



TALENTFÖRDERUNG



31

Trainingsziele erfolgreich ansteuern

TORE ERZIELEN

Info-Abende für Vereinstrainer – Leitfaden für Referenten



DER TRAINER IST IN JEDER SEKUNDE EINER EINHEIT GEFORDERT!

Wir als Trainer im Juniorenbereich müssen uns immer wieder bewusst machen: Jede Trainingseinheit sollte attraktiv und bewegungsintensiv sein, bestmögliche Lernsituationen schaffen und für jeden jungen Spieler bzw. jede junge Spielerin viele Erfolgserlebnisse garantieren.

Dieser Anspruch stellt sich an das Stützpunkt- wie an das Vereinstraining. Dabei müssen Juniorentainer im Verein oftmals die größeren Herausforderungen meistern. Denn statt einer leistungsstarken, homogenen und ambitionierten Stützpunkt-Gruppe bietet hier ein „typischer“ Trainingskader häufig ein uneinheitliches Bild. Je nach Mannschaft kann ein enormes Leistungsgefälle existieren.

Dennoch muss kein Trainer vor dieser Situation resignieren. Denn er hat viele Möglichkeiten, die Spielformen flexibel und sogar auf einzelne Spieler abgestimmt zu steuern, Lernprozesse zu fördern und letztlich mannschaftliche und individuelle Trainingsziele zu erreichen.

Wenn etwas nicht so funktioniert wie geplant, kann er beispielsweise Spielregeln vereinfachen, Übungsräume anpassen oder überforderten Spielern mit individuellen Aufgaben helfen.

Dieses Repertoire an Hilfsmitteln rückt bei den nächsten Info-Abenden in den Fokus. Einerseits möchten wir praxisorientiert demonstrieren, wie Trainingsschwerpunkte wie das „Tore erzielen“ und „Tore vorbereiten“ durch diverse Steuerungsmittel konkret zielorientiert trainiert werden können. Gleichzeitig helfen exakt die gleichen „Stellschrauben“ jedem Trainer dabei, kleine und größere Stolpersteine einer Trainingsstunde zu überspringen.

Viele dieser „Kniffe“ erwirbt ein Trainer mit der Zeit durch die eigene Praxis und das erfolgreiche Lösen „typischer“ Problemsituationen. Wir möchten Sie, liebe Trainer, durch einige erprobte Rezepte und Impulse auf diesem Weg ein Stück weit begleiten!

MARKUS HIRTE
Leiter DFB-Talentförderung

INHALT

02



Editorial

04



Checklisten, Muster-Ablauf und Methodik

06



Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining

16

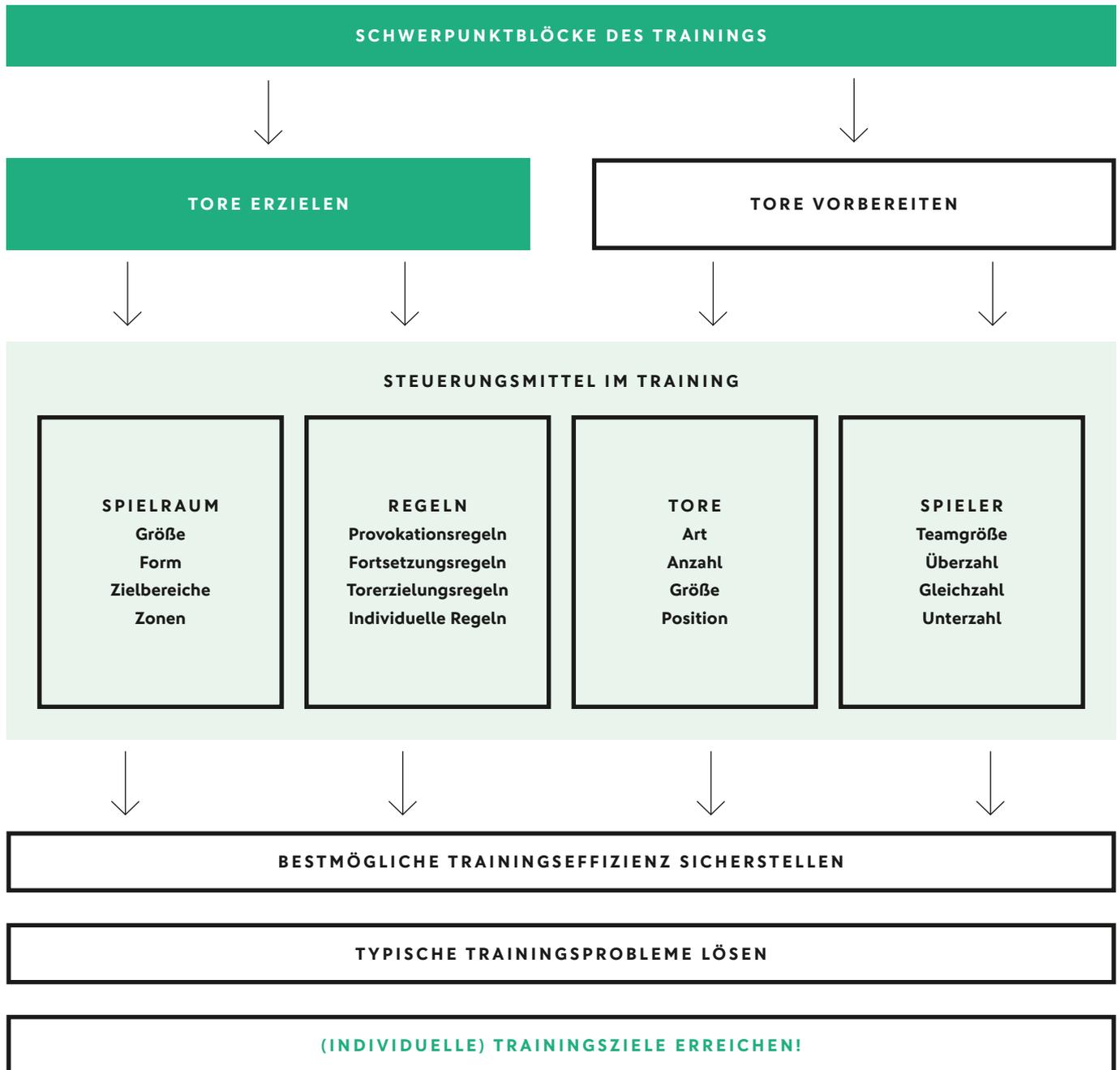


So verläuft der Info-Abend 31

18



Medien-Service

INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 31 UND 32**IMPRESSUM****HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund

PROJEKTVERANTWORTUNG:

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

Norbert Vieth

INHALTLICHE MITARBEIT:

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Lorenz, Michael Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Tobias Kieß

GRAFISCHES KONZEPT:

Philippka-Sportverlag

FOTOS:

Nils Eden

DRUCK:

Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

CHECKLISTEN, MUSTER-ABLAUF UND METHODIK



1_Viele Vorbereitungen sind zu treffen, bis der Ball beim DFB-Info-Abend läuft ...

Vorbereitung und Planung eines DFB-Info-Abends

Die Anforderungen bei einem DFB-Info-Abend sind äußerst komplex. Umso wichtiger ist eine sorgfältige Vorbereitung und Planung durch die Honorartrainer! Die Aufgaben der Honorartrainer beginnen bereits lange Zeit vorher als Planer und Organisator, erstrecken sich am Abend selbst auf die Funktionen als Trainer, Moderator und Referent und enden schließlich in der Nachbereitung des Info-Abends als „Öffentlichkeitsarbeiter“ und „Kritiker in eigener Sache“.

