

Fußballtraining JUNIOR



Die Zeitschrift für Kinderfußball
in Verein und Schule

FAIRNIÑO

Sieger sind die, die sich
am besten benehmen!

VFL WOLFSBURG

Ein Ziel – viele
Komponenten!

BALLDEPOT

So bleibt das
Spiel schnell!



Status quo, Ausblick und neue Impulse

Das erste Jahr in den neuen Wettspielformen



INNOVATIONEN IM KINDERFUSSBALL – EIN JAHR VOLLER FORTSCHRITTE!

Vielleicht ist es beim ersten Durchblättern der Zeitschrift schon aufgefallen: Wir haben die Darstellung der Trainingsformen auf ein 2-D-Format umgestellt. Diese Neuerung bietet insbesondere den Online-Abonnenten unter euch einen entscheidenden Vorteil: Im Gegensatz zu den 3-D-Grafiken könnt ihr die Trainingsformen im ft-Planer jetzt nicht nur ansehen, sondern endlich auch bearbeiten und euren Bedürfnissen anpassen. Habt ihr beispielsweise weniger Spieler als in der Abbildung angezeigt? Oder eine großartige Idee, wie ihr die Trainingsform erweitern möchtet? Kein Problem: Ab sofort könnt ihr die Grafik mit wenigen Klicks mühelos verändern. Wie gewohnt führt euch der QR-Code neben jeder Trainingsform direkt ins Online-Tool.

Doch nicht nur wir entwickeln uns stetig weiter. Auch in Fußball-Deutschland geht es mit großen Schritten voran. Das vergangene Jahr 2024 war ein ereignisreiches: Unsere Nationalmannschaft hat unter Trainer Julian Nagelsmann wieder in die Erfolgsspur zurückgefunden, und im Anschluss an die überzeugende Europameisterschaft ging die Wettspielreform im Kinderfußball an den Start. Ein Jahr voller Neuerungen also! Und ein Jahr, in dem wir ausprobierten und testeten – und sichtbare Erfolge in der Weiterentwicklung der Kinder feiern konnten.

Doch der DFB ist noch lange nicht am Ziel. Getreu dem Motto „Stillstand ist Rückschritt“ denkt unser umtriebiger DFB-Direktor Hannes Wolf laut über weitere Neuerungen nach. Ist das 9 gegen 9 bei den D-Junioren noch zeitgemäß? Wie können wir den Fußballsport und damit zusätzliche Bewegengelegenheiten auch in die Schulen und den offenen Ganzttag integrieren?

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns nicht nur mit dem Status quo, sondern auch mit neuen Ansätzen, die den Kinderfußball weiter revolutionieren sollen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euer

MARC KUHLMANN

**ERST DAS KIND,
DANN DIE TRAININGSFORM!**



Kinder stehen im Mittelpunkt allen Denkens und Handelns, wenn es bei der TSG 1899 Hoffenheim um den Nachwuchsfußball geht. Das Training sollte sich also an den kindlichen Bedürfnissen ausrichten.

So zeigt das Buch,

- > was Kindertraining bedeutet und wodurch sich der „ideale“ Kindertrainer auszeichnet,
- > wie – anhand von **nahezu 200 Trainingsformen aus den TSG-Inhaltsbausteinen Minifußball, Technik, Athletik und Spielfähigkeit** – die Praxis auf dem Platz aussieht und dass stets größter Wert auf das Spielerlebnis gelegt wird.

Die Inhalte sind für Trainer in den Vereinen an der Basis einfach, schnell und direkt umsetzbar.

KINDERFUSSBALL
Trainieren wie die TSG Hoffenheim. 214 Seiten,
2. Aufl., gebunden, 27,80 €

0251/23005-11 • philippka.de



10

**DAS BALLDEPOT – MEHR ALS
NUR EIN HAUFEN BÄLLE**
von Daniel Stredak & Jonas Hedwig

AUTOREN DIESER AUSGABE

DANIEL STREDAK

hat mit seiner Vergangenheit als Leiter der Fußballschule beim 1. FC Heidenheim und seiner gegenwärtigen Stelle als Co-Trainer der U20-Nationalmannschaft einiges an Know-how zu bieten. Nicht weniger interessant sind seine Erfahrungen als Kindertrainer beim FC Lauingen. Dort trainiert er seinen Sohn und setzt die Konzepte des Balldepots und der Spielfeldbegleiter konsequent um.

JONAS HEDWIG

erarbeitete gemeinsam mit Daniel Stredak die Inhalte zum Balldepot und war Teil des Redaktionsteams beim Trainer-Workshop der TSG 1899 Hoffenheim.

HANNES WOLF

Der DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung hat in Hoffenheim diverse Spielvarianten im 3 gegen 3 sowie mit drehendem Angriffsrecht vorgestellt.

JIMMY LUCASSEN

bringt mit seinen erst 29 Jahren eine breite Palette an Erfahrungen aus Stationen bei der PSV Eindhoven und Borussia Mönchengladbach mit. Seit 2024 trainiert der Niederländer als Chefoach die U16 von Feyenoord Rotterdam und gewährte den Teilnehmern

INHALT

HEFTSCHWERPUNKT

ALLES BLEIBT IN BEWEGUNG

06 Die Wettspielreform – Status quo und Ausblick
von der FT-Redaktion

DAS BALLDEPOT – MEHR ALS NUR EIN HAUFEN BÄLLE

10 Trainingsformen schneller, effektiver und fordernder gestalten
von Daniel Stredak und Jonas Hedwig

KLEINE FELDER, GROSSE TRÄUME!

12 Kleine Spielformen gezielt ins Training integrieren – Inspirationen aus dem Fußballworkshop der TSG 1899 Hoffenheim
von Hannes Wolf, Jimmy Lucassen, Arne Stratmann und Manuel Sanchez

FAIRNIÑO – EIN NEUES KAPITEL IM KINDERFUSSBALL?

22 Es gewinnt das Team, das sich am sportlich fairsten verhält
von Dr. Thorsten Philipps

FAHRER, FANS, FÖRDERER

24 Von der Seitenlinie ins Familienauto – Kommunikationstipps
von Matthias Röben

APP ZUR ORGANISATION VON SPIELFESTEN

26 Mit wenigen Klicks zum individuellen Spielplan
von Yavuz Tuglu



24

FAHRER, FANS, FÖRDERER
von Matthias Röben

beim Trainer-Workshop in Hoffenheim Einblicke in seine Arbeit mit hybriden (kleinen) Spielformen.

ARNE STRATMANN

Ist seit 2015 als Trainer und Koordinator in der Nachwuchsakademie der TSG 1899 Hoffenheim tätig. Aktuell betreut er hauptverantwortlich die U14-Junioren und stellte beim diesjährigen Kinder- und Jugendtrainer-Workshop seinen Ansatz mit gleichzeitig ablaufenden Spiel- und Übungsphasen vor.

MANUEL SANCHEZ

Der U15-Cheftrainer der TSG 1899 Hoffenheim verfolgt eine Spielen-Üben-Spielen-Methode, in der er nach jeder Spielphase seine Jungs zu einer Reflexionsphase versammelt und deren konstruktive Rückmeldungen in die nächste Trainingsform einbaut.

DR. THORSTEN PHILIPPS

Kleine Spielformate? Auf jeden Fall, aber gern mit einem zusätzlichem Twist, meint der Lübeck-Kindertrainer. Bei seiner FUNiño-Variante steht Fair Play nicht nur im Vordergrund, sondern entscheidet über den Turnierausgang.

MATTHIAS RÖBEN

Der Pädagogische Leiter des BVB sieht auch die Trainer in der Pflicht, die Grundlagen für

eine angenehme Kommunikation zwischen Eltern und Spielern zu schaffen. Das fängt bei so alltäglichen Dingen wie der Heimfahrt nach dem Spiel an.

YAVUZ TUĞLU

coacht nicht nur die U8 seines Sohns Selim beim FC Viktoria Mannheim, sondern ist auch Ingenieur und programmiert aus Leidenschaft. Mit seiner Web-App gelingt die Planung von Spielfesten und komplexen Turnieren mit wenigen Klicks.

