



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND



**DFB-TRAININGSDIALOG 5**  
**FÜR ALLES GEWAPPNET**  
**SPIELEN AUF MEHREREN FELDERN**

# UNSERE TRAININGSPRINZIPIEN FÜR DIESE EINHEIT



## GANZHEITLICH TRAINIEREN

1

Besonders in den Spielformen werden **alle Basistechniken** (Dribbling, Passspiel & Torschuss) trainiert.  
Durch die kleinen Spielfelder und die kleinen Teams sind auch **alle Kinder permanent** an offensiven und defensiven Spielsituationen **beteiligt**.

## VARIABEL PLANEN & FLEXIBEL REAGIEREN

3

3 verschiedene Felder mit unterschiedlichen Spieleranzahlen bedeuten immer **neue Spielsituationen** für die Kinder und lassen den Trainer bei kurzfristigen Ausfällen **flexibel reagieren**.

## NETTOSPIELZEIT MAXIMIEREN

2

In allen Trainingsformen können alle Kinder zu jedem Zeitpunkt in Bewegung und Teil der Spielsituation sein. Dadurch steigert sich die **Wiederholungszahl**, die **Intensität** nimmt zu und durch **Erfolgslebnisse** ebenso die **Freude**.

## EIN AUFBAU FÜR MEHRERE MANNSCHAFTEN

4

Der Trainingsaufbau kann bestehen bleiben, wenn mehrere Teams hintereinander trainieren. Es muss nur punktuell an die Altersklasse angepasst werden.  
Das **spart Zeit** und auch **Platz**.

