

# Förderkonzept für Vereinsjugendtrainer/innen



Samstag, 26.08.2023



## „Siegermentalität - Fördern und Fordern“



Jeder denkt sicherlich noch mit Herzklopfen an hochdramatische, unglaubliche Spiele der letzten Zeit zurück. Bspw. auch DFB-Pokalspiele, in denen unterklassige Mannschaften die klassenhöheren Mannschaften geschlagen haben.

Teams, die trotz scheinbar aussichtsloser Ausgangssituationen bis zur letzten Minute an die eigene Chance glaubten und am Ende wurden sie für diese Leidenschaft und die Gewissheit eigener Stärke tatsächlich belohnt. Diese Siege der scheinbar unterlegenen Mannschaften sind letztlich Resultat und Zeichen eines unbändigen Willens und einer außerordentlichen **Mentalität**.

Als Trainer stellen wir uns die Frage, wie wir solche besonderen, unverzichtbaren Charaktereigenschaften stärken oder sogar herausbilden können – eine herausfordernde aber zugleich essentielle Aufgabe für jeden Coach, insbesondere im Kindes- und Jugendbereich.

**Mentalität** umfasst dabei nicht nur Aspekte, die von Geburt an angelegt sind, sondern sie bildet sich durch Erfahrungen und Erlebnisse heraus. So steht vor dem „mental stark sein“ das „mental stark werden“. Die Persönlichkeit eines Talents gewinnt an Kontur und Profilschärfe, wenn es zu der selbstbewussten Aussage stehen kann: „Ich kann und schaffe es – auch wenn es schwer wird!“

Wir als Trainer sollten diesen Prozess aktiv begleiten und positiv zu beeinflussen, indem wir beispielsweise im Training unsere Spieler und Spielerinnen regelmäßig vor herausfordernde Aufgaben stellen. Wir fördern und fordern damit die nötige Anstrengungsbereitschaft, sodass sie letztlich viele positive Erfolgserlebnisse sammeln können. Selbstverständlich gehören auf diesem Lernweg auch Rückschläge mit dazu. Fehler und Mängel sind dabei wichtige Hinweisgeber für nötige Lernprozesse und ermöglichen Lernerfolge. Letztlich bietet jede anspruchsvolle Situation die Möglichkeit zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Entwicklung.

Drei Eckpunkte geben uns Trainern Orientierung und helfen bei der Einstufung der Mentalität: *Können – Wollen – Dürfen*.

**Können** – Was bringen ein(e) Fußballer(in) aufgrund von Vorerfahrungen bereits mit und können wir als Trainer einen positiven Einfluss darauf haben?

**Wollen** – Sind der/die Spieler(in) aus eigenem Antrieb heraus bereit, sich weiterentwickeln zu wollen und Zeit und Engagement dafür zu investieren?

**Dürfen** – Bieten wir als Trainer genug Herausforderungen und Chancen, sodass sich Talente individuell entwickeln dürfen?  
Diese Trainingsanregungen liefern dazu allen Trainern einige praxisorientierte Ideen und Impulse!

In dieser Demoeinheit zum Thema **Siegermentalität fördern und fordern**, geht es nicht vorwiegend darum, neue Spiel- und Übungsformen vorzustellen, sondern darum in der Praxis darzustellen, wie wir als Trainer in den Spiel- und Übungsformen hinsichtlich der Entwicklung der Siegermentalität coachen können.

Ebenfalls habe ich in der Folge einige Ausbildungsziele hinsichtlich der Qualitätsfaktoren aufgelistet. Um diese Ziele zu erreichen, ist es erforderlich die Trainingsformen flexibel zu steuern.

Einige Steuerungsaspekte sind im Nachgang aufgeführt:

**Spielregeln:** Hiermit kann der Trainer die Aufgaben der Spielstärke anpassen und erleichtern/erschweren.

**Spielraum:** Mit seiner Größe lassen sich beispielsweise Zeit- und Gegnerdruck beeinflussen. Beispielbare bzw. nicht beispielbare Zonen definieren darüber hinaus bevorzugte Aktionsräume.

**Teamgrößen:** Desto kleiner die Teams, desto größer ist der Aktionsanteil für jeden Spieler.



## Leitlinien für das flexible Steuern des Trainings

- 1** ▶ EIN FESTER PLAN FÜR DAS TRAINING SCHAFFT SICHERHEIT!
- 2** ▶ JEDE TRAININGSAUFGABE MUSS DAS „SPIEL TRAINIEREN“!
- 3** ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN, ABER NICHT ÜBERFORDERN!
- 4** ▶ JE NACH TRAININGSZIEL EINZELNE „STELLSCHRAUBEN“ BETONEN!
- 5** ▶ DIE KONKRETEN ABLÄUFE GENAU BEOBACHTEN UND ANALYSIEREN!
- 6** ▶ MITTELS DER STEUERUNGSMITTEL EINGREIFEN UND HELFEN!



## **QUALITÄTSFAKTOREN DER MENTALITÄT IM ÜBERBLICK**

### **SELBSTBEWUSSTSEIN/SIEGERMENTALITÄT**

#### **Individuelle Anforderungen im Detail**

- Mutig sein!
- Herausforderungen suchen und meistern!
- Risikofreude und -bereitschaft zeigen!
- Entschlossen agieren!

#### **Ausbildungsziele:**

Spieler und Spielerinnen

- ... setzen sich anspruchsvolle Ziele und verfolgen sie mit aller Konsequenz;
- ... suchen Herausforderungen und trauen sich, Fehler zu machen;
- ... sind überzeugt davon, dass der Erfolg in erster Linie Resultat eigener Anstrengung ist;
- ... zeigen eine positive Körpersprache.

### **KOMMUNIKATION/TEAMGEIST**

#### **Individuelle Anforderungen im Detail**

- Mitspieler ermuntern, stärken und helfen!
- Intensiv kommunizieren!
- Offen für die anderen sein!
- Auch schwierige Situationen gemeinsam meistern!

#### **Ausbildungsziele:**

Spieler und Spielerinnen

- ... sind überzeugt davon, dass vor allem im engen Teamwork Ziele und Erfolge zu erreichen sind;
- ... helfen sich gegenseitig, feuern sich an und sprechen ab, wie Ziele angesteuert werden können;
- ... sind offen für Rückmeldungen, Vorschläge und Hilfe der Mitspieler/Mitspielerinnen;
- ... zeigen eine positive Körpersprache

### **ENGAGEMENT/LEIDENSCHAFT**

#### **Individuelle Anforderungen im Detail**

- Die jeweilige Aufgabe konsequent erfüllen!
- Ziele und Erfolge bedingungslos anstreben!
- Immer alles geben!
- Aktiv sein!