MARC KUHLMANN

Rechtzeitig für den Start der Sommerferien hat der A-Lizenz-Inhaber eine Bambini-Spielstunde erarbeitet, in der es um die schönste Zeit des Jahres und den für viele Kinder anstehenden Urlaub am Strand geht. Das macht doch bestimmt Lust auf Mee(hr) ...

ROBIN SCHÜSSLER

gehört zum Team Kinderfußball des VfL Wolfsburg und hat uns einen Tag lang durch die verschiedenen Ausbildungsinstanzen der „Wölfe“ geführt.

TINY PETER

Die ehemalige VfL-Bundesligaspielerin ist mittlerweile für das Grundschulprojekt der „Wölfe“ verantwortlich.

LUKAS DETERMANN

coacht aktuell das U10-Talentteam des VfL Wolfsburg im Stadtteil Fallersleben.

MARIUS FEDER

Dem Jungcoach gelang vor Saisonbeginn der Sprung vom Team Kinderfußball in die Akademie der Wolfsburger. Er coacht die U12-Junioren des Clubs.

PHILIP STEGERT

Der Inhaber der Fußballschule „Stegis Kicker“ und ehemalige Projektmanager bei Borussia Mönchengladbach geht in puncto Kleinfeldturniere gern innovative Wege. In Zusammenarbeit mit mehreren Bundesligisten mischte er den 2016er-Jahrgang kräftig durch und ließ Vereinsgrenzen verschwimmen.

DANIEL SCHNIEDERS

setzt voll auf die Inhalte der *Trainingsphilosophie Deutschland*. Der Sportwissenschaftler stellt uns vor, wie er und sein Trainerteam mit der U11 von GW Nottuln die volle Power mehrerer paralleler Spielfelder ausnutzen.

CLAUS-PETER NIEM

Der Pädagoge, Psychologe und Soziologe gründete 1999 die Agentur „Coaching for Coaches“ in Dortmund. Seither arbeitet er mit zahlreichen prominenten Trainern zusammen.



Alle Fotos: Marc Kuhlmann

WEITERE BEITRÄGE

AB IN DEN URLAUB

28 Eine Bambini-Spielstunde zum Start in die Sommerferien
von Marc Kuhlmann

GESPICKT MIT FUSSBALLWISSEN

34 Best-of der Kartotheken-Reihe „Die 50 besten Trainingsformen“
von Marc Kuhlmann

STARKES WOLFSRUDEL

40 Die Kinderfußball-Philosophie des VfL Wolfsburg
von Tiny Peter, Lukas Determann, Robin Schüssler und Marius Feder

MIX AND MATCH

52 Teamspirit statt Rivalität beim „Spezialevent der Fußballschulen“
von Philip Stegert

MISSERFOLGE? NEIN, LERNERFAHRUNGEN!

56 Serie: Die *Trainingsphilosophie Deutschland* bei den E-Junioren von GW Nottuln (Westfalen)
von Daniel Schnieders

DER SPASSVOGEL

62 Spielertypen-Serie, Teil 3: Umgangstipps für den Stimmungsmacher
von Claus-Peter Niem

DAS BALLDEPOT – MEHR ALS NUR EIN

Wie durch eine clevere Ballverteilung deine Trainingsformen schneller, effektiver und fordernder werden

Die Trainingsform ist akribisch geplant, alle Kinder sind bereit, das Spiel beginnt. Und dann? Der Ball rollt ein ums andere Mal aus dem Feld, ein Kind rennt hinterher, schon ist der Spielfluss unterbrochen. Noch schlimmer jedoch: Alle Spieler stehen und warten. Kostbare Zeit, die besser für Ballkontakte und Spielaktionen genutzt werden könnte. Hier kommt das Balldepot ins Spiel – eine simple, aber effektive Methode, um die Trainingszeit optimal zu nutzen und nebenbei noch einige weitere Vorteile zu erzielen.

Bevor wir tiefer in die Details des Balldepots eintauchen, ist es wichtig, eine grundlegende Prämisse für sowohl das Training als auch das Wettspiel zu betonen: Jedes Kind spielt, es gibt keine Ersatzspieler! Das Balldepot-Konzept ergänzt diesen Grundsatz perfekt, indem es für schnelle Spielfortsetzungen sorgt und somit die aktive Spielzeit aller Kinder maximiert.

Die Effizienz des Balldepots in Zahlen

Zahlen lügen nicht – und im Fall des Balldepots sprechen sie eine deutliche Sprache. Aber was genau bringt diese simple Methode? Stellen wir uns einmal vor, dass in einer durchschnittlichen Trainingseinheit etwa 45-mal ins Aus geschossen wird. Ohne Balldepot benötigt man immer rund zehn Sekunden, um die Aktion fortzuführen. Das summiert sich auf 7,5 Minuten pro Einheit.

Über ein Jahr mit 40 Trainingswochen gerechnet, gewinnt man sage und schreibe zehn Stunden an effektiver Trainings- und Spielzeit! Um das Ganze greifbar zu machen: zehn Stunden entsprechen etwa sechs bis sieben zusätzlichen vollen Trainingseinheiten pro Jahr. Das ist Zeit, die direkt in die technische und spielerische Entwicklung der Nachwuchskicker investiert werden kann.

Aber Vorsicht: Diese Zahlen sind natürlich Richtwerte und können je nach Altersgruppe, Spielniveau und Intensität variieren. Sie geben jedoch einen guten Eindruck davon, welches Potenzial im Einsatz eines Balldepots steckt.

Balldepot beim Trainer

Das klassische Balldepot beim Coach bietet eine Reihe von Vorteilen. Der größte und of-

fensichtlichste ist die Schnelligkeit, mit der das Spiel fortgesetzt wird, wenn sofort der nächste Ball ins Feld kommt. Generell behält der Trainer die volle Kontrolle über den Nachschub, was eine gezielte Steuerung des Trainingsrhythmus (Spielgeschwindigkeit, Umschalten, Orientierung etc.) ermöglicht. Diese Variante eignet sich besonders für Trainingsformen, bei denen der Coach aktiv eingreifen oder gezielt zuspelen möchte. So kann er beispielsweise den Schwächeren einen Vorteil verschaffen oder speziell Situationen wie Pressing oder schnelles Umschalten provozieren. Für fortgeschrittene Teams eröffnet sich zudem die Möglichkeit, durch strategische Positionierung des Trainers bestimmte Spielsituationen zu üben, zum Beispiel das wiederholte Anspielen mit einem Gegner im Rücken. Bei begrenzter Anzahl von Spielgeräten lassen sich beide Methoden gut mit der Integration von Spielfeldbegleitern kombinieren. Eltern oder andere Helfer können als „Ballhalter“ fungieren, Ersatz bereithalten, ihn bei Bedarf schnell ins Spiel bringen und den Ausball wieder einsammeln. Je weniger Bälle zur Verfügung stehen, desto aktiver müssen die Spielfeldbegleiter sein. In der Halle oder einem Soccer-Court ist das meist etwas einfacher. Dort sorgen Banden oder Wände für schnellere Spielfortsetzungen und eine höhere Intensität bei weniger Eingriffen.

Dieses Konzept lässt sich nicht nur im Training, sondern auch im Wettspiel am Wochenende erfolgreich anwenden. Auch hier gilt der Grundsatz: Jedes Kind spielt, es gibt keine Ersatzspieler. Auch beim Wettspiel setzen wir auf Spielfeldbegleiter, die den nächsten Ball schnellstmöglich ins Feld bringen, sobald der Ball im Aus war. Dies gewährleistet einen kon-

tinuierlichen Ablauf und maximiert die aktive Wettspielzeit aller Kinder.

Bälle verteilt um das Spielfeld (auf Hütchen)

Die Verteilung rund um das Spielfeld erhöht die Aktionsgeschwindigkeit durch die schnelle Verfügbarkeit der Bälle und fördert gleichzeitig die Eigeninitiative und Reaktionsschnelligkeit der Spieler. Geht ein Ball ins Aus, kann sofort weitergespielt werden und die Kinder sind selbst für die Fortsetzung und die Spielgeschwindigkeit verantwortlich.