Eine klare inhaltliche und zeitliche Struktur erleichtert die Organisation eines Info-Abends. Je nach Situation und Interessen der Vereinstrainer sind jedoch Abweichungen möglich!

ORGANISATION IM VORFELD

Rechtzeitige Terminierung und organisatorische Vorbereitung

Die vielen Planungs- und Arbeitsschritte im Vorfeld eines Info-Abends sind relativ zeitintensiv. Um hier Hektik von vornherein zu vermeiden, sind rechtzeitige und sorgfältige Vorarbeiten ein Muss!



- In Abstimmung mit dem Stützpunktkoordinator einen Termin für den Info-Abend festlegen
- Parallel diesen beabsichtigten Termin mit dem Stützpunkteigner abstimmen
- Eventuell einen weiteren Trainer verpflichten, sodass ein Honorartrainer ausschließlich moderieren kann
- Rechtzeitig ein Einladungsschreiben an die Vereinstrainer über die Talente verteilen
- Medienvertreter einladen und mit Vorinformationen (z. B. Presstext) versorgen
- Die zweite Stützpunktgruppe über die Verlegung des Trainings an diesem Tag informieren
- Die Bereitstellung und Vorbereitung des Schulungsraums organisieren (u.a. Getränke, Sitzordnung)

ZEITPLAN EINES INFO-ABENDS

Die hier vorgeschlagene Zeit-Abfolge ist nicht verbindlich, sondern bietet eine Orientierungshilfe. Die Ablaufstruktur eines Info-Abends mit – Begrüßung – Moderiertem Training – Nachbesprechung ist dabei in einen für die Vereinstrainer zumutbaren Zeitumfang integriert.

17.00 Uhr

Treffen der Honorartrainer am Stützpunkt

- ▶ Rechtzeitiges Eintreffen, um die Organisation (z. B. Zustand des Raumes) zu überprüfen
- ▶ Auch alle Helfer (z. B. Vereinswirt, Jugendleiter) zu dieser Zeit bestellen
- ▶ Letzte Vorbereitungen: z. B. Aufhängen der Poster für die Nachbesprechung

17.30 Uhr

Treffen der Stützpunktspieler

- ▶ Die Spieler im Vorfeld auf das vorzeitige und pünktliche Eintreffen hinweisen
- ▶ Die Spieler über Ablauf, Inhalte und Funktion des Info-Abends aufklären
- ▶ Eventuell den zusätzlichen Trainer an diesem Abend vorstellen

17.55 Uhr

Beginn des freien Einspiels auf dem Platz

- ▶ Mit den Spielern die Übungsfelder (inklusive der tragbaren Tore) aufbauen. Dabei bestmögliche Beobachtungspositionen für die Vereinstrainer einplanen
- ▶ Nach dem Aufbau starten die Talente mit dem freien Einspielen

PROGRAMM UND ABLAUF

Zeitlich exakt aufeinander abgestimmte Abläufe

Am Info-Abend müssen die Honorartrainer verschiedene Funktionen und Aufgaben parallel ausfüllen. Um diese Aufgabenfülle problemlos zu meistern, ist eine zeitlich genau aufeinander abgestimmte Abfolge unverzichtbar!



- Exakte inhaltlich-organisatorische Vorbereitungen in der Trainer-Gruppe (u.a. Moderator) treffen
- Rechtzeitig vor Beginn des Info-Abends zusammenkommen, um Zeit für letzte Vorbereitungen zu haben
- Alle Vereinstrainer persönlich begrüßen und kurze Vorinformationen zum Ablauf/zur Trainingseinheit geben
- Mit den Vereinstrainern einen idealen Standort am Rand des Trainingsplatzes vereinbaren
- Nach Trainingsende kurz über Ort, Beginn und Dauer der Nachbesprechung informieren
- Die Anwesenheitsliste von den Vereinstrainern ausfüllen lassen – Testate und Info-Medien verteilen
- Nach dem offiziellen Ende Gelegenheit für gesellige Kontakte (z. B. im Vereinsheim) bieten

NACHBEREITUNG

„Nach dem Info-Abend ist vor dem Info-Abend!“

Eine sorgfältige, durchaus kritische Auswertung jedes Info-Abends hilft bei der permanenten Optimierung des inhaltlichen Konzepts, der zielgruppenorientierten Präsentation und organisatorischer Abläufe.



- Rückmeldungen bei den Vereinstrainern einholen (Was war o.k., was ist zu verbessern?)
- Im Trainer-Team offen und intensiv über die Eindrücke reden (Was war o.k., was ist zu verbessern?)
- Dem Stützpunktkoordinator ein Feedback zum Ablauf des Info-Abends geben
- Die Medien-Resonanz auf den Info-Abend überprüfen und sammeln
- Eventuell bei einzelnen Medien-Vertretern nochmals nachfragen
- Bei allen Helfern (z. B. Mitarbeiter des Stützpunktleiters, Vereinswirt usw.) bedanken
- Im Honorartrainer-Team weitere Ideen zur Kontaktpflege mit Vereinstrainern austauschen

Eine klare inhaltliche und zeitliche Struktur erleichtert die Organisation eines Info-Abends. Je nach Situation und Interessen der Vereinstrainer sind jedoch Abweichungen möglich!

18.00 Uhr

Begrüßung der Vereinstrainer

- ▶ Die Honorartrainer versammeln und begrüßen die Vereinstrainer am Rande des Feldes
- ▶ Kurzer Überblick über Ablauf und Schwerpunkte des Info-Abends
- ▶ Organisatorische und inhaltliche Fragen und Vorschläge der Vereinstrainer ermöglichen

18.05 Uhr

Beginn der Trainingseinheit mit Moderation

- ▶ Start des Stützpunkttrainings mit dem Aufwärmprogramm
- ▶ Erklärungen und Zusatz-Informationen durch den Moderator parallel zum Training

19.30 Uhr

Start der Nachbesprechung

- ▶ Direkt nach Ende der Demo-Einheit können die Vereinstrainer nach einer kurzen Pause den Seminarraum aufsuchen
- ▶ Einer der Honorartrainer beginnt die Theorie-Phase
- ▶ Die Trainer-Kollegen organisieren inzwischen das Trainingsende

20.15 Uhr

Offizielles Ende und Verabschiedung

- ▶ Die Nachbesprechung zeitlich begrenzen, bei Interesse der Trainer jedoch flexibel verlängern!
- ▶ Individuelle Fragen lassen sich auch direkt zwischen Vereins- und Honorartrainer klären!
- ▶ Eine gesellige Gesprächsrunde nach dem offiziellen Ende anbieten!

DEMO-TRAINING: „TORE ERZIELEN“

TRAININGSZIELE ERFOLGREICH ANSTEUERN

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN



ZIEL 2: KONZENTRATION



ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG



ZIEL 4: MOTIVATION

ZIELE UND INHALTE

20 MINUTEN

- ▶ Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- ▶ Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- ▶ Direkte Einbindung der Torhüter in das Team-Training
- ▶ Präzise und dosierte Abschlüsse auf das Tor
- ▶ Bewegungsfreude und Motivation



Das Training startet mit einer kurzen individuellen „Einspiel-Phase“!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitore (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



In diesem 1. Trainingsteil präzise, dosierte Schüsse auf das Tor fordern!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsfaktor jeder Trainingseinheit. Deshalb die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „Tore schießen“ leichte Schuss-Aufgaben mit Einbindung der Torhüter an!