#### **Ausbildungsziele:**

Spieler und Spielerinnen

- ... zeichnen sich in allen Situationen durch höchsten Einsatz aus;
- ... wissen, was die persönlichen Aufgaben auf und neben dem Platz sind, und setzen sie motiviert um;
- ... wollen permanent besser sein und haben das Ziel, die Besten zu werden;
- ... überlegen selbst, wie sich diese Ziele erreichen lassen.

### **WILLENSSTÄRKE**

#### **Individuelle Anforderungen im Detail**

- Niemals nachlassen oder sogar aufgeben!
- Gerade wenn es schwer wird, Initiative ergreifen!
- Unermüdlich die bestmögliche Leistung abrufen!
- Jedes Duell gewinnen wollen!

#### **Ausbildungsziele:**

Spieler und Spielerinnen

- ... lassen auch bei Schwierigkeiten und nach Rückschlägen vom Engagement her nicht nach;
- ... wachsen gerade in schwierigen Situationen über sich hinaus – können auch bei „Druck“ agieren;
- ... reagieren bei anspruchsvollen Aufgaben mit noch größerem Einsatz;
- ... wollen sich unbedingt durchsetzen.



## Leitlinien Für das Fördern der Mentalität im Training

- 1 ▶ SIEGERMENTALITÄT VORLEBEN –  
(AUCH KLEINE) ERFOLGE FEIERN!
- 2 ▶ JEDER FEHLER IST EINE CHANCE ZUM  
LERNEN!
- 3 ▶ JEDE AUFGABE MUSS HERAUSFORDERN  
– NEUE GRENZEN TESTEN!
- 4 ▶ POSITIV COACHEN! SPIELER STETS  
ERMUTIGEN, NIE AUFZUGEBEN!
- 5 ▶ EINE BESONDERE „MENTALITÄT“  
POSITIV HERVORHEBEN!
- 6 ▶ MIT DEN SPIELERN ZUSAMMEN KLARE  
ZIELE FESTLEGEN!



Zur Entwicklung der Siegermentalität im Fußball bezieht sich die Wissenschaft auf die 3 Bereiche, auf diese sich die Arbeit fokussiert

Zum einen betrifft dies die ganze Mannschaft, den individuellen Sportler und den Trainer.

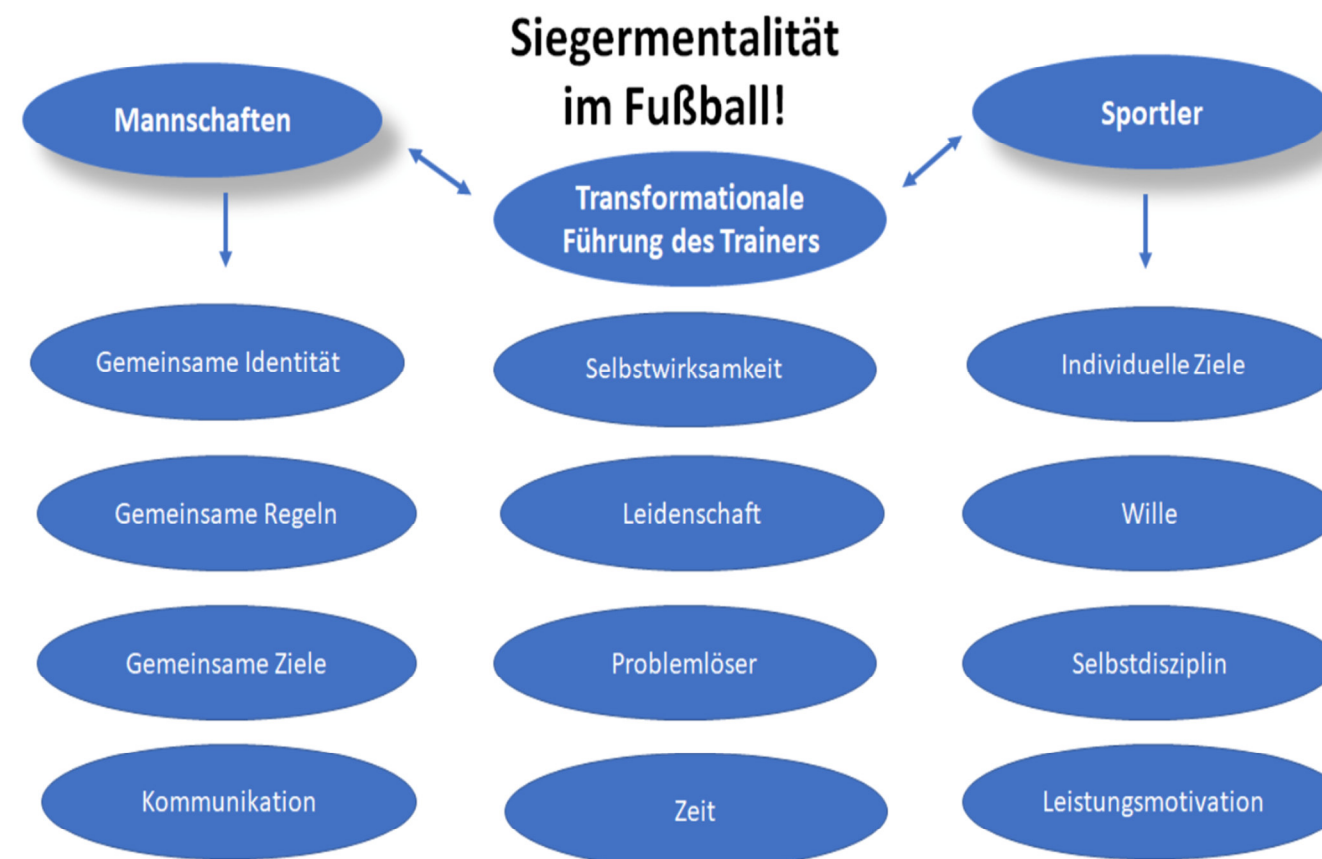
Folgende Faktoren beeinflussen die Mentalität der Mannschaft.

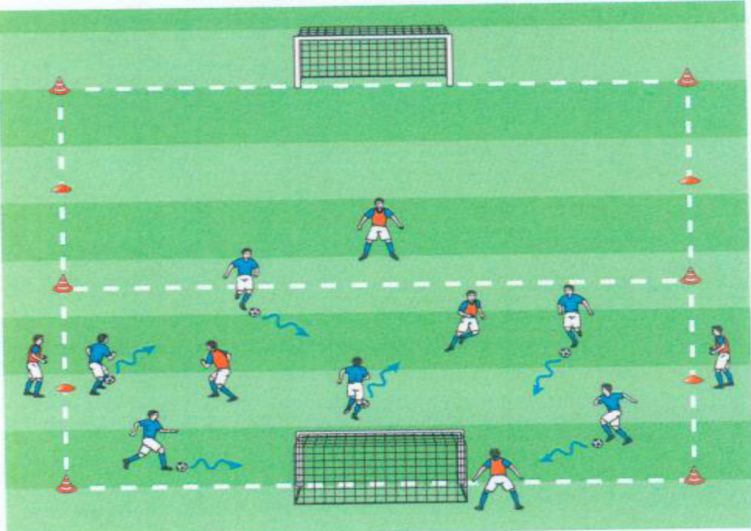


Für den einzelnen Fußballer gibt es andere Faktoren.

