwas anderes stärkt das kindliche Selbstvertrauen so wie Erfolge in einem sportlichen Wettbewerb. Über Spielformen hinaus können variantenreiche Laufstaffeln und Torschusswettbewerbe dem Vereinstraining eine „Extra-Würze“ geben. Viele dieser motivierenden Wettbewerbe waren übrigens auch in der „Bolzplatzwelt“ anzutreffen.

Nichts spornt Kinder so an, wie sich in sportlichen Wettbewerben mit anderen zu messen und das eigene Können zu demonstrieren. Variantenreiche Wettbewerbsformen müssen deshalb in jeder Praxis-Einheit zu finden sein! Dabei können Trainer*innen auf ein großes Repertoire an sportlichen Vergleichen zurückgreifen!

03

VARIANTENREICHE WETTBEWERBE MOTIVATION PUR



1_Laufduelle zum Ball mit einem Torschuss verbinden!

GARANTIERTER SPASS!

LAUFWETTBEWERBE
ALS WENDE-UND PENDELSTAFFELN

LAUFDUELLE ZUM BALL MIT ANSCHLIESSENDEM
1 GEGEN 1 UND TORSCHUSS

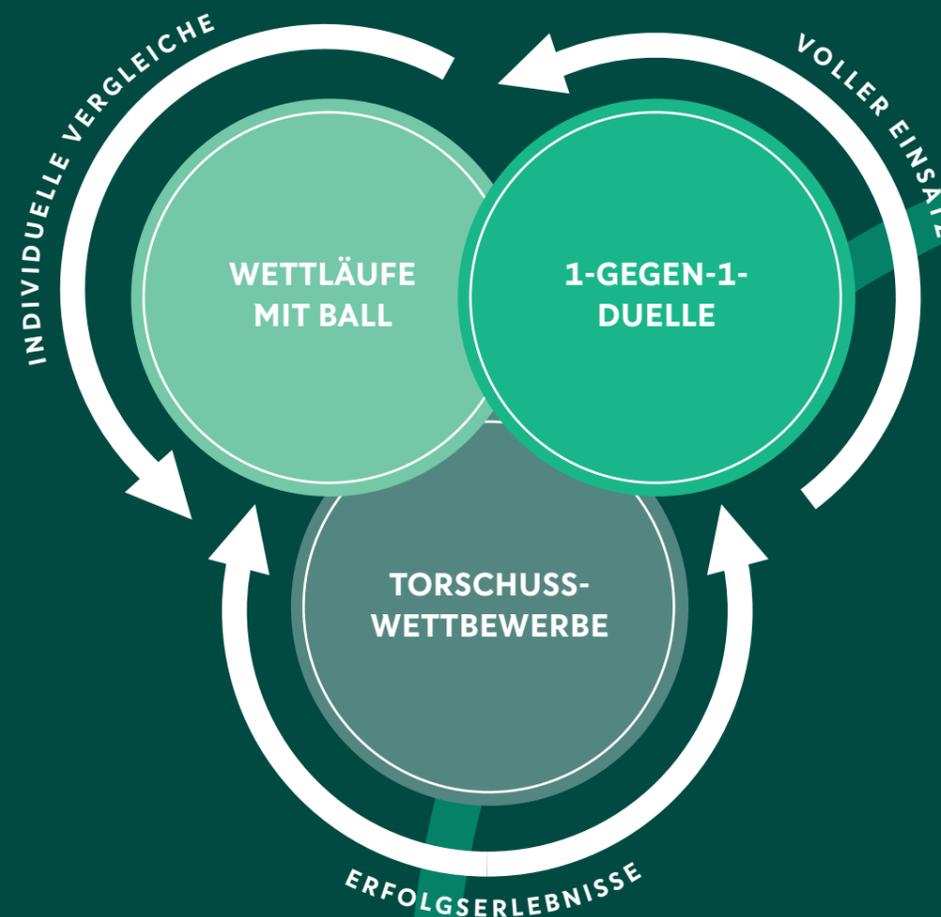
EINFACHE TORSCHUSSFORMEN
ALS EINZEL- ODER TEAMWETTBEWERBE

REAKTIONS- UND GESCHICKLICHKEITSLÄUFE
MIT TORSCHUSS

2_Technikwettbewerbe gewinnen weiter an Attraktivität, wenn ein zusätzlicher Torschuss die Aktion beendet!

