



TALENTFÖRDERUNG



# 36

Tore vorbereiten und erzielen mit

# VARIABILITÄT

Info-Abende für Vereinstrainer



## JEDERZEIT VARIABEL EINE LÖSUNG FINDEN!

**E**in Blick auf ein ganz normales Bundesliga-Wochenende zeigt: Moderne Trainer\*innen wechseln von Spieltag zu Spieltag die Aufstellungen oder ändern sogar innerhalb eines Spiels einigemal die taktischen Formationen. Sie passen die aktuelle Ausrichtung an die jeweiligen Umstände an und berücksichtigen dabei die Stärken des eigenen Teams. Damit dies erfolgreich in der Praxis umgesetzt werden kann, müssen Spieler\*innen folglich ein Höchstmaß an Variabilität mitbringen.

Aber wie trainieren wir das, ohne dabei den roten Faden zu verlieren? Dabei hilft es, gezielt die Steuerungsgrößen von Trainingsformen zu variieren: Welches Spielziel wird verfolgt? Welche Veränderungen erziele ich durch Anpassungen der Spielfeldgröße und -form? Wie wirken sich die Gesamtanzahl der Spieler\*innen und deren Verteilung (Gleich, Über- oder Unterzahl) aus? Was passiert, wenn Positionen variabel eingenommen werden?

Dieser DFB-Infoabend „Variabilität“ bildet den Abschlussbaustein der Kurzstaffel mit den weiteren Schwerpunkten Individualität, Mentalität und Dynamik. Alle vier Themen zusammen stellen die Grundlage einer erfolgreichen Spieler\*innen-Entwicklung dar.

Wir hoffen, dass unsere Trainingstipps – unabhängig von der Spielklasse – jedem Trainer und jeder Trainerin weiterhelfen. Wir freuen uns über euer Feedback!

Beste Grüße und viel Freude beim Ausprobieren

**DAMIR DUGANDZIC**  
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

## INHALT

### 02



Editorial

### 04

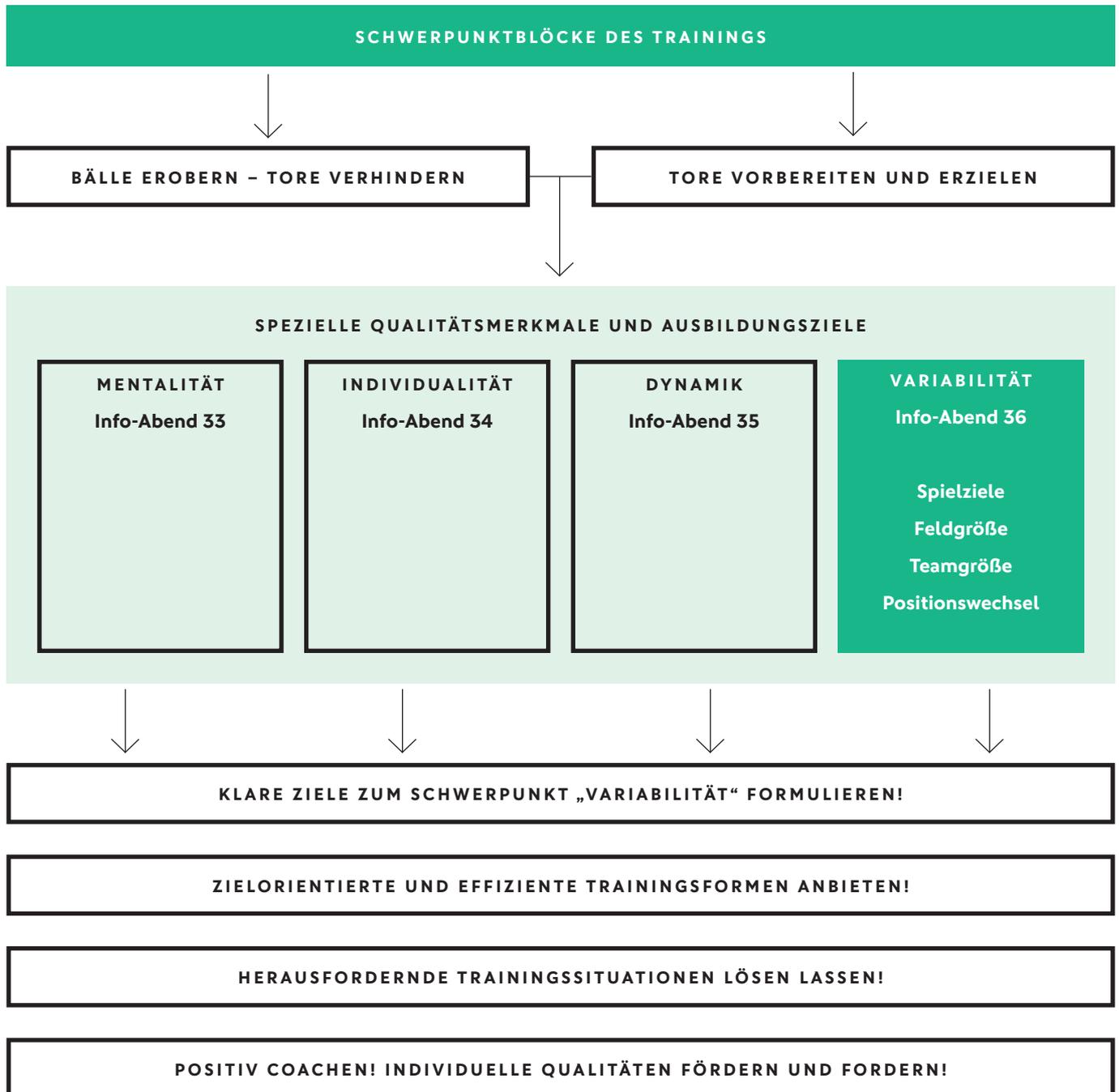


Hinweise und Praxisformen zum  
Schwerpunkt „Variabilität fördern!“

### 14



Lernen durch Fußballspielen!

**INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 33 BIS 36****IMPRESSUM****HERAUSGEBER:****PROJEKTVERANTWORTUNG:****KOORDINATION/WISSENSMANAGEMENT:****REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:****INHALTLICHE MITARBEIT:****GRAFISCHES KONZEPT:****FOTOS:**

Deutscher Fußball-Bund

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer

Norbert Vieth

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Urbansky,  
Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Thomas Impekoven,  
Damir Dugandzic, Björn Rädcl, Per Michelssen

Philippka-Sportverlag

Nils Eden

# HINWEISE UND PRAXIS- FORMEN ZUM SCHWERPUNKT „VARIABILITÄT FÖRDERN“



Erst stabile technisch-taktische Basics ermöglichen variable Aktionen unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck!

**D**as immer variabelere und komplexere Spiel stellt ganz spezielle Anforderungen an Spieler\*innen von heute und morgen. Wenn es der Matchplan erfordert, müssen sie in verschiedenen Formationen „funktionieren“. Im Verlauf eines Spiels sind diverse Positionswechsel mittlerweile Standard. Deshalb müssen alle Spieler\*innen – egal auf welcher Position – immer wieder neue Situationen in kürzester Zeit erfassen, blitzschnell bewerten und variabel(!) eine geeignete Lösung herausuchen und umsetzen – und das alles unter hohem Raum-, Zeit- und Gegnerdruck!! Kurzum: Variabilität ist eine zentrale Qualitäts- und Erfolgskomponente im Fußball!

Auf diese Anforderungen sind die jungen Spieler und Spielerinnen rechtzeitig und regelmäßig vorzubereiten. Dazu eignen sich variantenreiche Spielformen, in denen sie per Einzelaktionen und/oder gemeinsam im Team ständig neue Lösungen finden müssen.