AUFGABE 1



PHASE 1: EINZELARBEIT MIT BALL

- ▶ Die Spieler dribbeln variantenreich im kompletten Feld durcheinander.
- ▶ **Variation 1:** Die Dribbelräume durch Vorgabe der erlaubten „Aktionszonen“ schrittweise verkleinern!
- ▶ **Variation 2:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ **Variation 3:** Eine Zone als „Temporaum“ bestimmen. Die Spieler dribbeln individuell in diese Zone, agieren etwa 10 Sekunden höchstdynamisch am Ball und dribbeln dann in den anderen Zonen locker weiter.

PHASE 2: EINSPIELEN DES TORHÜTERS I

- ▶ Die Spieler beider Teams durchnummerieren.
- ▶ Alle dribbeln zunächst in der mittleren Zone sicher durcheinander.
- ▶ Ruft der Trainer zwischendurch eine Nummer auf, dribbeln die betreffenden Spieler kurz in Richtung je eines Tores.
- ▶ Anschließend passen sie dosiert zum Torhüter, der das flache Zuspield aufnimmt und zurückrollt.
- ▶ Die Spieler dribbeln wieder im Feld. Der Trainer ruft die nächsten beiden Spieler auf usw.
- ▶ **Variation:** Die Spieler dribbeln nach Aufruf in eine Außenzone und passen diagonal zum Torhüter!

AUFGABE 2



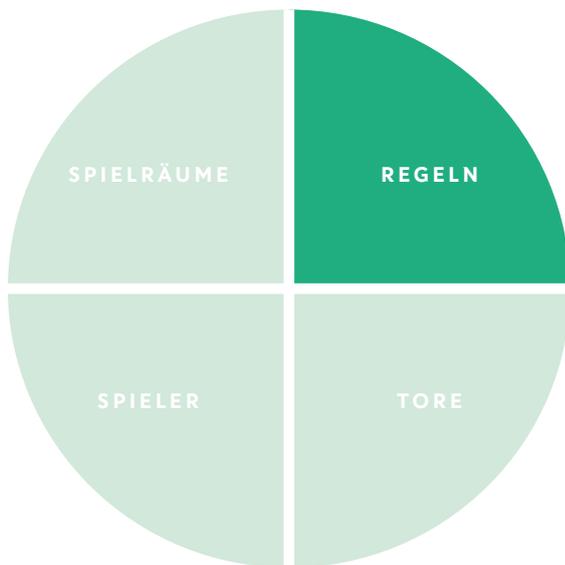
PHASE 1: EINSPIELEN DES TORHÜTERS II

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, die Spieler spielen nun aber halbhoch und präzise zum jeweiligen Torhüter, der das Zuspield sicher aufnimmt und zurückrollt.
- ▶ Präzision vor Schärfe – Schwerpunkte sind das fußballspezifische Aufwärmen der Torhüter und das Trainieren sicherer Schusstechniken!
- ▶ **Variation 1:** Vor dem Abschluss im Dribbelfeld eine Fintierbewegung einbauen.
- ▶ **Variation 2:** Beim Abschluss „dosiert“ eine Torecke anvisieren.

PHASE 2: EINSPIELEN DER TORHÜTER ALS TORSCHUSS-WETTBEWERB

- ▶ Als Abschluss des 1. Trainingsteils einen Torschuss-Wettbewerb beider Teams organisieren!
- ▶ Gleicher Ablauf: Wer nach dem Trainer-Aufruf als Erster einen Treffer erzielt, bekommt 1 Punkt für sein Team.
- ▶ Welche Gruppe hat nach 5 Minuten die meisten Punkte auf dem Konto?

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern der Torvorbereitung bzw. der Torerzielung durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Schnelles Herausspielen und Verwerten von Torchancen durch Zeitlimits bzw. durch Kontakt-Begrenzungen
- ▶ Schrittweise Steigerung des Zeitdrucks
- ▶ Förderung der Spielübersicht und plötzlicher Spielverlagerungen durch das Spiel auf 6 Tore
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitor (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

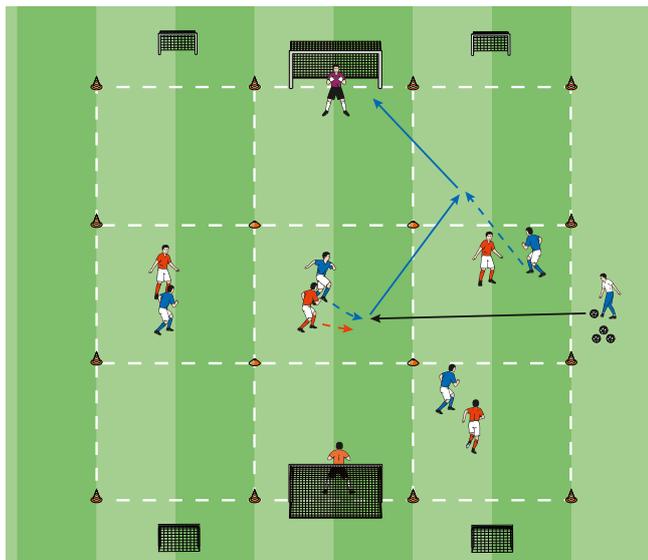


Neue Aufgaben prägnant und anschaulich erklären!



Durch diverse Tore unterschiedliche Abschlüsse ermöglichen!

AUFGABE 1



4 GEGEN 4: SCHNELLSTMÖGLICHE ABSCHLÜSSE

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld auf alle 6 Tore (zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern plus 4 Mini-Tore).
- ▶ Die jeweiligen Angreifer dürfen bei einem beliebigen Tor einen Treffer erzielen.
- ▶ **Provokationsregel:** Die Angreifer müssen spätestens mit dem 10. Kontakt eines Spielers bzw. innerhalb des Teams zum Abschluss kommen!
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Variation 1:** Die erlaubten Ballkontakte bis zum Abschluss schrittweise verringern: 8/6/4 Kontakte.
- ▶ **Variation 2:** Die Torabschlüsse müssen innerhalb von 15 (10) Sekunden erfolgen.

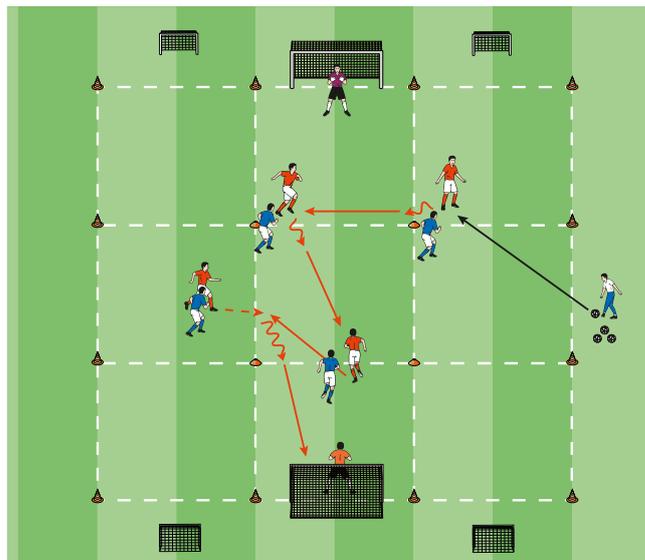
SCHWERPUNKTE DER MODERATION – KORREKTURHINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Durch plötzliche Spielverlagerungen Aktionsräume vor einem Tor schaffen!
- ▶ Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!
- ▶ In den Rücken des Gegners starten!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die Möglichkeit für die Angreifer, auf 6 Spielziele abzuschließen zu können, garantiert viele Torabschlüsse!
- ▶ Dieser Spiel- und Aktionsvorteil für die Angreifer ist bewusst auf das Trainingsziel „Tore erzielen“ abgestimmt!
- ▶ Gleichzeitig müssen sie wegen der unterschiedlichen Torgroße Schärfe/Präzision der Abschlüsse anpassen!
- ▶ Das Steuerungsmittel des „Zeitdrucks“ über Zeit- bzw. Kontaktbegrenzungen je nach Spielstärke und Qualität der Aktionen flexibel anwenden!
- ▶ Ziel sind viele Torschussaktionen pro Spieler, gleichzeitig dürfen die Aktionen beim Herausspielen und Erzielen von Toren nicht hektisch, unkontrolliert ablaufen!