„Einfache Laufstaffeln sind bereits ein Motivationsmittel pur. Zusätzlich können Sprintduelle zum Ball mit direkten 1-gegen-1-Aktionen bzw. Torschüssen Kinder maximal herausfordern!“

BJÖRN RÄDEL
DFB-Stützpunktkoordinator



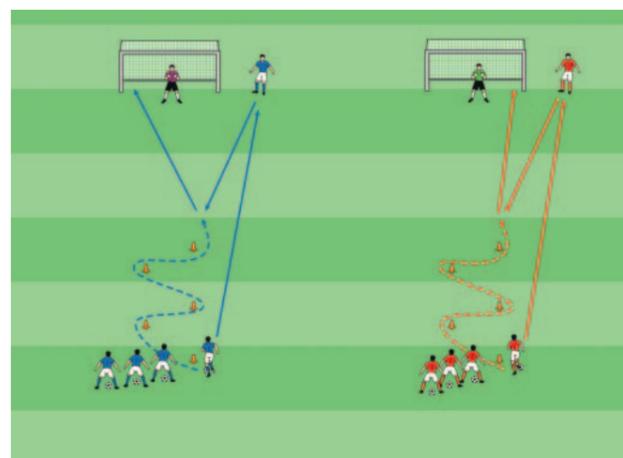
MOTIVATIONSBOOSTER 1

WETTLÄUFE MIT BALL

Das Laufen mit abrupten Richtungs- und Tempowechseln, aus verschiedenen Positionen und nach plötzlichen Signalen ist die Bewegungsgrundlage aller Fußballer*innen schlechthin. Laufspiele und -wettbewerbe gehören daher gerade im Anfängerbereich in jede Praxis-Einheit! Idealerweise ist jeder Laufwettbewerb dann noch mit einem Torschuss als Abschlussaktion verknüpft!

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT

- Die Wettläufe mit/zum Ball bauen auf dem Bedürfnis der Kinder nach dem Motto "Bessersein-als-andere" auf!
- Bei interessanten, vielseitigen Laufwettbewerben können die Kinder zeigen, dass sie schneller als andere sind!
- Aber jede(r) muss dabei eine realistische Siegchance haben!
- Bei Laufduellen möglichst gleich schnelle Kids gegeneinander stellen! Bei Teamwettbewerben auf etwa gleich starke Gruppen achten!



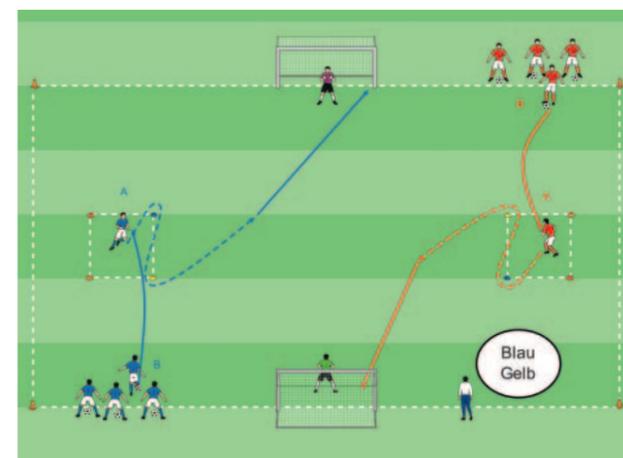
SLALOMLAUF UND TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- 2 Tore mit Torhüter*innen nebeneinander aufstellen – 2 Teams von 4 bis 6 Spieler*innen vor je einem Tor postieren.
- Vor jedem Tor mit Markierungshilfen bzw. Stangen einen versetzten Slalomparcours aufbauen.
- Von jeder Gruppe postiert sich ein(e) feste(r) Anspieler*in neben dem betreffenden Tor.
- Die jeweils Ersten passen auf ein Signal jeweils zum/zur Anspieler*in, sprinten durch den Parcours und schießen den aufgelegten Ball (mit dem 2. Kontakt) auf das Tor.
- Anschließend wieder bei der Gruppe anstellen!

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Wettbewerbe organisieren! Wer trifft zuerst? (= 1 Punkt für die Teamwertung)!
- **Tipp:** Die Schussdistanzen flexibel dem Können der Spieler*innen anpassen!
- **Variation:** Die Slalomparcours zwischenzeitlich verändern – zusätzlich die letzte Markierung 1x umkreisen.
- **Variation:** Der/die Torschütze/Torschützin wechselt direkt neben das Tor und übernimmt für die nächste Aktion die Anspielaufgabe.