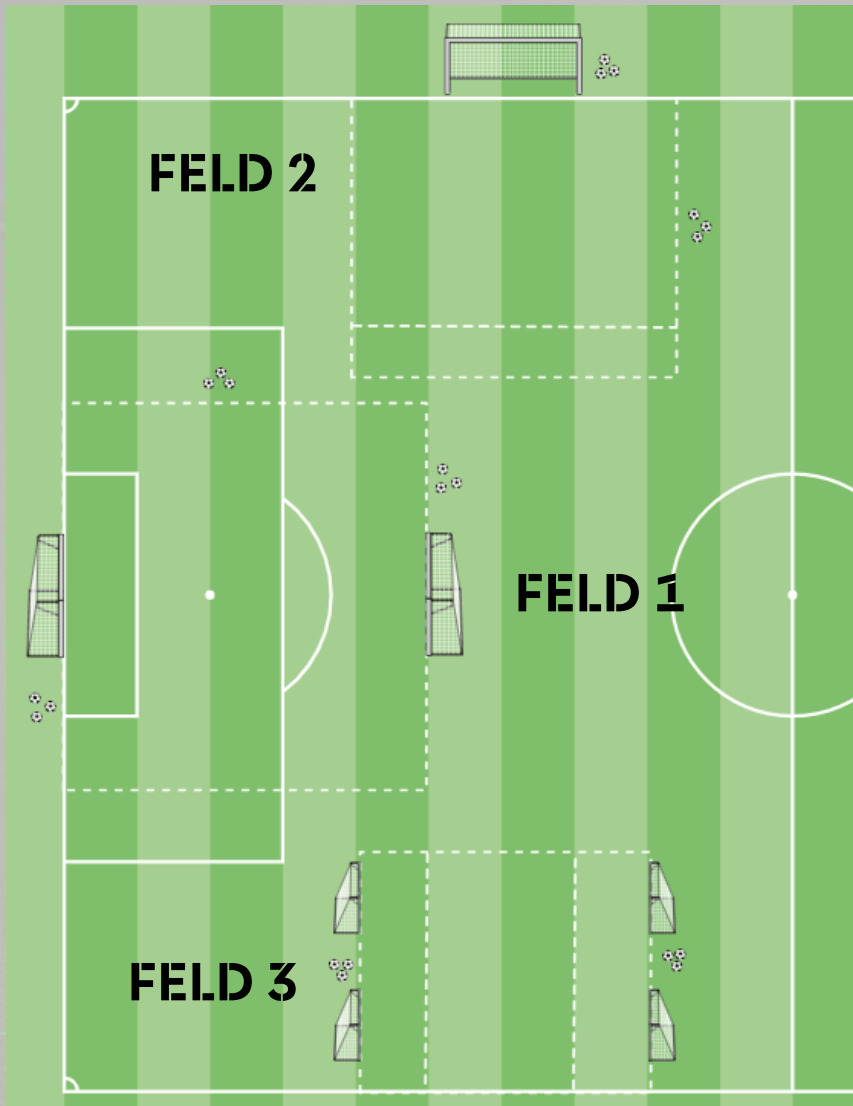


DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

DEMONSTRATIONSEINHEIT



# DEMONSTRATIONSEINHEIT – DER AUFBAU



**FELD 1 – SPIELE AUF ZWEI TORE**

**FELD 2 – SPIELE AUF EIN TOR**

**FELD 3 – SPIELE IM FUNINO-FELD**

## PRAXISTIPP

DIE 3 FELDER KÖNNEN JE NACH PLATZGRÖßE AUCH NEBENEINANDER AUFGEBAUT WERDEN. DADURCH SIND DIE WEGE KURZ UND AUCH EIN TRAINER KANN ALLE FELDER GUT IM BLICK BEHALTEN.

DIE GRÖßE DER FELDER IST EXEMPLARISCH FÜR EINE U14 GEPLANT (FELD 1 30 X 25 | FELD 2 25 X 20 | FELD 3 20 X 15). DIE FELDRÖßEN DER TRAININGSGRUPPE ENTSPRECHEND ANPASSEN.