AUFGABE 2



4 GEGEN 4: PROVOZIERTE SCHUSSTECHNIKEN

- ▶ Jedem Team nun 3 Tore auf/hinter einer Grundlinie zuweisen.
- ▶ Spiel 4 gegen 4 im kompletten Feld auf die 3 Tore des Gegners.
- ▶ Nach einem Treffer, Seiten- oder Toraus spielt der Trainer für die nächste Aktion einen neuen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Jedes per Vollspann erzielte Tor 3-fach werten!
- ▶ **Variation 1:** Nach einem Zuspiel direkt erzielte Treffer = 3 Punkte.
- ▶ **Variation 2:** Treffer beim 5-Meter-Tor mit Torhüter doppelt werten!
- ▶ **Variation 3:** Kopfballtore = 3 Punkte!

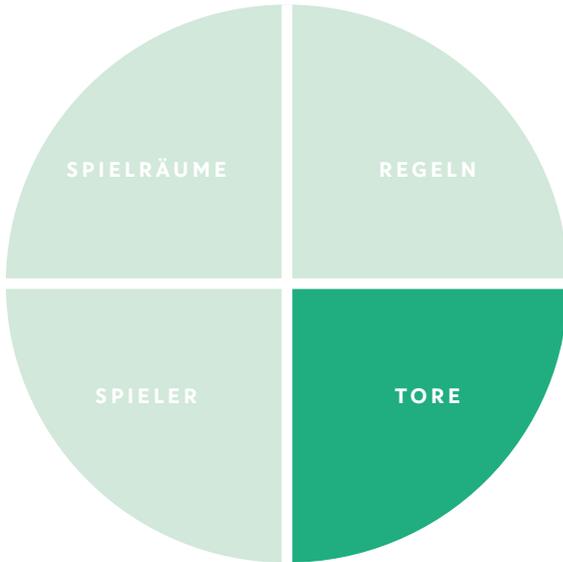
SCHWERPUNKTE DER MODERATION – KORREKTURHINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Je nach Punktwertung die Torabschlüsse flexibel anwenden – die Situation muss es jedoch zulassen!
- ▶ Blitzartig auf die eingespielten Bälle des Trainers reagieren und die passende Spielfortsetzung finden!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Hier provoziert der Trainer durch Extra-Punkte für bestimmte Abschlussformen die betreffenden Aktionen der Spieler vor dem Tor!
- ▶ Gleichzeitig bleiben alternative Abschlussformen weiter möglich! Der Spieler ist somit nicht starr auf ein vorgegebenes und eventuell nicht situationsgerechtes Bewegungs- und Aktionsmuster festgelegt!
- ▶ Durch Vorgabe einer Spielrichtung von Tor zu Tor anlaog dem Wettspiel sind die Situationen, die die Spieler lösen müssen, noch spielgemäßer!
- ▶ Durch die Reduzierung auf 3 Spielziele ist es für die Angreifer weitaus schwerer, zum Abschluss zu kommen!

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern der Torvorbereitung bzw. der Torerzielung durch eine Variation der jeweils bespielbaren Tore
- ▶ Flexibles Herausspielen und Verwerten von Torchancen insbesondere durch schnelles Orientieren und plötzliche Spielverlagerungen
- ▶ Variation der Abschluss-Techniken
- ▶ Schrittweise Steigerung des Anforderungen
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles bzw. durch Trainer-Signale (akustisch und optisch)
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitor (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ Die Mini-Tore bzw. die Torhälften der 5 Meter-Tore mit grünen bzw. blauen „Farbsignalen“ kenntlich machen (Verteilung wie in der Abb.).
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

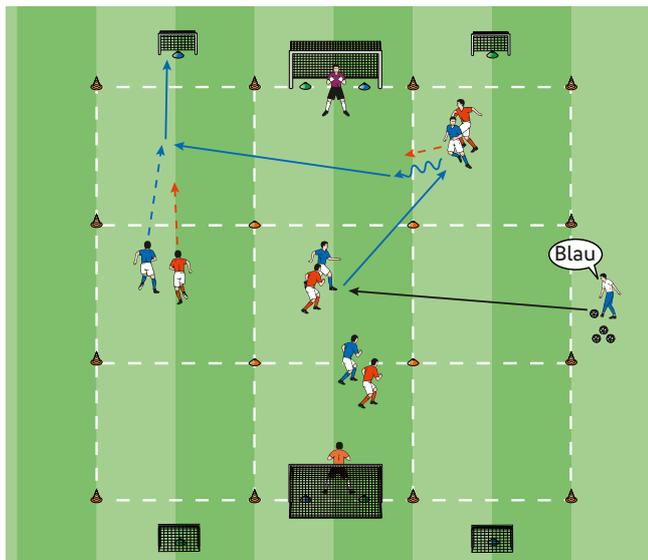


Die Spieler helfen beim Aufbau bzw. Umstellen der Tore.



Plötzliche Spielverlagerungen vor ein anderes Tor schaffen Aktionsraum!