Eine Vereinfachung dieser Methode ist die Platzierung auf Hütchen. Dies bringt zusätzliche Vorteile mit sich: Die Bälle bleiben an festen Positionen und keiner rollt weg, was die Orientierung für die Spieler erleichtert. Eine Alternative hierzu ist das Platzieren des Ballspeichers an der Mittellinie (oder einem anderen festgelegten Ort um das Spielfeld), sodass die Kinder genau wissen, wo sie das nächsten Spielgerät herbekommen, ohne suchen zu müssen.

Als interessante Erweiterung lassen sich anhand eines gut platzierten Balldepots sogar Handlungsschnelligkeit und situatives Umdenken trainieren. Geht ein Ball ins Aus, kann der Trainer seine Spieler dazu animieren, das nächste Spielgerät schnellstmöglich aus dem Depot zu nehmen und das Spiel rasch fortzusetzen, um den Gegner schlecht sortiert zu erwischen und ihn so zu überrumpeln. Allgemein gilt für ein effektives Balldepot: je mehr Bälle, desto besser. Als Faustregel sollten mindestens so viele vorhanden sein, wie Spieler in einem Feld agieren. Bei einem 1 gegen 1 also mindestens zwei, beim 2 gegen 2 vier und so weiter. Wenn mehr als zwei Bälle pro Feld zur Verfügung stehen, können diese rund um das

„Faustregel: Ein Balldepot besteht mindestens aus so vielen Bällen, wie Kinder in einem Feld spielen!“

HAUFEN BÄLLE

Feld verteilt werden. Der Spielfeldbegleiter füllt nur die entstehenden Lücken auf.

Bälle in oder neben dem Tor

Diese Variante ermöglicht eine konstante Spielfortsetzung durch den Torhüter. Nach einem Fehlschuss kann der Keeper sofort einen neuen Ball aufnehmen und das Spiel eröffnen. Dies fördert nicht nur die Reaktionsschnelligkeit, Antizipationsfähigkeit und Spieleröffnung des Torhüters, sondern trainiert auch das schnelle Umschalten der gesamten Mannschaft. Die Platzierung von Bällen in oder neben dem Tor ist für die Umsetzung des Spiel-

Ball ins Spiel, sobald der Spielball aus dem Feld rollt. Hier geht es nicht darum, wer den Ball ins Aus gespielt hat, sondern um eine schnelle Spielfortsetzung.

Ab der F-Jugend können die Regeln angepasst werden. Die Kinder holen sich beispielsweise selbst die Bälle, oder das Spiel wird dort fortgesetzt, wo der Ball ins Aus ging.

Wichtig ist, nicht in jeder Trainingseinheit die Art des Balldepots zu ändern, da dies zu Verwirrung führen und zusätzliche Erklärungen erfordern kann. Stattdes-

WAS GENAU IST EIN BALLDEPOT?

Im Grunde ist es genau das, was der Name vermuten lässt: Eine Ansammlung von Bällen, strategisch platziert um das Spielfeld, in den Toren oder beim Spielfeldbegleiter. Doch die Wirkung geht weit über das bloße Bereitstellen von Ersatzbällen hinaus. Das Balldepot ist ein Werkzeug, das Trainer nutzen können, um Intensität, Spielfluss und im weiteren Sinne sogar taktische Aspekte des Trainings zu beeinflussen.

Formen des Balldepots:

> **Klassisch beim Trainer:**

Der Coach hat alle zusätzlichen Bälle bei sich.

> **Verteilt (auf Hütchen) um das Spielfeld:**

Bälle liegen rund um den Platz.

> **Im oder neben dem Tor:**

Spielfortsetzung geschieht durch den Torwart oder der Spieler von der eigenen Grundlinie

aufbaus oder der Spieleröffnung von der hintersten Reihe aus interessant. Da der Ball häufig im Tor aus oder beim Keeper landet, ist es sinnvoll, diese Spielsituation durch das Balldepot in Tornähe ganz automatisch zu trainieren. Dabei ist eine klare Kommunikation der Regeln (z. B. wer darf wann einen neuen Ball ins Spiel bringen) wichtig, um Verwirrung und Unterbrechungen zu vermeiden.

Anpassung des Balldepots an verschiedene Altersgruppen

Das Balldepot-Konzept lässt sich flexibel an verschiedene Altersgruppen anpassen: Bei den Jüngsten, also den Bambini, wird es unspezifisch angewendet: Der Coach oder Spielfeldbegleiter wirft einfach den nächsten

sen empfiehlt es sich, anfangs auf einen konsistenten Einsatz zu setzen, um Gewöhnung und Lerneffekte zu erzielen und Erklärungszeiten zu verkürzen. Die verschiedenen Balldepot-Varianten zeigen: Dieses simple Konzept steigert die Trainingsqualität auf vielfältige Weise. Es maximiert die effektive Trainingszeit durch schnelle Spielfortsetzungen, erhöht die Intensität und Anzahl der Ballkontakte pro Spieler und bietet Trainern fortgeschrittener Mannschaften sogar taktische Flexibilität.

KLEINE FELDER,

Der Kinder- und Jugendtrainer-Workshop der TSG 1899 Hoffenheim Ende April beleuchtete aus verschiedenen Perspektiven die Integration kleiner Spielformen ins Training.

Hannes Wolf (DFB), Jimmy Lucassen (Feyenoord Rotterdam) sowie Arne Stratmann und Manuel Sanchez (beide TSG 1899 Hoffenheim) hießen die Referenten, die ihre Sichtweisen auf den gezielten Einsatz von kleinen Spielformen im Kinder- und Jugendtraining darlegten. Dazu lässt sich klar festhalten: Basis für alle Kindertrainer im Breitenfußball sind die Spielformen der Trainingsphilosophie Deutschland (siehe Seiten 14/15), weil sie die benötigten Parameter u. a. der Nettospielzeit, der Freude, Intensität und Wiederholung erfüllen. Die Spielformen der Referenten aus Rotterdam und Hoffenheim bauen darauf auf und können als Erweiterungen und Impulse verstanden werden, um das Kinder- und Jugendtraining weiter zu verbessern.

HANNES WOLF, DANIEL STREDAK UND DIE TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Hannes Wolf, DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung, präsentierte beim Workshop gemeinsam mit Daniel Stredak (Co-Trainer U20-Nationalmannschaft) die Grundprinzipien der Trainingsphilosophie Deutschland. Diese wurde entwickelt, um die individuelle Qualität der Spieler über alle Altersklassen hinweg zu fördern und die Ausbildung an der Basis zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen vor allem die Spieler und die klare Botschaft, dass jede Minute des Trainings der Entwicklung dienen soll.

Ein zentrales Element ist die konsequente Integration kleiner Spielformen, die vom 1 gegen 1 bis zum 4 gegen 4 reichen. Diese sind nicht nur alters- und leistungsübergreifend einsetzbar, sondern bieten durch ihre hohe Intensität, viele Ballaktionen und regelmäßige Erfolgserlebnisse eine optimale Lernumgebung. „Freude, Intensität und Wiederholung sind die Schlüssel zu einem erfolgreichen Training“, betonte Wolf.

Der Schlüssel ist das Spielen auf mehreren Feldern

Die Trainingsphilosophie setzt zudem auf das Training auf mehreren Feldern, um die Nettospielzeit jedes einzelnen Spielers zu maximieren. „In großen Spielformen haben Offen-

sivspieler oft zu wenige Ballaktionen.

Kleine Spielformen hingegen fördern intensiv jedes einzelne Kind“, erklärte Wolf. Auf dem Platz zeigten die DFB-Referenten zahlreiche Variationen von kleinen Spielformen, die auf zwei bis drei Feldern nebeneinander flexibel an Leistungsniveau und Bedürfnisse der Kinder angepasst werden können.