# DEMONSTRATIONSEINHEIT AUF EINEN BLICK



## WARM-UP



### SCHWERPUNKT

- › Passspiel & Ballkontrolle

### ZEITPLANUNG

- › 15 Minuten

## SPIELBLOCK I



### SCHWERPUNKT

- › Überzahlsituation lösen

### ZEITPLANUNG

- › 30 Minuten

## TECHNIKBLOCK



### SCHWERPUNKT

- › Dribbling & Passspiel

### ZEITPLANUNG

- › 15 Minuten

## SPIELBLOCK II



### SCHWERPUNKT

- › Überzahlsituationen lösen

### ZEITPLANUNG

- › 30 Minuten



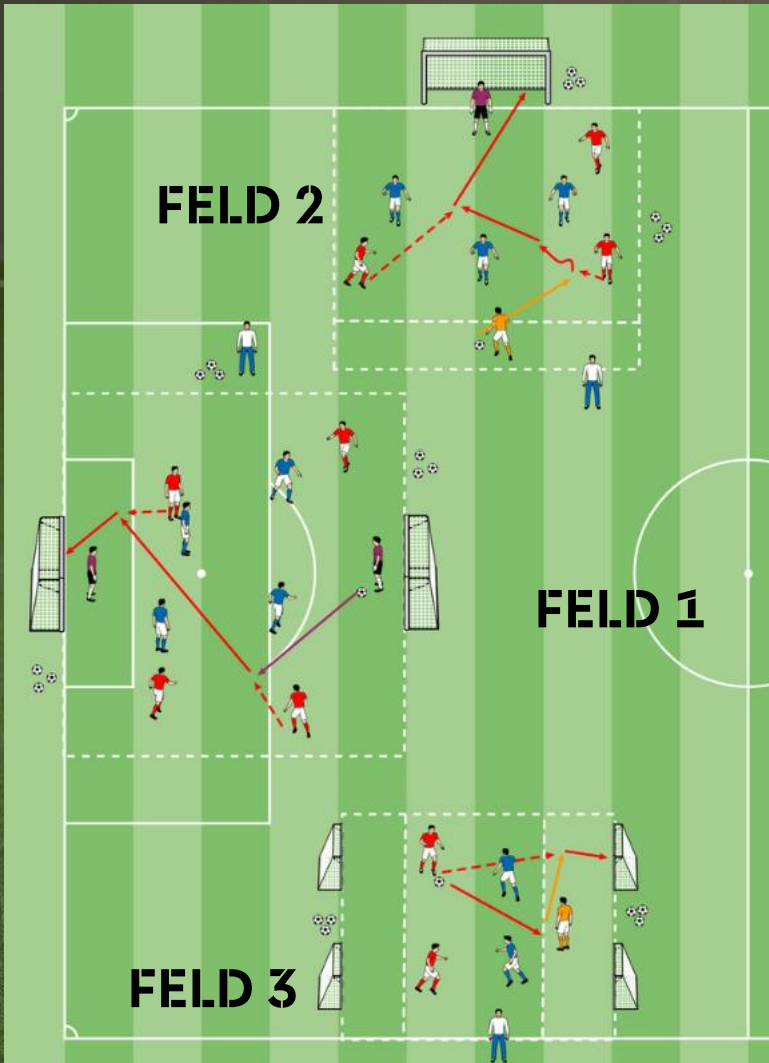
## ORGANISATION & ABLAUF

- › Die Spieler sind in vier Teams unterteilt, mit unterschiedlichen Leibchen markiert und auf zwei Felder verteilt.
- › Die Spieler führen die folgenden Aufgaben aus:
  1. Passspiel in eigenem Team.
  2. Passspiel nur zu Spieler, die nicht in meinem Team sind.
  3. Passspiel nur zu Spieler, die nicht in meinem Team sind, und von dessen Farbe ich das Zuspiel nicht erhalten habe.

## FOCUS WARM-UP

DAS WARM-UP BEREITET IDEALERWEISE AUF DIE TECHNIKEN VOR, DIE IM LÖSEN DER SPIELSITUATIONEN DER SPIELBLÖCKE SCHWERPUNKTMÄßIG EINGESETZT WIRD. DAS FUNKTIONIERT BEISPIELSWEISE BEIM SCHWERPUNKT DRIBBLING AM BESTEN, WENN JEDER SPIELER EINEN BALL HAT. ERGÄNZENDE FANGSPIELE MIT UND OHNE BALL FÖRDERN ZUSÄTZLICH DIE BALLFÜHRUNG UNTER GEGENERDRUCK SOWIE DIE BEWEGUNGSGESCHICKLICHKEIT.