AUFGABE 1



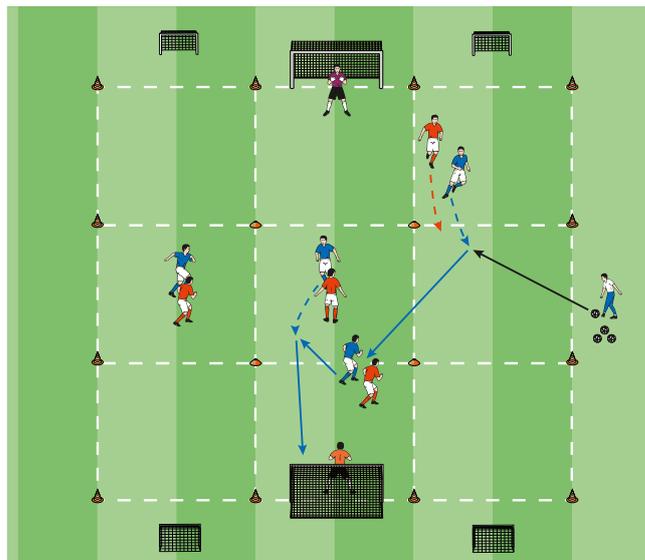
4 GEGEN 4 MIT VORGEGEBENEN TOREN I

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld mit freier Spielrichtung auf alle Tore.
- ▶ Der Trainer spielt zum Start jeder neuen 4 gegen 4-Situation einen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Mit seinem Zuspiel ruft der Trainer eine Farbe („Blau!“ bzw. „Grün!“) zu. Die Angreifer dürfen demnach nur bei den 3 Toren der betreffenden Farbe einen Treffer erzielen!
- ▶ **Variation 1:** Mit der Farbe nicht nur die Abschlussstore, sondern auch die Abschlussart bestimmen:
 - „Grün“: Abschluss nur per Innenseite
 - „Blau“: Abschluss nur per Vollspann
- ▶ **Variation 2:** Wie zuvor mit neuen Abschlussarten:
 - „Grün“: Abschluss nur direkt
 - „Blau“: Abschluss nur mit dem 2. Kontakt
- ▶ **Variation 3:** Bei allen Variationen Treffer bei einem Tor mit Torhüter doppelt werten!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die Möglichkeit für die Angreifer, auf diverse Spielziele abschließen zu können, garantiert viele Torabschlüsse!
- ▶ Gleichzeitig müssen sie wegen der unterschiedlichen Torgröße Schärfe/Präzision der Abschlüsse anpassen!
- ▶ Die spontane Variation der bespielbaren Tore je nach Trainer-Zuruf fördert und fordert darüber hinaus Spielübersicht, -schnelligkeit und -kreativität!
- ▶ Die Kombination mit Vorgaben für die zulässige Abschlussform steigert zusätzlich die Flexibilität der Spieler!
- ▶ Als Trainer die Aufgaben und Regeln je nach Leistungsstärke und Qualität der Aktionen situationsgerecht anpassen!
- ▶ Oberstes Prinzip: Die Spieler müssen weiter zu vielen kontrollierten und erfolgreichen Abschlüssen kommen!

AUFGABE 2



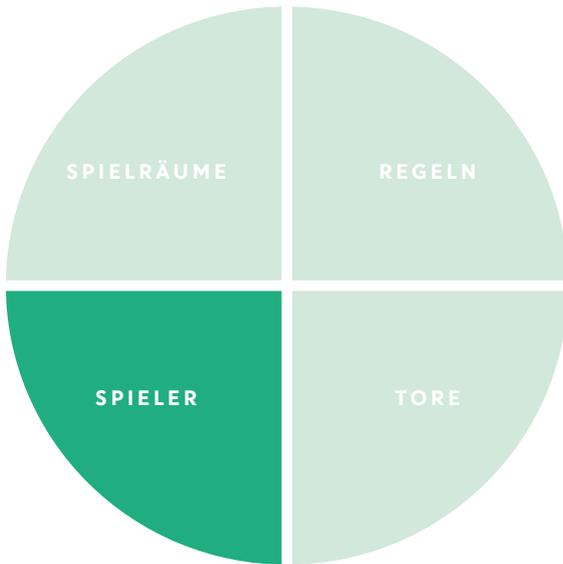
4 GEGEN 4 MIT VORGEGEBENEN TOREN II

- ▶ Gleiche Spiel-Aufgabe: 4 gegen 4 im kompletten Feld mit freier Spielrichtung auf alle Tore.
- ▶ Der Trainer spielt zum Start jeder neuen 4 gegen 4-Situation weiterhin einen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Anstelle des akustischen Signals per Zuruf müssen die Spieler nun eine optische Information erkennen und mit einer bestimmten Aktion reagieren:
 - Trainer-Zuspiel mit rechts: Abschluss auf ein „Großtor“
 - Trainer-Zuspiel mit links: Abschluss auf ein Mini-Tor
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf wie zuvor, aber auf je 3 Tore des Gegners. Jedem Team dazu eine Grundlinie zuteilen.
- ▶ **Variation 2:** Mit dem Zuspiel-Fuß nicht nur die Abschlussstore, sondern auch die Abschlussart bestimmen:
 - Zuspiel mit rechts: Abschluss nur per Vollspann
 - Zuspiel mit links: Abschluss nur per Innenseite
- ▶ **Variation 3:** Spiel auf alle Tore – der Trainer bestimmt durch Zuruf „Nur kleine Tore!“ bzw. „Nur große Tore!“

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die Möglichkeit für die Angreifer, auf diverse Spielziele abschließen zu können, garantiert viele Torabschlüsse!
- ▶ Gleichzeitig müssen sie wegen der unterschiedlichen Torgröße Schärfe/Präzision der Abschlüsse anpassen!
- ▶ Gegenüber einem akustischen Signal bei Aufgabe 1 (Trainer-Zuruf) müssen die Spieler nun auf eine optische „Information“ (Zuspiel-Fuß des Trainers) reagieren und die eigenen Aktionen daraufhin anpassen!
- ▶ Dieses Steuern über optische Signale ist dabei spiel-gemäßer, da die Spieler hier größtenteils Informationen aus dem Spielfeld „filtern“ und erkennen müssen! Es stellt aber auch größere Anforderungen!
- ▶ Darüber hinaus kann der Trainer durch 3 bzw. 6 bespielbare Tore die Abschlüsse erschweren/erleichtern!

AUFBAU DES HAUPTTEILS



ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Vereinfachte Torvorbereitung bzw. -erzielung durch Überzahl-Situationen für die Angreifer
- ▶ Sicheres Herauspielen und Verwerten von Torchancen
- ▶ Reduzierung des Zeit- und Gegnerdrucks beim Torabschluss
- ▶ Variable und präzise Torschüsse
- ▶ Viele Erfolgserlebnisse für die Angreifer
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und in 9 Zonen von jeweils 10 x 10 Metern Größe unterteilen.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitorre (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ Je nach Spiel-Aufgabe die Teams unterschiedlich einteilen (verschiedene Trikotfarben).
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

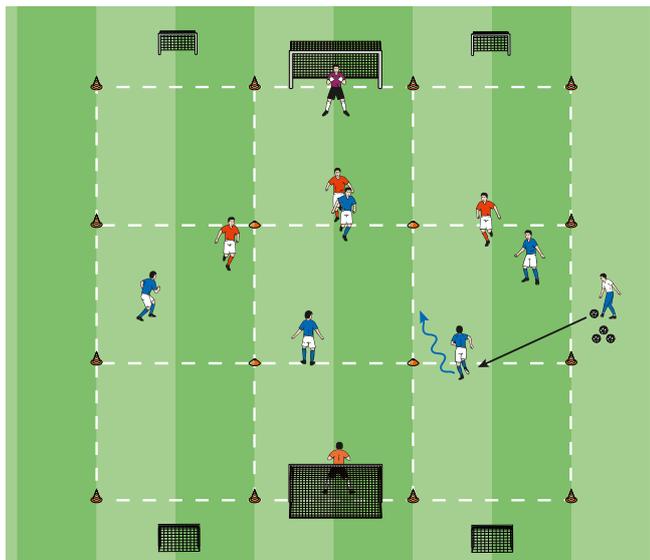


Auch unter Druck des Gegners eine passende Angriffsfortsetzung finden!



Zielstrebigkeit und Durchsetzungswillen fördern und fordern!

AUFGABE 1



5 GEGEN 3 AUF 2 TORE

- ▶ 2 Teams mit unterschiedlicher Größe einteilen.
 - Team A (Blau): 5 Spieler
 - Team B (Rot): 3 Spieler
- ▶ Spiel von Tor zu Tor auf die beiden 5-Meter-Tore.
- ▶ Der Trainer startet nach jedem Tor bzw. Seiten-/Toraus jede neue Aktion mit einem flexiblen (flach, halbhoch, hoch) Zuspiel auf „Team Blau“.
- ▶ „Team Blau“ soll aus der Überzahl-Situation 5 gegen 3 sicher, aber zielorientiert Torchancen herausspielen und verwerten.
- ▶ „Team Rot“ kontert auf das Tor gegenüber.
- ▶ Nach einer Spielzeit von jeweils etwa 4 Minuten neue Mannschaften zusammenstellen!