Hannes Wolf

TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

- > kleine Spielformen als absoluter Kern eines guten Kinder- und Jugendtrainings
- > Maximierung der Ballaktionen für jedes einzelne Kind in jeder Minute des Trainings
- > Freude, Intensität und Wiederholung als oberste Prämisse

JIMMY LUCASSEN UND DIE HYBRIDEN TRAININGSFORMEN

„Modern und aufregend“ – mit diesen Worten beschreibt Jimmy Lucassen, Cheftrainer der U16 von Feyenoord Rotterdam, die Philosophie der Feyenoord Youth Academy. Was einst als „Fußball arbeiten“ begann, hat sich zu einem progressiven Ansatz entwickelt, bei dem eine gemeinsame Richtung vorgegeben ist, den Trainern jedoch Raum zur eigenen Gestaltung gelassen wird. Neben einer modernen Infrastruktur, enger Zusammenarbeit mit den örtlichen Schulen und der Nutzung von Daten in allen Bereichen liegt der Schwerpunkt auf der Ausbildung der Spieler. Ziel ist es, variable, kreative und selbstbewusste Fußballer zu formen.

Technik trifft Chaos

Ein zentrales Element im Trainingsalltag von Lucassen sind die sogenannten „hybriden Formen“. Diese Spielformen verbinden die gezielte Schulung technischer Fertigkeiten mit dem freien Spiel unter Gegnerdruck. „Wir wollen Technik und Spielfreude vereinen“, erklärt Lucassen. „Unsere Spieler sollen in jeder Einheit lernen, sich sowohl in strukturierten als auch in chaotischen Spielsituationen zurechtzufinden.“

Der Ablauf einer hybriden Form folgt einem klaren Prinzip: Zu Beginn eines jeden Durchgangs steht eine Technikphase ohne Gegner-

Jimmy Lucassen

HYBRIDE FORMEN

- > Übungs- und Spielform in einem Ablauf
- > Übungsphase ohne Gegnerdruck
- > Spielphase mit Gegnerdruck und Chaosfaktor
- > Übungs- geht in Spielphase über.

GROSSE TRÄUME!

AUTOREN

Hannes Wolf, Jimmy Lucassen, Arne Stratmann & Manuel Sanchez

druck, in der die Spieler gezielt an Passfolgen, der Ballan- und -mitnahme oder dem Dribbling arbeiten können. Hier geht es um hohe Wiederholungszahlen und Erfolgserlebnisse. Anschließend wird das Gelernte in eine Spielform überführt, die einen gewissen „Chaosfaktor“ ins Training bringt. Diese Kombination aus explizitem (Techniktraining ohne Gegnerdruck und mit klaren Abläufen) und implizitem (Spielformen mit Chaosfaktor und Gegnerdruck) Lernen macht die hybriden Formen für den Niederländer so wertvoll. „Wir wollen, dass viele Tore fallen, attraktiver Fußball gespielt wird und unsere Spieler eine echte Siegermentalität entwickeln“, betont er. Kleine Wettkämpfe und Turnierformen fördern den Ehrgeiz, jeden Durchgang gewinnen zu wollen, und sorgen gleichzeitig für eine hohe Intensität.

ARNE STRATMANN UND MANUEL SANCHEZ UND DAS SPIELEN-ÜBEN-SPIELEN-PRINZIP

Stammgäste des TSG-Trainer-Workshops wurden von Arne Stratmann (U14-Cheftrainer) und Manuel Sanchez (U15-Cheftrainer) mit einem wohlbekannten Spruch abgeholt: „Der Köder (das Training) muss dem Fisch (dem Spieler) schmecken, nicht dem Angler (dem Coach)“. Die Idee der Small-Sided Games basiert auf dem einfachen Gedanken: Je mehr Spieler auf dem Feld sind, desto weniger Aktionen hat jeder Einzelne. Aktionen – wie Dribblings, Ballkontakte und Zweikämpfe – sind jedoch entscheidend für die individuelle Entwicklung. Um dies zu maximieren, variiert die TSG Hoffenheim in ihrem Training gezielt die Spieleranzahlen, Spielfeldgrößen und Regeln in den Spielformen. Während die klassische „methodische Reihe“, bei der die Komplexität stufenweise erhöht wird, zwar immer wieder Anwendung findet, setzt die TSG vermehrt auf die moderne Herangehensweise des „Spielen-Üben-Spielens“ in zwei unterschiedlichen Ansätzen.

ALTERSSTUFEN

G ■ F ■ E ■ D ■

Simultanes Üben und Spielen

Arne Stratmanns Methode basiert auf einem strukturierten Wechsel zwischen Übungs- und Spielform, der in kurzen, intensiven Durchgängen organisiert wird. Dabei werden die Spieler in mehrere Gruppen aufgeteilt, die gleichzeitig auf verschiedenen Feldern entweder üben oder spielen. Nach wenigen Minuten wechseln die Gruppen die Stationen, sodass jeder Spieler technische Elemente sowohl isoliert übt als auch in Spielformen anwendet.

„Das Ziel ist es, dass die Spieler das Geübte direkt im Spiel umsetzen können“, erklärte Stratmann. Während der Spielformen selbst coacht Stratmann bewusst wenig, um den Spielfluss nicht zu unterbrechen. Stattdessen nutzt er die Wechselphasen, um den Spielern gezielt Feedback und Verbesserungsvorschläge mitzugeben. Diese Methode ermöglicht es, die Intensität hoch zu halten und gleichzeitig individuelle Rückmeldungen zu geben, ohne den Spielfluss zu stören.

Spielerfeedback als Trainingsmotor

Manuel Sanchez hingegen verfolgt einen dynamischen Ansatz, bei dem die Spieler aktiv in den Trainingsprozess eingebunden werden. Zu Beginn steht das freie Spiel mit angepassten Zahlenverhältnis und Spielfeldgröße, das anschließend gemeinsam mit den Spielern evaluiert wird. „Was lief gut? Was können wir verbessern?“ Diese Fragen stellt Sanchez direkt an die Spieler. Auf Basis des Feedbacks werden dann kurze Übungsblöcke eingeführt, die gezielt an den erkannten Schwächen arbeiten, was ein gewisses Maß an Flexibilität und ein Repertoire an Übungsformen erfordert. Nach den Übungsphasen folgt eine weitere Spielform, die wiederum evaluiert und bei Bedarf durch neue Übungen, die an die Bedürfnisse der Spieler angepasst sind, ergänzt wird. Am Ende des Trainings

steht eine angepasste Spielform, bei der die Spieler die Fortschritte aus den Übungen direkt anwenden können. Durch diesen Ansatz werden die Spieler nicht nur technisch und individualtaktisch geschult, sondern auch in ihrer Fähigkeit, das Spiel zu reflektieren und Verantwortung für ihre Entwicklung zu übernehmen.

Beide Ansätze zeigen, wie flexibel und kreativ das Prinzip „Spielen-Üben-Spielen“ gestaltet werden kann.



Arne Stratmann

SIMULTANES ÜBEN & SPIELEN

- > Spielformen laufen parallel zu kleinen Übungsformen mit gezielten Technikinhalten.
- > Geübtes wird direkt in Spielformen anwendbar.
- > kurze Durchgänge mit Feedback und Coaching in den Wechselphasen



