



**TEAMWORK  
FÜR TALENTE**

**DFB-Talentförderprogramm:  
Info-Abende für Vereinstrainer**

**10**

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

# **ANBIETEN UND FREILAUFEN**

## **TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER**



# Orientierung für jeden Trainer!

*Das Talentförderprogramm des DFB und seiner Landesverbände hat sich längst als unverzichtbares Instrument einer effizienten Sichtung und Förderung unserer jungen Spielerinnen und Spieler etabliert.*

*Dabei ist uns aber jederzeit klar: Ein perfekt vorbereitetes, methodisch ausgefeiltes und motivierendes Stützpunkttraining ist eine unerlässliche Basis für die sportliche Förderung unserer Talente, reicht alleine aber nicht aus. Schließlich verbringen die Spielerinnen und Spieler mit Perspektive noch immer die meiste Trainingszeit im Verein. Nur wenn sie dort auf eine gleiche Trainingsqualität wie im Stützpunkt treffen, werden wir letztlich in Zukunft auf einen noch größeren Pool an spielstarken Fußballerinnen und Fußballern zurückgreifen können. Ein fundiertes Vereinstraining muss somit genau da weitermachen, wo die zeitlich begrenzten Impulse unserer Stützpunkttrainer zwangsläufig an Grenzen stoßen.*

*Alle Trainer, die sich in der Talentförderung engagieren, müssen eine identische Leitlinie beherzigen: Eindeutiger Mittelpunkt von Training und Spiel ist stets die individuelle Förderung unserer Talente. Dieses Ziel lässt sich viel leichter erreichen, wenn sich alle Ausbilder eines Talents – egal ob in Verein, Stützpunkt oder Verband – in der Praxis an einheitlichen Zielen, Trainingsschwerpunkten, methodischen Prinzipien, Spielauffassungen usw. orientieren.*

*Genau hierbei hilft die neue DFB-Ausbildungskonzeption, denn sie bietet jedem Trainer – egal auf welcher Ausbildungsstufe – eine sportliche Orientierung.*



**Matthias Sammer,**  
DFB-Sportdirektor



## Der weite Weg zum Erfolg

Ausbildungskonzeption des DFB



### Ziele/Struktur

- ▶ Ziele, Schwerpunkte und Inhaltsbausteine für verschiedene Ausbildungsstufen vom Anfänger bis zum Spitzenfußballer
- ▶ Ideale, ausbildungsfördernde Wettspielformate
- ▶ Leitlinien für eine individuelle und ganzheitliche Persönlichkeitsförderung der Talente

### Prinzipien

- ▶ Spielerinnen und Spieler individuell fördern und fordern!
- ▶ Ausbildungsziele und -schwerpunkte altersgerecht ausrichten!
- ▶ Die ganze Persönlichkeit fördern



**Editorial 2**

**Möglichst viele Anspielstationen schaffen! 4**

Das „Anbieten und Freilaufen“ als Basis eines effizienten Zusammenspiels

**Spielformen systematisch einplanen! 6**

Ein Muster-Trainingseinheit zum Schwerpunkt „Anbieten und Freilaufen“ innerhalb des DFB-Stützpunkttrainings

**Spielformen planvoll anbieten! 14**

Ein Spielformen-Katalog zum Schwerpunkt „Anbieten und Freilaufen“ auf Basis einfacher Organisationsformen

**Service für die Vereinstrainer 22**

Medien-Tipps für die Trainingspraxis

**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund, 60528 Frankfurt/Main  
Telefon 069/6788-0, Fax 069/6788-266

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

Jörg Daniel, Ulf Schott

**MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:**

Norbert Vieth

**INHALTLICHES KONZEPT:**

Jörg Daniel, Andreas Schwinn, Iraklis Metaxas, Norbert Vieth, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thomas Roy, Bernhard Augustin

**VERLAG:**

Philippka-Sportverlag, Postfach 150105, 48061 Münster

**GRAFISCHES KONZEPT:**

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag

**LAYOUT:**

Jann Damke, Philippka-Sportverlag

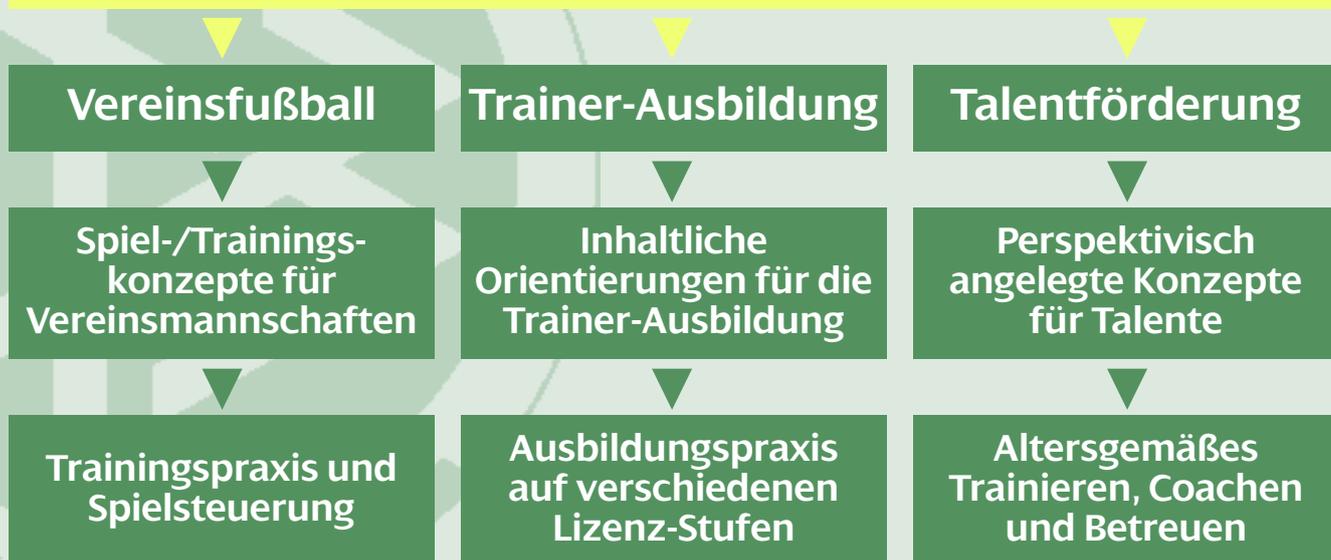
**DRUCK:**

Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

**FOTOS:**

firo: Seite 16, 17, 19;  
Axel Heimken Seite 4 (1), 7, 10, 11, 20, 21  
Titel und alle übrigen Fotos: Klaus Schwarten (Philippka-Sportverlag)

**DFB-Ausbildungskonzeption**



# Möglichst viele Anspielstationen schaffen!

Das Anbieten und Freilaufen als Basis eines effizienten Zusammenspiels

Ein schnelles, flexibles Kombinationsspiel mit kurzen und langen Pässen, Ballstationen über viele Stationen zur Sicherung des Balles oder



zum Herausspielen von Torchancen ist nur möglich, wenn der Spieler am Ball stets Abspielmöglichkeiten hat. Dafür müssen die Mitspieler durch ein untereinander abgestimmtes Anbieten und Freilaufen sorgen.

Dabei sollen sich die anbietenden Angreifer durch eine geschickte Freilaufaktion idealerweise bereits Aktionsraum für eine erfolgreiche Anschlussaktion schaffen. Der Passempfänger löst sich also nicht nur vom Gegner, um den Ball zugespielt zu bekommen, er denkt bereits eine Spielsituation weiter und postiert sich schon vor dem Zuspiel so, dass er eine ideale Startposition für die geplante Folgeaktion hat.

Eine echte Lauffinte ist dabei ein wichtiges Mittel, um sich einen nötigen Aktionsraum gegenüber dem Gegenspieler zu verschaffen. Mit einer Auftaktbewegung zwingt der sich freilaufende Angreifer seinen Gegner, einige Schritte zu folgen. Damit schafft er sich in der Gegenrichtung Spielraum, den er für eine erfolgreiche Anschlussaktion benötigt. Besondere Wirkung erzielt eine Lauffinte dann, wenn der Angreifer seinen abrupten Richtungswechsel mit einem kurzen Antritt verbindet.

## GRUNDINFORMATION ZUM SCHWERPUNKT „ANBIETEN UND FREILAUFEN“

### EIN WICHTIGES TAKTISCHES MITTEL

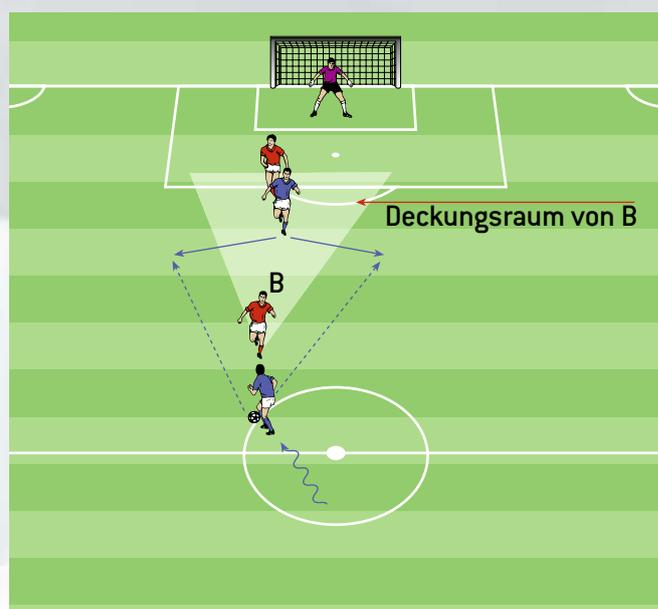
Das richtige Anbieten und Freilaufen ist eine wichtige Basis für das Kombinationsspiel. Art, Richtung und Zeitpunkt des Freilaufens bieten dem Mitspieler am Ball Möglichkeiten für Abspiele über unterschiedliche Distanzen, für eine erfolgreiche Einzelaktion oder zum schnellen Überspielen des direkten Gegenspielers.

Das Anbieten und Freilaufen bestimmt damit wesentlich das Spieltempo und das situative Risiko des Spielers am Ball.

