



TALENTFÖRDERUNG



33

Bälle erobern – Tore verhindern mit

MENTALITÄT

Info-Abende für Vereinstrainer – Leitfaden für Referenten



MENTALITÄT IST QUALITÄT!

Jeder denkt sicherlich noch mit Herzklopfen an die hochdramatischen, unglaublichen Halbfinal-Rückspiele der letzten Champions-League-Saison zurück: zwei 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. Die Siege und Finaleinzüge des FC Liverpool und der Tottenham Hotspurs waren 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?

Dieser Info-Abend liefert dazu allen Trainern einige praxisorientierte Ideen und Impulse!

DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

INHALT

02



Editorial

04



Checklisten, Muster-Ablauf und Methodik

06



Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining mit Moderatoren-Hinweisen

16

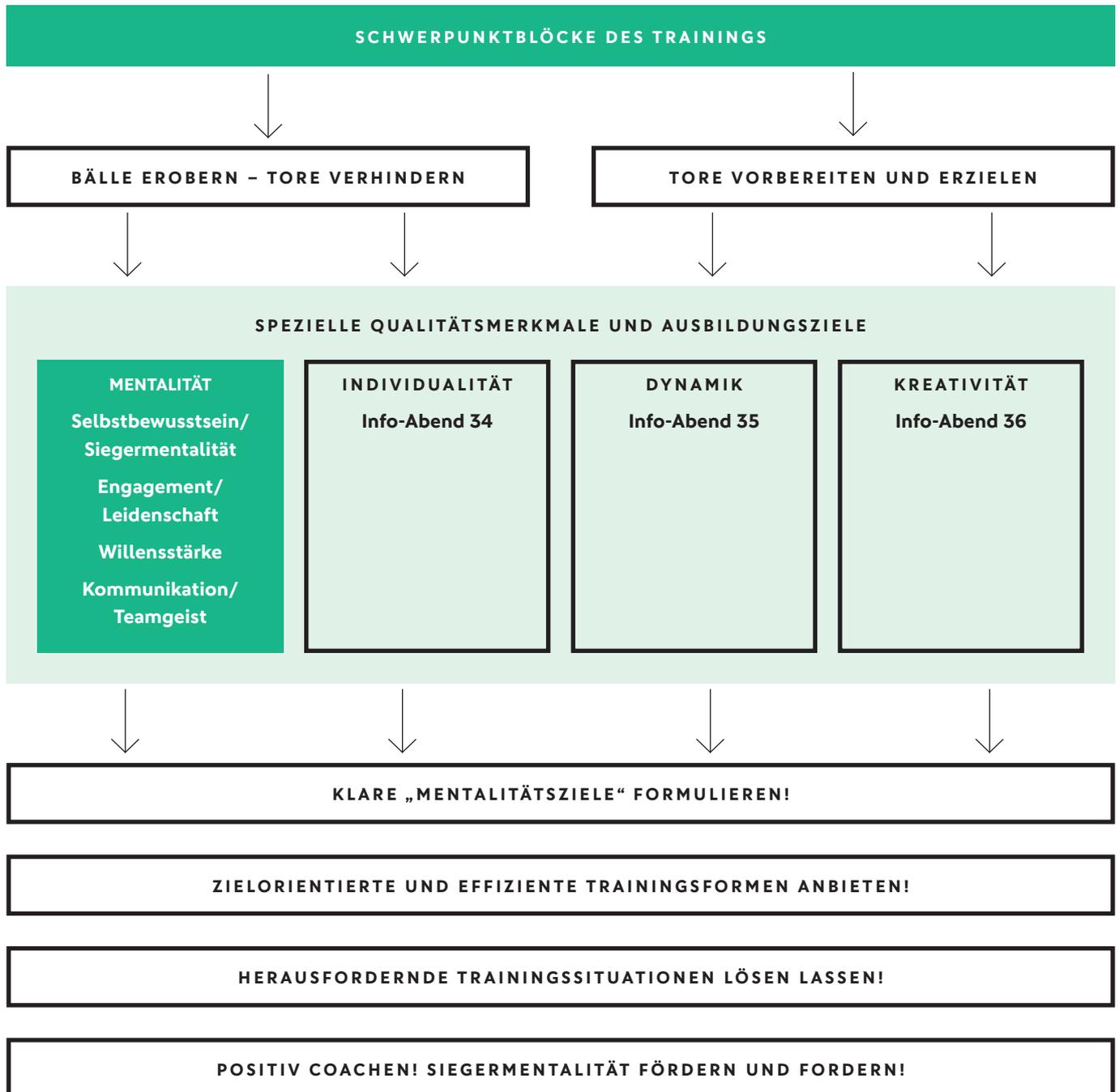


So verläuft der Info-Abend 33

18



Medien-Service

INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 33 BIS 36**IMPRESSUM****HERAUSGEBER:****PROJEKTVERANTWORTUNG:****KOORDINATION/WISSENSMANAGEMENT:****REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:****INHALTLICHE MITARBEIT:****GRAFISCHES KONZEPT:****FOTOS:**

Deutscher Fußball-Bund

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer

Norbert Vieth

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Michael Lorenz,

Michael Urbansky, Fabian Seeger, Oliver Kuhn, Thorsten Becht,

Thomas Impekoven, Gritt Bröning

Philippka-Sportverlag

Nils Eden

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 Stützpunkt-Spieler

- ▶ 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: „MENTALITÄT FÖRDERN“ BÄLLE EROBERN – TORE VERHINDERN!