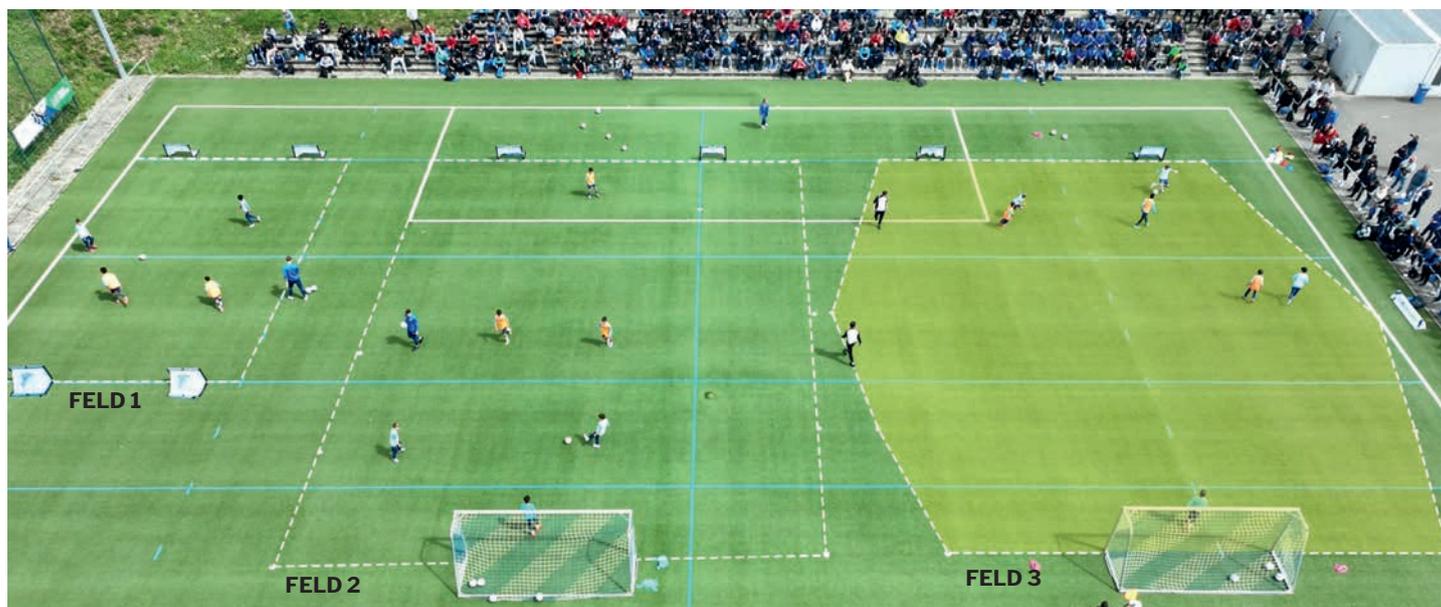
Manuel Sanchez

SPIELER-PARTIZIPATION

- > Grundgerüst des Trainings besteht aus Spielen-Üben-Spielen.
- > Nach jeder Spielform evaluiert der Trainer mit den Spielern, wo Defizite sind und was schon gut klappt.
- > Auf Grundlage des Feedbacks der Spieler bietet der Trainer kleine Übungsformen mit technisch-taktischen Schwerpunkten an, um an den Defiziten zu arbeiten.

Alle Fotos: Conny Kurth

HANNES WOLF UND DANIEL STREDAK: TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND



FELD 1

ORGANISATION

- > Ein 15 x 10 Meter großes Feld mit 4 Minitoren markieren.
- > 2 Teams zu je 2 Spielern bilden.

ABLAUF

- > freies Spiel auf die Minitore

FELD 2

ORGANISATION

- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit einem Jugendtor sowie 2 Minitoren markieren.
- > 2 Teams bilden: Blau mit 2 Feldspielern plus Torwart, Rot mit 3 Feldspielern

ABLAUF

- > freies Spiel auf das Jugend- bzw. die Minitore

FELD 3

ORGANISATION

- > Ein 25 x 20 Meter großes sechseckiges Feld mit einem Jugendtor und Torhüter sowie 2 Minitoren gemäß Abbildung markieren.
- > 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.

ABLAUF

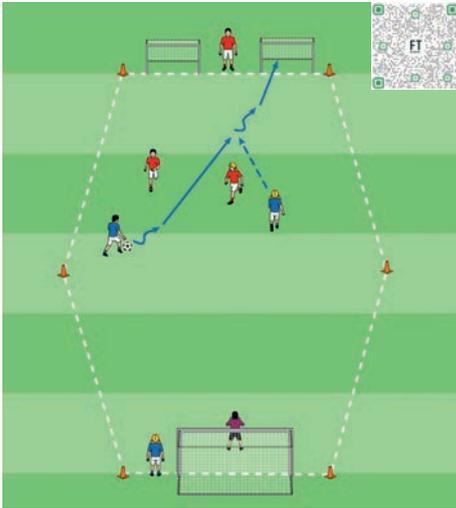
- > freies Spiel auf das Jugend- bzw. die Minitore
- > weitere Spielvarianten siehe Seite rechts



HINWEISE ZU DIESER PRAXIS-DEMONSTRATION

- > Die Felder 1 und 2 sind der „Bolzplatz“, in denen in kleinen Teams frei Fußball gespielt wird. Das Training ist nur gut, weil es diese Nebenspielfelder gibt, sodass alle Kinder zu jeder Zeit spielen.
- > In Feld 3 präsentieren Hannes Wolf und Daniel Stredak die verschiedenen Spielvarianten, die auf der rechten Seite dargestellt sind.
- > Wichtig: Aus Trainersicht haben alle Felder die gleiche Wichtigkeit und Wertigkeit. Feld 1 und 2 sind daher auch nach Möglichkeit mit Spielfeldbegleitern zu besetzen.
- > Die Spieler wechseln regelmäßig die Felder.
- > Die Basis des Coachings ist es, zu jeder Zeit die Intensität in den Spielfeldern hoch zu halten (Anfeuern, Motivieren, Shotclock, Balldepot usw.).
- > Das Feld 3 ist sechseckig und nicht rechteckig angelegt, um Diagonalität zu provozieren und vor allem den Flügelspielern einen natürlichen Aktionsraum zu geben.

GLEICHZAHLSPIELE (ALLE AUF FELD 3)



SPIELVARIANTE 1

Auch ein Dribbling über die Grundlinie zwischen den beiden Minitoren zählt einen Punkt.

SPIELVARIANTE 2

Eine Shotclock einführen: Die Teams haben 8 Sekunden Zeit, einen Angriff auszuspielen.

SPIELVARIANTE 3

Die Spieler dürfen nur noch nach vorne passen.

SPIELVARIANTE 4

Wie Spielvariante 3, doch jetzt ist ein Rück-

pass erlaubt. Danach muss der Passempfänger allerdings abschließen (via Dribbling und Torabschluss oder direktem Torschuss).

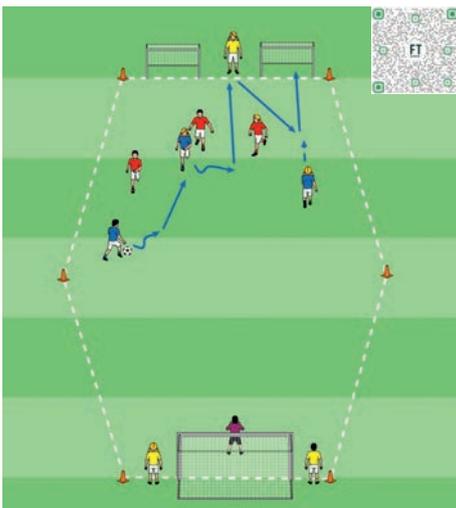
SPIELVARIANTE 5 (SIEHE ABBILDUNG)

2 gegen 2 im Feld, die jeweils dritten Spieler je Team postieren sich neben dem Jugendtor bzw. zwischen den Minitoren. Erst wenn der Trainer „Freil!“ ruft, kommen sie zum 3 gegen 3 ins Feld.

SPIELVARIANTE 6

Jeder Spieler einer Mannschaft muss den Ball einmal berührt haben, bevor ein Treffer erzielt werden darf.

GLEICHZAHLSPIELE MIT ANSPIELERN (ALLE AUF FELD 3)



SPIELVARIANTE 1 (SIEHE ABBILDUNG)

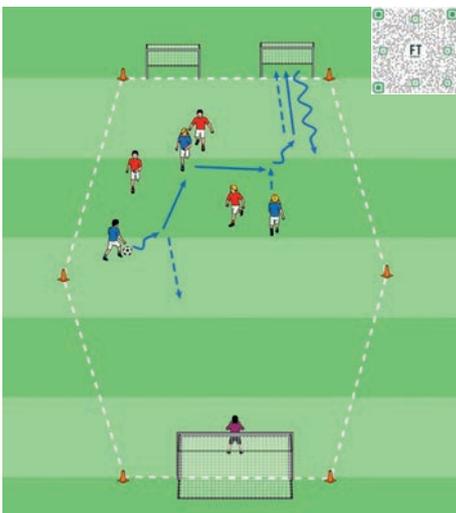
3 Teams à 3 Spieler bilden. 3 gegen 3 im Feld. Das dritte Team als Anspieler gemäß Abbildung neben bzw. zwischen den Toren postieren. Treffer, die über die Anspieler, die mit maximal 2 Kontakten agieren, erfolgen, zählen doppelt.