Mit etwas Kreativität und einem flexiblen Rückgriff auf verschiedene Steuerungs- und damit Variationsmittel wie Spielziele, Teamgrößen, Feldgrößen, Spielregeln usw. können alle Trainer\*innen ein großes Spektrum an anspruchsvollen, attraktiven und jederzeit motivierenden

- ▶ Spiel-Variationen mit schnellen Wechseln zwischen Offensive und Defensive sowie
- ▶ Spielformen mit „Überraschungsmomenten“ vorbereiten.

## INFO: ZIELE UND SCHWERPUNKTE ZUM KOMPLEX „VARIABILITÄT“



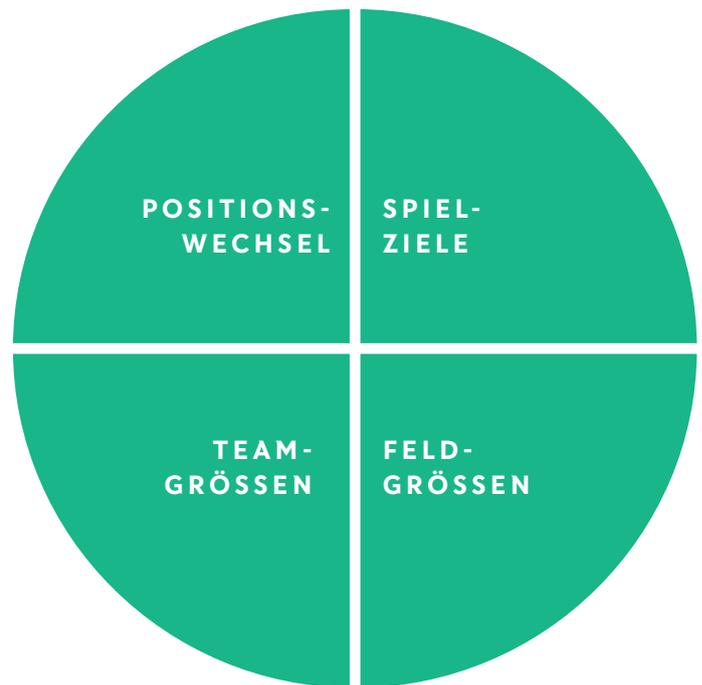
- ▶ **Schnelles Erkennen neuer Situationsanforderungen**
- ▶ **Flexibles „Umschalten“ auf neue Lösungswege – einzeln und gemeinsam im Team**
- ▶ **Umsetzen effizienter, durchaus kreativer Lösungen**
- ▶ **Spielübersicht inklusive einer permanenten Vororientierung**
- ▶ **Zielorientierte Aktionen in taktischen Basissituationen (Defensive und Offensive)**
- ▶ **Konzentrierte und möglichst präzise Abläufe auch unter Druck**
- ▶ **Positive Impulse für Siegermentalität, Teamspirit, Willensstärke...**
- ▶ **Und nicht zuletzt: eine große Spielfreude!!!**

Nur Spieler\*innen, die variabel auf einen Mix aus individuellen Stärken und soliden technisch-taktischen Basics zurückgreifen können, machen erst „variable“ Teams und flexible Matchpläne möglich! Egal auf welcher Position sind Spieler\*innen in Vorteil, die sich blitzschnell auf neue Situationen einstellen, sich mit der nötigen Spielübersicht orientieren sowie rasch und variabel agieren.

Exakt diese Anforderungen müssen gerade junge Spieler\*innen intensiv trainieren – dann fällt die Anwendung im Spiel umso leichter!

### INFO: „VARIABILITÄT“ DURCH SPIEL-VARIATIONEN FÖRDERN

- 1 ▶ JEDE TRAININGSAUFGABE MUSS DAS SPIEL TRAINIEREN!
- 2 ▶ DURCH DIVERSE STEUERUNGSMITTEL IMMER NEUE SPIELE KREIEREN!
- 3 ▶ AUFGABEN ZUM SCHNELLEN WECHSEL DEFENSIVE/OFFENSIVE STELLEN!
- 4 ▶ SPIELFORMEN MIT BLITZARTIGEN SITUATIONSWECHSELN BEVORZUGEN!
- 5 ▶ AUFGABEN ZUM SCHNELLEN LÖSEN VON BASISSITUATIONEN EINPLANEN!
- 6 ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN!



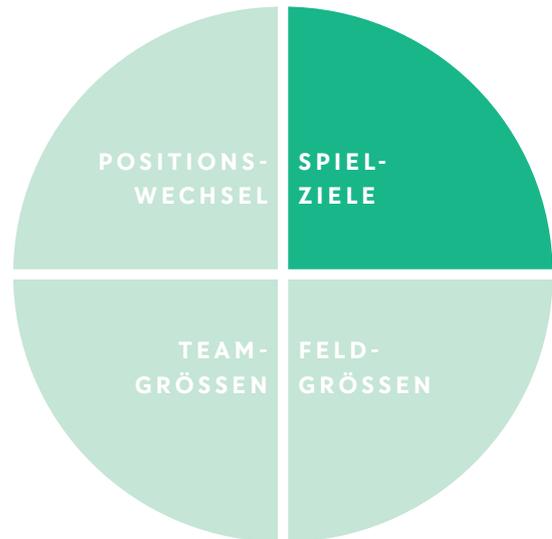
### INFO: TRAININGSHINWEISE ZUM KOMPLEX „VARIABILITÄT“

- ▶ Erst stabile technisch-taktische Basics ermöglichen variable Aktionen unter Druck!
- ▶ Die Spielaufgaben dem aktuellen Können der Spieler\*innen anpassen!
- ▶ Das Spieltempo und die Komplexität der Abläufe müssen kontrollierte Lösungen zulassen!
- ▶ Vor intensiveren Spielformen ist ein vielseitiges Einstimmen/Aufwärmen Pflicht!
- ▶ Kurze, intensive Spielphasen wechseln mit längeren, aktiven Pausen!
- ▶ Bei größeren Trainingsgruppen parallele Spielfelder aufbauen!
- ▶ Stets „spieltypische“ Anforderungen stellen! Keine spielfernen Aufgaben konstruieren!
- ▶ Auf einen hohen Aufforderungscharakter variantenreicher Spielformen achten!

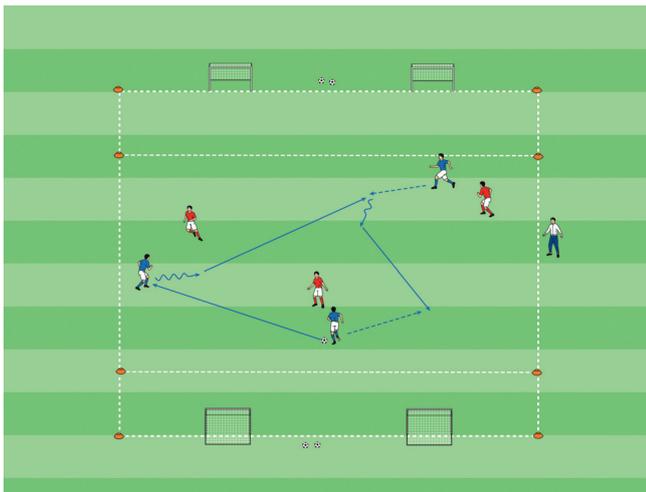
## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „VARIABILITÄT“

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Rechtzeitige **Vororientierung** über die komplette Spielumgebung (Mit-/Gegenspieler, Ball,...), um sich umfassende Informationen über die Situation zu verschaffen
- ▶ Schneller Wechsel von Spielaufgaben
- ▶ Schnelles Umschalten auf Angriff nach Erobern des Balles
- ▶ Schnelles Umschalten auf Defensive und Zurückerobern des Balles nach einem Ballverlust