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN



ZIEL 2: KONZENTRATION



ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG



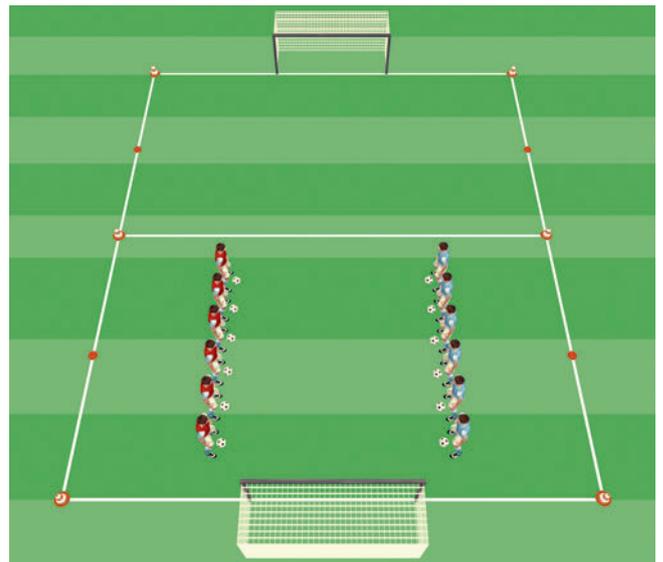
ZIEL 4: MOTIVATION

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
- ▶ Bewegungsfreude und Motivation

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ 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 Torhüter.
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



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

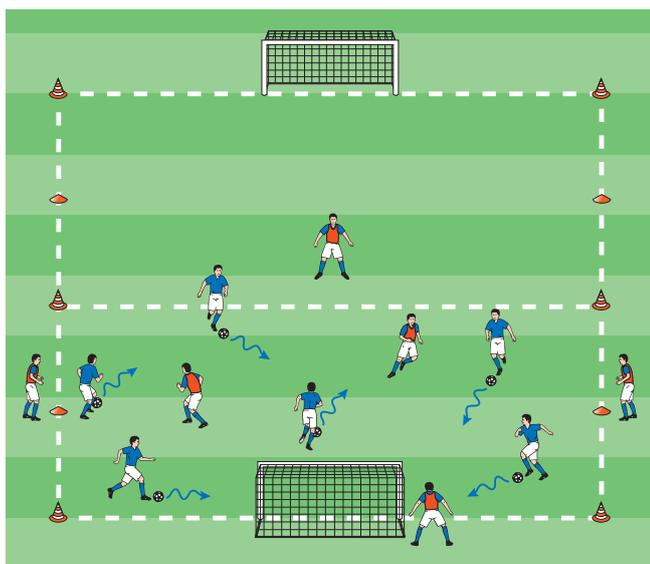


Stabi-Aufgaben schließen dieses „Einspielen“ ab!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig geplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsfaktor jeder Trainingseinheit. Deshalb die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!

Konkret fördern und fordern deshalb die Praxisformen dieser ersten Trainingsphase bereits das einsetzungsfreudige, kompromisslose Erobern des Balles.

AUFGABE 1



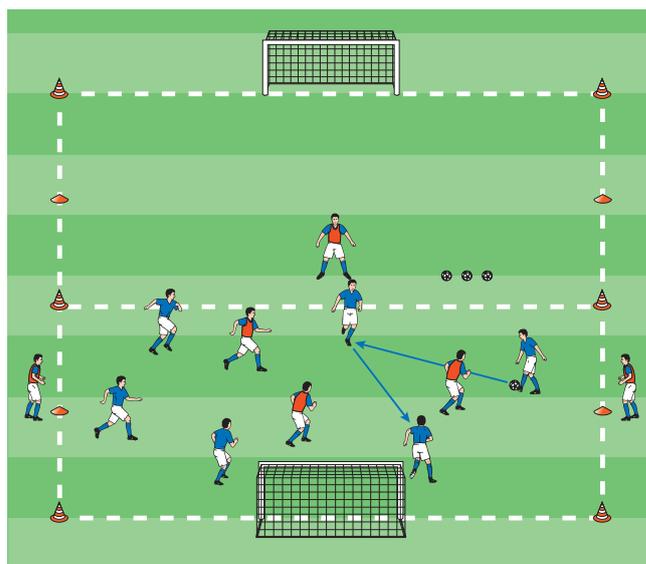
VORBEREITUNG: EINZELARBEIT MIT BALL

- ▶ Die Spieler dribbeln variantenreich in einer Hälfte durcheinander.
- ▶ **Variation 1:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- ▶ **Variation 2:** Das Feld in Viertel einteilen und einen „Signalspieler“ bestimmen. Sobald dieser Spieler einen Arm hebt, dribbeln alle anderen ebenfalls mit Tempo in dieses Viertel.

SCHNELLES BALLEROBERN ZU ZWEIT (ABB.)

- ▶ 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.

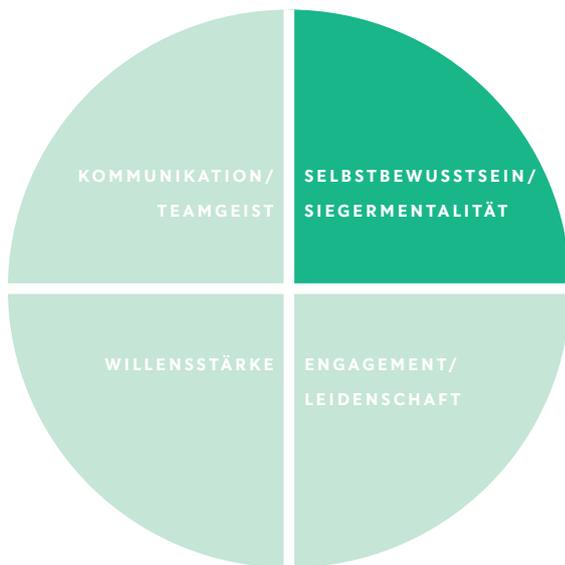
AUFGABE 2



SCHNELLES BALLEROBERN ZU DRITT

- ▶ Ablauf wieder in einer Hälfte (einem Viertel) des Feldes.
- ▶ Team A: 6 Angreifer mit einem Ball im Feld.
- ▶ 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.
- ▶ Die Angreifer von A müssen den Ball im 6 gegen 3 möglichst lange sichern.
- ▶ Gruppe 1 muss möglichst schnell 2 (3) Bälle erobern und aus dem Feld dribbeln bzw. einem Mitspieler außen zupassen.
- ▶ Anschließend startet die andere „Balljäger-Gruppe“ die Balleroberung.
- ▶ Danach Aufgabenwechsel beider Mannschaften: Welches Team schafft die Aufgabe am schnellsten?
- ▶ **Variation 1:** Die erlaubten Ballkontakte in Folge für die Angreifer begrenzen.
- ▶ **Variation 2:** Für die Angreifer „Pflichtkontakte“ vorgeben.