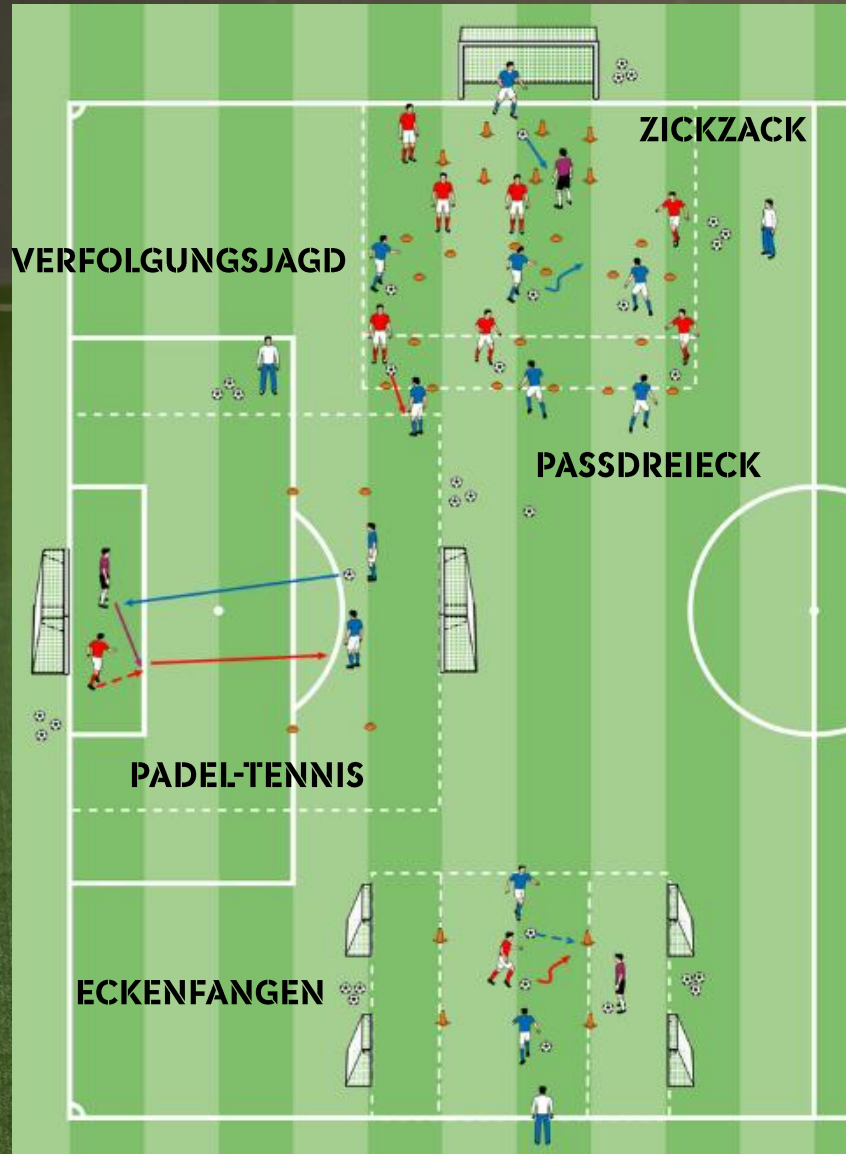


## ORGANISATION & ABLAUF

- › Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv-, als auch Defensivaktionen gefordert sind.
- › Der Schwerpunkt ist in allen drei Feldern identisch: es geht um das Schaffen und Lösen von Überzahlsituationen.
- › **Feld 1:** 4-gegen-4 mit Torhütern als Überzahlspieler.
- › **Feld 2:** 3-gegen-3 plus 1 neutraler Spieler in der Zone. Das Angriffsrecht wird durch ein Anspiel auf den neutralen Spieler erspielt.
- › **Feld 3:** 2-gegen-2 plus 1 neutraler Spieler. Tore nur aus den Angriffszonen heraus.
- › Intensität: 5 x 4 Minuten mit 2 Minuten Pause.
- › Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler in ein anderes Feld.

## PRAXISTIPP

BEI ANDEREN ZAHLENKONSTELLATIONEN DER SPIELER KANN EIN TRAINER IN FELD 2 ODER 3 DER NEUTRALE ANSPIELER SEIN.



## FOCUS TECHNIKBLOCK

JE HÄUFIGER MAN DIE KLEINEN SPIELE EINBAUT, DESTO MEHR KÖNNEN DIE SPIELER AUCH IN DEN AUFBAU MIT EINBEZOGEN WERDEN. DAS SPART ZEIT UND FÖRDERT DIE MOTIVATION DER SPIELER.

### ALTERNATIV

DIE GRAFIKEN DER SPIELE LAMINIEREN UND ALS AUFBAUHILFE FÜR DIE SPIELER AUSGEBEN ODER DEN SPIELERN IM VORFELD DIE TRAININGSFORMEN ALS GRAFIK ÜBER MESSENGER-DIENSTE ZUSENDEN.

### WEITERFÜHREND

DER TECHNIKBLOCK KANN ZUSÄTZLICH IN DAS PRE-WARM-UP INTEGRIERT WERDEN, SO KÖNNEN DIE SPIELER BEREITS VOR DEM TRAINING EIGENSTÄNDIG TRAINIEREN.