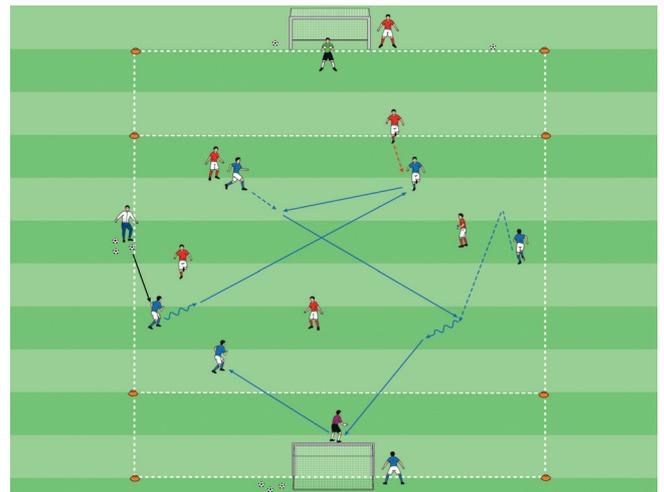


### SPIELPHASE 1: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 PLUS 2 GEGEN 5



#### 3 GEGEN 3: BALLSICHERUNG VS. TORANGRIFF

- ▶ Jede neue Aktion beginnt mit einem 3 gegen 3 in der Mittelzone.
- ▶ Dabei muss zunächst Team Blau nach einem Trainer-Zuspiel von außen den Ball gegen Rot sichern: 5 Pässe in direkter Folge = 1 Punkt.
- ▶ Erobert Team Rot den Ball, greift es direkt auf eines der 4 Mini-Tore an.
- ▶ Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus beginnt eine neue Aktion mit einem Trainer-Zuspiel in die Mittelzone.
- ▶ Aufgabenwechsel der Teams nach 3 Minuten (+ Pause!).
- ▶ **Variation 1:** Der Trainer spielt die neuen Bälle variabel ein.
- ▶ **Variation 2:** Aufgabenwechsel beider Teams mit jedem neuen Trainer-Zuspiel

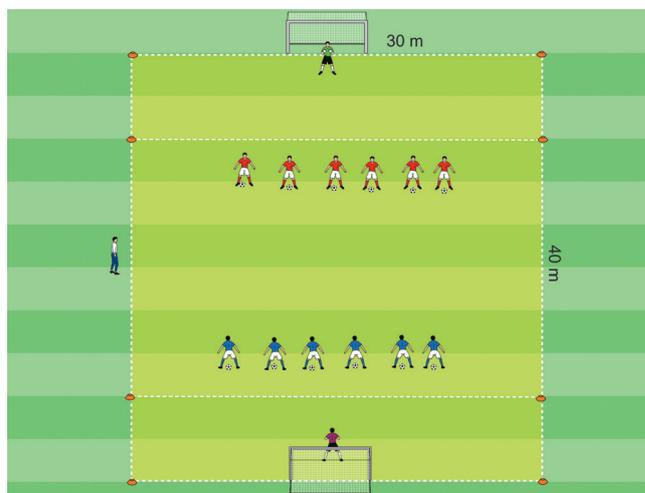
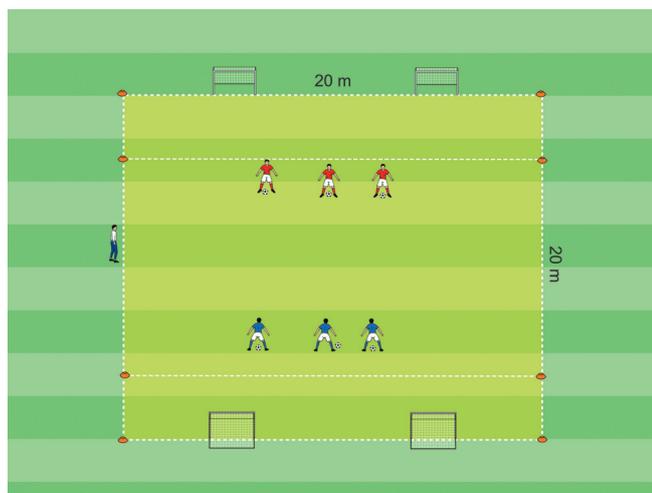


#### 5 + 2 GEGEN 5:

##### BALLSICHERUNG VS. TORANGRIFF

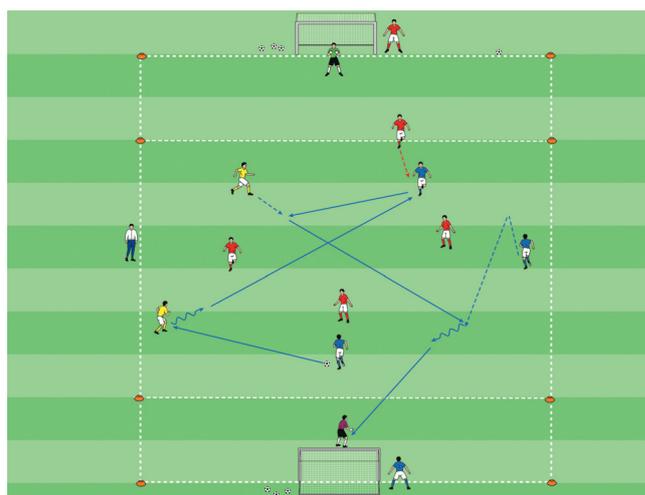
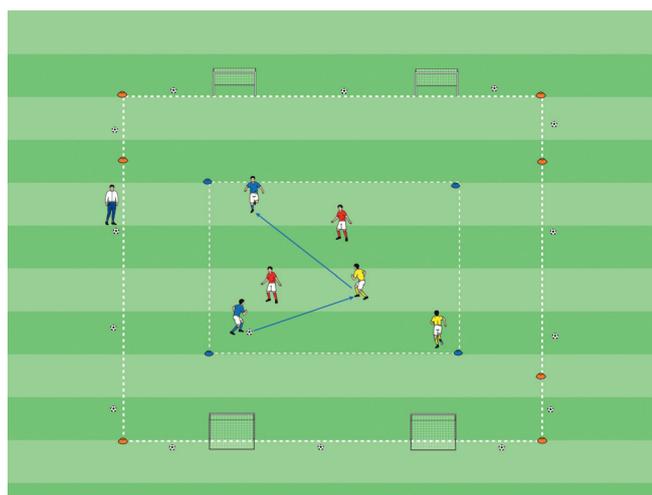
- ▶ Das Spiel läuft im ganzen Feld ab.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Team Blau muss zunächst nach einem Trainer-Zuspiel von außen mit beiden Torhütern den Ball gegen Rot sichern: 10 Pässe in Serie = 1 Punkt.
- ▶ Erobert Team Rot den Ball, greift es direkt auf eines der beiden Tore mit Torhüter an.
- ▶ Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus beginnt eine neue Aktion mit einem Trainer-Zuspiel zu Team Blau usw.
- ▶ Aufgabenwechsel der Teams nach 5 Minuten (+ Pause!).
- ▶ **„Taktik“-Tipp 1:** Nach einem Anspiel zum Torhüter sofort wieder Anspielpunkte in Breite und Tiefe schaffen!
- ▶ **„Taktik“-Tipp 2:** Nach einem Anspiel den Ball möglichst mit dem 1. Kontakt vom Gegner weg verarbeiten!