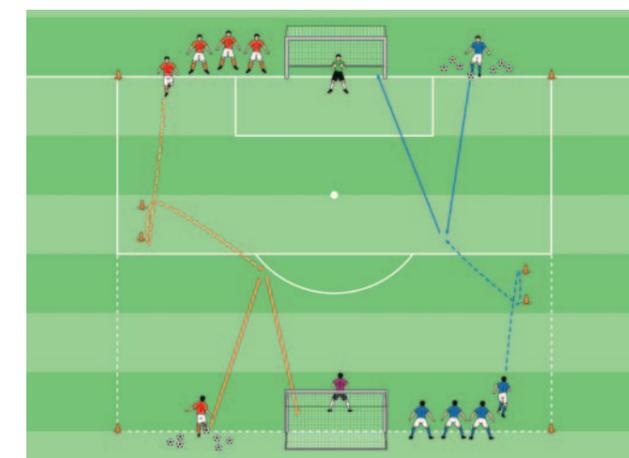
REAKTIONSLAUF MIT TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- 2 Tore mit Torhüter*innen etwa 40 Meter gegenüber aufstellen – 2 Teams zu je 4 bis 6 Spieler*innen einteilen.
- Seitlich in der Mitte zwischen beiden Toren pro Gruppe mit verschiedenfarbigen(!) Markierungen ein Quadrat abgrenzen. Von jedem Team steht zunächst ein(e) Spieler*in A im Quadrat.
- Der/die Trainer*in ruft 2 (3) Farben auf.
- Die Gruppenersten B spielen A halbhoch an, die fangen, um die aufgerufenen Markierungen sprinten und volley aus der Hand auf das Tor schießen.

Tipps und Variationen

- **Tipp:** Wettbewerbe organisieren! „Wer trifft zuerst?“ (= 1 Punkt für die Teamwertung)!
- **Tipp:** Die Schussdistanzen flexibel dem Können der Spieler*innen anpassen!
- **Variation:** A flach anspielen: Um die betreffenden Markierungen dribbeln und abschließen.
- **Variation:** Die Torhüter*innen nach der Aktion im Quadrat im 1 gegen 1 ausspielen.



SPRINT UND TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- Ein Feld von doppelter Strafraumgröße abstecken. Auf beiden Grundlinien ein Tor mit Torhüter*in aufstellen.
- Die Teams (4 bis 6 Spieler*innen) postieren sich jeweils in einer Ecke mit einem/einer Anspieler*in auf der Linie gegenüber. Vor jedem Team 2 Zielhütchen aufstellen.
- Auf ein Signal starten die beiden Gruppenersten zunächst zum 2., dann zurück zum 1. Hütchen und letztlich zur Vorlage durch den/die Anspieler*in.
- 1 Punkt, wer als Erster schießt; 1 weiterer Punkt für einen Treffer.

Tipps und Variationen

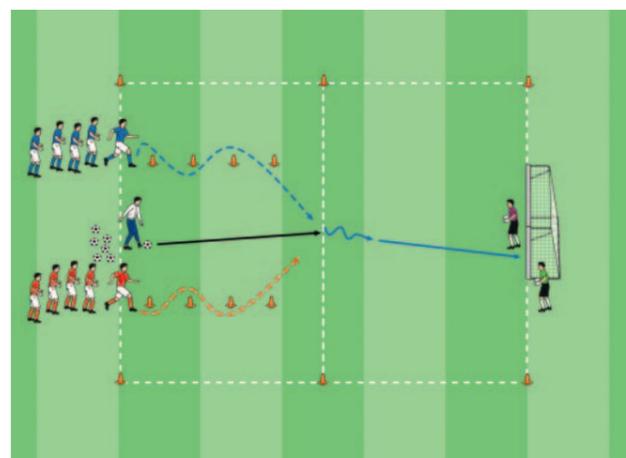
- **Tipp:** Teamwettbewerbe organisieren: Welche Gruppe erreicht zuerst 10 (20) Punkte?
- **Tipp:** Die Schuss- und Laufdistanzen flexibel dem Können der Spieler*innen anpassen!
- **Variation:** 3 Zielhütchen aufstellen, die nacheinander angelaufen werden müssen..
- **Variation:** Die Vorlagen variieren (z. B. halbhoch Zuspiele, Einwürfe).