## ORGANISATION & ABLAUF

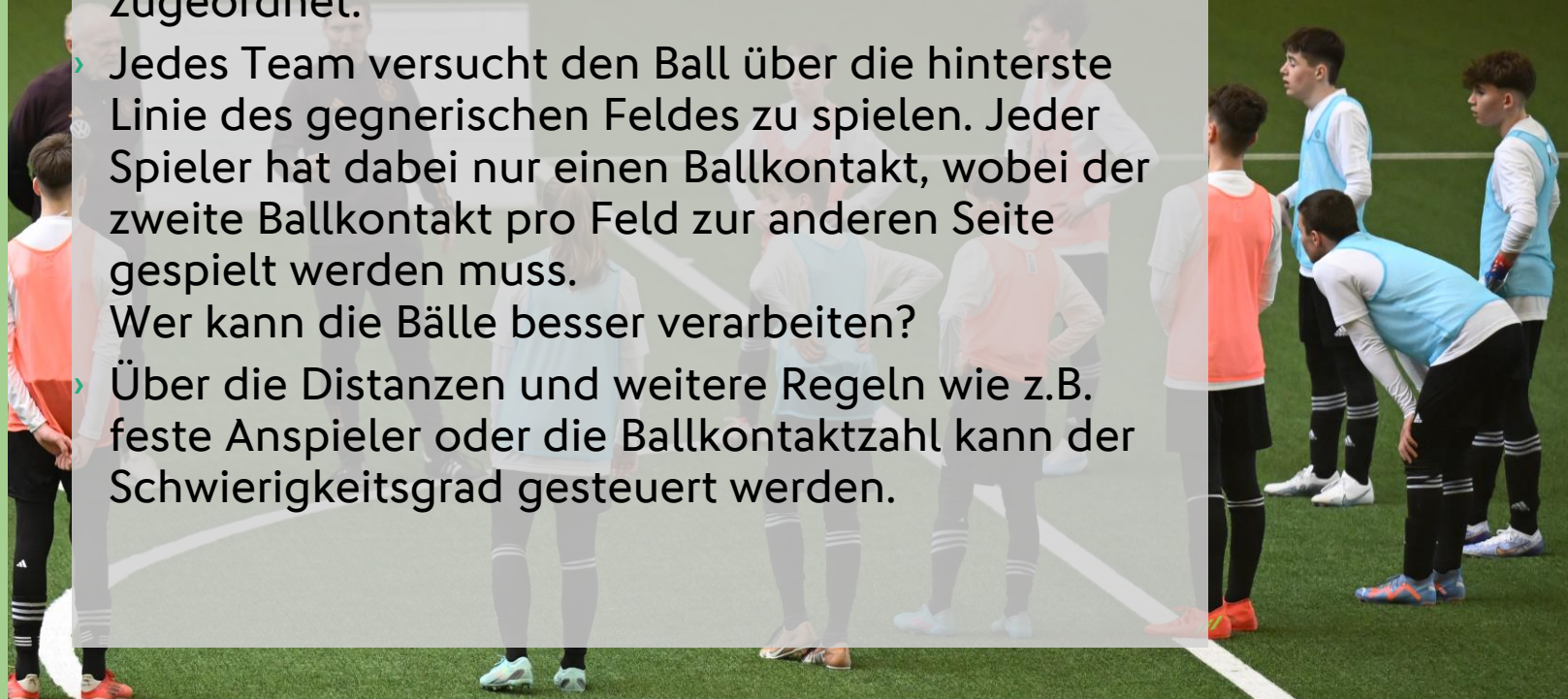
- › Ein Viereck mit großen Hütchen oder Stangen an den Ecken markieren.
- › Drei Spieler postieren sich auf den Linien, ein Spieler ist im Viereck.
- › Der Spieler im Viereck versucht eine Ecke zu berühren, ohne dass er vorher von einem der anderen Spieler abgeklatscht wird. Die Linienspieler dürfen sich dabei auch nur auf den Linien bewegen.
- › Nach Erfolg oder 30 Sekunden wird die Aufgabe gewechselt.
- › Der Ablauf kann zunächst auch ohne Ball umgesetzt werden.
- › Über die Distanzen und Ballführungsarten kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.