Grundsätzlich lassen sich zwei Arten des Freilaufens unterscheiden, die aber auch miteinander kombiniert vorkommen:

1. Das Freilaufen aus dem Deckungsraum
2. Das Sich-Lösen vom direkten Gegner

### FREILAUFEN AUF LÜCKE



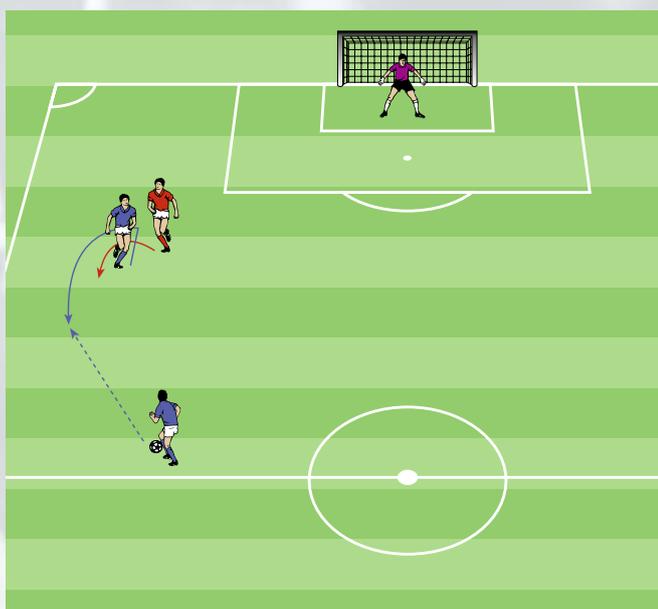
Der Mitspieler läuft aus dem Deckungsraum des Verteidigers „auf Lücke“, um dem Spieler am Ball ein sicheres Abspiel zu ermöglichen

## SO LERNEN JUNGE SPIELERINNEN UND SPIELER

- 1 **KLARE ZIELE DEFINIEREN!**
- 2 **SCHWERPUNKTBLOCKE BESTIMMEN!**
- 3 **BASIS-SPIELFORMEN FESTLEGEN!**
- 4 **VARIATIONEN ÜBERLEGEN!**
- 5 **ORGANISATION ANPASSEN!**
- 6 **VIELE SPIELAKTIONEN FÜR JEDEN!**
- 7 **SPIELER AKTIV EINBINDEN!**



## LÖSEN VOM GEGNER



Der Passempfänger löst sich durch eine Lauffinte bzw. einen plötzlichen Richtungs- und Tempowechsel von seinem direkten Gegner

## TAKTISCHE PRINZIPIEN

### Wann wird freigelaufen?

Der Spieler am Ball muss

- die Bewegung seines Mitspielers sehen können
- den Ball spielbereit kontrollieren und
- zum Mitspieler abspielen können

### Wohin wird freigelaufen?

Der Spieler ohne Ball läuft

- in den freien, vom Gegner nicht beherrschten Raum
- in einen Raum, den der Spieler am Ball einblicken und in den er abspielen kann
- zum Spieler am Ball (sich zum Zusammenspiel anbieten) oder
- weg vom Spieler am Ball (Spielraum schaffen, ein weiträumiges Abspiel ermöglichen)



# Spielformen systematisch einplanen!

Der Einsatz kleiner Fußballspiele zur Schulung des Schwerpunktes „Anbieten und Freilaufen“ innerhalb des DFB-Stützpunkttrainings

## AUFWÄRMEN: AUFGABEN ZUM SCHWERPUNKT

### Aufwärmen – Phase I

**Hinweis:** Die Grundorganisation des Trainings bereits vorab aufbauen, um sich nach Trainingsstart ungestört auf die weiteren Abläufe konzentrieren zu können!

- 2 Spielfelder von jeweils etwa 12 x 15 Metern nebeneinander aufbauen
- Jedem Feld jeweils 2 Teams von je 4 Spielern zuteilen – die Gruppen durch verschiedenfarbige Leibchen kenntlich machen
- Jede 4er-Gruppe mit einem Ball
- Gleiche Spiel- und Übungsabläufe in beiden Feldern!

### Zuspiel-Aufgaben zu viert

#### Ablauf der Basis-Übungen

- Aufgabe 1: Aus dem Dribbeln einem Mitspieler zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wiederum abspielt.
- Aufgabe 2: Jedes Zuspiel mit einer sichtbaren Änderung der Spielrichtung verarbeiten und über einige Meter das Tempo steigern.
- Aufgabe 3: Jedes 2. Zuspiel direkt weiterleiten.
- Aufgabe 4: Nur abspielen, wenn sich ein Mitspieler mit einem kurzen Antritt anbietet.
- Aufgabe 5: Auf ein Signal des Trainers alle Aktionen in höchstem Tempo ablaufen lassen, bis der Trainer (nach 5 bis 15 Sekunden) ein 2. Signal folgen lässt.

### Aufwärmen – Phase II

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärmphase I
- Gleiche Spiel- und Übungsabläufe in beiden Feldern!

### Snap-Ball

#### Ablauf

- Beide Teams spielen 4 gegen 4 nach Handball-Regeln.
- Punkte werden erzielt, wenn der zugeworfene Ball mit einem vorher festgelegten Körperteil vorgestoppt und mit beiden Händen gesichert werden kann.
- Das andere Team darf dabei den Gegner/Ball nicht direkt attackieren, sondern muss Zuspiele abfangen, um selbst in Ballbesitz zu kommen.
- Aufgabe 1: Den beidhändig zugeworfenen Ball mit dem Oberschenkel vorstoppen und mit beiden Händen fest sichern.
- Aufgabe 2: Den Ball mit der Brust vorstoppen.
- Aufgabe 3: Den Ball per Spannstoß aus der Hand zuspielen und mit einem vorgegebenen Körperteil sichern.

### Aufwärmen – Phase III

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärmphase I
- Die Spieler innerhalb der Gruppen jeweils von 1 bis 4 durchnummerieren
- Gleiche Spiel- und Übungsabläufe in beiden Feldern!

### Nummern-Zuspiele

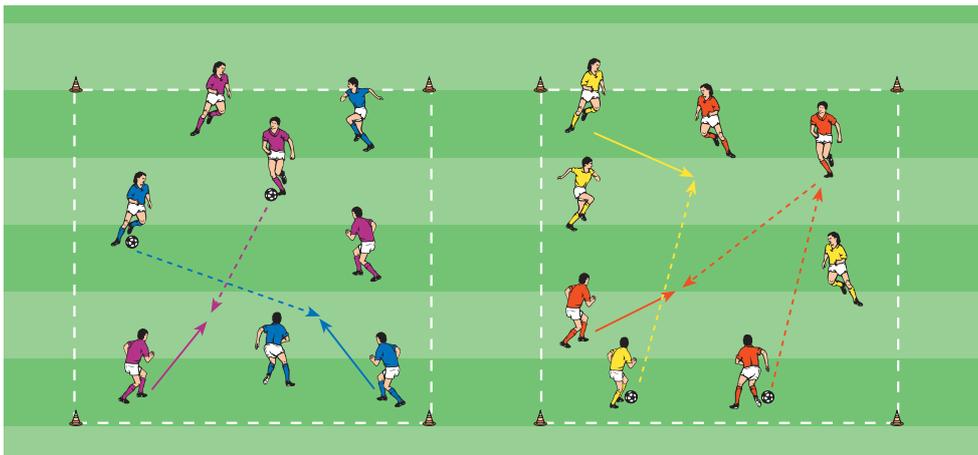
#### Ablauf der Basis-Übungen

- Aufgabe 1: Aus dem Dribbeln dem Mitspieler mit der nächsten Nummer zupassen, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt und dann wiederum abspielt – 1 passt also zu 2, 2 zu 3, 3 zu 4, 4 zu 1...
- Aufgabe 2: Wie zuvor, aber nach maximal 2 Ballkontakten abspielen.
- Aufgabe 3: Mit dem nächsten Spieler die Kombination Pass – Rückpass – Pass spielen.
- Aufgabe 4: Erst abspielen, wenn sich der Mitspieler mit einem kurzen Antritt und einer Antäuschbewegung anbietet.



## INFORMATIONEN ZUR TRAININGSDEMONSTRATION

- Das Aufwärmprogramm ist bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abgestimmt!
- Eine identische Organisation über alle Phasen hinweg erleichtert die weitere Trainingssteuerung!
- Im Hauptteil werden verschiedene Spielformen zum Schwerpunkt „Anbieten und Freilaufen“ präsentiert.
- Die Variationen des Abschlussspiels fordern nochmals mit größeren Teams die Schwerpunkte des Trainings ab!



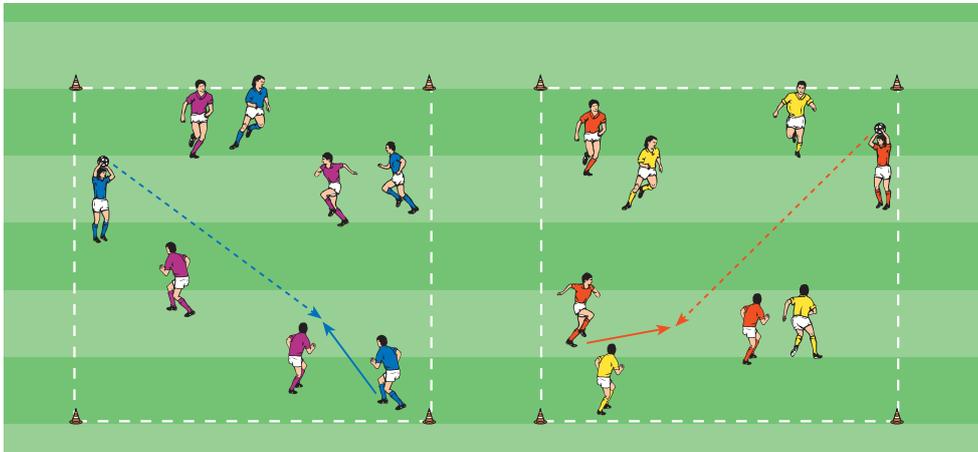
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Physische/psychische Einstimmung auf das Training
- Sicherheit am Ball
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

#### Tipp zum Training

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!



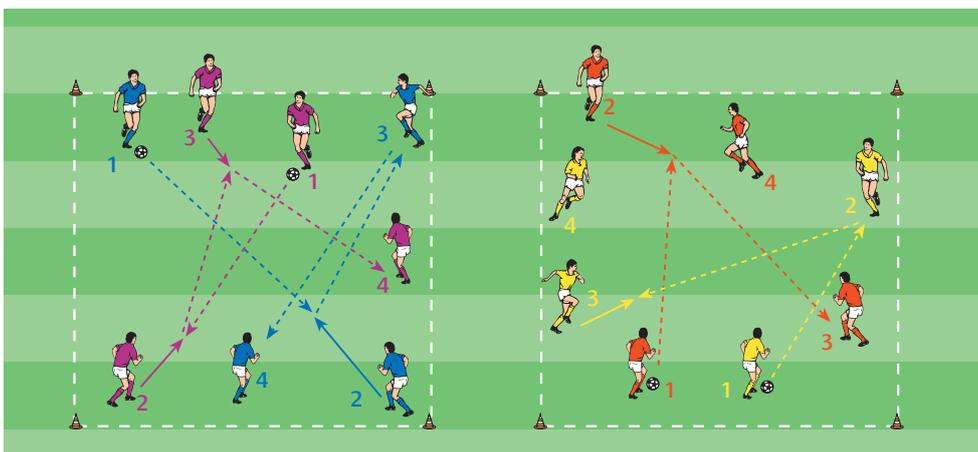
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Freilaufbewegungen vom Gegner weg
- Abgestimmte Raumaufteilung
- Lösen aus dem Deckungsschatten
- Antäuschbewegungen beim Freilaufen

#### Tipp zum Training

- Regelmäßig Bewegungsspiele einbauen!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Sicherheit am Ball
- Schulung der Spielübersicht
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

#### Tipp zum Training

- Je nach Spielstärke und Qualität der Abläufe nur einen Teil der Aufgaben absolvieren!



## WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!
- Durch Zusatzregeln bestimmte technisch-taktische Schwerpunkte hervorheben!
- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Zeitaufwendige Umbauten zwischen verschiedenen Spielaufgaben und -variationen vermeiden!

## PHASE I: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT

### Spielform I zum „Anbieten/Freilaufen“

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärmphase
- Die Gruppen A und B postieren sich jeweils rund um ein Feld als Anspielstationen
- Die Gruppen C und D teilen sich zum 2 x 2 gegen 2 in je einem Feld auf
- Gleiche Spielabläufe in beiden Feldern!
- Aufgabenwechsel der Gruppen nach je 2 Minuten

### 2 gegen 2 + 4 Anspieler

#### Ablauf der Spielform

- 2 gegen 2 auf Ballsicherung: Die jeweiligen Angreifer müssen sich am Ball behaupten, dürfen dabei aber die 4 Außenspieler als Anspielstationen einbinden.
- Erobert das andere Paar den Ball, folgt ein direkter Aufgabenwechsel im Feld.

#### Variationen

- Die Anspieler dürfen unter Druck 1x untereinander zupassen, müssen dann aber den Ball wieder zu einem Zentrumsspieler weiterleiten.
- Mit Kontaktbegrenzungen für die Anspieler.
- Das Spiel über den Dritten ist Pflicht!

### Spielform II zum „Anbieten/Freilaufen“

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie zuvor
- Nun je zwei 4er-Gruppen komplett einem Feld zuteilen
- Von jeder Gruppe agieren 2 Spieler im Feld, die anderen beiden postieren sich an 2 Grundlinien gegenüber
- Gleiche Spielabläufe in beiden Feldern!
- Aufgabenwechsel innerhalb der Gruppen nach etwa 2 Minuten

### 2 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler

#### Ablauf der Spielform

- 2 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler: Die jeweiligen Angreifer müssen möglichst oft zwischen den beiden eigenen Anspielstationen hin und her kombinieren.
- Für jedes Zusammenspiel von einem Anspieler zum anderen gibt es 1 Punkt.
- Erobert das andere Paar den Ball, läuft das Spiel direkt weiter – das Kombinationsspiel wechselt somit regelmäßig zwischen Quer- und Längsrichtung.

#### Variationen

- Mit Kontaktbegrenzungen für die Anspieler.
- Das Spiel über den Dritten ist Pflicht!

### Spielform III zum „Anbieten/Freilaufen“

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie zuvor
- Von jeder Gruppe agieren wieder 2 Spieler im Feld, die übrigen Spieler beider Gruppen postieren sich je zur Hälfte an zwei sich gegenüberliegenden Grundlinien
- Gleiche Spielabläufe in beiden Feldern!
- Aufgabenwechsel innerhalb der Gruppen nach etwa 2 Minuten

### 2 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler

#### Ablauf der Spielform

- 2 gegen 2 von Anspieler zu Anspieler: Die jeweiligen Angreifer müssen möglichst oft zwischen beiden Anspielern hin und her kombinieren.
- Für jede Kombination von einer Anspielstation zur anderen gibt es 1 Punkt.
- Erobert das andere Paar den Ball, läuft das Spiel direkt weiter – anders als bei der Spielform II laufen die Spielaktionen jedoch in Längsrichtung weiter.

#### Variationen

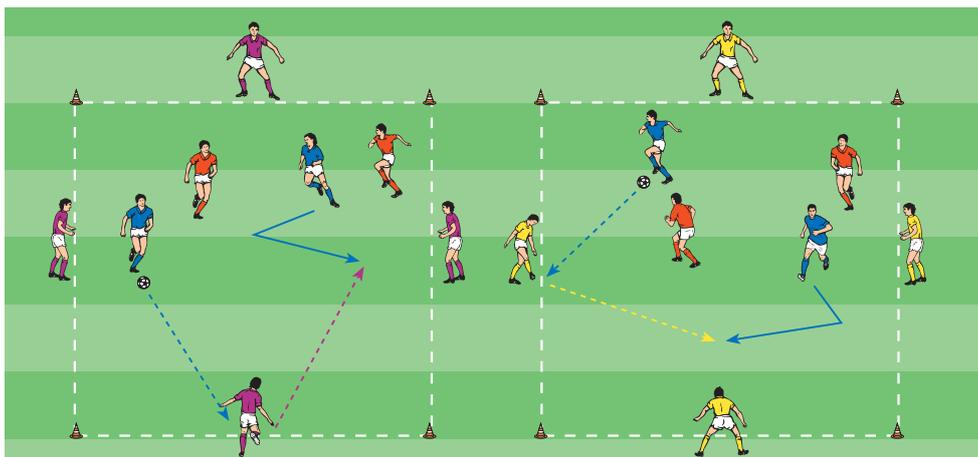
- Mit Kontaktbegrenzungen für die Anspieler.
- Das Spiel über den Dritten ist Pflicht!



- Stets genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Kleine Fußballspiele auf relativ engem Spielfeld fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktion und taktisches Geschick!
- Bereits durch kleine Variationen der Spielaufgabe für neue

Impulse sorgen – die Spielerinnen und Spieler lernen damit, sich auf neue Spielsituationen und technisch-taktische Anforderungen einzustellen!

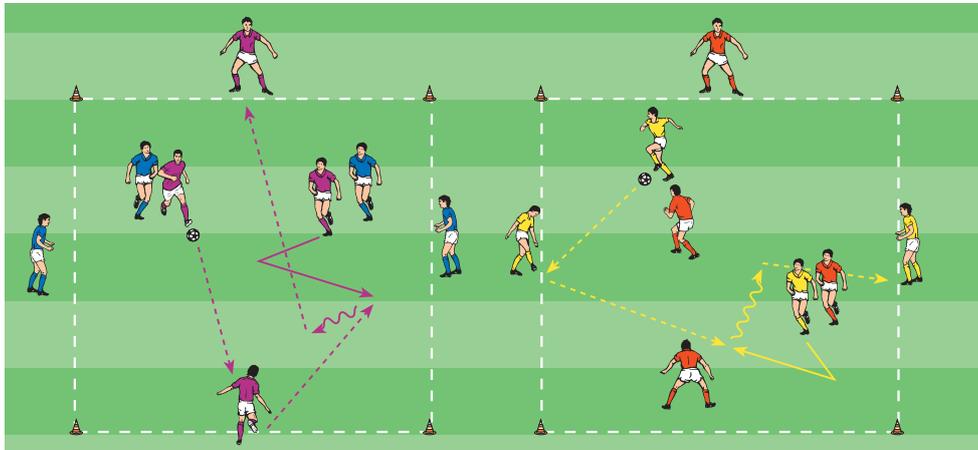
- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen leiten!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

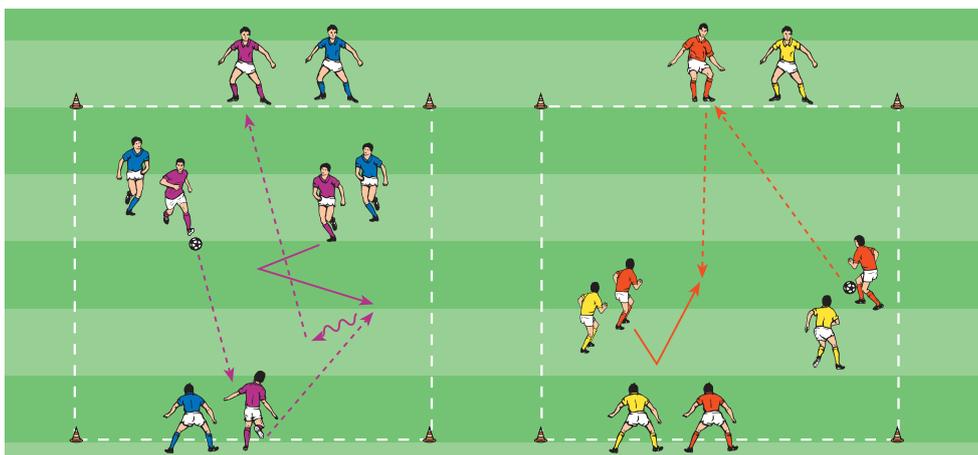
- Mit Lauffinten vom Gegner lösen
- Bilden von „Dreiecken“, um möglichst viele Abspielmöglichkeiten zu schaffen
- Anbieten in freie Spielräume
- Agieren möglichst in offener Stellung



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Bilden von „Dreiecken“
- Schaffen von Passmöglichkeiten durch aktives Anbieten
- Anbieten in freie Spielräume
- Agieren möglichst in offener Stellung
- Schnelles Umschalten



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Schaffen von Anspielmöglichkeiten in Breite und Tiefe
- Aktives Anbieten
- Lösen aus dem Deckungsraum des Gegners
- Agieren möglichst in offener Stellung
- Schnelles Umschalten



## PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT

### Spielform I zum „Anbieten/Freilaufen“

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie zuvor
- Eventuell Feld 1 etwas vergrößern (je nach Spielstärke der Gruppe)
- Die 4er-Gruppen A, B und C dem Feld 1 zuteilen, Gruppe D dem Feld 2
- Aufgabenwechsel der Gruppen nach je 4 Minuten

### 4 gegen 4 + 4 Anspieler/3 gegen 1

#### Ablauf im Feld 1

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Die Spieler von C verteilen sich als Anspielstationen hinter alle 4 Linien.
- A und B sollen im Zusammenspiel mit den Anspielern von C den Ball möglichst lange sichern.
- Spielzeit: 4 Minuten.

#### Ablauf im Feld 2

- In ursprünglichen Feld ein kleineres Feld von 8 x 8 Metern Größe markieren.
- Die 4 Spieler der Gruppe D spielen 3 gegen 1: Die Außenspieler sollen als Angreifer den Ball gegen 1 Spieler in der Mitte sichern.

### Spielform II zum „Anbieten/Freilaufen“

#### Hinweise zur Organisation

- Gleicher Aufbau der Felder und identische Gruppen wie bei der Aufwärmphase
- Die 4er-Gruppen A und B komplett dem Feld 1 zuteilen, Gruppe C dem Feld 2. Gruppe D teilt sich auf je 2 Spieler postieren sich als Anspielstationen in Feld 1, 2 Spieler agieren als Mittelspieler in Feld 2
- Aufgabenwechsel der Gruppen nach je 4 Minuten

### 4 gegen 4 zwischen Anspielern/4 gegen 2

#### Ablauf im Feld 1

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Die jeweiligen Angreifer sollen möglichst oft zwischen beiden Anspielpunkten (Gruppe D) hin und her kombinieren.
- Für jedes Zusammenspiel von einem Anspieler zum anderen bekommt das Team 1 Punkt.
- Spielzeit: 4 Minuten.