SPIELVARIANTE 2 (SIEHE FOTO)

Wie in Spielvariante 1, doch jetzt postieren sich 2 Anspieler auf der diagonalen Linie. Sie dürfen auch hoch per Flugball angespielt werden. Diese Bälle fangen sie und werfen sie wieder auf die Angreifer ins Spiel ein.



DREHENDES ANGRIFFSRECHT (ALLE AUF FELD 3)



SPIELVARIANTE 1

- > Aufbau und Teams wie in der Grundform.
- > Fortan werden nur noch Treffer am Jugendtor gewertet. Bedeutet: Die Teams müssen sich zunächst das Angriffsrecht erspielen.
- > Dazu müssen sie einen Treffer an einem der beiden Minitore erzielen.
- > Anschließend dreht sofort die Angriffsrichtung auf das Jugendtor mit Torwart.
- > Die andere Mannschaft verteidigt entsprechend usw.
- > Vorteil: Die Kinder lernen sämtliche Positionen kennen. So ist beispielsweise der rechte Abwehrspieler beim Angriff auf die Minitore – nachdem das Angriffsrecht gedreht hat – plötzlich linker Angreifer.

SPIELVARIANTE 2

Jetzt einen neutralen Spieler zwischen den beiden Minitoren postieren. Erst wenn dieser angespielt wird und den Ball zur gleichen Mannschaft ins Feld zurückprallen lässt, wechselt das Angriffsrecht.

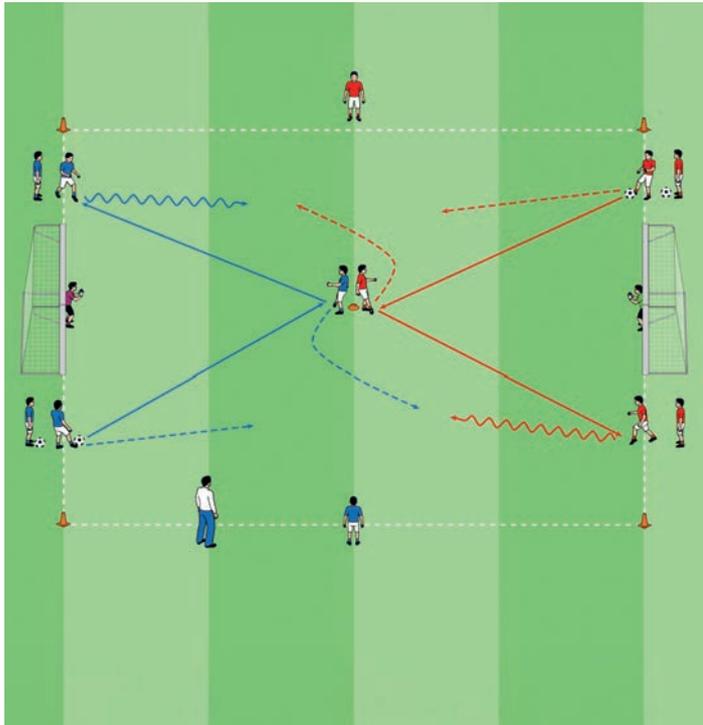
SPIELVARIANTE 3

Mit einer Abseitslinie in Richtung des Jugendtores spielen, sodass die Defensive mutig nach vorne verteidigen kann.

SPIELVARIANTE 4

Mit einer Shotclock in beide Richtungen spielen, um das Spiel zu beschleunigen.

JIMMY LUCASSEN: HYBRIDE FORMEN



3 GEGEN 3 MIT 2 BÄLLEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 20 x 15 Meter großes Spielfeld mit 2 Jugendtoren auf den Grundlinien markieren.
- > Den Mittelpunkt markieren und die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Die Spieler in zwei Teams aufteilen. Jeweils neben den Toren und je einen Spieler am Mittelpunkt aufstellen.
- > Die Bälle an den Startpositionen rechts neben den Toren sammeln.
- > Die Teams starten mit einem Pass an den Mittelpunkt, wo der Spieler den Ball zu einem Dritten links neben dem Tor weiterleitet.
- > Dribbling ins Feld und freies 3 gegen 3 mit zwei Bällen gleichzeitig.
- > Die Runde endet, wenn beide Bälle aus dem Spiel sind. Drei neue Spieler besetzen die Positionen auf beiden Seiten.

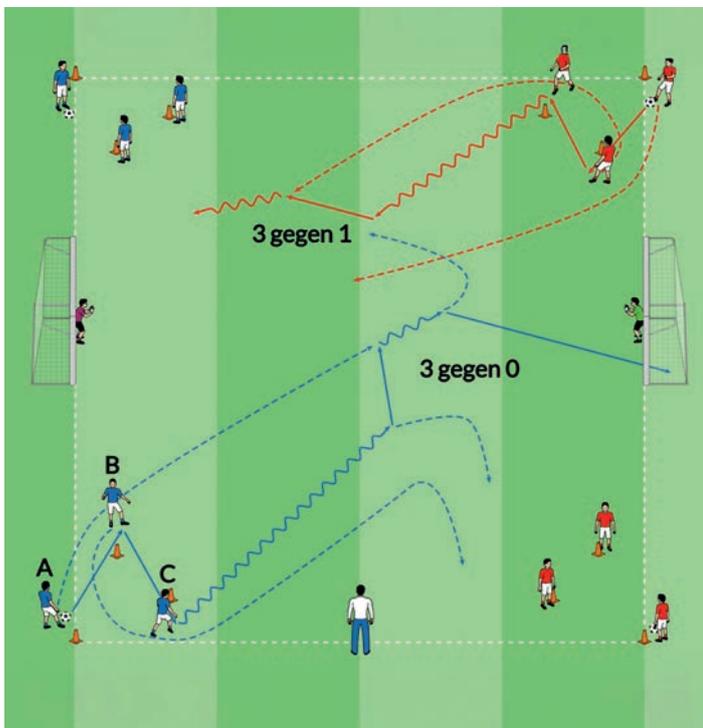


VARIATIONEN

- > Der Spieler am Mittelpunkt dreht auf, spielt einen Doppelpass oder darf frei entscheiden und eröffnet so das Spiel.
- > Startpositionen neben den Toren tauschen.

COACHINGPUNKTE

- > Der Zentrumsplayer leitet den Ball mit (min.) zwei Kontakten weiter.
- > Den 1. Kontakt des dritten Spielers aktiv in die Bewegung nehmen.



VOM HINTERLAUFEN INS ÜBERZAHLSPIEL

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 20 x 20 Meter großes Spielfeld mit 2 Jugendtoren markieren.
- > In jeder Spielfeldecke ein Dreieck gemäß Abbildung markieren.
- > Die Spieler in zwei Teams aufteilen und je drei Spieler in jeder Ecke an die Dreiecke verteilen. Die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Blau beginnt mit einem Pass von A zu B. A hinterläuft B, während dieser zu C spielt und diesen ebenfalls hinterläuft. C dribbelt diagonal ins Feld.
- > 3 gegen 0 gegen den Torwart.
- > Nach dem Torabschluss beginnt Rot auf der gegenüberliegenden Seite mit der Passfolge und startet zu dritt ins Feld. Zwei Blaue verlassen das Feld, der Schütze von Blau wird zum Verteidiger: 3 Rote gegen einen Blauen.
- > Nach Abschluss ist wieder Blau dran, dieses Mal von der anderen Seite.



VARIATIONEN

- > Der Schütze verlässt das Feld und es entsteht ein 3 gegen 2.
- > Bei Balleroberung hat die Unterzahlmannschaft 5 Sekunden Zeit für einen Torabschluss (Trainer zählt laut).