## ORGANISATION & ABLAUF

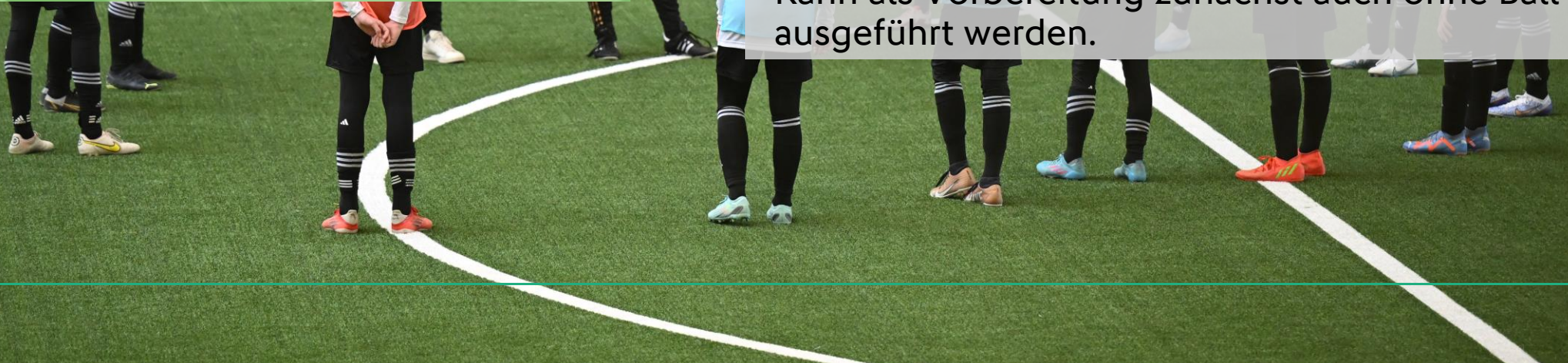
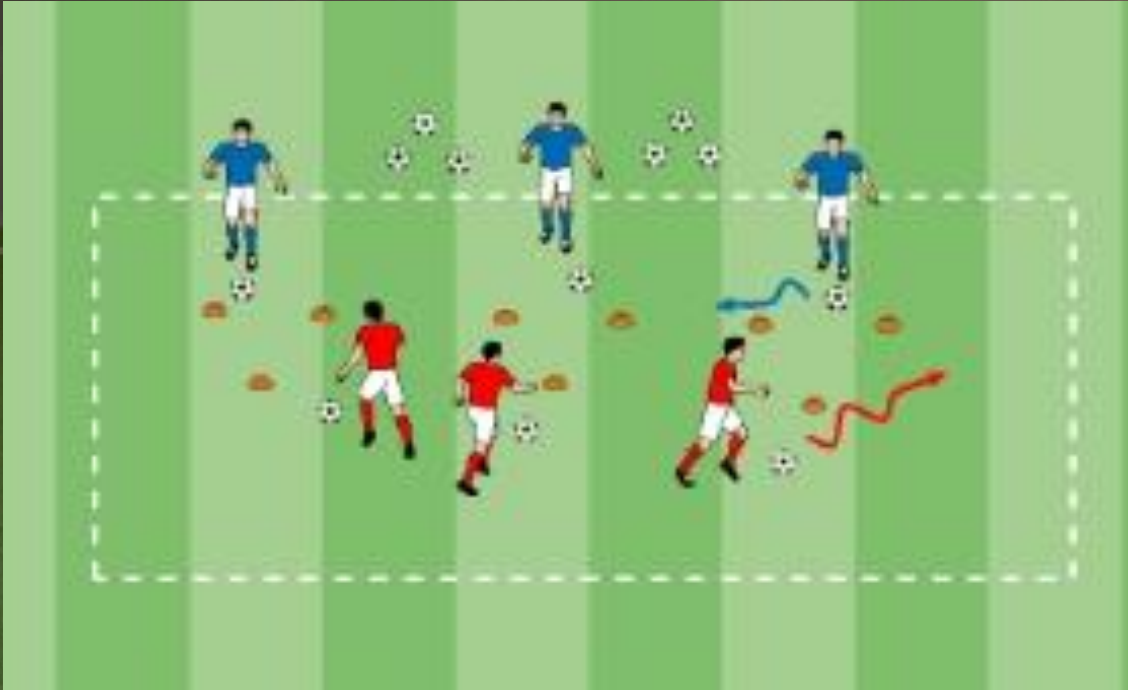
- › Es werden zwei Felder mit einer Zwischenzone markiert. Pro Feld sind zwei Spieler (= ein Team) zugeordnet.
- › Jedes Team versucht den Ball über die hinterste Linie des gegnerischen Feldes zu spielen. Jeder Spieler hat dabei nur einen Ballkontakt, wobei der zweite Ballkontakt pro Feld zur anderen Seite gespielt werden muss.  
Wer kann die Bälle besser verarbeiten?
- › Über die Distanzen und weitere Regeln wie z.B. feste Anspieler oder die Ballkontaktzahl kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.