#### Ablauf im Feld 2

- Das Feld auf etwa 10 x 10 Meter vergrößern.
- 4 Spieler der Gruppe C + 2 Spieler der Gruppe D: 4 gegen 2
- Die 4 Außenspieler sollen als Angreifer den Ball gegen 2 Spieler in der Mitte sichern.

## METHODISCHE PRINZIPIEN FÜR STÜTZPUNKT- UND VEREINSTRAINING

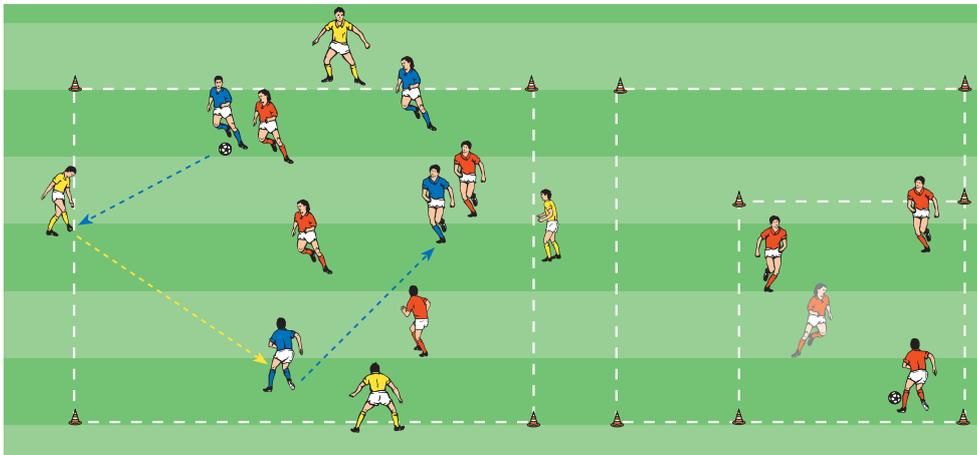


**1 INDIVIDUELL TRAINIEREN!**

**2 IM DETAIL TRAINIEREN!**

**3 SCHWERPUNKTE TRAINIEREN!**

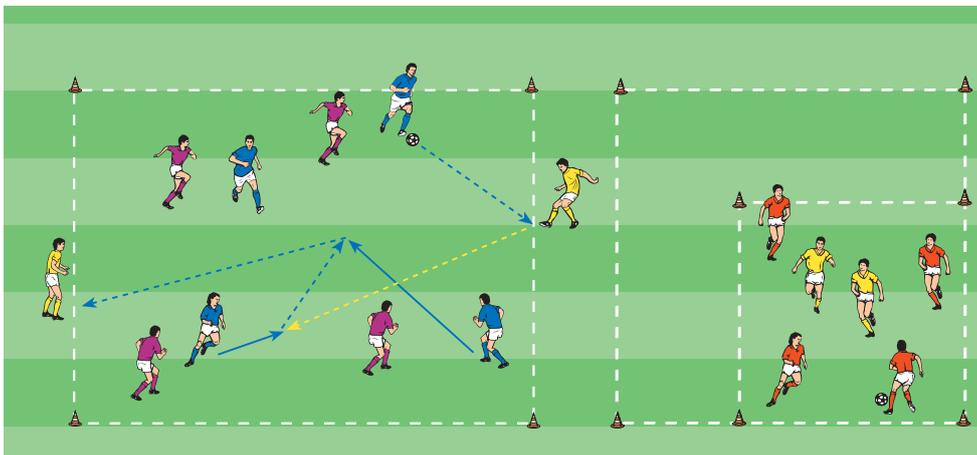
**4 IN AUSBILDUNGSBLÖCKEN TRAINIEREN!**



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Schaffen von Anspielmöglichkeiten durch das Bilden von „Dreiecken“ und aktives Anbieten und Freilaufen
- Staffelung in Breite und Tiefe
- Agieren möglichst in offener Stellung
- „Überspielen“: Pässe zum übernächsten Mitspieler



### Trainingshinweise

#### Tipps zum Training

- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Rund um die Felder Ersatzbälle auslegen, um längere Pausen zu vermeiden!
- Die Gruppen nach einem festen Modus tauschen lassen!

**5 PERSÖNLICHKEITEN  
TRAINIEREN!**

**6 TECHNIKORIENTIERT  
TRAINIEREN!**

**7 MIT MOTIVATION UND SPASS  
TRAINIEREN!**

**8 MIT SPIELEN UND ÜBEN  
TRAINIEREN!**





## PHASE II: SPIELFORMEN ZUM SCHWERPUNKT

### Abschluss-Spiel I

#### Hinweise zur Organisation

- Ein Spielfeld von etwa 40 x 25 Metern Größe markieren
- Jeweils 2 Teams des Hauptteils bilden nun ein 8er-Team
- Von jeder Gruppe agieren 6 Spieler im Feld, die anderen beiden postieren sich an 2 Grundlinien gegenüber
- Spielzeit: 10 Minuten

### 6 gegen 6 von Anspieler zu Anspieler

#### Ablauf der Spielform

- 6 gegen 6 von Anspieler zu Anspieler: Die jeweiligen Angreifer müssen möglichst oft zwischen den beiden eigenen Anspielstationen hin und her kombinieren.
- Für jedes Zusammenspiel von einem Anspieler zum anderen gibt es 1 Punkt.
- Erobert das andere Team den Ball, läuft das Spiel direkt weiter.

#### Variationen

- Mit Kontaktbegrenzungen für die Anspieler bis zum Direktspiel.
- Das Spiel über den Dritten ist Pflicht!
- Mit Kontaktbegrenzungen für die Zentrumsspieler (je nach Spielstärke).

### Abschluss-Spiel II

#### Hinweise zur Organisation

- Gleiche Teams wie beim Abschluss-Spiel I
- Auf beiden Grundlinien des Feldes je 2 Stangentore von etwa 5 Metern Breite aufbauen
- Von jeder Gruppe agieren 6 Spieler im Feld, die anderen beiden postieren sich als Torhüter in je einem Stangentor
- Spielzeit: 10 Minuten

### 6 gegen 6 auf je 2 Stangentore

#### Ablauf der Spielform

- 6 gegen 6 auf die beiden Tore des Gegners: Die jeweiligen Angreifer müssen aus dem Zusammenspiel oder mittels Einzelaktionen einen Treffer erzielen.
- Die beiden Torhüter regelmäßig wechseln.
- Bei einem Seitenaus den Ball einspielen oder eindribbeln.

#### Variationen

- Mit Kontaktbegrenzungen für die Angreifer.
- 5 gegen 5 auf je 3 Stangentore.
- Der Trainer spielt als zusätzlicher „Neutraler“ mit, um das Zusammenspiel der Angreifer zu erleichtern.

## TALENTFÖRDERUNG IST IMMER AUCH PERSÖNLICHKEITSFÖRDERUNG

Jeder Vereinstrainer muss seine Spieler nicht nur fußballerisch, sondern als „echte“ Persönlichkeiten voranbringen!

### Nicht nur auf Fußball konzentrieren!

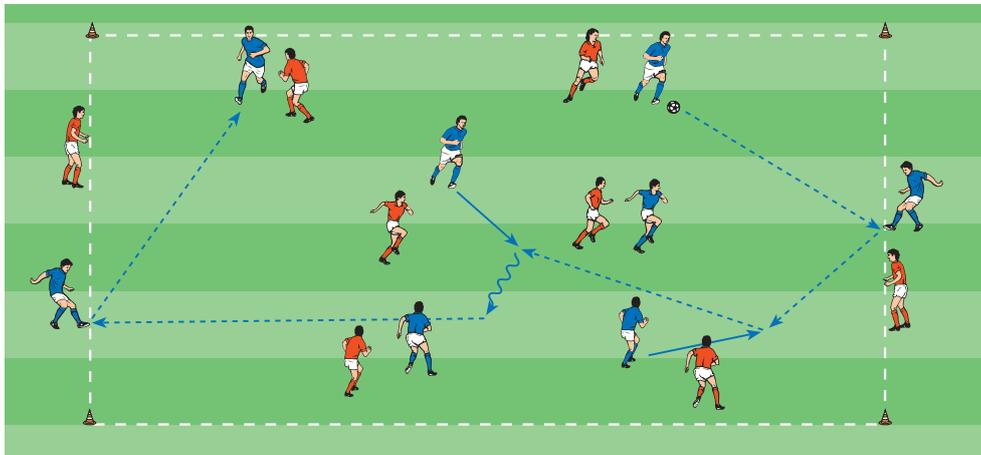
Juniorentainer dürfen sich – egal in welcher Spiel- und Altersklasse – zu keiner Zeit ausschließlich auf die Rolle eines Fußballexperten versteifen.

Im Leistungsfußball muss unzweifelhaft die Qualität des sportlichen Ausbildungsprozesses stimmen, dennoch kann Talentförderung niemals losgelöst von der Persönlichkeitsförderung junger Spielerinnen und Spieler ablaufen. Das leistungsorientierte Spielen und Trainieren muss in eine stabile und altersadäquate Persönlichkeitsfindung integriert sein, ansonsten sind Probleme bis hin zum Dropout vorprogrammiert.

Aus diesem Grund hat jeder Juniorentainer eine wichtige pädagogische Funktion zu erfüllen.

**Wichtig: Jedes Talent individuell fördern!**

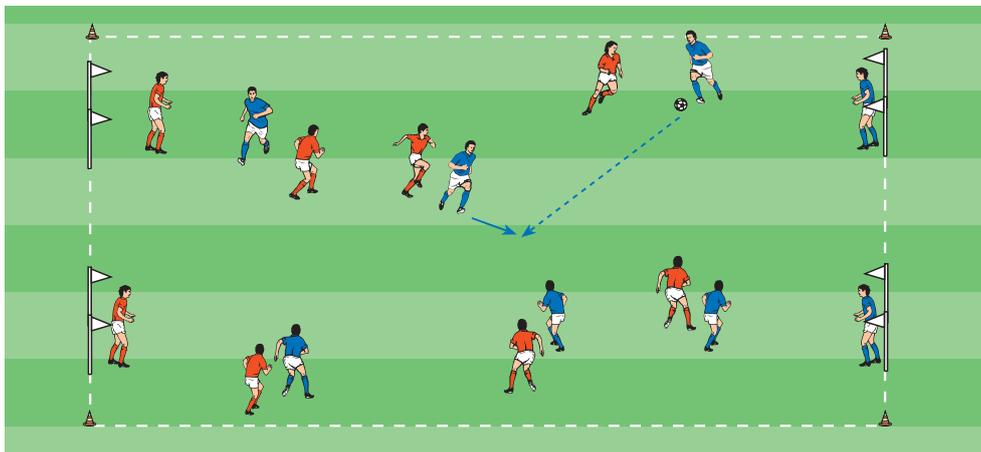




### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Schaffen von Anspielmöglichkeiten durch das Bilden von „Dreiecken“ und aktives Anbieten und Freilaufen
- Staffelung in Breite und Tiefe
- Agieren möglichst in offener Stellung
- „Überspielen“: Pässe zum übernächsten Mitspieler



### Trainingshinweise

#### Tipps zum Training

- Beim Abschluss-Spiel möglichst wenig eingreifen – frei spielen lassen!
- Je nach Zeit und Ablauf des Trainings nur ein Abschluss-Spiel anbieten!
- Das Training mit einer kurzen Abschlussbesprechung beenden!