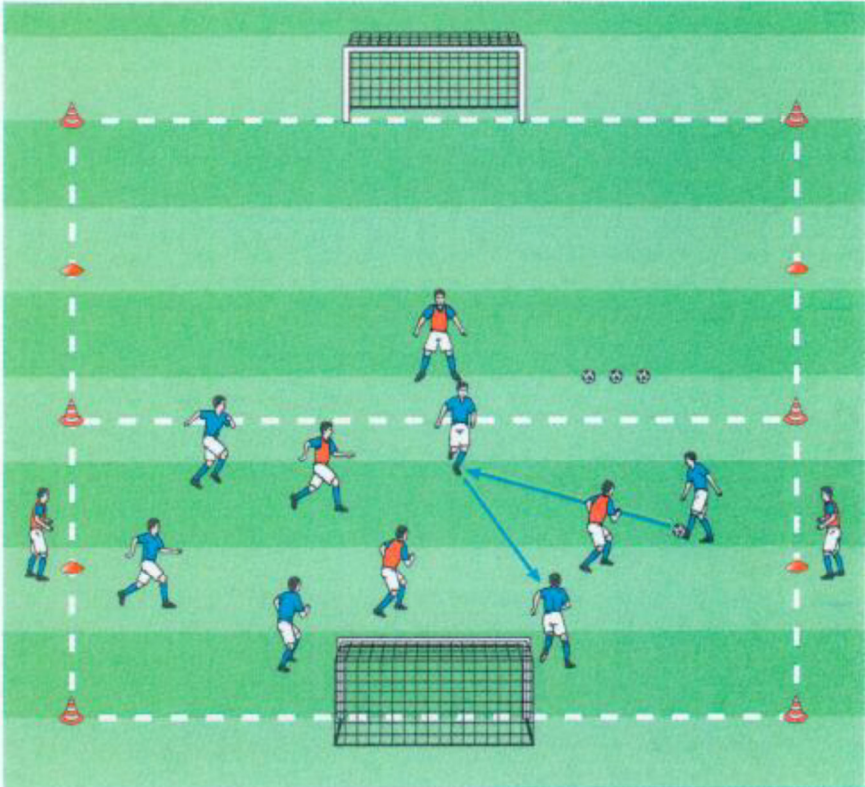


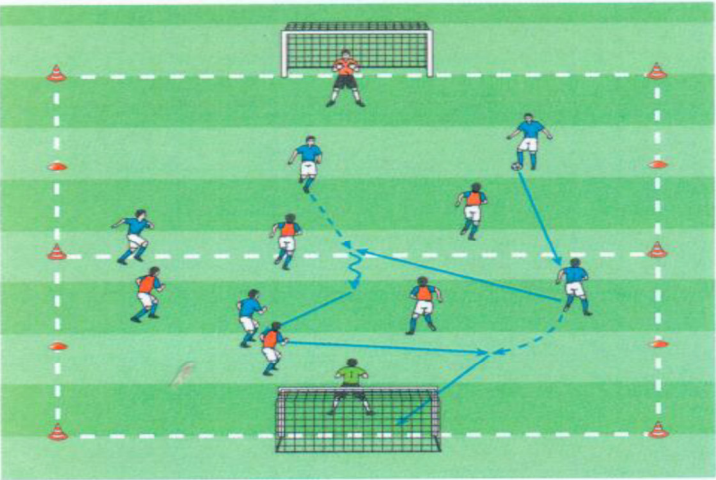
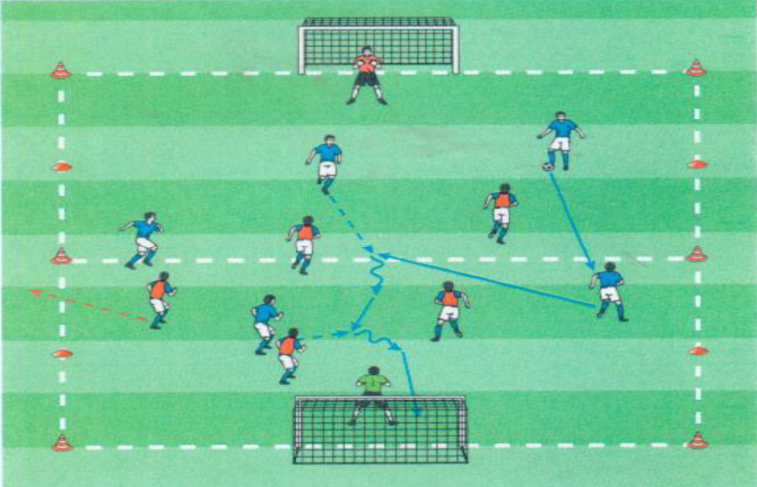
Zusammenfassend kann man sich an folgendem Schaubild von Dr. René Paasch: Die Entschlüsselung des Siegers, orientieren.