## PARALLELER FELDER-AUFBAU FÜR EIN 3 GEGEN 3 UND 6 GEGEN 6 (IM FELDE)



3 Teams (A/B/C) zu je 6 Spieler\*innen + 2 Torhüter\*innen. Felderwechsel der Teams nach einem festen Modus!

## SPIELPHASE II: PARALLEL IM 2 + 2 GEGEN 2 UND 4 + 2 + 2 GEGEN 4



### 2 + 2 GEGEN 2: BALLSICHERUNG VS. TORANGRIFF

- ▶ In der Mitte des Feldes zusätzlich ein etwa 10 x 12 Meter großes Quadrat markieren.
- ▶ 2 Zweier-Teams Blau und Rot bilden und 2 Neutrale (Gelb) bestimmen.
- ▶ Zunächst muss Blau zusammen mit beiden Neutralen den Ball möglichst lange sichern: 5 Pässe in Folge = 1 Punkt
- ▶ Erobert Team Rot den Ball, greift es direkt im 2 gegen 4 auf eines der Mini-Tore an.
- ▶ Direkter Wechsel von Rot/Blau nach jedem Abschluss!
- ▶ **Variation 1:** Die Neutralen müssen beim 4 gegen 2 direkt (bzw. mit 2 Kontakten) agieren.
- ▶ **Variation 2:** Nur 1 Neutraler darf nach einem Ballverlust bei den Angriffen auf die Mini-Tore nachsetzen/stören.

### 4 + 2 + 2 GEGEN 4:

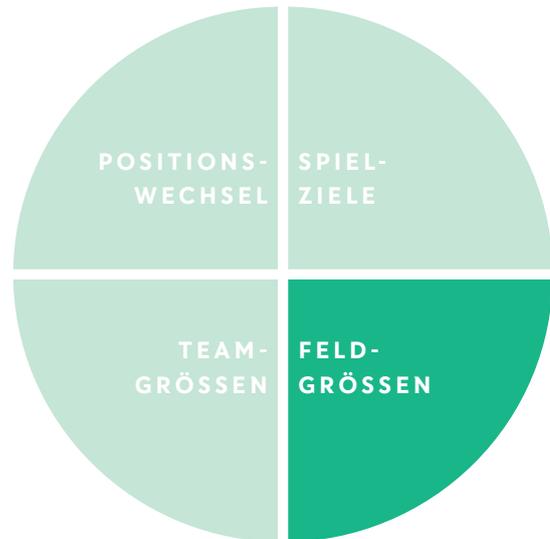
#### BALLSICHERUNG VS. TORANGRIFF

- ▶ Das Spiel läuft im ganzen Feld ab.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Blau und Rot zu je 4 Spielern einteilen.
- ▶ Zusätzlich 2 Neutrale (Gelb) bestimmen.
- ▶ Zunächst muss Team Blau mit den Neutralen und den beiden Torhütern den Ball möglichst lange sichern: 10 Pässe in Folge = 1 Punkt
- ▶ Eventuell die erlaubten Ballkontakte für Blau begrenzen!
- ▶ Erobert Team Rot den Ball, greift es direkt im 4 gegen 6 auf ein beliebiges Tor mit Torhüter an.
- ▶ Direkter Wechsel von Rot/Blau nach jedem Abschluss!
- ▶ **„Taktik“-Tipp 1:** Lange Spielverlagerungen schaffen einen größeren Aktionsraum für den Passempfänger!
- ▶ **„Taktik“-Tipp 2:** Nach einem Anspiel den Ball möglichst mit dem 1. Kontakt vom Gegner weg verarbeiten!

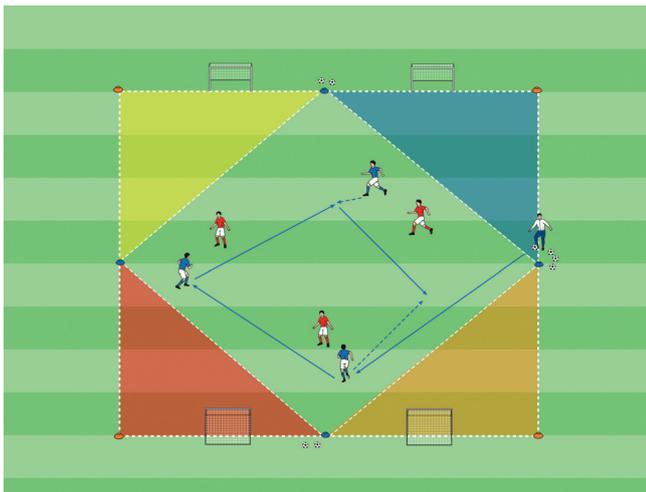
## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „VARIABILITÄT“

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Schnelles Erkennen freier Aktionsräume bzw. möglicher Gegneraktionen, um den Zeit-, Raum- und Gegnerdruck zu reduzieren
- ▶ Schnelles Anpassen des Zusammenspiels, der Raumaufteilung und der Freilaufaktionen je nach verfügbarem Spielraum
- ▶ **Spielphase I:** Schnelles Umschalten auf Angriff aus dem sicheren Kombinieren heraus – schnelles Erkennen aussichtsreicher Angriffsräume mit zielstrebigem Abschlussaktionen
- ▶ **Spielphase I:** Schnelle Spielverlagerungen, um neue Angriffsräume vor einem anderen Tor zu kreieren
- ▶ **Spielphase II:** Variables Spiel über die Flügel bzw. durch das Zentrum je nach Spielaufgabe

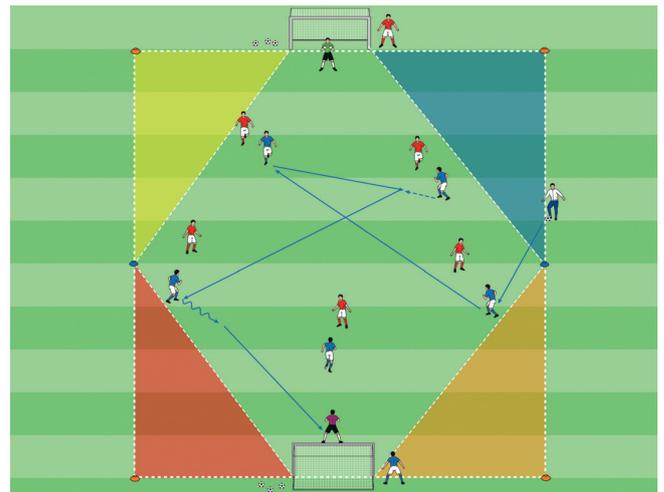


### SPIELPHASE I: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 + 2 GEGEN 5



#### 3 GEGEN 3: ABGESCHNITTENE FELDECKEN

- ▶ Vor allen 4 Mini-Toren jeweils dreieckige Tabuzonen verschiedenfarbig markieren.
- ▶ Das Spiel beginnt mit einem 3 gegen 3 auf Ballsicherung in dem rautenförmigen Feld zwischen den Tabuzonen.
- ▶ Sobald ein Team 3 Zuspiele in Folge schafft, darf es bei einem der Mini-Tore einen Treffer erzielen.
- ▶ Dabei ist jedoch immer die Tabuzone plus Mini-Tor der Farbe gesperrt, die der Trainer vor Beginn des jeweiligen 3 gegen 3 ruft!
- ▶ Der Trainer leitet jede Aktion mit einem Zuspiel ein.
- ▶ **Variation 1:** Der Trainer ruft die gesperrte „Tabu-Zone“ im Verlauf der 3-gegen-3-Aktion zu..
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer sperrt gleichzeitig 2 „Tabuzonen“ für einen Torangriff!