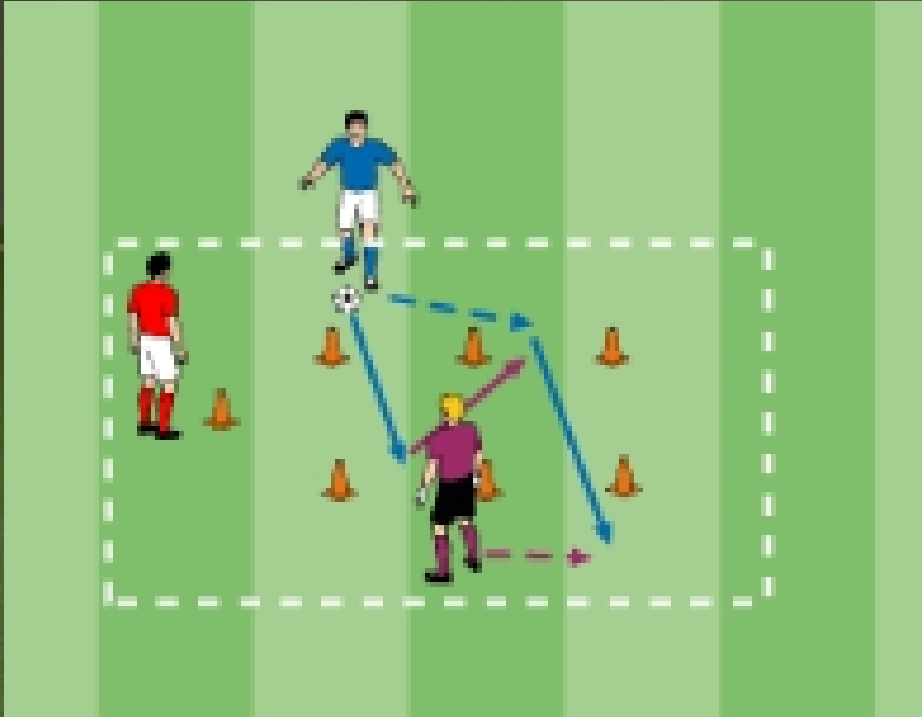




## ORGANISATION & ABLAUF

- › Mit drei Hütchen (oder Plättchen) wird ein Dreieck markiert.
- › Der „Jäger“ versucht den „Gejagten“ zu berühren. Beide haben einen Ball am Fuß.
- › Nach erfolgreichem Abklatschen oder nach 15 Sekunden wechselt die Aufgabe.
- › Durch die Abstände der Hütchen oder die Dribbelart (mit der Sohle; nur mit einem Fuß) kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.
- › Kann als Vorbereitung zunächst auch ohne Ball ausgeführt werden.

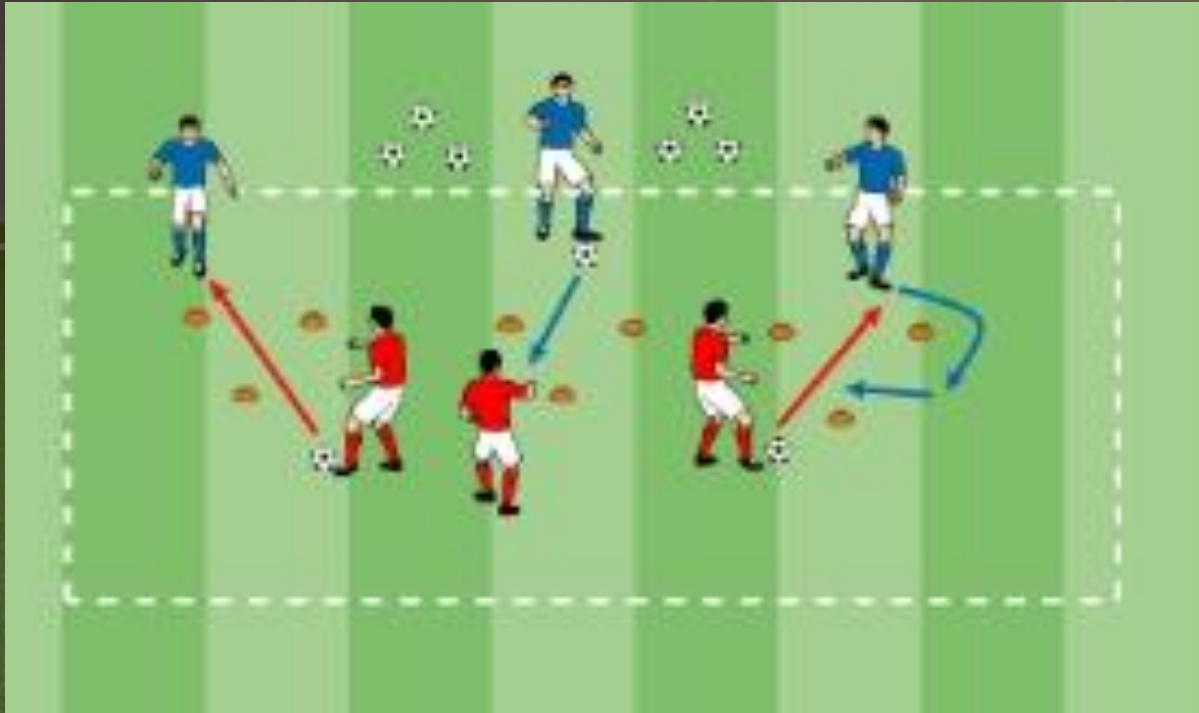




## ORGANISATION & ABLAUF

- › 6 (oder mehr) Hütchen sind paarweise gegenüber aufgestellt. Zwei Spieler durchspielen die Hindernisse, in dem sie vertikal und diagonal im Wechsel passen.
- › Dabei haben sie nur einen Ballkontakt
- › Über die Abstände der Hütchen oder ein Zeitlimit kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.
- › Bei ungerader Spieleranzahl: Nach jedem Durchgang wechselt ein Spieler. Auch beim Wechsel bleibt es bei einem Ballkontakt.