## BETREUUNG JUNGER TALENTE

**1 VORBILD SEIN!**

**2 RICHTIG UND VIEL KOMMUNIZIEREN!**

**3 MITBESTIMMUNG FÖRDERN!**

**4 OFFEN SEIN! INTERESSE ZEIGEN!**

**5 POSITIV SEIN! LOBEN!**

**6 KONFLIKTE KOOPERATIV LÖSEN!**

**7 KONSTRUKTIV KRITISIEREN!**



# Spielformen planvoll anbieten!

Junge Spielerinnen und Spieler lernen durch „gesteuertes Spielen“ am besten!



„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!

Diese **Spielmethode** soll einerseits zu motiviertem und kreativem Spielen aufordern. Junge Kicker 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 wie z.B. das „**Anbieten und Freilaufen**“! Was heißt das für die konkrete Trainingspraxis?

Der Trainer muss je nach Ausbildungsziel eine Basis- oder Grundspielform 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) dazu eignet, das angesteuerte technisch-taktische Spielelement hervorzuheben und systematisch zu trainieren.

Durch einfache Variationsmöglichkeiten kann er flexibel die Aufgaben erleichtern/erschweren, auf aktuelle Lernschritte 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 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!

## TIPPS ZUM RICHTIGEN EINSATZ VON SPIELFORMEN

### SYSTEMATISCH SPIELEN

- Spielformen je nach Ausbildungsziel aussuchen, 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 spielorientiert schulen!

### KREATIV SPIELEN

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

### 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!

### ANSCHAULICH DEMONSTRIEREN

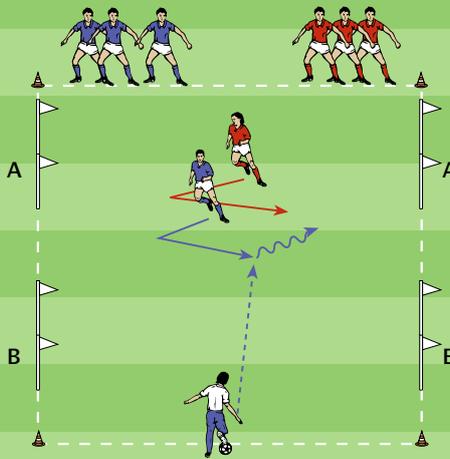
- Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen!
- Vormachen ist immer besser als lange verbale Erklärungen!
- Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!

## BASIS-SPIELFORM I ZUM „ANBIETEN/FREILAUFEN“

### Vom 1 gegen 1 bis 4 gegen 4

#### Organisation

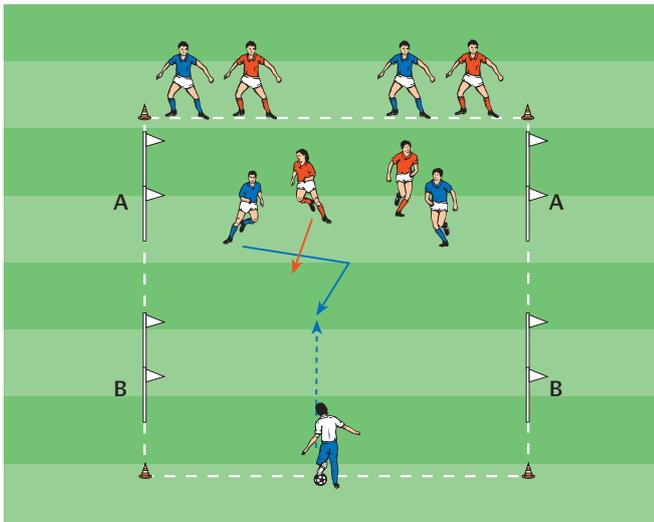
- Ein Feld von etwa 30 x 25 Metern markieren
- 2 Teams zu je 4 Spielern postieren sich hinter einer Grundlinie gegenüber dem Trainer mit Bällen
- Auf jeder Seitenlinie 2 kleine Tore (3 Meter breit) aufstellen



#### Ablauf

- Der erste Spieler von Team A (Angreifer) startet in das Feld, löst sich von seinem Gegner B und fordert das Trainer-Zuspiel.
- Anschließend muss er eines der Tore durchdribbeln: ein Dribbling durch die Tore „A“ = 2 Punkte!
- Erobert der Gegner den Ball, muss er zum Trainer zurückspielen (= 1 Punkt)!

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



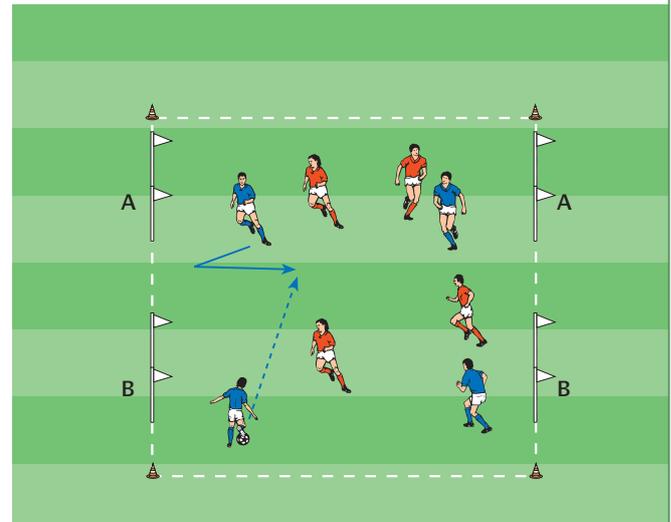
### 2 gegen 2 nach Freilaufen und Zuspiel

#### Organisation

- Die Teams A und B teilen sich paarweise auf.
- Die Paare von A sind zunächst die Angreifer, die Paare von B die Verteidiger.

#### Ablauf

- Das jeweilige Angreifer-Paar startet in das Feld und fordert das Zuspiel des Trainers..
- Die Angreifer sollen anschließend aus dem 2 gegen 2 eines der kleinen Tore durchdribbeln.
- Erfolgreiche Dribblings durch die Tore „A“ im Rücken der Angreifer doppelt werten!
- Erobert das Paar B den Ball, kontert es über die Grundlinie des Trainers.
- Nach einem Torabschluss oder Konter startet die Aktion der nächsten beiden Paare!



### 4 gegen 4 mit Torwechsel

#### Organisation

- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern spielen im Feld gegeneinander – jedem Team eine Grundlinie sowie 2 kleine Tore auf einer Seitenlinie zuweisen.
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen!

#### Ablauf

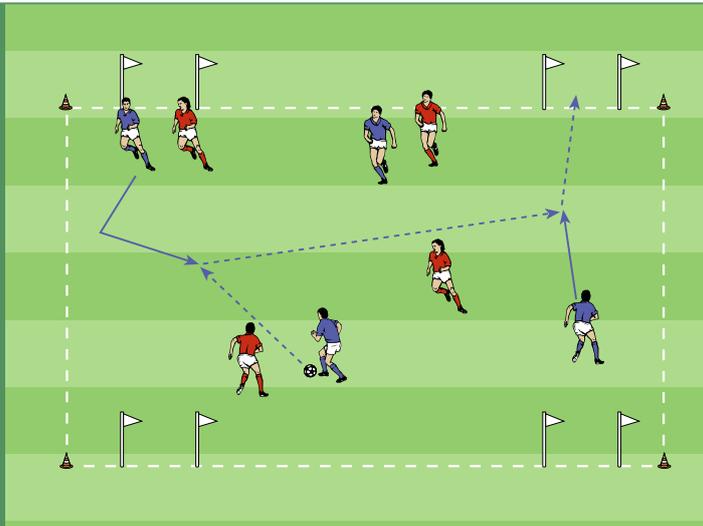
- Das Spiel startet mit der Aufgabe, aus dem 4 gegen 4 die Grundlinie des Gegners zu überdribbeln.
- Auf ein Zeichen des Trainers wechselt das Spielziel: Das Team am Ball muss nun bei einem der beiden Tore des Gegners einen Treffer erzielen.
- Auf weitere Trainer-Signale wechselt regelmäßig das Spielziel!
- Bei einem Seitenaus dribbeln die Spieler wieder in das Feld.
- Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

## BASIS-SPIELFORMEN II + III ZUM SCHWERPUNKT „ ANBIETEN/FREILAUFEN“

### 4 gegen 4 auf 4 kleine Tore I

#### Organisation

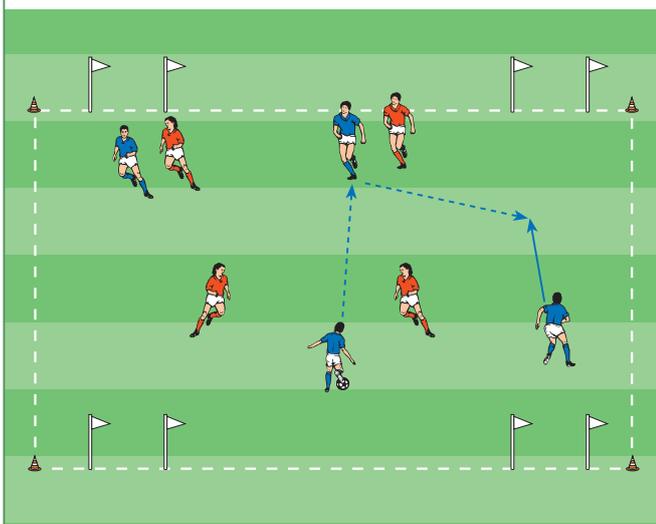
- Ein Feld von etwa 30 x 20 Metern markieren
- Auf jeder Grundlinie 2 kleine Tore (3 Meter breit) aufstellen
- 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen



#### Ablauf

- Um einen Treffer zu erzielen, müssen die Spieler aus dem 4 gegen 4 heraus eines der 4 Tore mit einem genauen Pass durchspielen.
- Nach einem Tor bleibt das erfolgreiche Team am Ball.
- Der nächste Treffer darf nur bei einem der 3 anderen Tore erzielt werden.
- Spielzeit: 5 Minuten.