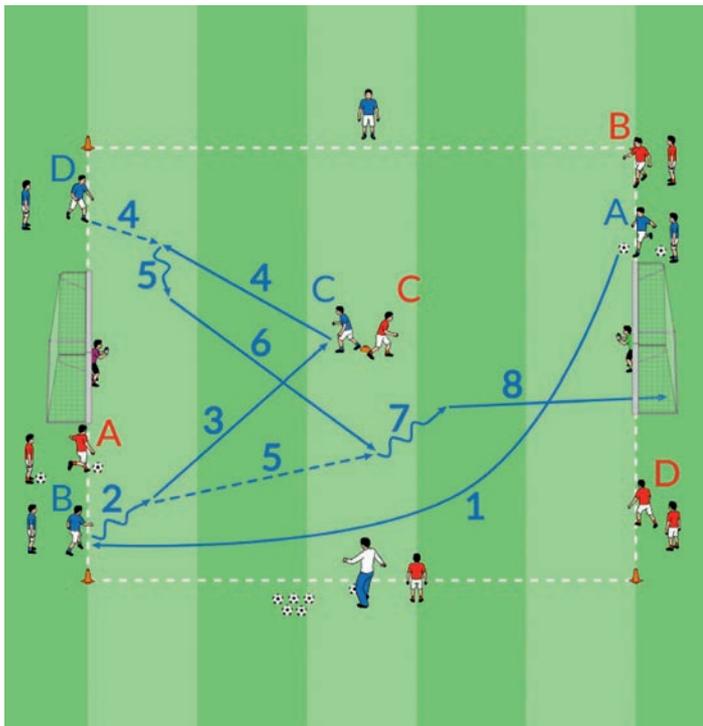


Fußballtraining & Charakterentwicklung!

Tägliche Charakteranimationen helfen Dir, Deine Ziele zu erreichen!

www.youtube.com/charakterfussball





GLEICHZEITIGES ÜBEN UND SPIELEN

ORGANISATION UND ABLAUF

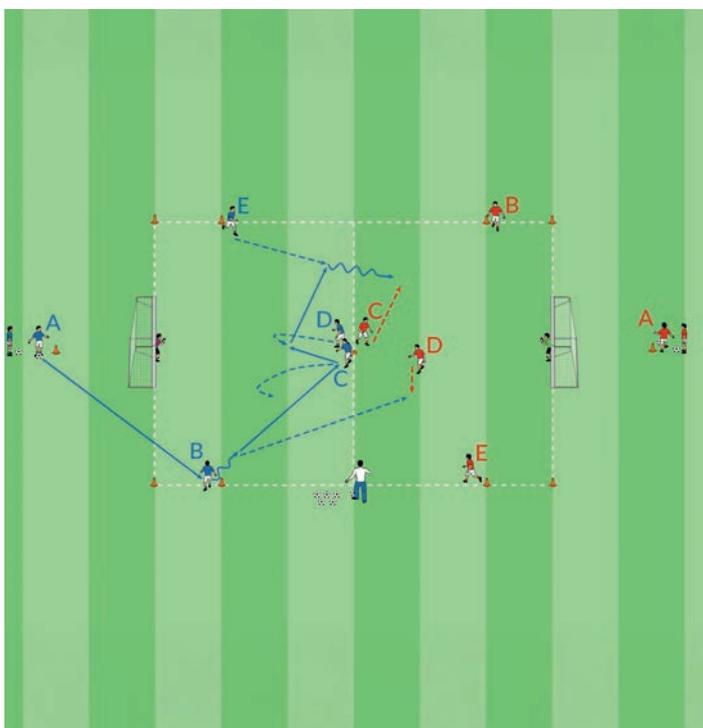
- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren und 2 Jugendtore mit Torhütern auf den Grundlinien platzieren.
- > Die Spieler in 2 Teams aufteilen und A bis D doppelt besetzen.
- > Ein Balldepot beim Trainer an der Außenlinie errichten.
- > Blau und Rot beginnen gleichzeitig mit einem Chipball von A nach B.
- > B nimmt den Ball mit, passt zu C und startet Richtung Mittellinie.
- > C spielt auf D, D passt in den Lauf von B.
- > B schießt im 1 gegen 0 auf das Tor von Rot ab.
- > Der Trainer spielt einen Ball ein und ein freies 4 gegen 4 startet.
- > Die Runde endet, wenn der Ball aus dem Spiel ist.
- > Danach starten 4 neue Spieler. C wird vom Spielfeldrand aufgefüllt.

VARIATIONEN

- > Den Flugball durch ein Dribbling und einen flachen Pass ersetzen.
- > Das Team, welches die Passfolge schneller, sauberer löst mit dem Zuspiel vom Trainer belohnen.

COACHINGPUNKTE

- > Das Timing des Passes von D auf B coachen.
- > Keine Kontaktvorgabe bei der Verarbeitung des Chipballes



DOPPELTES 2 GEGEN 2 AUF 4 GEGEN 4

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren auf den Grundlinien errichten.
- > Die Spieler in 2 Teams aufteilen, an den entsprechenden Hütchen (Positionen A bis E) postieren und die Tore mit Torhütern besetzen.
- > Ein Balldepot beim Trainer an der Außenlinie errichten.
- > A passt zu B. B nimmt den Ball mit und spielt zu C. D löst sich.
- > C lässt auf D klatschen, E startet vertikal Richtung rotes Tor.
- > D steckt durch zu E. E spielt mit B gegen C und D von Rot.
- > C und D von Blau schalten nach ihren Aktionen um und verteidigen im 2 gegen 2 gegen E und B von Rot. Es entsteht zweimal 2 gegen 2.
- > Sobald der Ball einer Vierer-Gruppe aus dem Spiel ist, unterstützen sie ihre Mitspieler und ein 4 gegen 4 entsteht.
- > Bei Bedarf passt der Trainer einen Ball zum 4 gegen 4 ins Feld, falls beide 2-gegen-2-Aktionen gleichzeitig enden.

VARIATIONEN

- > Die Seiten der Passfolge ändern.

COACHINGPUNKTE

- > B geht aktiv mit dem 1. Kontakt in die Bewegung.
- > Das Passtiming von D auf E gezielt coachen.



Sportanlagenausstattung + Trainingsbedarf

Bei uns erzielen Sie immer einen Volltreffer beim Kauf von:

- Großfeldtore
- Jugendtore
- Minitore
- Trainingshilfen
- Tornetzen
- Bällen....

Kaufen Sie bequem online
www.toba-sport.shop

WECHSELNDES SPIELEN UND ÜBEN

FELD 1

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 25 x 15 Meter großes Feld mit einem Jugendtor und 3 Minitoren aufbauen.
- > Die Spieler in 2 Teams aufteilen und das Jugendtor mit einem Torhüter besetzen.
- > 4 gegen 4
- > Wenn ein Team ein Tor erzielt, wird die Mannschaft mit Ballbesitz (Pass des Trainers aus dem Balldepot) belohnt.
- > Bei einem Fehlschuss dreht das Angriffsrecht und das andere Team spielt auf das Jugendtor.
- > Ein Durchgang dauert 3 Minuten, die Wechsel sollen nicht länger als 30 Sekunden dauern.

COACHINGPUNKTE

- > Geübtes Verhalten auch im Spiel bestärken und fordern.
- > Frei Spielen lassen und Wechselphasen für Korrekturen und Coaching nutzen.

FELD 2

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Neben dem großen Feld je 2 Minitore ca. 15 Meter voneinander entfernt aufstellen.
- > 2 Starthütchen zwischen den Minitoren markieren und die übrigen Spieler beider Teams gegenüber an die Hütchen verteilen.

- > Ein Spieler startet Richtung Mitte und bekommt einen Pass von seinem Mitspieler gegenüber.
- > Der Spieler im Rücken zeigt dem Einlaufenden das Tor an, in welches er passen soll. Der Einlaufende muss sich vor der Ballannahme also nach hinten orientieren, um das Zeichen zu sehen: Arm oben – Tore auf der Seite des anzeigenden Spielers, Arm unten – Tore auf der gegenüberliegenden Seite, plus die entsprechende Seite des Armes.
- > Der Passempfänger schließt mit maximal 3 Kontakten ab.

VARIATIONEN

- > Ein Spieler startet als Verteidiger mit ins Feld.
- > Visuelle Kommandos variieren.