HAUPTTEIL – 1. PHASE

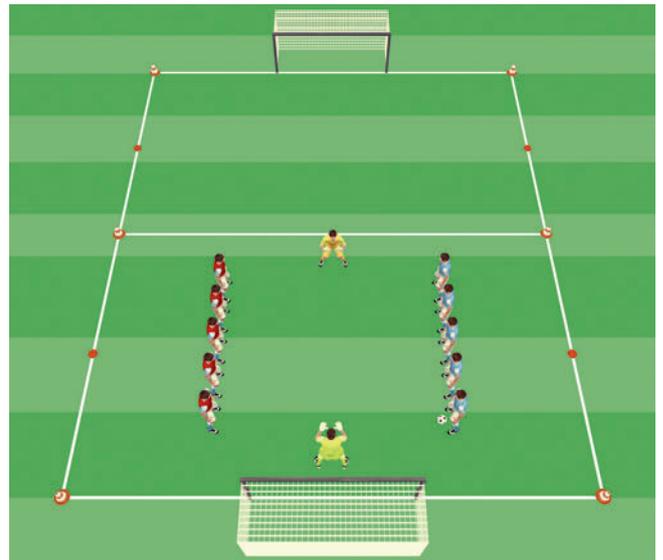


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern der Siegermentalität“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Mutig sein!
- ▶ Herausforderungen suchen und meistern!
- ▶ Risikofreude und -bereitschaft zeigen!
- ▶ Entschlossen agieren!
- ▶ Spielfreude zeigen!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ 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 Torhüter.
- ▶ Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen.

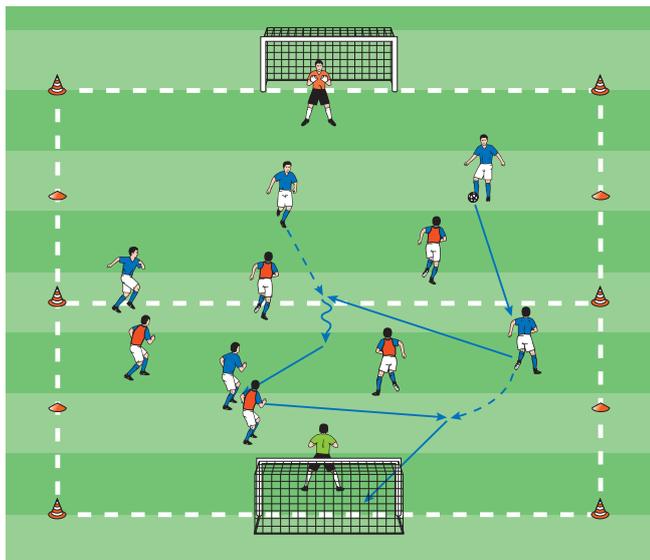


Neue Aufgaben prägnant und anschaulich erklären!



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

AUFGABE 1



5 GEGEN 5: HANDICAPS FÜR DIE GEGNER DURCH EIGENE TREFFER

- ▶ 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.
- ▶ **Provokationsregel:** Wenn ein Team einen Treffer erzielt, reduzieren sich automatisch die erlaubten Ballkontakte für alle Gegner um einen Kontakt auf nun 4 usw.!
- ▶ **Variation 1:** Ein Spieler des Gegners darf bestimmt werden, dessen Ballkontakte sich um 2 reduzieren usw.
- ▶ **Variation 2:** Alle Spieler beginnen mit 2 erlaubten Ballkontakten. Bei einem Treffer bekommen alle Spieler des betreffenden Teams einen weiteren Ballkontakt usw.

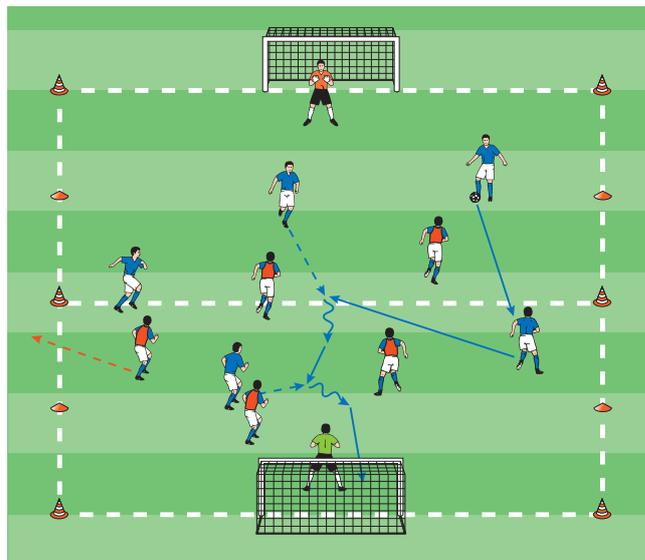
HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- ▶ Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!
- ▶ Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!
- ▶ In den Rücken des Gegners starten!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Rückfragen der Spieler beim Beschreiben einer Aufgabe jederzeit zulassen und geduldig klären!
- ▶ Anstelle eines Eckstoßes startet das ballberechtigte Team einen neuen Angriff vom eigenen Tor aus. Das betont und fördert das sichere Kombinieren beim Spiel- und Angriffsaufbau!
- ▶ Die Spieler beim Finden von Spiellösungen aktiv einbinden! Bei dieser Spielvariante betrifft das speziell das zielorientierte, selbstbewusste Herausspielen und Verwerten von Torchancen!
- ▶ Die gemeinsam festgelegten Lösungsideen nochmals zusammenfassen und die Spieler darauf positiv „einschwören“!