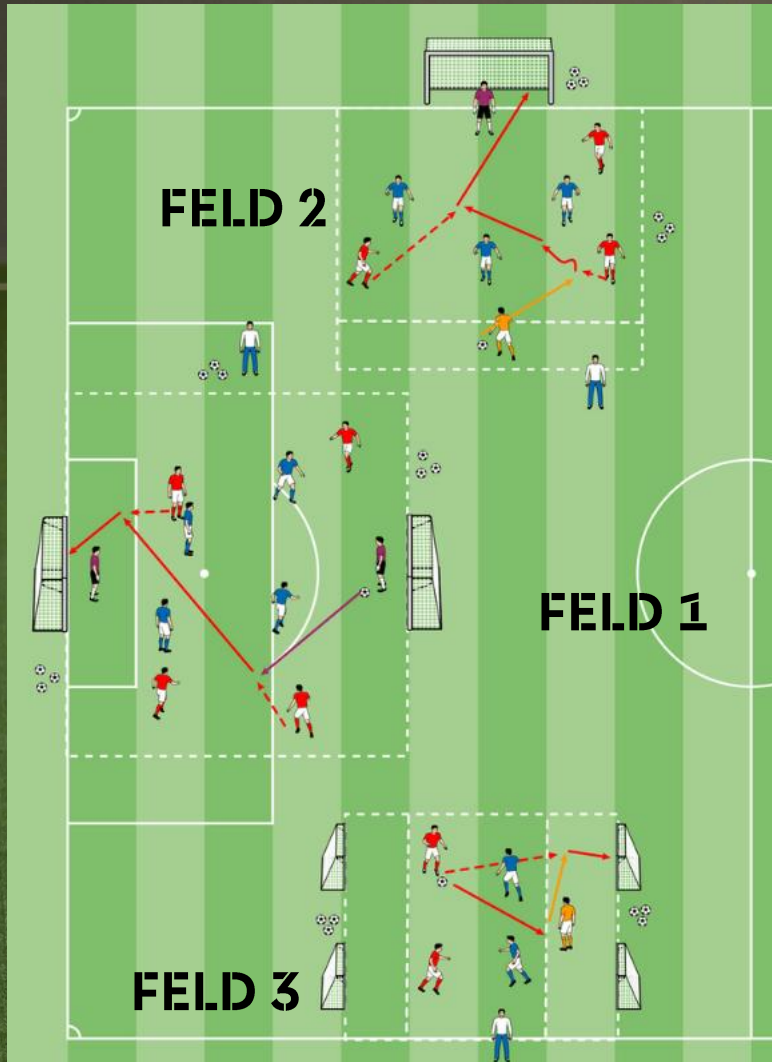




## ORGANISATION & ABLAUF

- › Mit drei Hütchen (oder Plättchen) wird ein Dreieck markiert.
- › Die Spieler haben zwei Ballkontakte und sollen den Ball immer durch ein neues Hütchentor passen.
- › Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Distanz der Hütchen oder eine andere Anordnungsform variiert werden.





## ORGANISATION & ABLAUF

- › Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv-, als auch Defensivaktionen gefordert sind.
- › Der Schwerpunkt ist in allen drei Feldern identisch: es geht um das Lösen von Überzahlsituationen.
- › **Feld 1:** 4-gegen-4 mit dem Torwart als Überzahlspieler.  
**Jetzt zusätzlich:** Tore nur per Direktabnahme
- › **Feld 2:** 3-gegen-3 plus 1 neutraler Spieler.  
**Jetzt zusätzlich:** Für alle Spieler mindestens zwei Pflichtkontakte.
- › **Feld 3:** 2-gegen-2 plus 1 neutraler Spieler.  
**Jetzt zusätzlich:** Angriffszone = Abseitslinie
- › Intensität: 5 x 4 Minuten mit 2 Minuten Pause.
- › Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler in ein anderes Feld.



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPAß!!!