MOTIVATIONSBOOSTER 2

1-GEGEN-1-DUELLE

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT...

- Spaß und Motivation durch den direkten Vergleich mit einem Gegner bzw. einer Gegnerin
- Maximale Tempoaktionen durch Sprints zum Ball und ein anschließendes 1 gegen 1 auf ein Tor
- Regelmäßige Wechsel zwischen Angreifer*innen- bzw. Verteidiger*innenaufgaben
- Zusätzliche Einzel- bzw. Teamwettbewerbe: „Wer bzw. welche Gruppe weist am Ende die meisten Tore auf?“



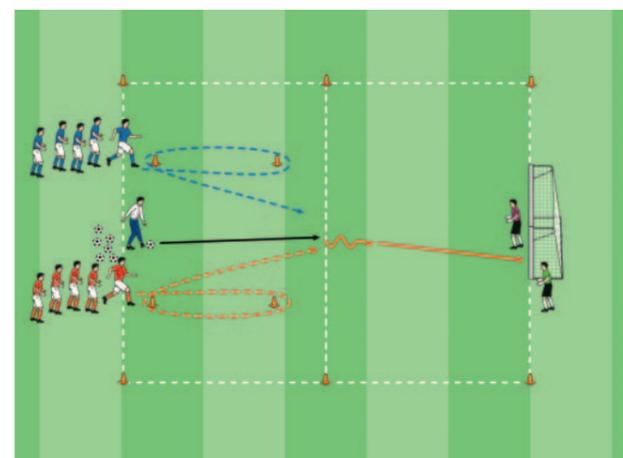
SLALOMSPRINT UND TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- Vor einem Tor mit Torhüter*in 2 Slalomparcours für je eine Gruppe von 4 bis 6 Spieler*innen aufstellen.
- Der/die Trainer*in steht mit Bällen zwischen den Teams.
- Er/sie startet jede Aktion, indem er/sie in den Raum zwischen den Parcours passt.
- Die Gruppenersten sprinten daraufhin zum Ball.
- Wer zuerst den Ball erreicht, schießt nach kurzer Ballkontrolle oder direkt ab.
- Sein/ihr Gegner*in stört und kontert nach Ballgewinn über die Mittellinie.

Tipps und Variationen

- **Tipps:** Die Lauf- und Schussdistanzen dem Können der Spieler*innen anpassen!
- **Variation:** Einen versetzt aufgestellten Slalomparcours errichten.
- **Variation:** Aus verschiedenen Ausgangslagen lossprinten, z. B. Bauch-/Rückenlage, Hocke, Kniestand.
- **Variation:** Der/die Trainer*in spielt hoch vor das Tor.



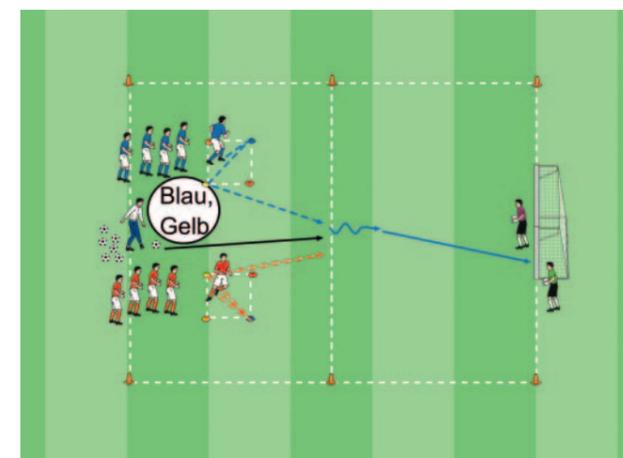
WENDESPRINT UND TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- Vor jeder Gruppe (4 bis 6 Spieler*innen) vor der Mittellinie 2 Hütchen parallel zur Seitenlinie aufstellen.
- Abstand der Hütchen je nach Können der Spieler*innen: 4 bis 7 Meter
- Der/die Trainer*in steht mit Bällen zwischen den Teams.
- Er/sie startet jede Aktion, indem er/sie in den Raum zwischen den Parcours passt.
- Die Gruppenersten sprinten daraufhin zum Ball.
- Wer zuerst den Ball erreicht, schießt nach kurzer Ballkontrolle oder direkt ab, der/die andere stört und kontert.