AUFGABE 2



5 GEGEN 5: REDUZIERUNG DES GEGNERS DURCH EIGENE TREFFER

- ▶ 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!
- ▶ **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!
- ▶ Das Team, das zuerst 3 Tore erzielt, gewinnt! Danach beginnt das Spiel im 5 gegen 5 von vorne.
- ▶ **Variation:** Nach einem Tor darf der Gegner bestimmt werden, der das Feld verlassen muss!

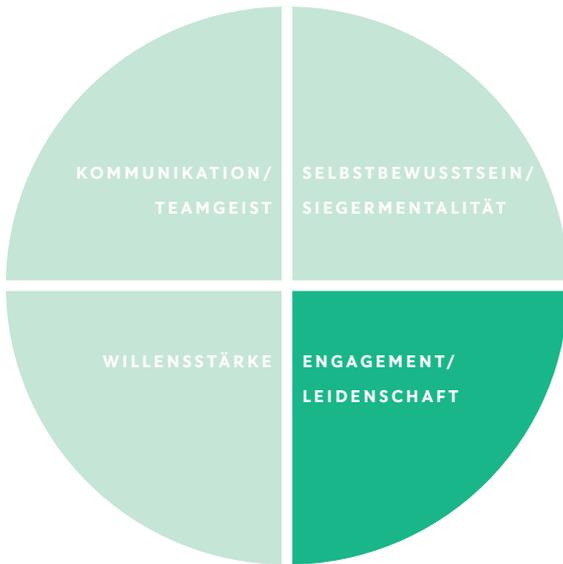
HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- ▶ Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!
- ▶ Bei jeder Gelegenheit mutig abschließen!
- ▶ In den Rücken des Gegners starten!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die Aktionen der Spieler von außen positiv begleiten! Insbesondere risikofreudige, selbstbewusste und ideenreiche Aktionen hervorheben!
- ▶ Spieler, die das Feld verlassen müssen, sind nicht komplett außen vor, sondern sind per „Sonderaufgabe“ weiter im Spiel. Dennoch hat der erfolgreiche Gegner einen regeltechnischen Vorteil!
- ▶ Das Spiel mit „Hockeyregeln“ (Einspielen/Eindribbeln des Balles bei einem Seiten-/Toraus) fördert den Spielfluss!
- ▶ Nicht zu viel und zu schnell eingreifen – die Kinder ungehindert spielen lassen!
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen, um jederzeit mit einem neuen Ball weiterspielen zu können!

HAUPTTEIL – 2. PHASE

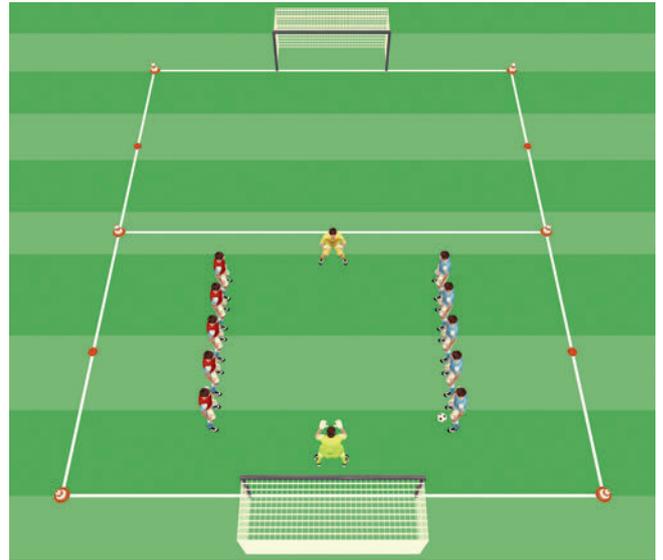


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Leidenschaft und Engagement“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Die jeweilige Aufgabe konsequent erfüllen!
- ▶ Immer alles geben!
- ▶ Aktiv sein!
- ▶ Spielfreude demonstrieren!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Bei Aufgabe 1: 2 Mannschaften einteilen (verschiedene Trikotfarben) – Team A: 4 Spieler, Team B: 6 Spieler – plus 2 Torhüter.
- ▶ Bei Aufgabe 2: 2 (möglichst gleich starke) Mannschaften zu je 5 Spielern bestimmen plus 2 Torhüter.
- ▶ Genug Reservebälle in den Toren bzw. um das Feld herum bereitlegen.

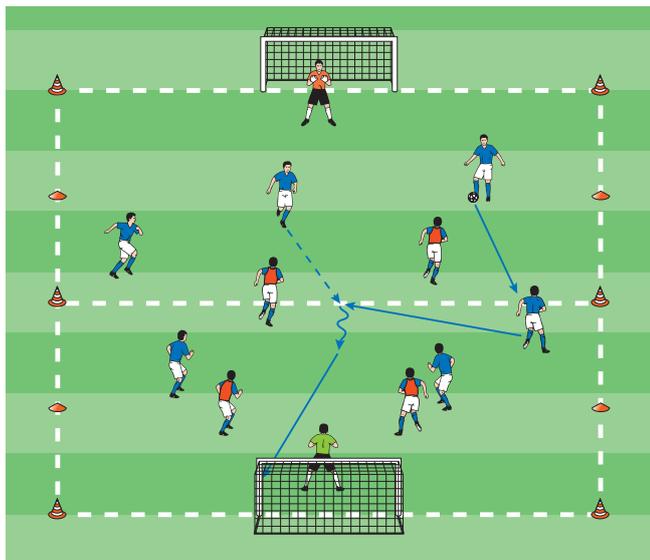


Trotz „Zeitdrucks“ durch die Spielregeln nicht hektisch abschließen!



Plötzliche Spielverlagerungen schaffen Aktionsraum!