#### 5 + 2 GEGEN 5: ABGESCHNITTENE TABUZONEN

- ▶ Links und rechts vor beiden dreieckige Tabuzonen verschiedenfarbig markieren.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Der Trainer leitet jede Aktion mit einem Zuspiel von der Seite ein.
- ▶ 5 plus beide Torhüter gegen 5 auf Ballsicherung im ganzen Feld
- ▶ Sobald ein Team 4 Zuspiele in Folge schafft, darf es auf eines der beiden Tore abschließen.
- ▶ Dabei dürfen jedoch die Tabuzonen nicht bespielt werden, deren Farben der Trainer vor Beginn des Spiels ruft!
- ▶ **Variation 1:** Der Trainer ruft die jeweils gesperrten Tabuzonen im Verlauf des Spiels zu.
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer spielt nach Aktionsabschluss einen 2. Ball zum freien 6 gegen 6 auf die Tore ein!

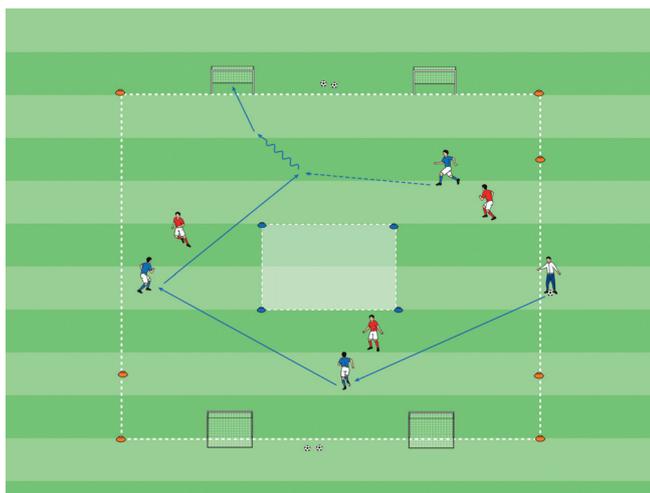
## TIPPS ZUM ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN



### LERNPROZESSE BESTMÖGLICH FÖRDERN!

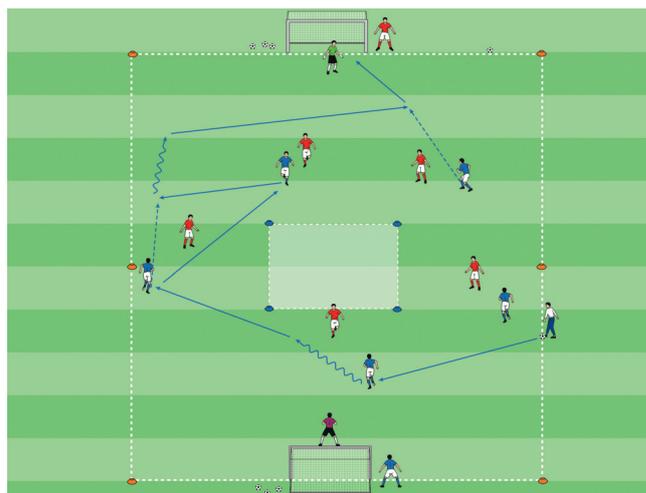
- ▶ Die Lernprozesse intensiv durch Erklären, Demonstrieren und Korrigieren begleiten!
- ▶ Lernen durch „Vormachen – Nachmachen“: Die Spieler\*innen aktiv am Lernprozess beteiligen (z. B. durch zielgerichtete Fragen)!
- ▶ Durch Nachstellen bzw. „Einfrieren“ der Situation Lernprozesse anstoßen!
- ▶ Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen „auf den Punkt bringen“ und nicht ausschweifen! Sprache und Formulierungen dem Alter der Kinder anpassen!
- ▶ Mit Schlüsselbegriffen die Konzentration auf die wichtigsten technisch-taktischen Details lenken! Mit der Sprache „spielen“!

## SPIELPHASE II: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 6 GEGEN 6



### 3 GEGEN 3: ZENTRALE TABUZONE

- ▶ In der Mitte des Feldes eine 5 x 7 Meter große Tabuzone markieren.
- ▶ Der Trainer leitet jede Aktion mit einem Zuspiel ein.
- ▶ 3 gegen 3 auf die beiden Mini-Tore des Gegners gegenüber
- ▶ Dabei darf jedoch die Tabuzone weder durchpasst noch durchdribbelt werden.
- ▶ Das Angreifer-Team muss somit das Spiel über beide Außenseiten aufbauen und in die Abschlussbereiche vordringen!
- ▶ **Variation 1:** Vor einem Torangriff muss(!) ein Pass durch die zentrale Zone erfolgen: Angriffe durch das Zentrum!
- ▶ **Variation 2:** Die Größe und Position der Tabuzone variieren.



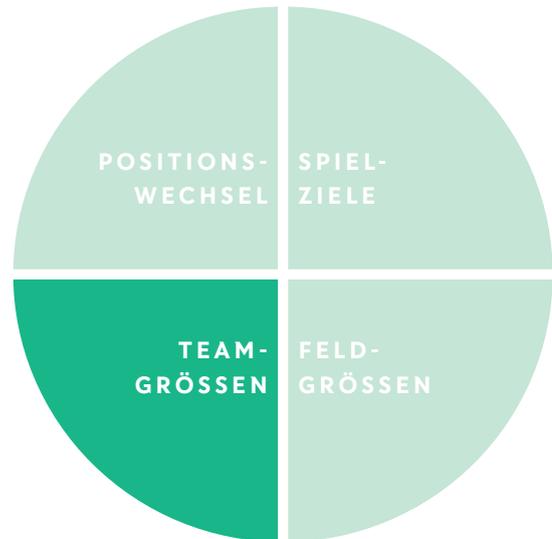
### 6 GEGEN 6: ZENTRALE TABUZONE

- ▶ In der Mitte des Feldes eine etwa 10 x 12 Meter große Tabuzone markieren.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Der Trainer leitet jede Aktion mit einem Zuspiel ein.
- ▶ freies Spiel 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern
- ▶ Dabei darf jedoch die Tabuzone beim Herausspielen von Toren nicht durchpasst/durchdribbelt werden.
- ▶ Das Angreifer-Team muss somit das Spiel über beide Außenseiten aufbauen und Torchancen vorbereiten!
- ▶ **Variation 1:** Vor einem Torangriff muss(!) ein Pass durch die zentrale Zone erfolgen: Angriffe durch das Zentrum!
- ▶ **Variation 2:** Die Größe und Position der Tabuzone im Feld variieren.

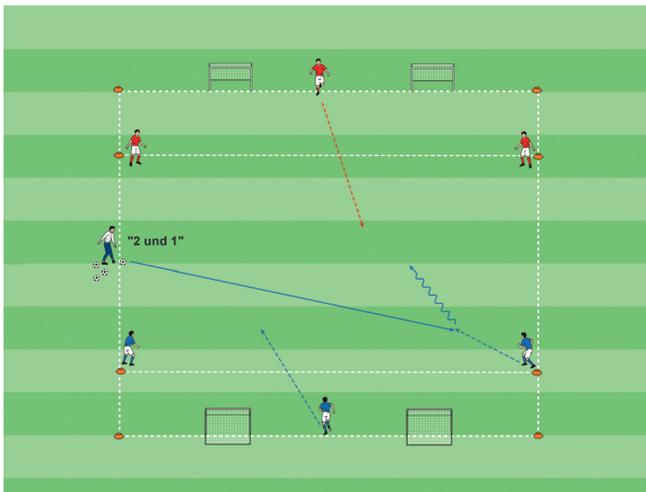
## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „VARIABILITÄT“