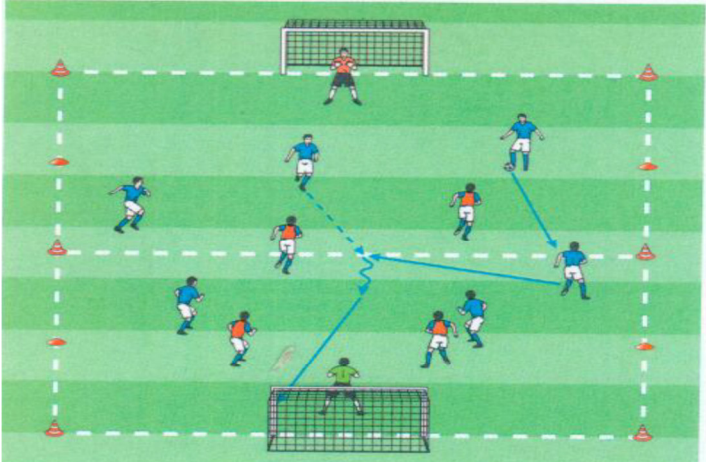
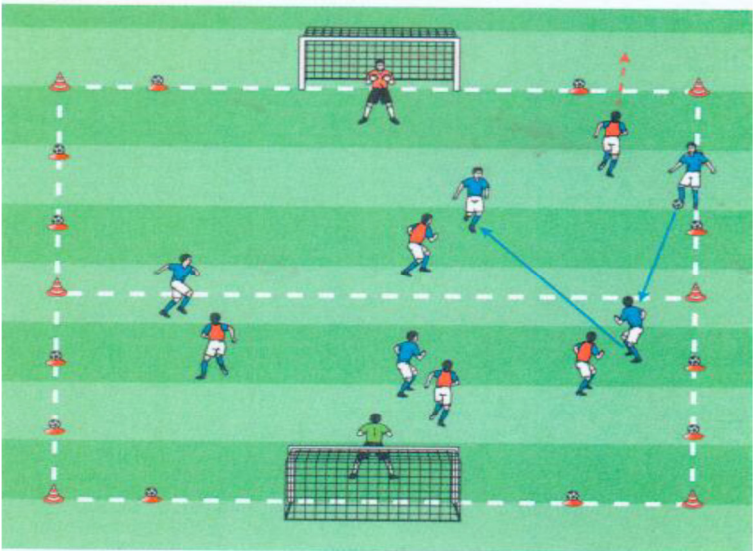
Aufwärmen	Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen / Coachingpunkte
	<p><b>1 .Ballarbeit mir kleinen Wettbewerben</b></p> <p>- ein ca. 16 mal 12 m großes Rechteck aufbauen und jeder Spieler hat einen Ball</p> <p><b>2. Schnelles Ballerobern zu zweit</b></p>  <p>Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.  - Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.  - 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 TW  - Pro Spieler 1 Ball</p>	<p>&gt; Dribbling mit linker/rechter Innenseite, Außenseite, Sohle, etc und verschiedene Dribbelaufgaben.</p> <p>&gt; „<b>Einfrieren</b>“ auf visuelle Signale:  Beispiel:  - Sobald der Trainer den linken Arm hebt, den Ball sofort mit der Sohle stoppen und bewegungslos stehenbleiben  - Rechter Arm auf den Ball setzen und einfrieren.  Der jeweils letzte Spieler macht 3 Liegestütze</p> <p>&gt; 3 Spieler ohne Ball, alle anderen dribbeln. Auf Kommando den Ball in die Hand nehmen, hochwerfen und versuchen den Ball gegen alle anderen zu behaupten.  3 Liegestütze für die Verlierer</p> <p>- Alle Spieler von Team A dribbeln in einer Hälfte (einem Viertel).  - Die Spieler von B teilen sich in 3 „Balljäger-Paare“ auf –  - Paar 1 postiert sich direkt im Feld, die übrigen Spieler verteilen sich um das Feld.  - Paar 1 muss möglichst schnell zusammen 4 Bälle von Team A erobern, um dann das nächste Paar ins Feld zu schicken.  Alle 6 Spieler von A dribbeln wieder weiter!  - Achtung: Ein Ball ist erst erobert, wenn ein Mitspieler außerhalb angespielt bzw. der eroberte Ball aus dem Feld gedribbelt wurde!  _ Von welchem Team schaffen die 3 „Balljäger-Paare“ die Aufgabe am schnellsten?  _ Variation 1: Nur 3 Bälle pro Paar erobern!  _ Variation 2: Gleicher Ablauf in einer Hälfte.</p>	<p>Die Dribbelaufgaben und die Aufgaben als letzter variieren</p> <p>Anzahl der Balleroberer variieren</p> <p>Trotzdem die Fairness beachten und die Spieler sollen immer andere Bälle erobern. Nie vom gleichen wieder zurückholen.</p> <p>- Achtung: Ein Ball ist erst erobert, wenn ein Mitspieler außerhalb angespielt bzw. der eroberte Ball aus dem Feld gedribbelt wurde!</p> <p>- Von welchem Team schaffen die 3 „Balljäger-Paare“ die Aufgabe am schnellsten?</p> <p>- Variation 1: Nur 3 Bälle pro Paar erobern!</p> <p>- Variation 2: Gleicher Ablauf in einer Hälfte.</p>



Aufwärmen	Organisation	Ablauf	Variationen/ Steuerungsmittel/Coachingpunkte
	<p><b>3. Schnelles Ballerobern zu dritt</b></p>  <p>Aufbau wie vorher</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team A: 6 Angreifer mit einem Ball im Feld.</li> <li>- Die Spieler von Team B teilen sich nun in 2 x 3 „Balljäger“ auf – „Balljäger-Gruppe“ 1 startet im Feld, die anderen 3 Spieler verteilen sich außen herum.</li> <li>- Die Angreifer von A müssen den Ball im 6 gegen 3 möglichst lange sichern.</li> <li>- Gruppe 1 muss möglichst schnell 2 (3) Bälle erobern und aus dem Feld dribbeln bzw. einem Mitspieler außen zupassen.</li> <li>- Anschließend startet die andere „Balljäger-Gruppe“ die Balleroberung.</li> <li>- Danach Aufgabenwechsel beider Mannschaften: Welches Team schafft die Aufgabe am schnellsten?</li> <li>- Variation 1: Die erlaubten Ballkontakte in Folge für die Angreifer begrenzen.</li> <li>- Variation 2: Für die Angreifer „Pflichtkontakte“ vorgeben</li> </ul> <p><b>STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Verkleinerung des Spielraumes: Weniger Aktionsraum für die Angreifer – höherer Zeit- und Gegnerdruck (Abb.).</li> <li>_ Vergrößerung des Spielraumes: Zusätzlicher Aktionsraum für die Angreifer – geringerer Zeit- und Gegnerdruck beim Kombinieren.</li> <li>_ Relativ schmales, aber langes Spielfeld: Provozieren des Spiels in die Tiefe.</li> <li>_ Relativ breites Spielfeld: Provozieren des Spiels in die Breite – viele Spielverlagerungen.</li> </ul>	<p>Welches Team schafft die Aufgabe am schnellsten?</p> <p><b>STEUERUNGSMITTEL „REGELN“ (ANGREIFER)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regel-Variation 1 (Erschweren für die Angreifer): Die 6 Angreifer dürfen nur mit maximal 2 (3) Ballkontakten in Folge zusammenspielen</li> <li>- Regel-Variation 2 (Erschweren für die Angreifer): Die 6 Angreifer müssen mit 2 (alternativ 3 Pflichtkontakten) spielen!</li> <li>- Regel-Variation 3 (Erschweren für die Angreifer): Die 6 Angreifer müssen im Wechsel mit 2 Pflichtkontakten bzw. im Direktspiel agieren!</li> </ul> <p><b>STEUERUNGSMITTEL „REGELN“ (VERTEIDIGER)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regel-Variation 1 (Erleichtern für die Verteidiger): Nach Erobern des Balles dürfen die Verteidiger zusätzlich dem Trainer zur Ballsicherung zupassen.</li> <li>- Regel-Variation 2 (Erleichtern für die Verteidiger): Nach Erobern des Balles dürfen die Verteidiger alternativ auch in diverse Minitore rund um das Feld passen.</li> <li>- Regel: Variation 3 (Erschweren für die Verteidiger): Vor dem Zuspiel nach außen müssen die Verteidiger in der Mitte 1x untereinander zupassen!</li> </ul> <p><b>STEUERUNGSMITTEL „SPIELER“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Spieler zu viel (also 11 Spieler): Eines der beiden Teams setzt sich aus 7 Spielern zusammen. Nach einem festen Modus hat ein anderer aktive Pause.</li> <li>- 2 Spieler zu viel (also 12 Spieler): Je ein Spieler beider Teams hat wieder nach einem festen Modus aktive Pause!</li> <li>- 1 Spieler zu wenig (also 9 Spieler): Der Trainer springt bei einer Gruppe als zusätzlicher Aktiver ein.</li> <li>- 2 Spieler zu wenig (also 8 Spieler): Gleicher Ablauf im 4 gegen 2 (in einem verkleinerten Feld).</li> </ul>