AUFGABE 1



4 GEGEN 6: EINEN VORSPRUNG MIT ALLER KONSEQUENZ VERTEIDIGEN!

- ▶ Team A spielt in der ersten Phase im 4 gegen 6 in ÜZ, liegt aber mit 2:0 vorne.
- ▶ 4 Minuten Spielzeit: Team A muss den Vorsprung in dieser Zeit gegen die 6 Angreifer von B verteidigen!
- ▶ Wenn Team A das schafft, darf A in der Phase danach im 6 gegen 4 agieren und sich dazu 2 Spieler vom Gegner aussuchen!
- ▶ Wenn A jedoch den Vorsprung „verspielt“ (also auch bei Unentschieden), muss das Team erneut im 4 gegen 6 beginnen.

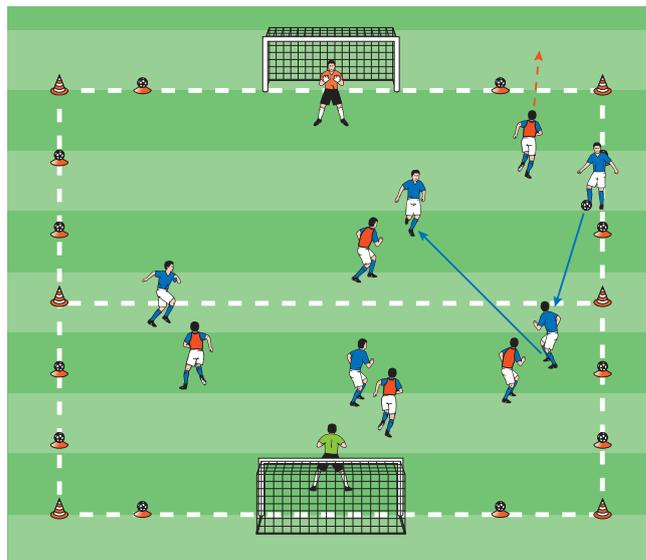
HINWEISE FÜR DIE SPIELER

- ▶ Angreifer: Eine Staffelung in Breite und Tiefe erleichtert das weiträumige Zusammenspiel!
- ▶ Angreifer: Tormöglichkeiten sicher und zielorientiert vorbereiten! Trotz „Zeitdruck“ nicht zu hektisch abschließen!
- ▶ Verteidiger: Kompakt agieren! Alle verteidigen in jeder Situation leidenschaftlich das Tor!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die neue Aufgabe kurz und prägnant, idealerweise mit konkreten Bezügen zu möglichen Situationen aus dem „normalen“ Wettspiel erklären!
- ▶ Die Aktionen der Spieler von außen positiv begleiten! Insbesondere besonders engagierte Aktionen hervorheben!
- ▶ Das Spiel mit „Hockeyregeln“ (Einspielen/Eindribbeln des Balles bei einem Seiten-/Toraus) fördert den Spielfluss!
- ▶ Die Belastung (Spielzeit) steuern – die Aktionen müssen explosiv ablaufen können!
- ▶ Die Spielaufgabe mit einem positiven Feedback für alle abschließen! Dazu kommt das Team kurz zusammen!

AUFGABE 2



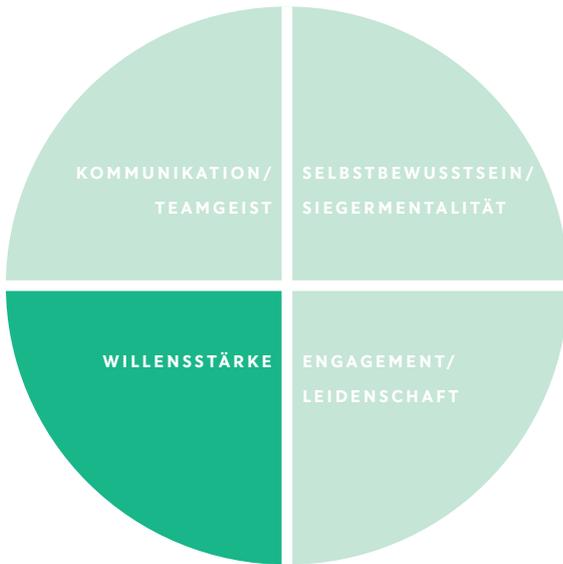
5 GEGEN 5: WIEDERHOLEN DES BALLES IN HÖCHSTEM TEMPO

- ▶ 5 gegen 5 im kompletten Feld auf die beiden 5-Meter-Tore mit Torhütern. Alle Spieler haben freies Spiel.
- ▶ Um das Feld herum (auf Hütchen) zusätzlich 12 Bälle bereitlegen.
- ▶ Spielzeit: 5 Minuten.
- ▶ Verlässt ein Ball das Feld (Tor- oder Seitenaus), muss der betreffende Spieler diesen Ball zunächst in höchstem Tempo zurückholen.
- ▶ Das ballberechtigte Team setzt das Spiel sofort mit einem anderen Ball von einem beliebigen Hütchen fort: kurzzeitige ÜZ im 5 gegen 4!
- ▶ 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.
- ▶ **Variation 1:** Der „Ballholder“ muss zusätzlich noch eine Aufgabe mit Ball (z. B. 5x jonglieren) erfüllen.
- ▶ **Variation 2:** Der Trainer passt auf Signal einen neuen Spielball von der Seite ein!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Neue Aufgaben kurz und prägnant erklären!
- ▶ Vor Spielstart eine kurze „Team-Besprechung“ zulassen bzw. als Trainer aktiv einfordern! Denn das fördert die Eigeninitiative, das „taktische“ Mitdenken und letztlich das Miteinander der Spieler!
- ▶ Die Aktionen der Spieler von außen positiv begleiten! Insbesondere besonders engagierte Aktionen hervorheben!
- ▶ Die Spielaufgabe mit einem positiven Feedback für alle abschließen! Dazu kommt das Team kurz zusammen! Insbesondere mit Blick auf das Trainingsziel spezielle Lösungen und Abläufe der Spieler herausstellen!