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Schnelles Erkennen freier Aktions- und Zielräume vor dem gegnerischen Tor
- ▶ Zielsrebiges Hineindribbeln bzw. Hineinstarten in freie Angriffsräume und konsequente Abschlüsse
- ▶ Viele Aktionen in taktischen Basissituationen vom 1 gegen 1, 2 gegen 1, 2 gegen 2 bis hin zum 5 gegen 5
- ▶ Detaillierte Coaching-Prozesse unter aktiver Einbindung der Spieler\*innen

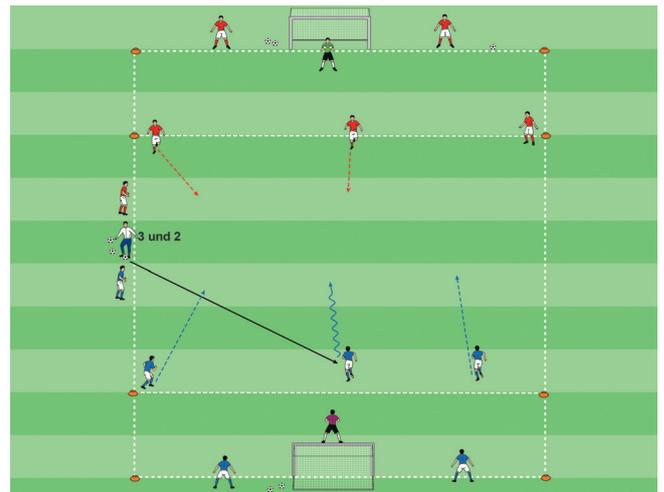


### SPIELPHASE I: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 6 GEGEN 6



#### VARIABLE TEAMGRÖSSEN BIS ZUM 3 GEGEN 3

- ▶ Die Spieler vor den Mini-Toren gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.
- ▶ Der Trainer startet jede Aktion, indem er von außen einem der beiden Teams den Ball zuspielt und gleichzeitig 2 Zahlen aufruft.
- ▶ Die erste Zahl bestimmt, wieviele Angreifer sich an der Aktion beteiligen dürfen, die zweite die Verteidiger!
- ▶ Ruft er z. B. „2“ und „1“, ergibt sich ein 2 gegen 1 auf die beiden Mini-Tore gegenüber!
- ▶ **Variation 1:** Die Startpositionen der Spieler an beiden Grundlinien variieren.
- ▶ **Variation 2:** Nach Abschluss der 1. Aktion leitet der Trainer mit einem 2. Ball ein 3 gegen 3 auf die Tore ein.



#### VARIABLE TEAMGRÖSSEN BIS ZUM 6 GEGEN 6

- ▶ Die Spieler vor beiden Toren mit Torhütern gemäß Abbildung auf die Positionen verteilen.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Der Trainer startet jede Aktion, indem er einem der beiden Teams einen Ball zuspielt und eine Zahlenkombination aufruft.
- ▶ Die erste Zahl bestimmt wieder die Angreifer, die zweite die Verteidiger.
- ▶ Ruft er z. B. „3“ und „2“, ergibt sich im Feld ein 3 gegen 2 auf die beiden Tore mit Torhütern!
- ▶ Die Zuspiele variieren!
- ▶ **Variation 1:** Die Startpositionen an beiden Grundlinien variieren. Eine zentrale Position ist jedoch immer besetzt!
- ▶ **Variation 2:** Nach Abschluss der 1. Aktion leitet der Trainer mit einem 2. Ball ein 6 gegen 6 auf die Tore ein.

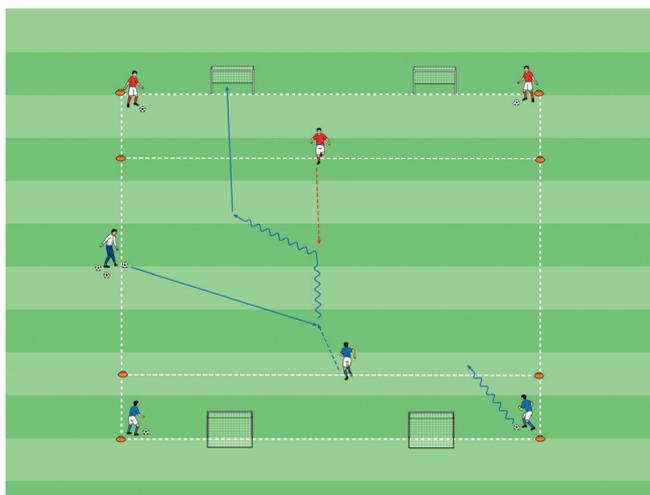
## TIPPS ZUM INDIVIDUELLEN COACHEN UND TRAINIEREN



### INDIVIDUELLE FORTSCHRITTE SIND VORRANGIG!

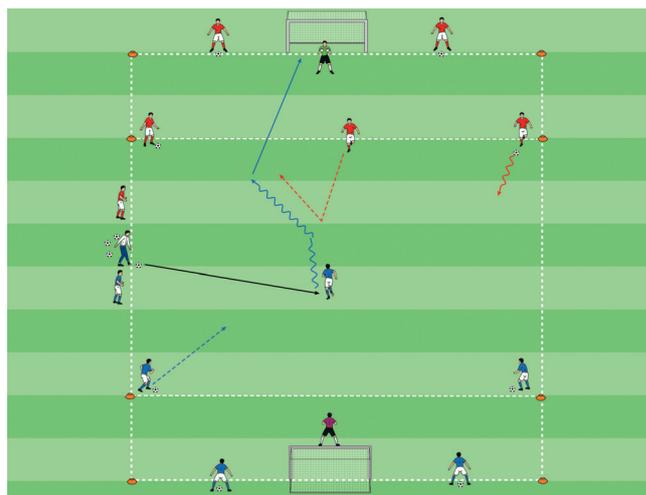
- ▶ Die Basis:
  - Interesse für jeden zeigen!
  - Offen und authentisch sein!
  - Die Spieler\*innen als individuelle Persönlichkeiten anerkennen und fördern!
- ▶ Trainingsaufgaben für einzelne Spieler\*innen flexibel erschweren bzw. erleichtern!
- ▶ Die Spieler\*innen jederzeit zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!
- ▶ Herausragenden Spieler\*innen schrittweise vermitteln, die eigenen Stärken für das Team und für Mitspieler\*innen einzusetzen!
- ▶ Trotz der Wichtigkeit individueller Förderung: Nicht „überkorrigieren“!

## SPIELPHASE II: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 6 GEGEN 6



### VOM 1 GEGEN 1 BIS 3 GEGEN 3

- ▶ Die Spieler beider Mannschaften jeweils auf eine zentrale Position im Feld und 2 Positionen an den Grundlinien verteilen (diese jeweils mit einem Ball am Fuß!).
- ▶ Der Trainer startet jede Aktion, indem er einem der beiden zentralen Spieler zum 1 gegen 1 auf die beiden Mini-Tore des Gegners zuspasst.
- ▶ Nach einem Treffer, Tor-/Seitenaus zeigt der Trainer sofort auf einen der wartenden Spieler, der hineindribbelt und die Aktion direkt im 2 gegen 1 fortsetzt.
- ▶ Es schließen sich so in schneller Folge Aktionen bis zum 3 gegen 3 auf die Mini-Tore an!
- ▶ Die Positionen regelmäßig wechseln!
- ▶ **Variation:** Die Spieler an den Grundlinien von 1 bis 4 nummerieren und nacheinander aufrufen.