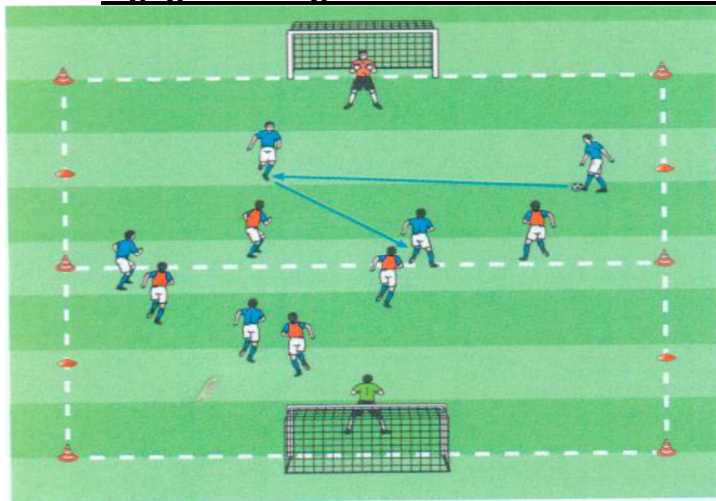
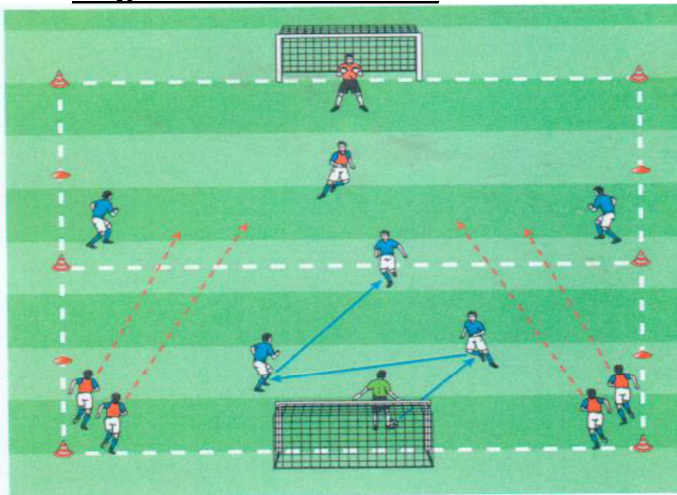
Hauptteil	Organisation	Ablauf	Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte
<p><b>1. <u>5 gegen 5: Handicap für die Gegner durch eigene Treffer</u></b></p> 	<p>5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.  - Jeder Spieler am Ball darf zu Spielbeginn mit maximal 5 Ballkontakten in Folge agieren.</p>	<p>Provokationsregel:  Wenn ein Team einen Treffer erzielt, reduzieren sich automatisch die erlaubten Ballkontakte für alle Gegner um einen Kontakt auf nun 4 usw.!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation 1: Ein Spieler des Gegners darf Bestimmt werden, dessen Ballkontakte sich um 2 reduzieren usw.</li> <li>- Variation 2: Alle Spieler beginnen mit 2 erlaubten Ballkontakten. Bei einem Treffer bekommen alle Spieler des betreffenden Teams einen weiteren Ballkontakt usw.</li> </ul> <p>Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!  - Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!  - In den Rücken des Gegners starten!</p>	
<p><b>2. <u>5 gegen 5: Reduzierung des Gegners durch eigene Treffer</u></b></p> 	<p>5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.  Alle Spieler haben freies Spiel. Bei einem Seitenaus den Ball eindribbeln bzw. einspielen!</p>	<p>Provokationsregel:  Wenn ein Team einen Treffer erzielt, muss vom Gegner ein Spieler das Feld verlassen. Ausscheidende Spieler können jedoch an der Seitenlinie nur(!) in der eigenen Hälfte beim Spielaufbau helfen! Das Spiel läuft im Feld somit zunächst im 4 gegen 5 weiter!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Team, das zuerst 3 Tore erzielt, gewinnt! Danach beginnt das Spiel im 5 gegen 5 von vorne.</li> <li>- Variation: Nach einem Tor darf der Gegner bestimmt werden, der das Feld verlassen muss!.</li> </ul> <p><b>HINWEISE FÜR DIE SPIELER</b>  Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!  Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!  In den Rücken des Gegners starten!</p>	