HAUPTTEIL – 3. PHASE

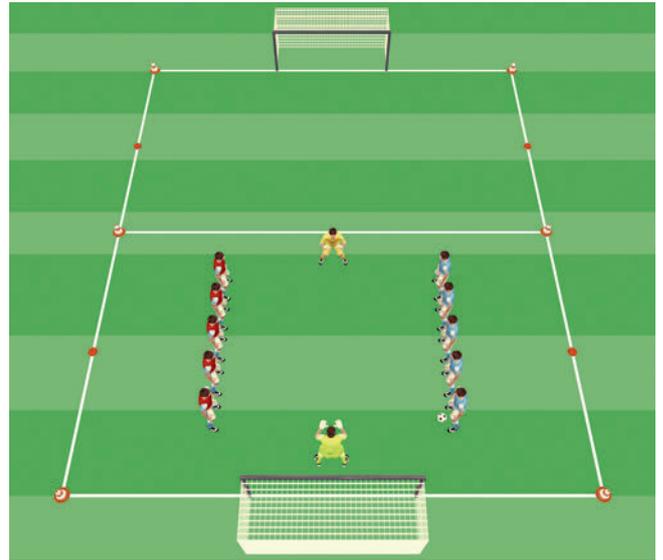


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern der Willensstärke“ durch diverse Regel-Vorgaben
- ▶ Niemals nachlassen oder sogar aufgeben!
- ▶ Gerade wenn es schwer wird, Initiative ergreifen!
- ▶ Unermüdlich die bestmögliche Leistung abrufen!
- ▶ Spiel- und Risikofreude demonstrieren!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Aufgabe 1: 2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben) plus 2 Torhüter.
- ▶ Aufgabe 2: Angreifer-Team A beginnt mit allen 5 Spielern im Feld. Von Team B sind pro Aktion 3 Spieler aktiv, die sich dazu auf vorgegebenen Positionen postieren.

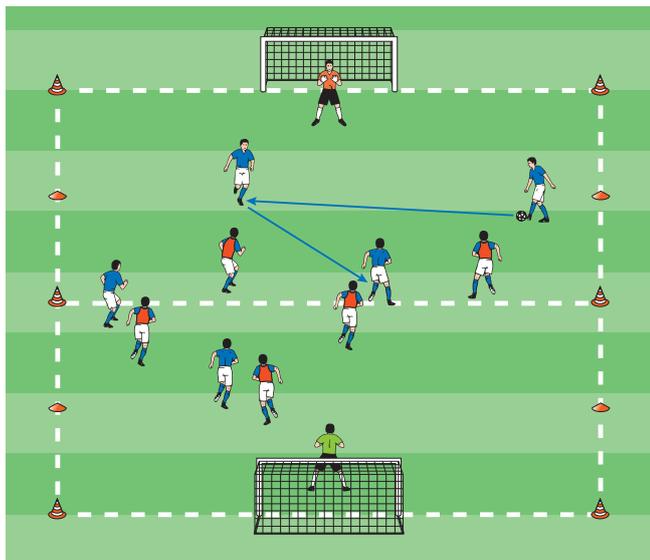


Durch viele Torabschlüsse Erfolgserlebnisse ermöglichen!



Zielstrebigkeit und Durchsetzungswillen fördern und fordern!

AUFGABE 1



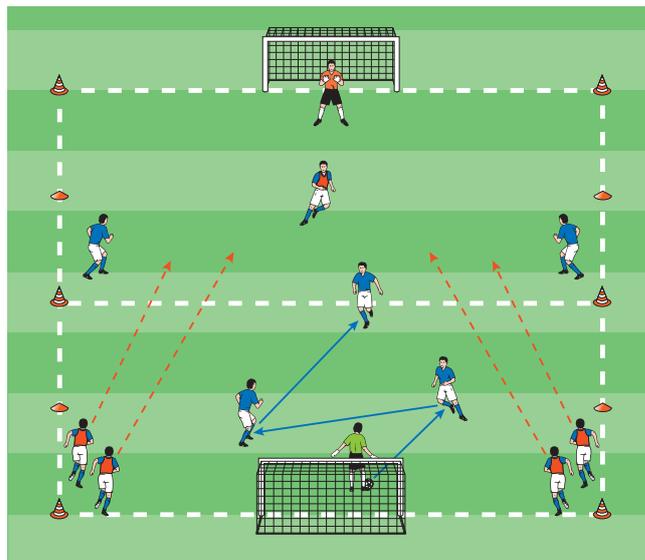
5 GEGEN 5: REGEL-NACHTEILE NACH EINEM EIGENEN TREFFER

- ▶ 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.
- ▶ **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.

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die neue Aufgabe kurz und prägnant, idealerweise mit konkreten Bezügen zu möglichen Situationen aus dem „normalen“ Wettspiel erklären!
- ▶ Konträr zu üblichen Abläufen wird nun ein Torerfolg nicht „belohnt“, sondern hat im Gegenteil einen Regel-Nachteil zur Folge. Gerade das soll die „mentale Stärke“ und insbesondere die Willensstärke der Spieler fördern und fordern!
- ▶ Die Aktionen der Spieler von außen positiv begleiten! Besonders engagierte Aktionen hervorheben!
- ▶ Die Belastung (Spielzeit) steuern – die Aktionen müssen explosiv ablaufen können!
- ▶ Die Spielaufgabe mit einem positiven Feedback für alle abschließen! Dazu kommt das Team kurz zusammen!