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



### 4 gegen 4 auf 4 kleine Tore II

#### Organisation

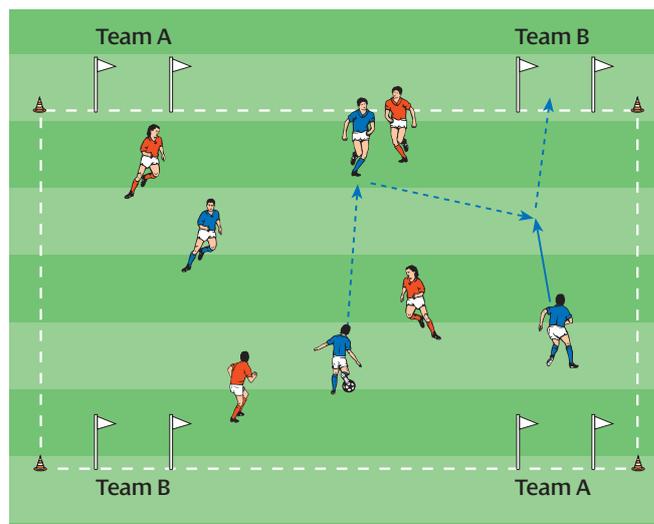
- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- 4 gegen 4: Jedes Team verteidigt zu Beginn 2 kleine Tore auf einer Grundlinie bzw. spielt auf die 2 kleinen Tore des Gegners gegenüber.
- Nach einem Tor wechselt die Spielrichtung beider Teams: Die erfolgreiche Mannschaft muss den nächsten Treffer bei einem der beiden Tore auf der anderen Grundlinie erzielen.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.

#### Schwerpunkte

- Spielübersicht – variable Richtungsänderungen.
- Anbieten auf der ballfernen Seite, um Spielverlagerungen zu ermöglichen.



### 4 gegen 4 auf 4 kleine Tore III

#### Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- 4 gegen 4: Jedem Team werden jetzt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Tore zugeteilt.
- Plötzliche Spielverlagerungen zur Vorbereitung eines Torabschlusses werden so noch wichtiger.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.

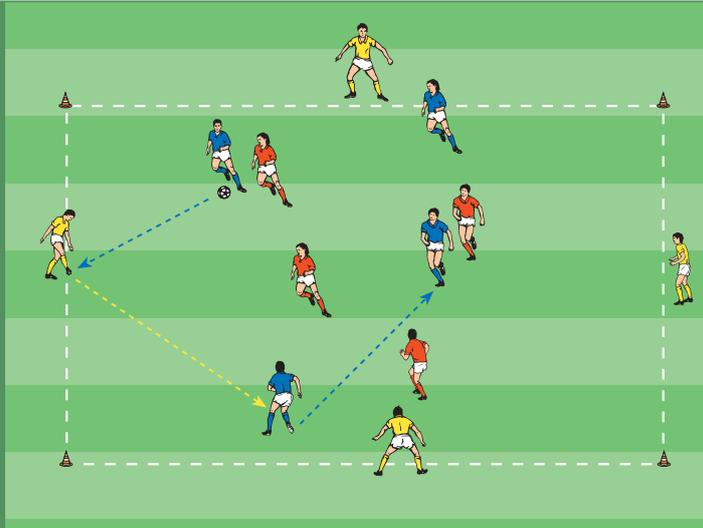
#### Erleichtern der Aufgabe

- Der Trainer (oder ein zusätzlicher Spieler) hilft als „Neutraler“ dem jeweiligen Angreifer-Team (leichtere Torangriffe).
- Durch die Vergrößerung des Spielfeldes nimmt der Druck des Gegners auf den Spieler am Ball ab, die Zeit für die nächste Aktion dagegen zu.

## 4 gegen 4 + 4 Anspieler I

### Organisation

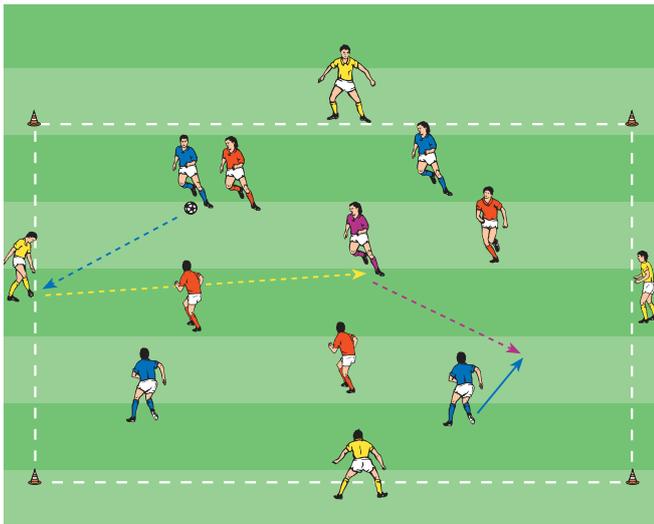
- Ein Feld von etwa 30 x 20 Metern markieren
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen



### Ablauf

- Die Teams A und B spielen 4 gegen 4 im Feld.
- Die Spieler von C verteilen sich als Anspielstationen hinter alle 4 Linien.
- A und B sollen im Zusammenspiel mit den Anspielern von C den Ball möglichst lange sichern.
- Spielzeit: 5 Minuten.

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



### 4 gegen 4 + 4 Anspieler II

#### Organisation

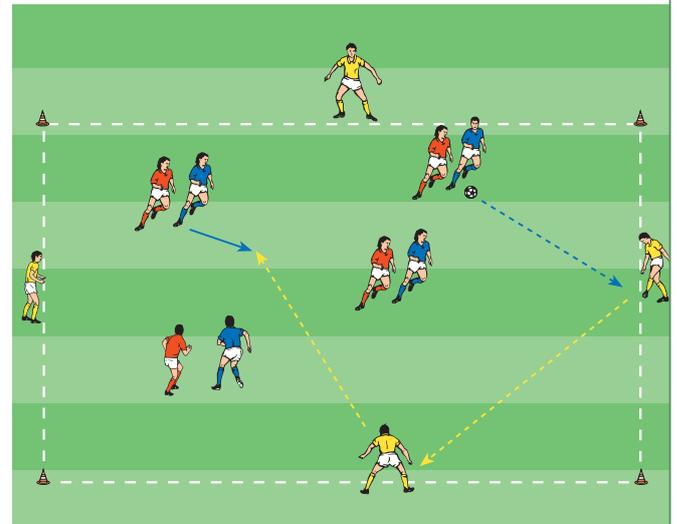
- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- Ein zusätzlicher Spieler verstärkt als „Neutraler“ die jeweilige Mannschaft am Ball.
- Für jeweils 10 Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt.
- Nach einer Spielzeit von 5 Minuten übernimmt jeweils ein anderes Team die Anspieler-Aufgaben.
- Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

#### Schwerpunkte

- Schaffen von Abspielmöglichkeiten für die Mitspieler durch ein aktives Anbieten.
- Weiträumiges Zusammenspiel.



### 4 gegen 4 + 4 Anspieler III

#### Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- Aufgabe: Sichern des Balles aus dem 4 gegen 4 im Feld unter Einbindung der 4 Anspieler rund um das Feld!
- Zusätzliche Regel: Die Anspieler dürfen nun untereinander ebenfalls zusammenspielen.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten, anschließend eine aktive Pause einbauen.

#### Variationen

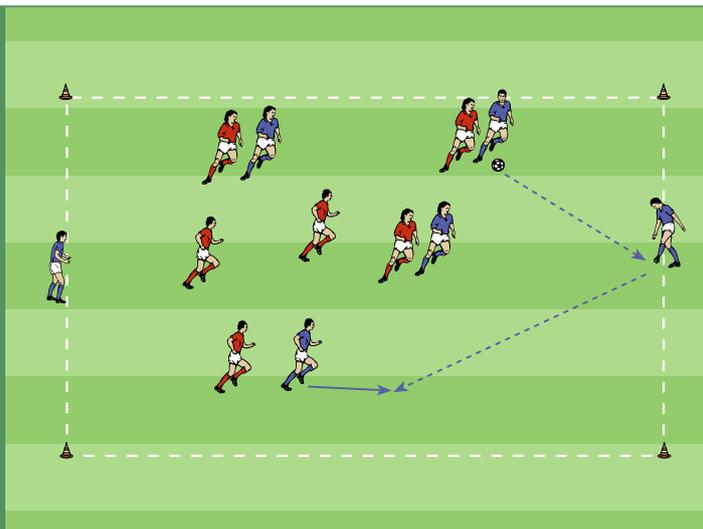
- Für jeweils 5 Zuspiele in Folge gibt es 1 Punkt.
- Die Anspieler dürfen maximal 2 Punkte in Folge haben.
- Nur flache Pässe (maximal bis Hüfthöhe) sind erlaubt, ansonsten Ballverlust.

## BASIS-SPIELFORMEN IV + V ZUM SCHWERPUNKT „ ANBIETEN/FREILAUFEN“

### 6 gegen 4 + 2 Anspieler I

#### Organisation

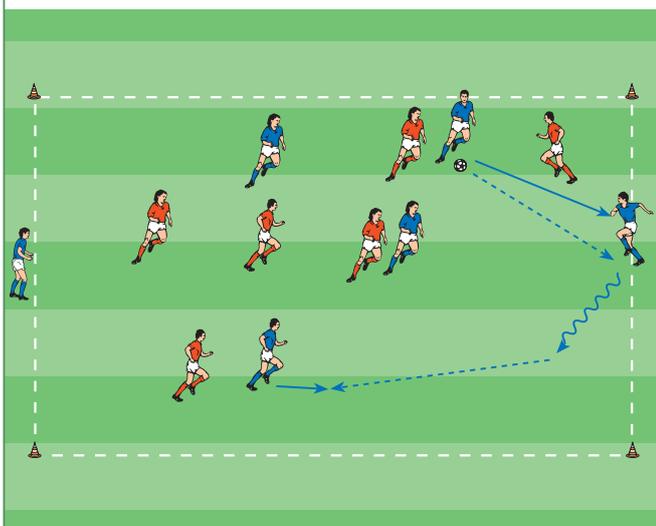
- Ein Feld von etwa 40 x 30 Metern markieren
- 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen



#### Ablauf

- Die Teams A und B spielen 6 gegen 6, wobei sich 2 Spieler von A außerhalb des Feldes hinter verschiedenen Grundlinien postieren: 6 gegen 4 im Feld.
- Beide Teams spielen auf Sicherung des Balles.
- Spielzeit: 5 Minuten.