Hauptteil	Organisation	Ablauf	Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte
<p><b>3. <u>4 gegen 6: Einen Vorsprung mit aller Konsequenz verteidigen</u></b></p> 	<p>Team A spielt in der ersten Phase im 4 gegen 6 in UZ, liegt aber mit 2:0 vorne. 4 Minuten Spielzeit: Team A muss den Vorsprung in dieser Zeit gegen die 6 Angreifer von B verteidigen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Team A das schafft, darf A in der Phase danach im 6 gegen 4 agieren und sich dazu 2 Spieler vom Gegner aussuchen!</li> <li>- Wenn A jedoch den Vorsprung „verspielt“ (also auch bei Unentschieden), muss das Team erneut im 4 gegen 6 beginnen</li> </ul> <p><b>Steuerungsmittel „Spieler“</b></p> <p>Nach einem festen Modus (z. B. mit jedem Tor- oder Seitenaus) hat jeweils ein anderer aktive Pause, z. B. Jonglier-Aufgaben. Alternative: Gleicher Ablauf im 6 gegen 5, die 6 Angreifer müssen jedoch nur ein 0:1 aufholen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angreifer: Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!</li> <li>- Angreifer: Tormöglichkeiten sicher und zielorientiert vorbereiten! Trotz „Zeitdruck“ nicht zu hektisch abschließen!</li> <li>- Verteidiger: Kompakt agieren! Alle verteidigen in Jeder Situation leidenschaftlich das Tor!</li> </ul> <p><b>Steuerungsmittel „Spielraum“</b></p> <p>Das Spielfeld möglicherweise etwas verbreitern und zwei etwa 5 Meter breite Außenzonen markieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Spiel startet im 4 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern: A spielt in UZ, liegt aber mit 2:0 vorne.</li> </ul>	
<p><b>4. <u>5 gegen 5: Wiederholen des Balles in höchstem Tempo</u></b></p> 	<p>5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern.</p> <p>Alle Spieler haben freies Spiel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um das Feld herum (auf Hütchen) zusätzlich 12 Bälle bereitlegen.</li> <li>- Spielzeit: 5 Minuten.</li> <li>- Verlässt ein Ball das Feld (Tor- oder Seitenaus), muss der betreffende Spieler diesen Ball zunächst in höchstem Tempo zurückholen.</li> <li>- Das ballberechtigte Team setzt das Spiel sofort mit einem anderen Ball von einem beliebigen Hütchen fort: kurzzeitige ÜZ im 5 gegen 4!</li> <li>- Der ballholende Spieler legt seinen Ball auf dem „freien“ Hütchen ab, um dann sofort wieder in das 5 gegen 5 auf die beiden Tore einzugreifen usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variation des Aktionsraumes: Die 6 Angreifer können bei der „Aufholjagd“ bis zu einem möglichen 1. Treffer über die komplette Breite agieren, danach sind jedoch beide (oder nur eine) Außenzone für die Angriffe gesperrt. Das Vorbereiten der Torchancen wird schwerer!</li> <li>- Alternative: Die Angreifer beginnen im schmaleren Feld, der 1. Treffer öffnet zusätzlich die Außenzonen.</li> </ul> <p>Variation 1: Der „Ballholer“ muss zusätzlich noch eine Aufgabe mit Ball (z. B. 5x jonglieren) erfüllen.</p> <p>Variation 2: Der Trainer passt auf Signal einen neuen Spielball von der Seite ein!</p>	

**Hauptteil**

Organisation

**5. 5 gegen 5: Regelnachteile nach einem eigenem Treffer****6. 1 gegen 5 bis 3 gegen 5 mit nachsetzenden Spielern Gegentreffer verhindern**

Ablauf

5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter- Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel.

- Spielzeit: 5 Minuten.
- Wenn eine Mannschaft einen Treffer erzielt, muss das *erfolgreiche* Team bis zum nächsten Treffer mit einem regeltechnischen Nachteil weiterspielen.

Team A startet mit jeweils 5 Spielern 10 Angriffe auf das Tor des Gegners.

- Von Team B postiert sich zunächst nur 1 Spieler als Verteidiger vor sein Tor.
- Torhüter A leitet jeden neuen Angriff somit in einer Startsituation 5 gegen 1 ein.
- Vor dem Torangriff muss Team A zunächst 2 Pässe in der eigenen Hälfte spielen!
- In dieser Zeit setzen mit dem Torhüter-Zuspiel 2 weitere Spieler von B nach, um ein 3 gegen 5 herzustellen und erfolgreiche Torabschlüsse des Gegners zu verhindern.
- Nach 10 Angriffsaktionen wechseln beide Teams die Aufgaben:

Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte

- Handicap-Regel 1: Jedem Spieler sind beim Spielaufbau in der eigenen Hälfte nur 2 Ballkontakte in Folge erlaubt.
- Handicap-Regel 2: Maximal 2 Ballkontakte in Serie im kompletten Feld.
- Handicap-Regel 3: Der erfolgreiche Spieler darf sich eine den Handlungsspielraum einschränkende Regel für sein Team ausdenken.

Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

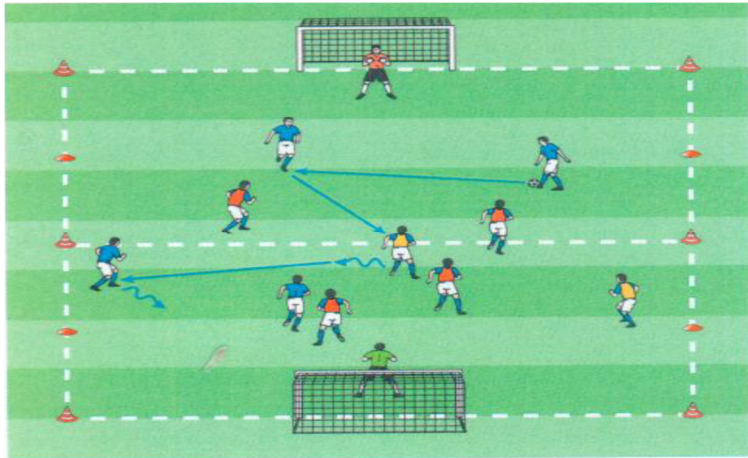
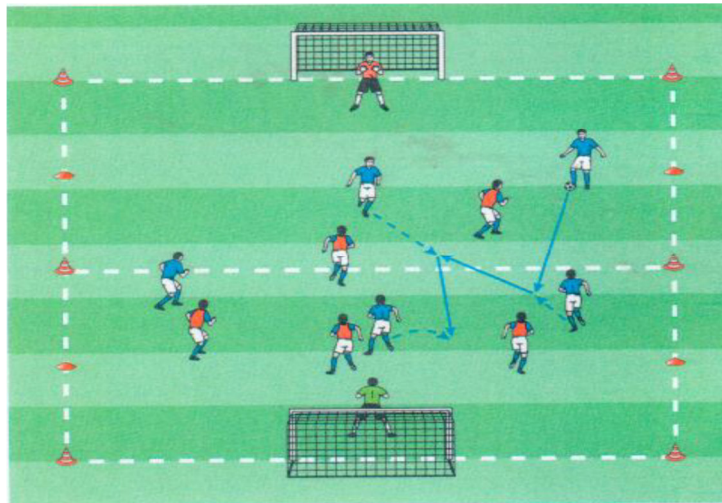


**Hauptteil**

Organisation

Ablauf

Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte

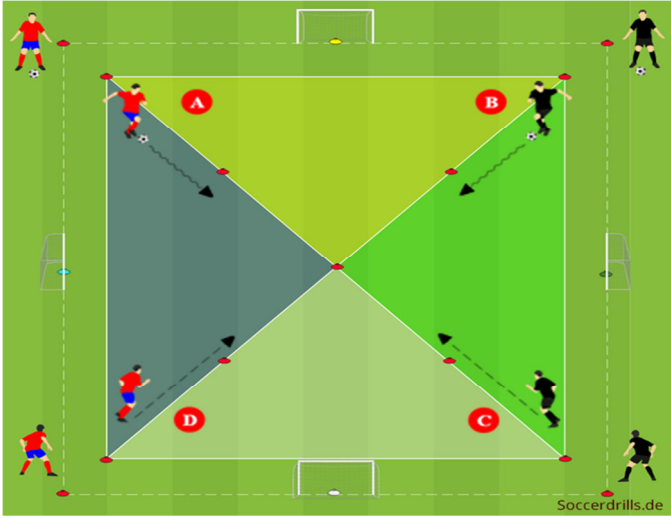
**7. 4 gegen 4 plus 2 Neutrale mit diversen Team Konstellationen****8. 5 gegen 5 Vorsprünge verteidigen – Rückstände aufholen**