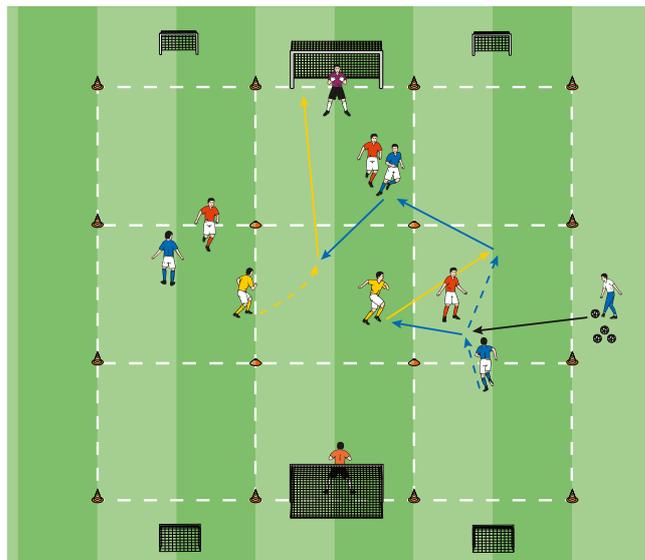
SCHWERPUNKTE DER MODERATION – KORREKTURHINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Unmittelbar vor dem Abschluss den Blick vom Ball lösen!
- ▶ So scharf und so präzise wie möglich auf das Tor schießen!
- ▶ Vor dem Tor konzentriert und selbstbewusst agieren!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Das personelles Übergewicht für die Angreifer ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, Abschlussaktionen zu fördern und zu erleichtern!
- ▶ Das Herauspielen fällt leichter, dennoch existiert immer ein (reduzierter), spieltypischer „Gegnerdruck“!
- ▶ Dabei diesen „Gegnerdruck“ je nach Leistungsstärke und Qualität der Aktionen situationsgerecht anpassen!
- ▶ Schrittweise das Überzahl-Verhältnis reduzieren und so die Anforderungen beim Herauspielen und Verwerten von Torchancen systematisch steigern!
- ▶ Oberstes Prinzip: Die Spieler müssen zu kontrollierten und erfolgreichen Abschlüssen kommen!

AUFGABE 2



3 GEGEN 3 PLUS 2 NEUTRALE AU 2 TORE

- ▶ 2 Mannschaften zu je 3 Spielern einteilen.
- ▶ Zusätzlich 2 Spieler als „Neutrale“ bestimmen (3. Trikotfarbe), die den jeweiligen Angreifern beim Angriffsaufbau helfen.
- ▶ Spiel von Tor zu Tor auf die beiden 5-Meter-Tore.
- ▶ Der Trainer leitet jede neue Aktion mit einem Pass von der Seite ein.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer sollen aus dem 5 gegen 3 Tore herauspielen.
- ▶ Nach je 4 Minuten 2 neue „Neutrale“ bestimmen!
- ▶ **Variation 1:** „Neutrale“ dürfen ebenfalls Treffer erzielen.
- ▶ **Variation 2:** Maximal 2 erlaubte Ballkontakte in Folge für die neutralen Spieler.

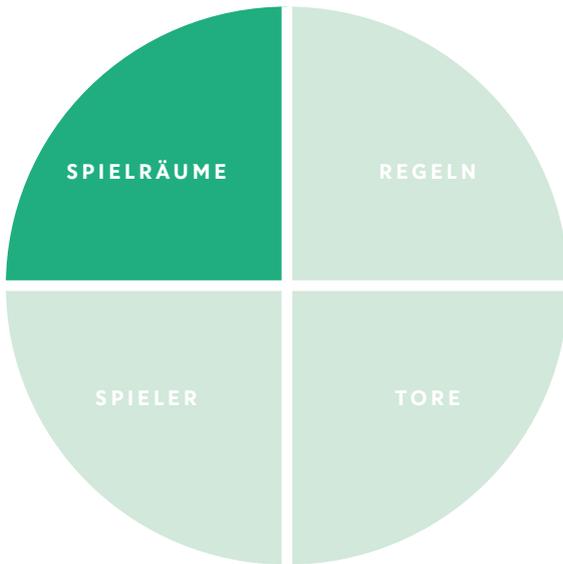
SCHWERPUNKTE DER MODERATION – KORREKTURHINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Die Neutralen konsequent einbinden, um erfolgversprechende Tormöglichkeiten herauszuspielen!
- ▶ Durch cleveres Freilaufen und Absetzen vom Gegner in günstige Abschlusspositionen kommen!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Das personelles Übergewicht für die Angreifer (hier durch die beiden „Neutralen“) ist eine wirkungsvolle Mittel, Abschlussaktionen zu erleichtern!
- ▶ Das Herauspielen fällt leichter, dennoch existiert immer ein (reduzierter), spieltypischer „Gegnerdruck“!
- ▶ Gleichzeitig fördern Variationen mit „Neutralen“ das schnelle Umstellen auf neue Situationen und die Spielübersicht!
- ▶ Die „Neutralen“ regelmäßig wechseln, aber spielstarke „Kombinationsspieler“ durchaus etwas länger/häufiger diese spezielle Aufgabe zuteilen!
- ▶ Auf aktive Pausen nach intensiven Spielphasen achten!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

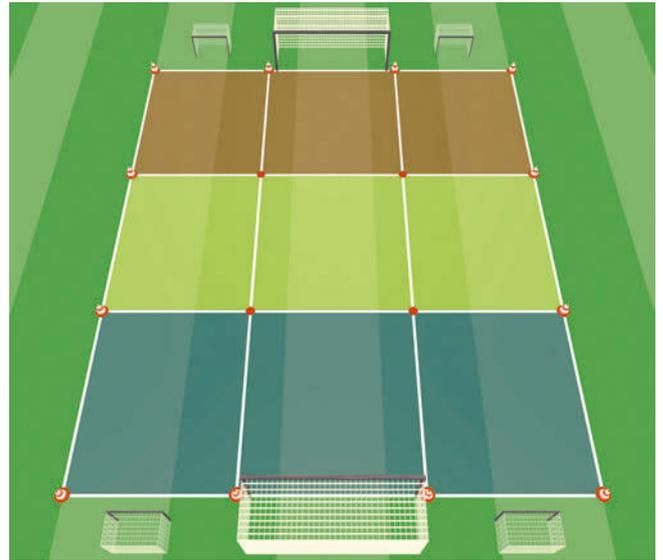


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Provozieren von Distanzschüssen durch spezielle Torwertungen je Zone
- ▶ Sicheres Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- ▶ Präzise Torschüsse (auch) aus größerer Distanz
- ▶ Schnelles Umschalten auf neue Situationen durch das flexible Einspielen eines neuen Balles
- ▶ Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 30 x 30 Metern abstecken und über die ganze Breite in 3 je 10 Meter tiefe Zonen unterteilen: Tor- bzw. Aufbauzonen (je nach Spielrichtung des Teams) und eine Mittelzone.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Hinter jeder Grundlinie zusätzlich 2 Minitorre (alternativ Stangentore) aufstellen.
- ▶ 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

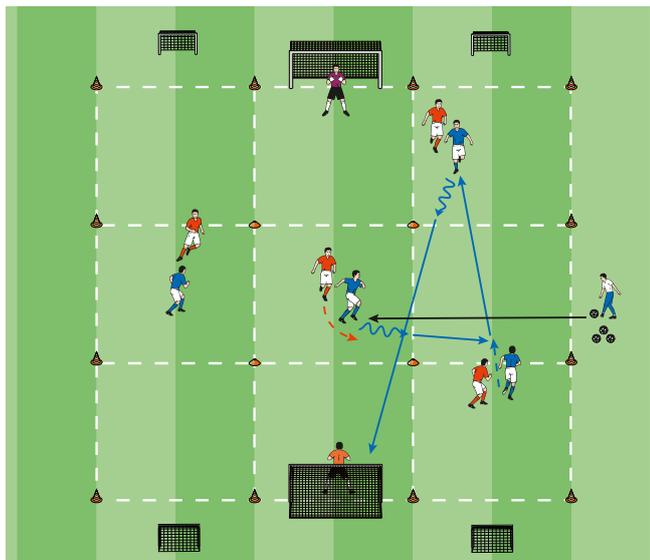


Der Trainer analysiert genau die Abläufe, um jederzeit helfen zu können.