AUFGABE 2



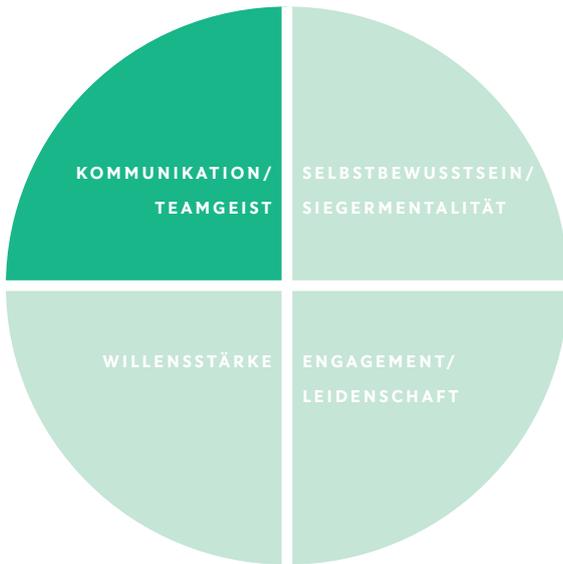
1 GEGEN 5 BIS 3 GEGEN 5: MIT NACHSETZENDEN SPIELERN GEGENTREFFER VERHINDERN

- ▶ 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: Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Die neue Aufgabe kurz und prägnant, idealerweise mit konkreten Bezügen zu möglichen Situationen aus dem „normalen“ Wettspiel erklären!
- ▶ Bei dieser Aufgabe lässt sich insbesondere eine direkte Verbindung zur typischen „Umschaltphase“ nach einem Ballverlust im Spiel herstellen!
- ▶ Gerade das konsequente Nachsetzen in höchstem Tempo im Sinne des Teamerfolgs verlangt von jedem Spieler „Herz“, Leidenschaft und Willensstärke!
- ▶ Durch zusätzliche Regel-Vorgaben realistische Erfolgchancen für beide Teams ermöglichen!
- ▶ Zusammen mit den Angreifern aussichtsreiche Lösungsalternativen für einen zielstrebigem Angriffsaufbau und -abschluss in der Überzahl-Situation entwickeln!

HAUPTTEIL – 4. PHASE

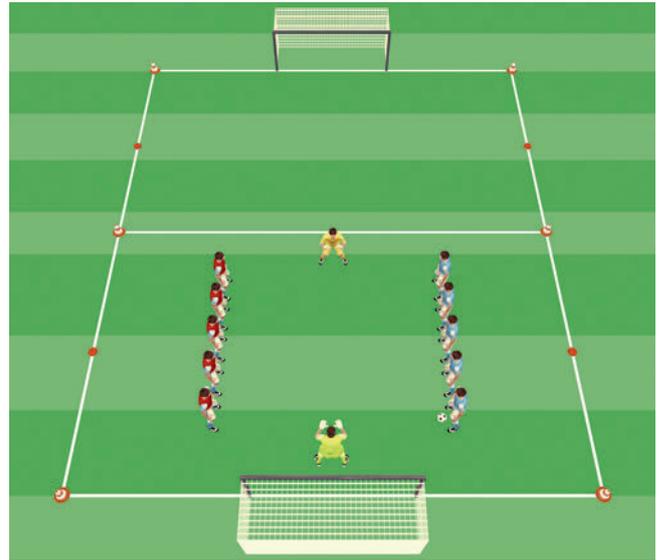


ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- ▶ Steuern des Schwerpunktes „Fördern und Fordern von Teamgeist und Kommunikation“ durch diverse Regelvorgaben
- ▶ Mitspieler ermuntern, stärken und helfen!
- ▶ Intensiv kommunizieren!
- ▶ Auch schwierigere Situationen gemeinsam lösen!
- ▶ Spiel- und Risikofreude zeigen!

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Ein Feld von etwa 36 x 40 Metern abstecken und eine Mittellinie markieren.
- ▶ Auf jeder Grundlinie zwei 5-Meter-Tore aufbauen.
- ▶ Aufgabe 1: 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen plus 2 „Neutrale“ bestimmen – 2 Torhüter in beiden Toren.
- ▶ Aufgabe 2: 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen – 2 Torhüter in beiden Toren.

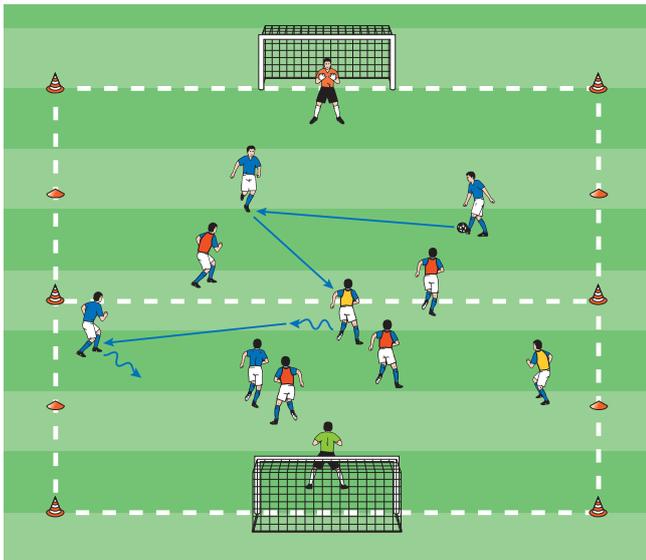


Zwischendurch zentrale Punkte mit der kompletten Gruppe besprechen!



Parallel regelmäßig die Spieler individuell ansprechen und einbinden!

AUFGABE 1



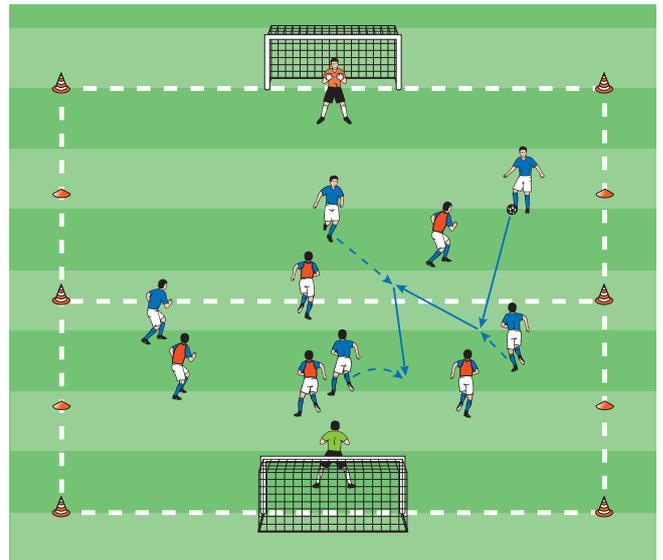
4 GEGEN 4 PLUS 2 NEUTRALE MIT DIVERSEN TEAM-KONSTELLATIONEN

- ▶ 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
- ▶ **Variation:** Die erlaubten Ballkontakte für die jeweiligen Neutralen begrenzen!