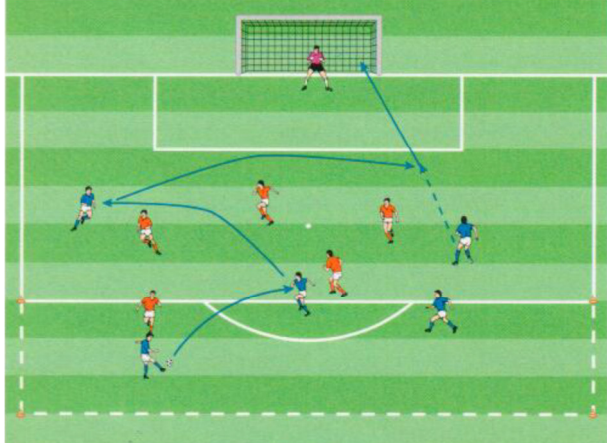
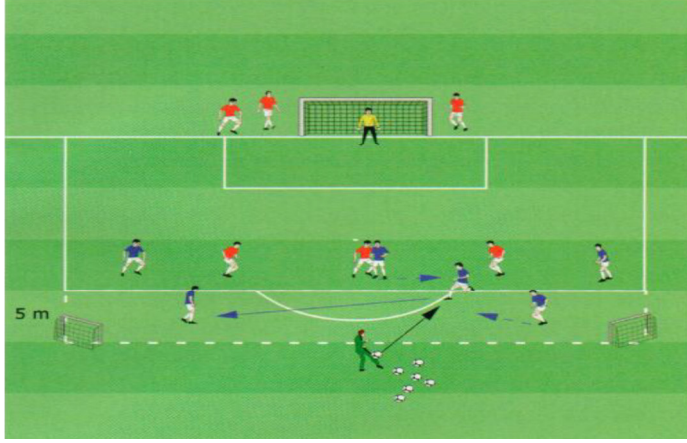
- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 4 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- 2 „Neutrale“ spielen zunächst als zusätzliche Anspielpunkte bei den jeweiligen Angreifern mit.
- Wenn ein Treffer erzielt wird, darf sich das erfolgreiche Team einen Neutralen aussuchen, der fortan fest bei dieser Mannschaft mitspielt: 5 gegen 4 + 1 Neutraler.
- Die Neutralen können durch eigene Treffer wieder aus dem gegnerischen Team zurückgeholt werden.
- Folge können verschiedenste Spielkonstellationen sein: 4 gegen 4 + 2, 4 gegen 5 + 1, 5 gegen 5, 6 gegen 4

- Jede Spielrunde läuft im 5 gegen 5 auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern ab. Alle Spieler haben freies Spiel.
- 4 Spielrunden von je 3 Minuten Spielzeit.
  - In den Spielrunden 1/3 liegt Team A mit 0:2 zurück, in den Spielrunden 2/4 Team B.
  - Punktwertung nach jeder Spielrunde:
  - Sieg nach Vorsprung: 2 Punkte
  - Unentschieden nach Vorsprung: 1 Punkt
  - Niederlage nach Vorsprung: 0 Punkte
  - Sieg nach Rückstand: 5 Punkte
  - Unentschieden nach Rückstand: 3 Punkte
  - Niederlage nach Rückstand: 1 Punkt

Die erlaubten Ballkontakte für die jeweiligen Neutralen begrenzen!

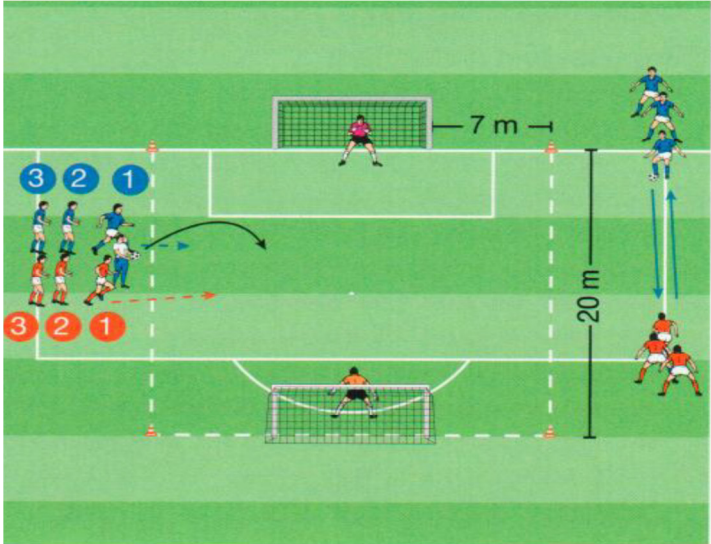
Welches Team weist nach Abschluss aller 4 Runden die meisten Punkte auf?

Hauptteil	Organisation	Ablauf	Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte
	<p><b>9. Kampfdreiecke</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du benötigst 4 Minitore (Hütchentore, Stangentore). In den Toren werden 4 verschiedenfarbige Markierungen abgelegt. Für die Kennzeichnung des Spielfeldes werden 13 weitere Bodenmarkierungen benötigt.</li> <li>• Den Aufbau entnehme bitte der Grafik. Die Feldgröße entspricht dem Leistungsvermögen, orientiere dich beim inneren Quadrat an eine Seitenlänge von ca. 16 bis 20 Metern.</li> <li>• Teile zwei Mannschaften ein, die zusätzlich jeweils in zwei Teams geteilt werden. Ein Team pro Mannschaft verfügt über Bälle.</li> <li>• In unserer Grafik postiert sich Team Rot mit (A) und ohne (D) Ball oben links und unten links. Team Schwarz postiert sich mit (C) und ohne (B) oben rechts und unten rechts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Trainerkommando starten die Spieler aus jeder Ecke.</li> <li>• Spieler A startet ins Dribbling und spielt gegen C. Spieler A darf aufs grün oder weiß gekennzeichnete Minitore abschließen und muss zuvor eins der vorgelagerten Dreiecke erreichen. Bei Balleroberung greift C auf die blau und gelb gekennzeichneten Minitore an.</li> <li>• Spieler B startet ins Dribbling und spielt gegen D. Spieler B darf aufs blau oder weiß gekennzeichnete Minitore abschließen und muss zuvor eins der vorgelagerten Dreiecke erreichen. Bei Balleroberung greift D auf die gelb und grün gekennzeichneten Minitore an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In jeder Ecke liegen Bälle bereit, der Trainer entscheidet kurz, wer angreift oder verteidigt. Es gibt folgende Möglichkeiten mit entsprechenden Angriffszonen und Minitoren: A greift an, C verteidigt = Zone weiß und grün. C greift an, A verteidigt = Zone blau und gelb. B greift an, D verteidigt = Zone blau und weiß. D greift an, B verteidigt = Zone gelb und grün.</li> <li>• Die Spieler starten direkt neben den Hütchentoren. Jetzt wird auf drei Tore angegriffen, es werden drei Zonen verteidigt.</li> <li>• Wettkampf: Jeder Treffer zählt einen Punkt. Ein Torerfolg nach Balleroberung zählt zwei Punkte. Coachingpunkte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu lange Zweikämpfe werden abgebrochen.</li> <li>• Starte schnell hintereinander, die nächsten Spieler sind immer bereit.</li> </ul> </li> </ul>