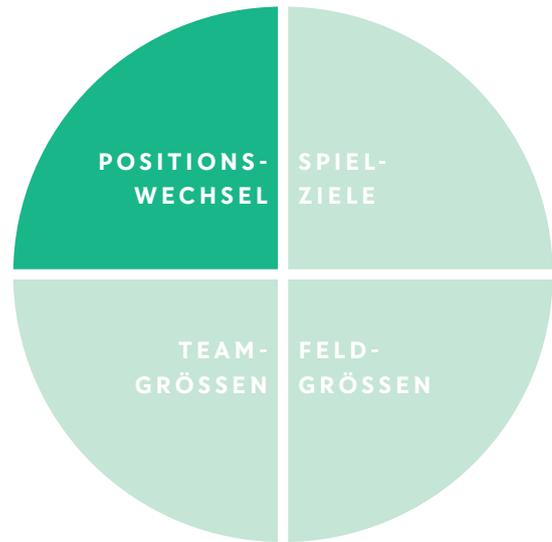
### VOM 1 GEGEN 1 BIS 6 GEGEN 6

- ▶ Die Spieler beider Mannschaften jeweils auf eine zentrale Position im Feld und 4 Positionen an den Grund- bzw. Seitenlinien verteilen (hier hat jeder einen Ball am Fuß!).
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Der Trainer startet jede Aktion mit einem Pass zu einem der beiden zentralen Spieler zum 1 gegen 1 im Feld auf die Tore.
- ▶ Nach einem Treffer, Tor-/Seitenaus zeigt der Trainer sofort auf einen der wartenden Spieler, der hineindribbelt und die Aktion fortsetzt – gleichzeitig startet jeweils der Gegner diagonal gegenüber mit ins Feld.
- ▶ Es schließen sich so in schneller Folge Aktionen vom 2 gegen 2 bis letztlich 6 gegen 6 auf die Tore an.
- ▶ Die Spieler-Positionen regelmäßig wechseln!
- ▶ **Variation:** Nach Abschluss der „wachsenden Teams“ passt der Trainer Bälle zu weiteren 6 gegen 6-Aktionen ein.

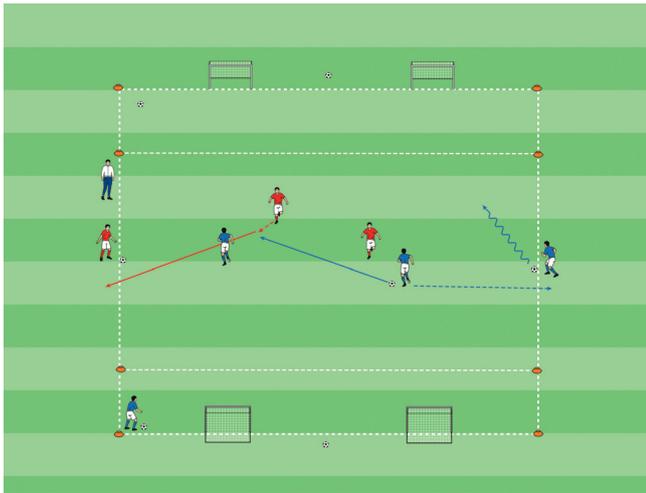
## PRAXIS-IMPULSE FÜR EIN SPIELORIENTIERTES TRAINING DER „VARIABILITÄT“

### ZIELE/SCHWERPUNKTE

- ▶ Schnelles Erkennen freier Aktions- und Zielräume vor dem gegnerischen Tor
- ▶ Zielsrebiges Hineindribbeln bzw. Hineinstarten in freie Angriffsräume und konsequente Abschlüsse
- ▶ Erkennen und Lösen wechselnder Angriffssituationen (ÜZ und UZ) bzw. mit Anspielpunkten in der Tiefe
- ▶ Detaillierte Coaching-Prozesse unter aktiver Einbindung der Spieler\*innen

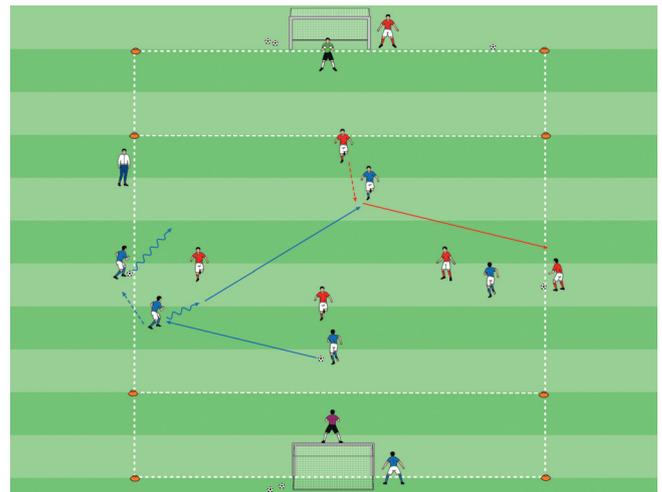


### SPIELPHASE I: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 5 GEGEN 5



#### 2 GEGEN 2 MIT EINFACHER ROTATION

- ▶ Das Spiel beginnt mit einem 2 gegen 2 auf die beiden Mini-Tore des Gegners.
- ▶ Pro Team wartet zusätzlich ein „Rotationsspieler“ an der Seite (mit einem Ball am Fuß).
- ▶ Nach einem Seitenaus setzt sofort der „Rotationsspieler“ des ballberechtigten Teams die Aktion fort und dribbelt zum weiteren 2 gegen 2 auf die Tore ins Feld – ein Mitspieler wechselt dafür nach außen.
- ▶ Nach einem Treffer läuft das 2 gegen 2 im Feld zunächst ganz normal weiter.
- ▶ **Variation 1:** Der Torschütze muss jeweils sofort mit dem „Rotationsspieler“ Position und Aufgabe wechseln.
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer leitet durch plötzlichem Zuruf einen Positionswechsel von je 2 Spielern pro Team ein!



#### 5 GEGEN 5 MIT EINFACHER ROTATION

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 5 gegen 5 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Pro Team wartet zusätzlich 1 „Rotationsspieler“ an einer Seite auf Höhe der Mittellinie (mit Ball am Fuß).
- ▶ Nach einem Seitenaus setzt sofort ein „Rotationsspieler“ des ballberechtigten Teams die Aktion fort und dribbelt zum 5 gegen 5 ins Feld – ein Mitspieler wechselt dafür nach außen.
- ▶ Nach einem Treffer läuft das 5 gegen 5 zunächst ganz normal weiter.
- ▶ **Variation 1:** Der Torschütze muss jeweils sofort mit dem „Rotationsspieler“ Position und Aufgabe wechseln.
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer leitet durch plötzlichem Zuruf einen Positionswechsel von je 2 Spielern pro Team ein!