Regelmäßig die Spieler individuell ansprechen, einbinden und begeistern!

AUFGABE 1



4 GEGEN 4 MIT ABSCHLUSS-ZONEN I

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld nur auf die beiden 5 Meter-Tore mit Torhütern.
Jedem Team dazu ein Tor zuweisen!
- ▶ Der Trainer spielt zum Start jeder neuen 4 gegen 4-Situation einen Ball von der Seite ein.
- ▶ **Provokationsregel:** Weitschuss-Tore fordern und fördern, indem die Treffer je nach Distanz zum gegnerischen Tor unterschiedlich bewertet werden:
 - Treffer aus kurzer Distanz (Torzone): 1 Punkt
 - Treffer aus mittlerer Distanz (Mittelzone): 2 Punkte
 - Treffer aus großer Distanz (Aufbauzone): 3 Punkte
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf mit freier Spielrichtung auf die beide 5 Meter-Tore mit Torhütern.
- ▶ **Variation 2:** Treffer per Vollspann ergeben 1 Zusatzpunkt!

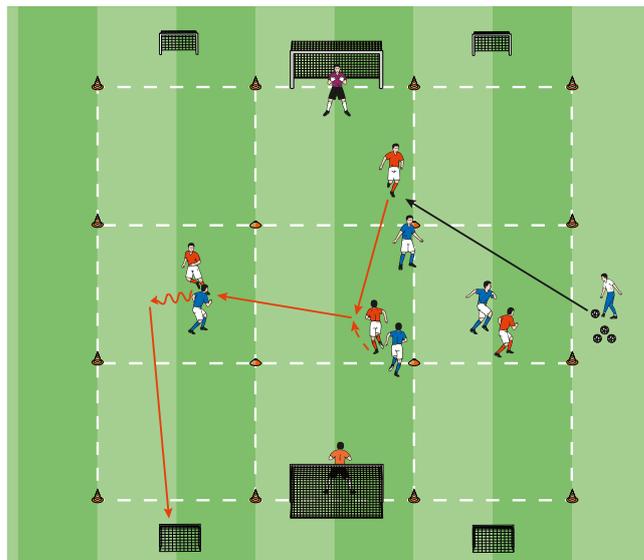
SCHWERPUNKTE DER MODERATION – KORREKTURHINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Je nach Distanz zum Tor variabel abschließen – Schärfe und Präzision flexibel anpassen!
- ▶ Risikofreudig, aber nicht überhastet agieren!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die unterschiedliche Wertung je nach Abstand zum Tor des Gegners fördert und fordert bewusst Distanzschüsse!
- ▶ Diese Extra-Punkte provozieren somit eine bestimmte Abschlussform, gleichzeitig bleiben andere Lösungen weiter möglich! Der Spieler ist somit nicht starr auf ein vorgegebenes und eventuell nicht situationsgerechtes Abschluss- und Aktionsmuster festgelegt!
- ▶ Die Spieler müssen weiterhin Schärfe/Präzision der Abschlüsse anpassen!
- ▶ Die Punktwertung ist auch andersherum möglich: Extra-Punkte für Tore aus kürzester Distanz provozieren das bewusste Vordringen in den unmittelbaren Torbereich!

AUFGABE 2



4 GEGEN 4 MIT ABSCHLUSS-ZONEN II

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld auf je 3 Tore des Gegners (5-Meter-Tore mit Torhüter plus 2 Mini-Tore).
Jeder Mannschaft dazu eine Grundlinie zuteilen!
- ▶ Der Trainer startet jedes neue 4 gegen 4 auf die Tore mit einem flexiblen (flach, halbhoch, hoch) Zuspiel von der Seite.
- ▶ **Provokationsregel:** Weitschuss-Tore wiederum durch eine spezielle Torwertung provozieren::
 - Treffer aus kurzer Distanz (Torzone): 1 Punkt
 - Treffer aus mittlerer Distanz (Mittelzone): 2 Punkte
 - Treffer aus großer Distanz (Aufbauzone): 3 Punkte
- ▶ **Variation 1:** Gleicher Ablauf mit freier Spielrichtung auf alle 6 Tore im Feld.
- ▶ **Variation 2:** Treffer per Vollspann ergeben 1 Zusatzpunkt!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – KORREKTURHINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Durch plötzliche Spielverlagerungen Aktionsräume für einen (relativ) ungestörten Abschluss schaffen!
- ▶ So scharf und präzise wie möglich schießen!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die Möglichkeit für die Angreifer, auf 3 Spielziele abschließen zu können, erleichtert ihnen die Aufgabe und fordert insbesondere schnelle Seitenwechsel, um auf ein ungesichertes Tor abschließen zu können!
- ▶ Die Variante mit 6 Toren erleichtert zunächst nochmals die Abschlüsse für die Angreifer!
- ▶ Jedoch müssen die Spieler hier häufig situativ zwischen der „Sicherheitsvariante“ aus kurzer Distanz (1 Punkt) oder der „Risikovariante“ nach erneutem Richtungswechsel (3 Punkte) entscheiden!
- ▶ Die Punktwertung ist auch andersherum mit Extra-Punkten aus kürzerer Distanz möglich!

SO VERLÄUFT DER DFB-INFO-ABEND 31

SCHWERPUNKTE/ZIELE

INHALTE

PHASE 1

MUSTER-TRAININGSEINHEIT

STÜTZPUNKTTRAINING LIVE

- ▶ Die Trainer lernen in der Praxis kennen, wie der Schwerpunkt „Tore erzielen“ durch diverse Steuerungsmittel altersgemäß, interessant und fußballspezifisch zu fördern ist.
- ▶ Die Trainer sollen zu diesem Zweck einen Katalog an praktikablen, motivierenden und leistungsfördernden Steuerungsmöglichkeiten für das Training im Verein vermittelt bekommen.
- ▶ Die Trainer lernen darüber hinaus taktische Kernpunkte für das geschickte Herausspielen und Verwerten von Torchancen kennen.

Teil 1: „Steuerungsmittel Regeln“

- ▶ 4 – 4: Schnellstmögliche Abschlüsse
- ▶ 4 – 4: Provozierte Schusstechniken

Teil 2: „Steuerungsmittel Tore“

- ▶ 4 – 4 mit vorgegebenen Toren I
- ▶ 4 – 4 mit vorgegebenen Toren II

Teil 3: „Steuerungsmittel Spieler“

- ▶ 5 – 3 auf 2 Tore
- ▶ 3 – 3 plus 2 Neutrale auf 2 Tore

Teil 4: „Steuerungsmittel Spielräume“

- ▶ 4 – 4 mit Abschluss-Zonen I
- ▶ 4 – 4 mit Abschluss-Zonen II

PHASE 2

NACHBESPRECHUNG I

RÜCKBLICK AUF DAS TRAINING

- ▶ Die Vereinstrainer sollen die präsentierten Aufgabenabläufe und Steuerungsmittel (Regeln – Tore – Spieler – Spielräume) im Hinblick auf die eigene Trainingsrealität im Verein prüfen.
- ▶ Den Vereinstrainern sollen konkrete Praxistipps vermittelt werden, wie sie diese Steuerungsmittel einsetzen und variieren können, um den speziellen Schwerpunkt „Tore erzielen“ alters- und leistungsgemäß fördern zu können.