Hauptteil	Organisation	Ablauf	Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte
<p><b>10. Volley aus der Hand: direkter Abschluss</b></p>  <p>5 gegen 5 im 20m mal 40m großen Feld auf ein Tor(bzw. 2) mit TW</p>	<p>Zuspiele erfolgen volley aus der Hand oder direkt aus der Luft  Der Ball darf also gefangen werden oder direkt weitergeleitet werden  Fällt der Ball auf den Boden, wechselt der Ballbesitz  Treffer werden ebenfalls direkt, per Kopf oder Fuß erzielt</p>	<p>Zur Vermeidung einer Rudelbildung vor dem Tor muss nach ballgewinn erst hinter der Strafraumlinie gespielt werden.</p> <p>Coachingpunkte:  Hin zum Mann am Ball. Abschluss mit kurzen sicheren Zuspielen vorbereiten.  Kein gestreckter Fuß zur Abwehr. Mit Körper oder Fuß blocken.</p> <p>Variation:  Auch 10 Pässe ergeben einen Punkt</p>	
<p><b>11. Den Torabschluss blocken</b></p>  <p>Strafraum um 5m verlängern. Auf der Grundlinie ein Tor mit TW und gegenüber 2 Minitore  2 Teams á 6 Spieler einteilen</p>	<p>6 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren. Die anderen Verteidiger pausieren. Der Trainer steht mit Bällen hinter der markierten Linie. Nach Zuspiel des Trainers versucht die Überzahlmannschaft so schnell wie möglich abzuschließen.  Die Verteidiger verteidigen das große Tor und kontert bei Balleroberung auf die Minitore.  Welches Team lässt weniger Tore zu?</p>	<p>Welches Team lässt weniger Tore zu?</p>	

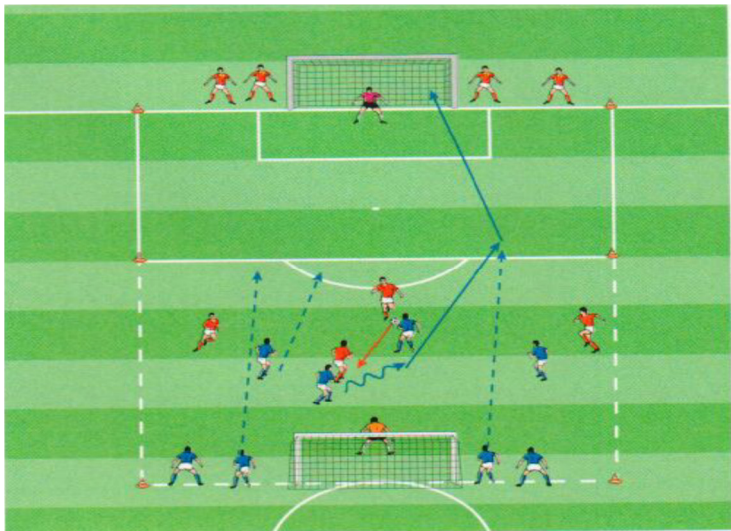




Schlussteil	Organisation	Ablauf	Variationen/ Bemerkungen/ Coachingpunkte
	<p><b>1. Pyramidenspiel</b></p>  <p>Ein 25 m mal 20 m großes Feld mit 2 Toren und TW's markieren. 2 teams bilden und die Teams nochmal teilen. Je drei ( bzw. 4) Spieler jedes Teams stehen neben dem Trainer. Die Pausierenden machen leichte Passübungen.</p>	<p>Der Trainer wirft den Ball ins Feld. Die jeweils ersten Spieler starten ins Feld und spielen 1 Minute 1 gegen 1. Nach einer weiteren Minute 2 gegen 2 und in der dritten Minute auf 3 gegen 3 erhöhen und dann minütlich wieder die Teamstärke abbauen zum 1 gegen 1. Danach Teamwechsel</p>	<p>Die Spieler, die am längsten drin waren, beim Abbau zuerst rausholen.</p>

**Für alle Spielformen kann das Steuerungsmittel "Tore" unterschiedlich angewandt werden:**

- Sind keine Torhüter vorhanden, lassen sich für einen Großteil der Spielformen andere Tor-Varianten aufbauen.
- Tor-Variante 1: 6 gegen 4 auf jeweils 2 nebeneinander aufgebaute Dribbeltore
- Tor-Variante 2: Falls nur ein Torhüter verfügbar ist: Das 6er-Team greift auf das 5 Meter-Tor mit Torhüter an, das UZ-Team kontert auf ein Stangentor.
- Tor-Variante 3: Spiel auf etwa 3 Meter tiefe Zielzonen – Ziel ist es, einen Mitspieler in dieser Angriffszone anzuspielen. Dieser darf jedoch erst mit dem „letzten Pass“ in die Zone hineinstarten.

Schlussteil	Organisation	Ablauf	Variationen / Bemerkungen / Coachingpunkte
	<p><b>2. Überfall: vom 4 gegen 4 ins 6 gegen 4</b></p>  <p>Ein 40m langes Feld mit 2 Toren und Torhütern auf Strafraumbreite reduzieren Feldspieler bilden 2 8er Teams und teilen sich jeweils in 4er Gruppen auf</p>	<p>4 gegen 4 im Feld. Die beiden anderen 4er Gruppen stehen jeweils auf den „eigenen“ Grundlinien. Sobald ein Team den Ball erobert hat, starten 2 Mitspieler aus der wartenden Gruppe im höchsten Tempo zu Gegenzug im 6 gegen 4 Wird der Gegenzug abgefangen, sind diese Spieler sofort passiv und 2 Konterspieler der anderen Mannschaft starten ins Feld</p>	<p>Nach jedem Ausball und Treffer wird wieder im 4 gegen 4 angefangen Turnusmäßige Wechsel in beiden Gruppen</p>



Quellenangabe:  
Fussballtraining **JUNIOR**, Zeitschrift Fußballtraining  
DFB Talentförderung