ROTIERENDES SPIELEN UND ÜBEN ÜBER AUSSEN

FELD 1

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Ein 25 x 20 Meter großes Feld mit 2 Jugendtoren und abgeschnittenen Ecken markieren.
- > Die Spieler in 4 Vierer-Teams aufteilen.
- > 3 der Teams im großen, ein Team im kleinen Feld postieren.
- > Im großen Feld freies 4 gegen 4 plus 4 Neutrale an den abgeschnittenen Ecken.
- > Nach 3 Minuten wechseln die Aufgaben der Teams, das übende Team wird zum neutralen Team im großen Feld.

VARIATIONEN

- > Tore über die Neutralen belohnen.
- > Kontakte der Neutralen variieren, Bewegung in die abgeschnittene Ecke forcieren.
- > Torwart darf den Neutralen anspielen.

FELD 2

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Neben dem großen Feld ca. 15 bis 20 Meter vor einem Jugendtor ein Starthütchen platzieren.
- > 10 Meter diagonal auf einer Seite ein weiteres Hütchen aufstellen. Vor dem Tor 2 Passtore in vertikaler Richtung markieren.
- > Die 4 Spieler gemäß der Abbildung an die Hütchen verteilen.
- > A passt zu B und läuft vertikal in Richtung des Tores.

- > B nimmt den Ball auf Außen in die Bewegung und dribbelt bis auf Höhe der Passtore.
- > C entscheidet sich für ein Passtor und versperrt dieses.
- > A und B reagieren darauf und wählen für den Pass und das Freilaufverhalten das entsprechend andere Tor.
- > Nach 3 Minuten wechseln die Aufgaben der Teams, das übende Team wird zum neutralen Team im großen Feld.

VARIATIONEN

- > Beide Seiten bespielen.
- > Trainer stellt sich A in den Weg, sodass dieser einen Tempowechsel zum Freilaufen in die Box machen muss.



MANUEL SANCHEZ: AUS DEM SPIELN DAS ÜBEN ABLEITEN

01

SPIELPHASE 1: freies Spiel



SPIELPHASEN

In den Spielphasen können die Kinder ihrer Kreativität Lauf lassen und sich frei entfalten.

REFLEXIONSPHASE

Nach jeder Spielphase versammelt der Trainer seine Spieler zu einer Reflexionsphase. Die Rückmeldungen der Kinder werden dann in die folgende Übungsphase eingebaut.

SPIELFORMEN AUF JUGEND- UND MINITORE

ORGANISATION

- > Zwei 25 x 20 Meter große Felder markieren, eines mit 2 Jugendtoren und Torhütern, das andere mit 4 Minitoren und einer Mittellinie.
- > Je Feld Teams zu je 4 Spielern bilden, in Feld 2 plus einem Neutralen.



ABLAUF FELD 1

- > freies Spiel 4 gegen 4
- > Toraus- oder Seitenausfälle werden beim Torhüter der aufspielberechtigten Mannschaft neu ins Spiel gebracht.
- > Treffer werden ebenfalls mit einem Aufspiel beim Torhüter des torzielenden Teams belohnt.

ABLAUF FELD 2

- > 4 gegen 4 mit einem neutralen Überzahlspieler
- > Treffer dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte heraus erzielt werden.
- > Bei Tor- oder Seitenausfall nimmt sich das aufspielberechtigte Team einen neuen Ball aus dem Balldepot hinter der eigenen Grundlinie.

HINWEIS

- > Diese Spielformen auch in Spielphase 2 und 3 durchführen.



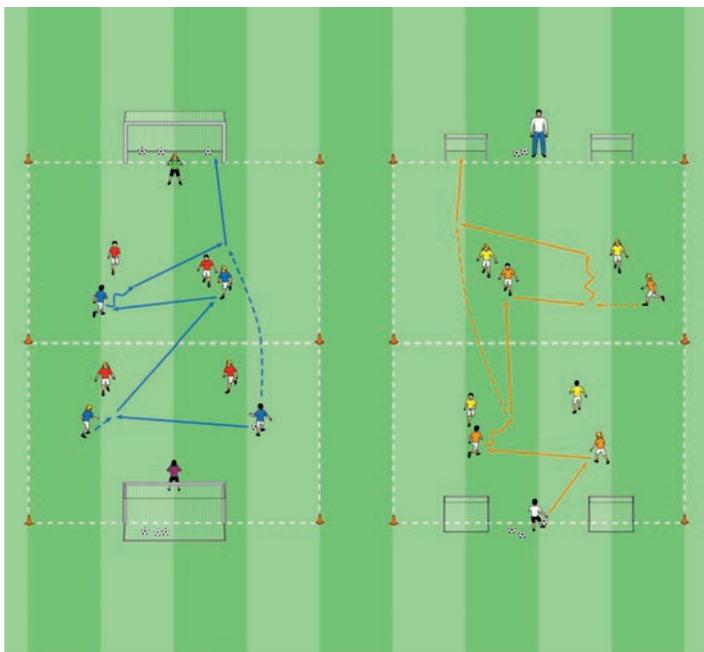
02

REFLEXIONSPHASE 1

Trainer: „Was brauchen wir, um noch mehr Tore zu schießen?“

Spieler: „Wir müssen mehr Tiefe, Dynamik und Klatsch-Anschluss reinbekommen!“

03 ÜBUNGSPHASE 1



ÜBEN: TIEFE, DYNAMIK, KLATSCHANSCHLUSS

ORGANISATION

- > Die Spielfelder aus der Spielphase beibehalten.
- > In beiden Feldern eine Mittellinie markieren und je 2 Spieler pro Team in einer Spielfeldhälfte postieren, die ihre Zone (zunächst) nicht verlassen dürfen. Die Torhüter in Feld 1 besetzen die Jugendtore.
- > In Feld 2 übernimmt der neutrale Überzahlspieler sowie ein Trainer die Rolle des Anspielers zwischen den Minitoren.



ABLAUF

- > 3 gegen 2 auf 3 gegen 2 in beiden Feldern
- > Das Aufspiel erfolgt beim Torwart (Feld 1) oder Anspieler (Feld 2).
- > Ziel ist es, aus der eigenen Hälfte in einer 3-gegen-2-Überzahl mit dem Torwart in die gegnerische Hälfte zu gelangen.
- > Je ein Spieler darf aus der eigenen Hälfte zum 3 gegen 2 nachrücken.
- > Erobert das Defensivteam den Ball, darf es im freien Spiel kontern.

HINWEISE ZUR ÜBUNGSFORM

- > Die Spielform regelt das Besetzen der Tiefe und provoziert Dynamik durch das Herstellen eines Klatsch-Anschlusses der Defensivspieler.

04 SPIELPHASE 2: Freies Spiel + Integration einer Provokationsregel: Die Anzahl an Pässen in der eigenen Hälfte begrenzen.

05 REFLEXIONSPHASE 2

Trainer: „Das sah schon viel besser aus, aber was hat euch jetzt noch gefehlt?“

Spieler: „Wir müssen im Spielaufbau noch besser die erste Linie brechen, indem wir den ersten Kontakt besser am Gegner vorbeisetzen!“

06 ÜBUNGSPHASE 2



ÜBEN: LINIE BRECHEN, ERSTER KONTAKT

ORGANISATION UND ABLAUF

- > Drei 20 x 10 Meter große Felder mit Minitoren, einer Mittellinie sowie zwei Plättchenlinien gemäß Abbildung errichten.
- > Je Feld 4 Angreifer und 2 Verteidiger in den Zonen gemäß Abbildung postieren.
- > Die Trainer bzw. Torhüter postieren sich als Einspieler am Balldepot.
- > Blau hat die Aufgabe, im 3 gegen 1 in der einen Spielfeldhälfte in die andere Spielfeldhälfte zu verlagern.
- > Dazu sind mindestens 3 Pässe in Folge nötig.
- > Gelingt der Wechsel zum Angreifer auf der anderen Seite, dürfen 2 Spieler zur nächsten 3-gegen-1-Überzahl nachrücken.
- > Ziel ist es, nach 3 weiteren Pässen in Folge in das Minitor abzuschließen.
- > Erobert das Defensivteam den Ball, darf es im freien Spiel kontern.



07 SPIELPHASE 3: Die Erkenntnisse aus der Übungsphase in das freie Spiel übertragen.