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



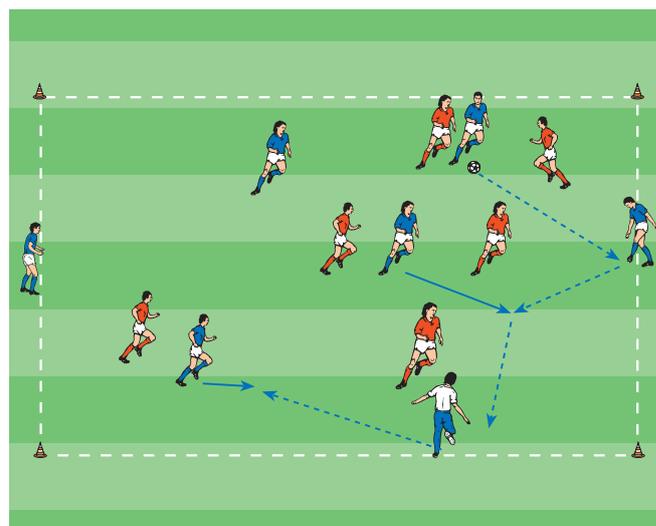
### 6 gegen 4 + 2 Anspieler II

#### Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- Ablauf wie in der Basis-Spielform: Wenn Mannschaft A jedoch einen der beiden „Außenspieler“ anspielt, tauscht der Passgeber sofort mit dem Mitspieler Aufgabe und Position.
- Der „Außenspieler“ dribbelt dabei in das Feld und setzt das Kombinationsspiel fort.
- Für einen erfolgreichen Positionswechsel bekommt Team A jeweils 1 Punkt.
- Auch Mannschaft B kann Punkte sammeln: für jeweils 10 Zuspiele in Folge.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.



### 6 gegen 4 + 2 Anspieler III

#### Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- Ablauf wie in der Basis-Spielform: Der Trainer agiert jedoch als zusätzliche Anspielmöglichkeit für Mannschaft A an einer der unbesetzten Spielfeldseiten.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten – dabei die Anspieler regelmäßig austauschen!

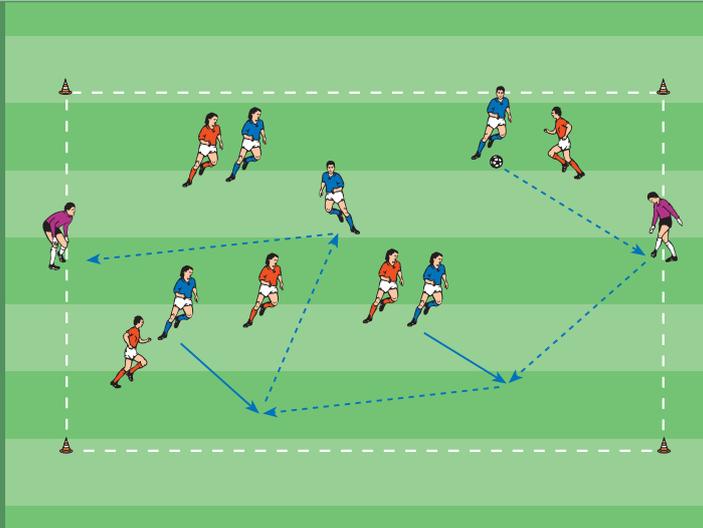
#### Variationen

- Die Spieler der 6er-Mannschaft müssen nach höchstens 2 Ballkontakten in Folge abspielen.
- Den beiden Anspielern sind höchstens 2 Ballkontakte in Serie erlaubt.
- Die beiden Anspieler müssen direkt spielen.

## 5 gegen 5 von Torhüter zu Torhüter I

### Organisation

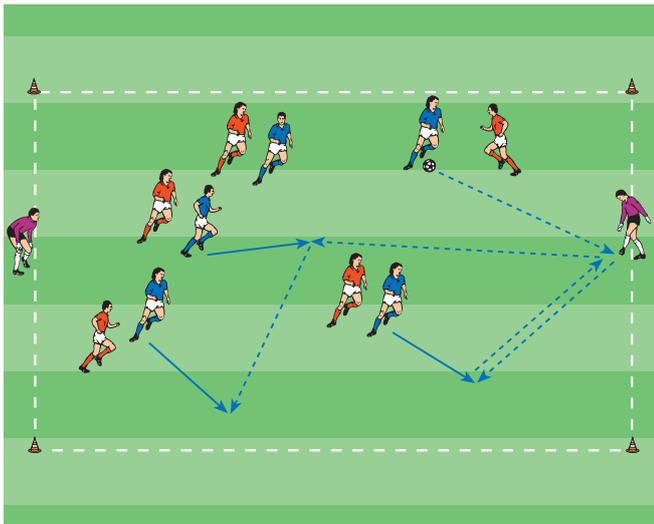
- Ein Feld von etwa 35 x 25 Metern markieren
- 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen
- Zusätzlich hinter 2 Grundlinien je einen Torhüter als Anspielstation postieren



### Ablauf

- Die Mannschaft am Ball soll aus dem 5 gegen 5 möglichst oft zwischen den Torhütern als Anspielstationen hin und her kombinieren.
- Die Torhüter dürfen nur nach Feldspieler-Regeln agieren.
- Jedes Zusammenspiel von Anspieler zu Anspieler = 1 Punkt.
- Spielzeit: 5 Minuten.

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



### 5 gegen 5 von Torhüter zu Torhüter II

#### Organisation

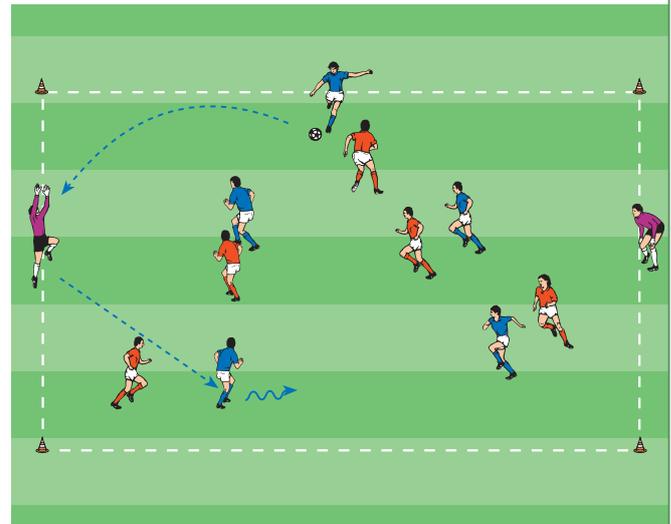
- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

- 5 gegen 5 im Feld: Die Teams haben nun die Aufgabe, unter Einbindung der Torhüter als zusätzliche Anspielstationen den Ball möglichst lange zu sichern.
- Die Torhüter dürfen dabei auch öfter nacheinander angespielt werden.
- 10 Abspiele in Serie = 1 Punkt für die jeweilige Mannschaft.
- Welches Team weist nach 5 Minuten die meisten Punkte auf?

#### Variationen

- Die Anspieler dürfen nur direkt spielen.
- Zusammenspiel innerhalb des Spielfeldes mit höchstens 2 Ballkontakten in Folge.



### 5 gegen 5 von Torhüter zu Torhüter III

#### Organisation

- Wie in der Grundorganisation oben vorgegeben!

#### Ablauf

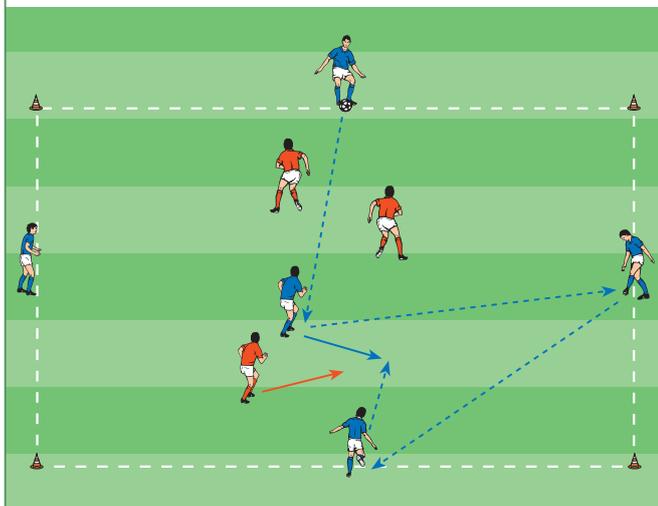
- Gleicher Ablauf wie in der Basis-Spielform, die Torhüter agieren nun aber nach positionsspezifischen Regeln.
- Jedes hohe Zuspiel aus dem 5 gegen 5 im Feld, das der Torhüter sicher hinter der Grundlinie fängt = 1 Punkt.
- Danach wirft der Torhüter einem Spieler des erfolgreichen Teams zu. Vor einem erneuten Punkt muss die Mannschaft jedoch zunächst die Mittellinie überspielen.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten.

#### Variation

- Die Torhüter müssen auch die hohen Zuspiele wie ein Feldspieler verarbeiten.

## WEITERE TRAININGSFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „ANBIETEN/FREILAU

### 3 gegen 1 + 4 Anspieler



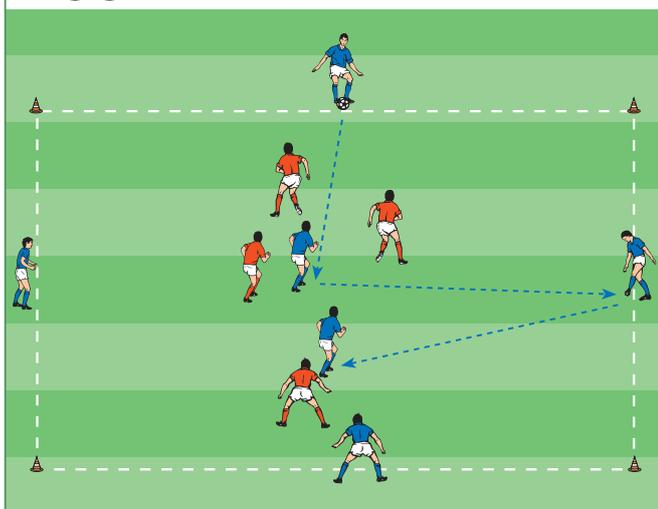
#### Organisation

- Ein Feld von der Größe 20 x 15 Meter markieren.
- Eine Gruppe A mit 5 Spielern, eine Gruppe B mit 3 Spielern einteilen.
- Von der Gruppe A postieren sich 4 Spieler als Anspielstationen an je einer Seitenlinie, der 5. Spieler agiert innerhalb des Spielfeldes gegen Mannschaft B.

#### Ablauf der Trainingsform

- Die Anspieler von A sollen möglichst oft mit dem Mitspieler in der Mitte zusammenspielen, der den Ball sichern und nach außen zurückpassen soll.
- Erobert B den Ball, muss sich das Team im 3 gegen 1 gegen den Zentrumsspieler behaupten.
- Wechsel des Zentrumsspielers nach jeweils etwa 30 Sekunden.