Tipps und Variationen

- **Tipps:** Um explosive Aktionen zu garantieren, aktive Pausen (z. B. Technikaufgaben) einstreuen!
- **Variation:** Aus verschiedenen Ausgangslagen lossprinten, z. B. Bauch-/Rückenlage, Hocke, Kniestand.
- **Variation:** Der/die Trainer*in spielt hoch vor das Tor.
- **Variation:** Die Strecke durchdribbeln. Wer zuerst die Mittellinie überquert, darf schießen.



FARBENSPRINT UND TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- Vor jeder Gruppe vor der Mittellinie mit verschiedenfarbigen(!) Markierungen Vierecke aufbauen.
- Seitenlänge der Vierecke: 3 bis 4 Meter
- Der/die Trainer*in steht mit Bällen zwischen den Teams.
- Er/sie startet jede Aktion, indem er/sie in den Raum zwischen die Vierecke passt und gleichzeitig 2 bis 3 Farben aufruft.
- Die Gruppenersten ticken zunächst die betreffenden Hütchen mit der Hand ab und sprinten zum Ball.
- Wer zuerst am Ball ist, schießt auf das Tor.

Tipps und Variationen

- **Tipps:** Um explosive Aktionen sicherzustellen, aktive Pausen (z. B. Technikaufgaben) einstreuen!
- **Variation:** Aus verschiedenen Ausgangslagen lossprinten, z. B. Bauch-/Rückenlage, Hocke, Kniestand.
- **Variation:** Der/die Trainer*in hoch vor das Tor.
- **Variation:** Jede(r) hat einen Ball und umdribbelt die aufgerufenen Hütchen. Der/die Schnellere darf schießen.

1-gegen-1-Formen auf ein Tor, um ein Tor oder auch von Tor zu Tor waren auf dem Bolzplatz ganz häufig anzutreffen. Schließlich waren diese Mini-Spiele bereits mit wenigen Freund*innen schnell und unkompliziert organisiert. Die Kinder lernten hier, Zweikämpfe geschickt und erfolgreich zu bestreiten. Sie eigneten sich bei diesen direkten Auseinandersetzungen mit der Zeit immer „ausgebufftere“ taktische Kniffe an. Diese 1-gegen-1-Aufgaben müssen auch Kern des Vereinstrainings sein!

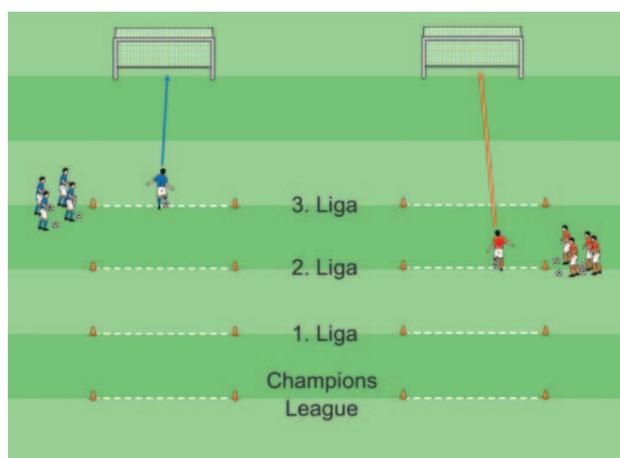
MOTIVATIONSBOOSTER 3

TORSCHUSSWETTBEWERBE

Tore sind für Kinder aller Altersklassen das Highlight schlechthin. Nichts begeistert mehr, als selbst ein Tor zu erzielen. Deshalb müssen die jungen Kicker*innen in jeder Einheit die Chance haben, nach Herzenslust aufs Tor zu schießen. Neben variantenreichen Torespielen in kleinen Teams lassen sich zusätzlich motivierende Torschusswettbewerbe organisieren. Hier sorgen nicht direkte Gegner*innen für Druck, sondern der unbedingte Wille, im Vergleich mit den anderen die meisten Treffer zu erzielen!

VOM BOLZPLATZ ABGESCHAUT...