Nachskizzieren des Trainingsablaufs

- ▶ Kurzer Rückblick auf Aufbau, Schwerpunkte und Ziele der Trainingsdemonstration

Diskussion und Anpassung der Trainingspraxis an die Vereinsrealität

- ▶ Leitfrage 1: Wie lassen sich die präsentierten Praxisformen und Steuerungsmittel in das Vereinstraining übertragen?
- ▶ Leitfrage 2: Welche Möglichkeiten habe ich als Vereinstrainer, die Steuerungsmittel und Tipps zu verwenden?
- ▶ Leitfrage 3: Wie kann ich z. B. durch individuelle Zusatzregeln besonders talentierte Spieler (Stützpunkt-Spieler) speziell fördern und fordern?

PHASE 3

NACHBESPRECHUNG II

ZUKUNFTSORIENTIERTES TALENTE-TRAINING

- ▶ Die Vereinstrainer sollen für die Bedeutung einer systematischen Ausbildung in Trainingsblöcken (über diverse Einheiten hinweg) sensibilisiert werden.
- ▶ Die Vereinstrainer sollen Impulse bekommen, wie eine solche Ausbildung mit Blick auf konkrete Trainings-schwerpunkte auch an der Vereinsbasis zu realisieren ist.

Herausforderungen, Impulse und praxisorientierte Hilfen für eine individuelle Ausbildung im Verein

- ▶ Technisch-taktische Details zum Schwerpunkt-Block „Tore schießen“ inklusive betreffender Anforderungsprofile an junge Spielerinnen und Spieler
- ▶ Systematischer Überblick über einen Katalog an diversen Steuerungsmöglichkeiten im Training
- ▶ Praxisorientierte Hinweise zum zielorientierten Einsatz dieser Steuerungsmittel, um die Lernziele zu erreichen
- ▶ Basisinformationen zu möglichen Korrekturingriffen und -abläufen mit jungen Spielerinnen und Spielern

Der 31. Info-Abend vermittelt viele praktische Kniffe, wie der Trainer das Trainingsziel „Tore schießen“ je nach Können seiner Spielerinnen und Spieler absichtsvoll fördern und fordern kann!

VORSCHLAG FÜR DEN ABLAUF

Persönliche Begrüßung der Vereinstrainer

- ▶ Kurzer Überblick über Ablauf und Inhalte des 31. DFB-Info-Abends

Beginn und Moderation der Demonstrationstrainingseinheit aus dem Stützpunkttraining

- ▶ Erklärungen und zusätzliche Informationen per Moderation parallel zum Training
- ▶ Eventuell mit der Vereinstrainer-Gruppe an einzelne Spiel- und Übungsgruppen herantreten, um Spielaufbau, Erklärungen, Korrekturen und die Trainingssteuerung besser verfolgen zu können!

MEDIEN

Vereinstrainer überzeugen, nicht überreden!

- ▶ Diskussion der präsentierten Trainingspraxis: Die Trainer zu Fragen, Anmerkungen und Kritik der Trainingsdemonstration auffordern!
- ▶ Die Vereinstrainer sollen kritisch prüfen, inwieweit sich die Trainingsvorschläge und die Steuerungsmittel auf die eigene Praxis übertragen lassen!
- ▶ Anpassungen und Lösungen für typische Probleme skizzieren!
- ▶ Vom Stellenwert einer systematischen Schwerpunkt-Schulung (hier das „Tore erzielen“) überzeugen! Den Vereinstrainern gleichzeitig Trainingshilfen vermitteln, wie sie solch einen Trainingsblock gleichermaßen systematisch, abwechslungsreich und flexibel steuern können!

Kurz-Referat zu Steuerungsmöglichkeiten im Training

- ▶ Der Referent kann mithilfe eines Übersichtsmodells (zum Download im Service-Portal) nochmals die Steuerungsmittel eines Trainers zusammenfassen!
- ▶ Einzelne Steuerungsmittel an konkreten Praxisbeispielen veranschaulichen!
- ▶ Die Praxisbeispiele möglichst auf den aktuellen Ausbildungsschwerpunkt „Tore schießen“ abstimmen!
- ▶ Zu Zwischenfragen/Anmerkungen auffordern!

AUS DER FT-FOKUS-REIHE

fussballtraining
FOKUS
 EINE PUBLIKATION DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES



Den Zweikampf suchen und gewinnen
 GRUNDLAGEN UND DETAILS DES 1 GEGEN 1

DEN ZWEIKAMPF SUCHEN UND GEWINNEN.

Grundlagen und Details des 1 gegen 1.
 80 Seiten, A4-Format, 13,80 €

1 gegen 1 bleibt in allen Altersstufen eines der Kernthemen in der Trainingsplanung, denn Zweikampfstärke kann in Offensive wie Defensive spielentscheidend sein. Dieser Band zeigt, wie die dafür notwendigen technischen Fertigkeiten und individualtaktischen Kenntnisse – altersgemäß und dem Leistungsstand angepasst – vermittelt oder verfeinert werden können. Die Autoren liefern ein umfassendes Bild der technischen wie auch taktischen Erfordernisse des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive und bieten vielfältige Trainingsmöglichkeiten.

fussballtraining
FOKUS
 EINE PUBLIKATION DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES



Der Kindertrainer
 VON ANFANG AN BEGEISTERN -
 FÜR TRAINING, SPIEL UND VEREINSLEBEN

DER KINDERTRAINER.

Von Anfang an begeistern –
 für Training, Spiel und Vereinsleben.
 96 Seiten, A4-Format, 14,80 €

MIT KLEINEN SPIELEN ZUM GROSSEN SPIEL.

Schon heute trainieren,
 was morgen gefragt ist.
 112 Seiten, A4-Format, 15,80 €

fussballtraining
FOKUS
 EINE PUBLIKATION DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES



Mit kleinen Spielen zum großen Spiel
 SCHON HEUTE TRAINIEREN, WAS MORGEN GEFRAGT IST

AUSBILDEN MIT KONZEPT

DFB-FACHBUCHREIHE

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



D- UND C-JUNIOREN

Kinder- und Jugendfußball
Ausbilden mit Konzept 2

J. Daniel / K. Peter / N. Vieth

KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 2 begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen im Trainingsalltag!
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch viele Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und Tore schießen üben sowie taktische Grundlagen einführen können; das Ganze eingebunden in einen altersorientierten, pädagogischen Betreuungsansatz.

DFB-FACHBUCHREIHE

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



BAMBINIS, F- UND E-JUNIOREN

Kinderfußball
Ausbilden mit Konzept 1

P. Schomann / G. Bode / N. Vieth

KINDERFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 1
Kinder alters- und zeitgemäß fördern
und mit viel Zuwendung betreuen!
368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

F. Engel / M. Prus / N. Vieth

JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 3
B- und A-Juniorentraining –
Feinschliff für den Seniorenbereich!
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

DFB-FACHBUCHREIHE

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



B- UND A-JUNIOREN

Jugendfußball
Ausbilden mit Konzept 3



TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement eines starken Partners bauen!