### 4 gegen 2 + 4 Anspieler



#### Organisation

- Ein Feld von der Größe 25 x 20 Meter markieren.
- Gruppe A mit 6 Spielern, Gruppe B mit 4 Spielern einteilen.
- Von der Gruppe A postieren sich 4 Spieler als Anspielstationen rund um das Feld, die beiden übrigen spielen als Zentrumsspieler im Feld gegen die 4 Spieler von B.

#### Ablauf der Trainingsform

- Die Anspieler von A sollen mit den beiden Zentrumsspielern kombinieren, die den Ball sichern und je nach Situation nach außen zurückpassen sollen.
- Erobert B den Ball, muss sich das Team im 4 gegen 2 gegen die Zentrumsspieler behaupten.
- Wechsel der beiden Zentrumsspieler nach je 30 Sekunden.
- Je nach Spielstärke die maximal erlaubten Ballkontakte für die Spieler von B begrenzen!

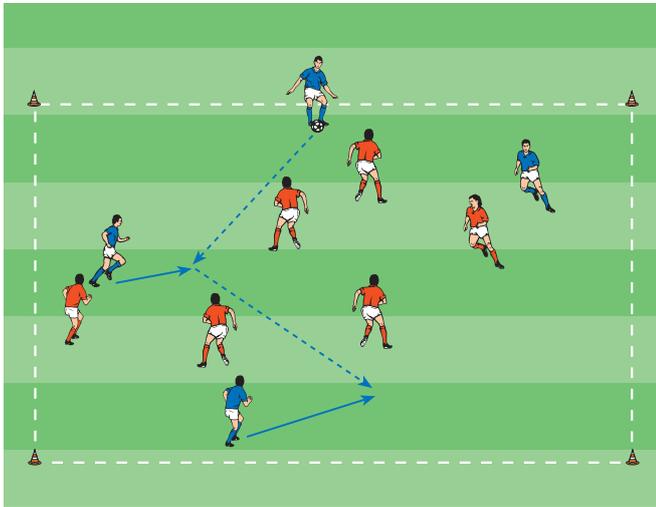
### Tipps für das Training

- Die Trainingsanforderungen auf das aktuelle Spielniveau der Mannschaft abstimmen: Deshalb zunächst genau analysieren, was die Spieler bereits können und welche methodischen Stufe als Einstieg in den Schwerpunkt „Anbieten und Freilaufen“ sinnvoll ist!
- Leichte Variationen der Aufgabe bringen bereits neue Impulse!
- Lösbare, jedoch leistungsfordernde Trainingsaufgaben stellen!
- Im Detail korrigieren! Das Lernen der jungen Spielerinnen und Spieler mit gezielten Tipps, Korrekturen und Verbesserungsvorschlägen begleiten!
- Die Spieler taktisch möglichst vielseitig ausbilden!



Die Spieler lernen auch untereinander durch beispielhafte Aktionen der anderen. Der Trainer fördert diesen Prozess, wenn er Beobachtungsaufgaben stellt!

### 6 gegen 4 im Raum auf Ballsicherung



#### Organisation

- Ein Feld von der Größe 40 x 30 Meter markieren.
- Eine Gruppe A mit 6 Spielern, eine Gruppe B mit 4 Spielern einteilen.

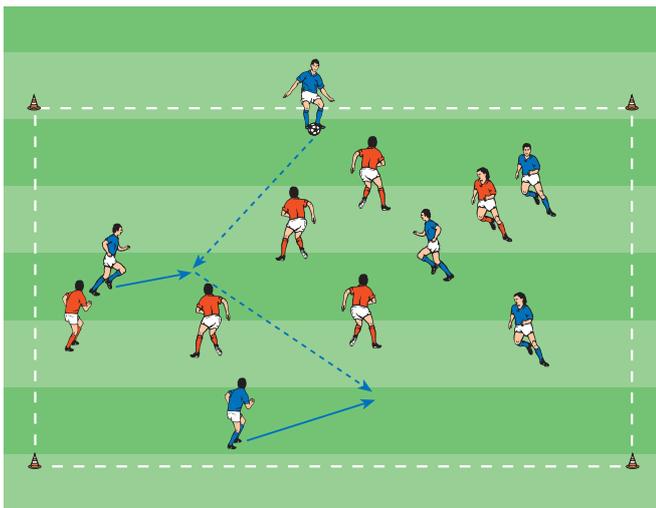
#### Ablauf der Trainingsform

- Beide Teams sollen den Ball im Spiel 6 gegen 4 möglichst lange sichern.
- Den 6 Spielern von A sind maximal 2 Ballkontakte in Folge erlaubt, für die 4 Spieler von B sind keine Begrenzungen vorgegeben.
- Nach 2 bis 4 Minuten und einer aktiven Pause neue Teams zusammenstellen!

#### Variation

- Den Spielern von A sind maximal 3 Ballkontakte in Serie erlaubt.

### 6 gegen 6 im Raum auf Ballsicherung



#### Organisation

- Ein Feld von der Größe 45 x 35 Meter markieren.
- 2 Gruppen von je 6 Spielern einteilen.

#### Ablauf der Trainingsform

- Beide Mannschaften sollen sich im Spiel 6 gegen 6 durch ein sicheres Zusammenspiel möglichst lange am Ball behaupten.
- Nach Ballverlust erfolgt ein direkter Aufgabenwechsel.
- Spielzeit: 5 Minuten, danach eine aktive Pause einbauen!

#### Variationen

- Bei der Mannschaft am Ball spielen jeweils 2 Neutrale mit, die das Zusammenspiel erleichtern.
- Spiel über Linien: Die Angreifer müssen die Grundlinie des Gegners überdribbeln (1 Punkt).
- Zusammenspiel mit maximal 3 Kontakten nacheinander.



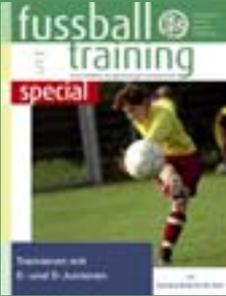
In konkreten Trainingssituationen die Prinzipien taktisch geschickten Anbietens und Freilaufens herausstellen wie. z.B. das Lösen mit Lauffinten oder eine „offene Stellung“!



Höchste Konzentration und volles Engagement der Spieler fordern. Halbherzig heruntergespulte Aufgaben bringen keine wirklichen Lerneffekte!

## MEDIEN-TIPP 1

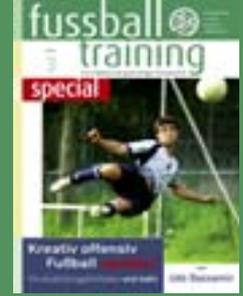
### fussballtraining special 5



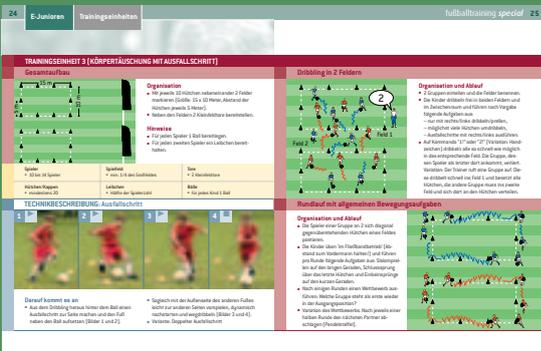
Für 9- bis 12-jährige Spieler steht neben dem Spielen ohne Druck das gezielte Techniklernen nach dem sogenannten Schwerpunktprinzip im Vordergrund: Je mehr Wiederholungen einer Technik in einem Monat, desto nachhaltiger der Lernerfolg! Wie sich das alles organisieren lässt, zeigt **ft special 5**.

## MEDIEN-TIPP 2

### fussballtraining special 3

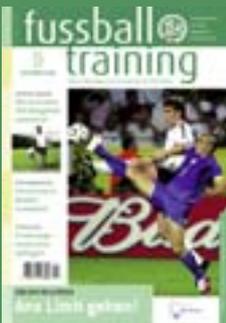


Spielerisch ausbilden – so lautet die Grundidee dieses einzigartigen Ratgebers und Begleiters für Vereine und Trainer, die ein Konzept für ihre Jugendabteilung entwickeln wollen. Spaß am Fußball ist die Grundvoraussetzung für erfolgreichen Fußball. Den Weg dahin zeigt dieser Ausbildungsleitfaden auf.



## MEDIEN-TIPP 3

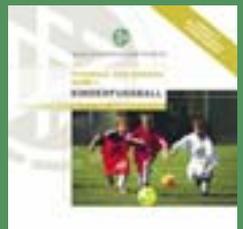
### „fussballtraining“



Wie bringe ich D-Junioren das Dribbeln bei? Wie verbessere ich wirkungsvoll die Schnelligkeit eines Fußballers? Wie plane ich eine Trainingswoche mit einer A-Jugend? Auf diese und viele andere Fragen gibt die Trainer-Fachzeitschrift in Zusammenarbeit mit dem DFB seit 1983 stets praxisorientierte Antworten.

## MEDIEN-TIPP 4

### Fußball von morgen 1



Mit dem Band 1 „Kinderfußball“ schafft der DFB die Basis für eine Neuorientierung hinsichtlich Training, Spiel und Betreuung von Kindern in seinen Vereinen. In der Praxis erprobte Programme für eine vielseitige Bewegungsschulung und das Erlernen der Techniken sind eine Fundgrube für jeden Trainer!



## Spezieller Service bei „Training online“: Archive mit Suchfunktion



Die Rubrik „Training online“ der DFB-Website wurde um ein hilfreiches Serviceelement erweitert! Seit 2001 bietet der DFB für seine vielen Juniorentainer an der Vereinsbasis mit dem Projekt „Training online“ im Internet kostenlose Trainingseinheiten an. Diese werden alle 2 Wochen von den DFB-Trainern für alle Altersklassen ausgearbeitet und ins Internet gestellt.

So sammelten sich in den letzten Jahren pro Altersklasse über 100 Trainingseinheiten mit fast 1.000 Trainingsformen an, die alle ins Online-Archiv von [www.dfb.de](http://www.dfb.de) wanderten, so dass die Juniorentainer bei der Trainingsvorbereitung auch weiterhin auf sie zurückgreifen können.

Vor wenigen Monaten wurde dieses umfangreiche Archiv in eine Datenbank eingebettet und um eine Suchfunktion ergänzt, damit jeder Interessent auch weiterhin einen schnellen Überblick hat. Denn durch die Suchfunktion ist es in Zukunft leicht, in der Trainingsvorbereitung gezielt nach Schwerpunkten wie etwa „Dribbling“, „Pass-Spiel“ oder „Torschuss“ zu suchen!

**Auf schnellstem Wege die richtigen Trainingseinheiten finden z. B. für:**

... die jeweilige Altersklasse.

... die Saisonvorbereitung.

... eine optimale fußballerische Fitness.

... das Einstudieren eines taktischen Schwerpunktes.

... die Sporthalle.

... kindgerechte Spielstunden mit den Kleinsten.

... das Erlernen einer bestimmten Technik.





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

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



***STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS VON MORGEN***



Mercedes-Benz