- Torschüsse/Torerfolge als Highlights aller Spielnachmittage – egal ob auf dem Bolzplatz oder im Verein
- Kleine Torschussgruppen mit vielen Aktionen/Erfolgserlebnissen für jede(n)
- Regelmässige Wechsel auf der Torhüter*inposition
- Organisation von Einzel- bzw. Teamwettbewerben: „Wer bzw. welche Gruppe weist am Ende die meisten Treffer auf?“



TORSCHUSSMEISTERSCHAFT

Organisation und Ablauf

- 2 Tore mit Torhüter*innen im Abstand von etwa 20 Metern nebeneinander aufstellen.
- Vor jedem Tor steht eine Gruppe aus 4 bis 6 Spieler*innen.
- Zudem jeweils 4 Linien markieren: 3.Liga (Abstand zum Tor 10 Meter), 2. Liga (12 Meter), Bundesliga (15 Meter), Champions-League (20 Meter)
- Die Spieler*innen schießen zunächst nacheinander von der Linie 1 (3. Liga) auf das Tor.
- Anschließend steigt die Mannschaft mit den meisten Treffern zur Linie 2 (2. Liga) auf.
- Nach jedem weiteren Durchlauf steigt das siegreiche Team auf, das unterlegene ab. Welche Mannschaft gewinnt zuerst die Champions-League an Linie 4?

Tipps und Variationen

- **Variation:** Anstelle der Torhüter*innen Zielzonen in beiden Toren markieren.
- **Variation:** Den Ball kurz vorwerfen und mit dem ersten Bodenkontakt volley (oder direkt volley) abschließen.



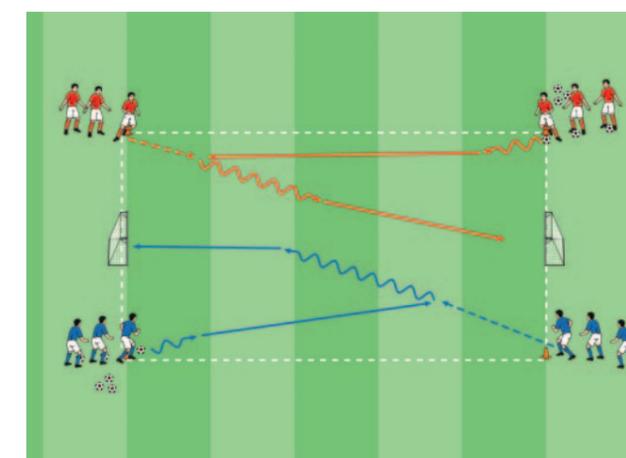
WETTLAUF UND TORSCHUSS

Organisation und Ablauf

- Vor einem Tor mit Torhüter*in für 2 Gruppen von 4 bis 6 Spieler*innen je 1 Slalomparcours aufstellen.
- Am letzten Hütchen für jedes Team je einen Ball ablegen.
- Auf ein Signal starten die Ersten durch den Parcours zum Ball, dribbeln bis zur Mittellinie und schießen auf das Tor.
- Wer trifft zuerst (= 1 Punkt für das Team)? Welche Gruppe erreicht zuerst 10 (15/20) Punkte?
- **Alternativer Ablauf:** Der/die Zweite muss vor dem Abschluss zunächst nochmals das vordere/hintere Hütchen umdribbeln. Effekt: zeitverzögerte Torschüsse für die Torhüter

Tipps und Variationen

- **Variation:** Einen versetzt aufgestellten Slalomparcours errichten.
- **Variation:** Aus verschiedenen Ausgangslagen starten, z. B. Bauch-/Rückenlage, Hocke, Kniestand.



ZIELSTOSS-WETTBEWERB

Organisation und Ablauf

- 2 Gruppen von je 6 Spieler*innen teilen und gemäß Abbildung auf die Ecken des Feldes verteilen.
- In je einer Teilgruppe hat jede(r) einen Ball.
- Zusätzlich 2 Minitore in der Mitte des Feldes gegenüber aufstellen.
- Auf ein Signal dribbeln die beiden ersten Ballbesitzer*innen an und passen jeweils in den Lauf des startenden Gegenübers, der/die das Zuspiel kurz mitnimmt und auf das Minitor abschließt.
- Wer trifft zuerst (= 1 Punkt für das Team)? Welche Gruppe erreicht zuerst 10 (15/20) Punkte? Oder: Welches Team erreicht in 5 Minuten die meisten Punkte?

Tipps und Variationen

- **Variation:** Der Zielstoß auf das Minitor muss mit dem 2. (3.) Ballkontakt erfolgen.
- **Variation:** Eine Abschlusslinie markieren – Zielstöße sind nur von hinter dieser Linie erlaubt!





DFB-AKADEMIE

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.

So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement eines starken Partners bauen!



adidas