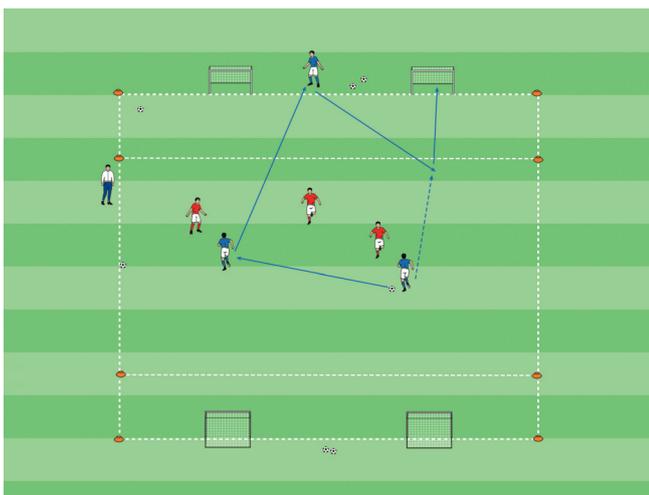
## TIPPS ZUR TRAININGSSTEUERUNG



### JEDES TRAINING AN ZIELEN AUSRICHTEN!

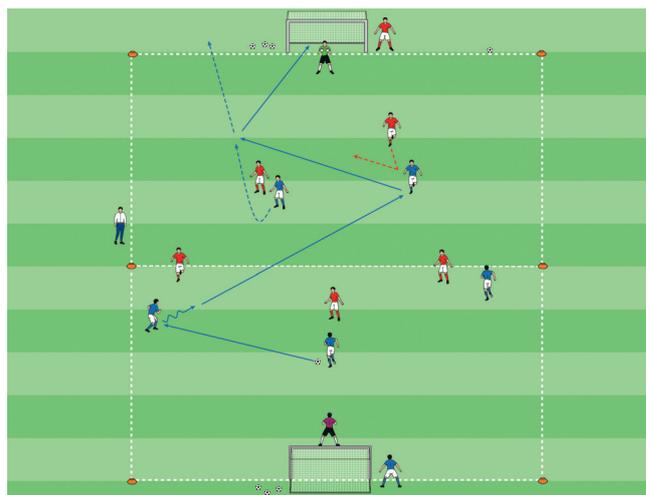
- ▶ Kleine Spielgruppen und damit viele Aktionen (sprich: Lerngelegenheiten) für jeden garantieren!
- ▶ Konsequenz auf konzentrierte und präzise Abläufe achten! Die Spiel- und Pausenzeiten darauf ausrichten!
- ▶ Die Trainingsgruppe regelmäßig in leistungshomogene Spielgruppen aufteilen – Assistenten\*innen gewinnen, die beim Coachen/Begleiten helfen!
- ▶ Vorab überlegen, auf welche technisch-taktischen Details es bei der Spielaufgabe ankommt. Mögliche Korrekturabläufe vorab „im Kopf durchspielen“!
- ▶ Ebenso Variationen zum Erleichtern/Erschweren der Aufgabe vorab überlegen und parat haben!

## SPIELPHASE II: PARALLEL IM 3 GEGEN 3 UND 6 GEGEN 6



### 3 GEGEN 3 MIT TIEFEN ANSPIELPUNKTEN

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 3 gegen 3 auf die beiden Mini-Tore des Gegners.
- ▶ Nach einem Treffer positioniert sich der Torschütze jeweils zwischen den Mini-Toren des Gegners und agiert als Anspielpunkt in der Tiefe.
- ▶ Jeder Treffer direkt im Anschluss an eine Kombination über diese tiefe Anspielstation = 3 Punkte!
- ▶ Anschließend rückt der Anspieler wieder zum 3 gegen 3 ins Feld usw.
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!
- ▶ **Variation 1:** Die Anspielpunkte in der Tiefe müssen direkt spielen.
- ▶ **Variation 2:** Die Anspielpunkte dürfen sich rund um die Angriffshälfte bewegen!



### 6 GEGEN 6 MIT TIEFEN ANSPIELPUNKTEN

- ▶ Das Spiel beginnt jeweils mit einem 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- ▶ Jedes Team stellt einen Auswechselspieler!
- ▶ Nach einem Treffer positioniert sich der Torschütze jeweils links bzw. rechts neben dem Tor des Gegners und agiert als Anspielpunkt in der Tiefe.
- ▶ Dafür rückt der Auswechselspieler ins Feld nach.
- ▶ Jeder Treffer direkt im Anschluss an eine Kombination über eine tiefe Anspielstation = 3 Punkte!
- ▶ Hat ein Team einen 3. Treffer erzielt, rückt ein Anspieler wieder zurück ins Feld.
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!
- ▶ **Variation 1:** Die Anspielpunkte in der Tiefe müssen direkt spielen.
- ▶ **Variation 2:** Die Anspielpunkte dürfen sich rund um die Angriffshälfte bewegen!

# LERNEN DURCH FUSSBALL- SPIELEN!

„Das Fußballspielen lernen junge Spielerinnen und Spieler durch das Fußballspielen selbst!“ oder „Jedes Training muss sich am Spiel orientieren!“  
Diese Prinzipien müssen eine zeitgemäße, attraktive und lerneffiziente Fußball-Ausbildung (nicht nur) in jüngeren Altersklassen bestimmen!

## TIPPS ZUM RICHTIGEN EINSATZ VON SPIELFORMEN

### 1

#### SYSTEMATISCH SPIELEN

- Spielformen je nach Ausbildungsziel aus-suchen, anbieten und im Trainingsprozess steuern!
- Mit speziellen Spielaufgaben, Zusatzregeln und Variationen jeweils konkrete technisch-taktische Spielelemente hervorheben!
- Schritt für Schritt alle Grundelemente und Grundsituationen des Fußballs spiel-orientiert schulen!

### 2

#### KREATIV SPIELEN

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden Spieler/jede Spielerin sichern Spaß und Lernerfolge!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktions-schnelligkeit und taktisches Geschick!

#### JUNGE SPIELERINNEN UND SPIELER LERNEN DURCH „GESTEUERTES SPIELEN“ AM BESTEN!

**D**ie Spielmethode soll einerseits zu motiviertem und kreativem Spielen auffordern. Junge, begeisterte Spieler\*innen sollen die Faszination des Fußballspiels in aller Intensität erleben – so wie früher beim Straßenfußball. Andererseits umfasst die Methode spätestens ab der D-Jugend über das freie Spielen hinaus ein geplantes, zielgerichtetes und akzentuiertes Fußballspielen, das jeweils konkrete Ausbildungsschwerpunkte ansteuert!

#### **Was heißt das für die Trainingspraxis?**

Trainer\*innen müssen je nach Ausbildungsziel eine Basis-Spielform herausuchen, die sich durch die jeweilige Organisationsform (z. B. kleine Felder, kleine Teams), veränderte Möglichkeiten der Torerzielung

(z. B. Überdribbeln der Torlinien) oder Zusatzaufgaben (z. B. Begrenzung der erlaubten Ballkontakte in Folge) dazu eignet, das angesteuerte technisch-taktische Spielelement hervorzuheben und systematisch zu trainieren.

Durch einfache Variationen können Trainer\*innen dann flexibel die Aufgaben erleichtern/erschweren,, auf aktuelle Lernfortschritte reagieren sowie für neue, motivierende Impulse sorgen. Abgerundet wird dieser Lernprozess durch ausgesuchte Übungsformen, die exakt die technisch-taktischen Schwerpunkte der Spielform nochmals aufgreifen. Die Spielerinnen und Spieler können hierbei ungestört vom „Druck“ der Spielsituation bestimmte Bewegungsabläufe üben,, wiederholen und Sicherheit gewinnen.

Enorm wichtig ist es, die jungen Kicker auf jeder Stufe dieser Lerneinheit von Spielen und Üben aktiv einzubinden, Fragen zu stellen und sie somit zum Finden eigener Lösungen hinzuleiten!

**Kleine Spielgruppen und damit viele Aktionen  
(sprich Lerngelegenheiten) für jeden garantieren!**



**„Für jedes Kind bestmögliche Lernsituationen zu schaffen, ist zweifellos eine große Herausforderung, der sich aber jeder Trainer stellen sollte!“**

**MARKUS HIRTE**  
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderung

### 3

#### EFFIZIENT ORGANISIEREN

- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Übungs- und Spielräume stets markieren!
- Immer genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Alle vorhandenen Tore (und zusätzlich Stangen) verwenden!
- Ein zeitaufwendiges Umorganisieren zwischen verschiedenen Spielformen und -variationen vermeiden!

### 4

#### ANSCHAULICH DEMONSTRIEREN

- Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen!
- Vormachen ist immer besser als lange verbale Erklärungen!
- Spieler und Spielerinnen aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! Dabei an Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!





TALENTFÖRDERUNG

# STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



**W**ir 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!

The Adidas logo, consisting of three slanted black bars above the word 'adidas' in a bold, lowercase, sans-serif font.