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- ▶ Die Aktionen der Spieler von außen positiv begleiten! Insbesondere Aktionen voller Engagement hervorheben!
- ▶ Das gegenseitige „Anfeuern“ und Motivieren untereinander gerade in schwierigeren Spielsituationen und -phasen fordern!
- ▶ Das Spiel mit „Hockeyregeln“ (Einspielen/Eindribbeln des Balles bei einem Seiten-/Toraus) fördert den Spielfluss!
- ▶ Kurze, aktive Pausen zwischenschalten, falls Dynamik und Präzision der Aktionen zu stark nachlassen!
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen, um jederzeit mit einem neuen Ball weiterspielen zu können!

AUFGABE 2



5 GEGEN 5: VORSPRÜNGE VERTEIDIGEN – RÜCKSTÄNDE AUFHOLEN

- ▶ Jede Spielrunde läuft im 5 gegen 5 auf die beiden 5-Meter-Tore 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
- ▶ Welches Team weist nach Abschluss aller 4 Runden die meisten Punkte auf?

SCHWERPUNKTE DER MODERATION – RUND UM DIE TRAININGSSTEUERUNG

- ▶ Eine spezielle „Turnier-Variante“ zum Abschluss motiviert besonders!
- ▶ Die Turnier-Regeln betonen dabei nochmals die Ausrichtung der kompletten Einheit auf das Fördern und Fordern „mentaler Stärke“ der jungen Spieler!
- ▶ Das gegenseitige „Anfeuern“ und Motivieren untereinander fordern!
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!
- ▶ Das Spiel mit „Hockeyregeln“ (Einspielen/Eindribbeln des Balles bei einem Seiten-/Toraus) fördert den Spielfluss!
- ▶ Das Training mit einem positiven Fazit mit Blick auf die ursprünglichen Ziele der Einheit beenden!

SO VERLÄUFT DER DFB-INFO-ABEND 33

SCHWERPUNKTE/ZIELE

INHALTE

PHASE 1

MUSTER-TRAININGSEINHEIT

STÜTZPUNKTTRAINING LIVE

- ▶ Die Trainer lernen in der Praxis kennen, wie der Schwerpunkt „Mentale Stärke“ 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 Verhindern und Herausspielen von Toren kennen.

Teil 1: „Mentaler Qualitätsfaktor **Selbstbewußtsein**“

- ▶ 5 – 5: Handicaps für die Gegner durch eigene Treffer
- ▶ 5 – 5: Reduzierung des Gegners durch eigene Treffer

Teil 2: „Mentaler Qualitätsfaktor **Leidenschaft**“

- ▶ 4 – 6: Einen Vorsprung mit aller Konsequenz verteidigen!
- ▶ 5 – 5: Wiederholen des Balles in höchstem Tempo

Teil 3: „Mentaler Qualitätsfaktor **Willensstärke**“

- ▶ 5 – 5: Regel-Nachteile nach einem eigenen Treffer
- ▶ 1 – 5 bis 3 – 5 mit nachsetzenden Spielern

Teil 4: „Mentaler Qualitätsfaktor **Teamgeist**“

- ▶ 4 – 4 plus 2 Neutrale mit diversen Team-Konstellationen
- ▶ 5 – 5: Vorsprünge verteidigen - Rückstände aufholen

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 „Mentale Stärke“ 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. besonders talentierte Spieler (Stützpunkt-Spieler) speziell fördern und fordern?

PHASE 3

NACHBESPRECHUNG II

ZUKUNFTSORIENTIERTES TALENTE-TRAINING

- ▶ Die Vereinstrainer sollen für die Bedeutung der speziellen Förderung „mentaler Eigenschaften“ wie Selbstbewusstsein, Leidenschaft, Willensstärke oder Teamgeist parallel zu einem konkreten taktischen Schwerpunkt wie „Tore verhindern“ 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

- ▶ Stellenwert und spezielle Merkmale „Mentale Stärke“ als Ziel einer ganzheitlichen Persönlichkeitsförderung im Fußball
- ▶ Bedeutung mentaler Qualitäten als spezieller Leistungsfaktor im Fußball
- ▶ Impulse und Anregungen für praxisorientierte Möglichkeiten eines zielorientierten, komplexen „Mittrainierens“ mentaler Eigenschaften durch Spielregeln/-varianten

Der 33. Info-Abend vermittelt viele praktische Ideen und Anregungen, wie ein Trainer das Ziel „Mentale Stärke“ 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 33. 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

DEMO-TRAINING: „MENTALITÄT FÖRDERN“ BÄLLE EROBERN – TORE VERHINDERN! Includes training diagrams and instructions for a 30-minute demo session.

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 verhindern durch mentale Stärke“) überzeugen! Den Vereinstrainern gleichzeitig Trainingshilfen vermitteln, wie sie solch einen anspruchsvollen Ziel abwechslungsreich und praktikabel vorplanen und erreichen können!

STEUERUNGSMITTEL ZUM SCHWERPUNKT: „MENTALITÄT FÖRDERN“ Includes a circular diagram of mental training components and a list of 6 leitmotivs for training.

Kurz-Referat zu Steuerungsmöglichkeiten im Training

- Der Referent kann eine Diskussion zum Stellenwert „mentaler Eigenschaften“ als Mensch, aber speziell auch als Fußballer/als Fußballerin initiieren und moderieren!
- Darüber hinaus zusammen Vorschläge/Ideen diskutieren, wie sich „mentale Eigenschaften“ junger Spieler und Spielerinnen auch außerhalb des Trainingsplatzes zielorientiert fördern lassen!
- Zu durchaus kritischen Anmerkungen auffordern! Vor allem aber Chancen und Möglichkeiten herausstellen!

SERVICE-PORTAL DFB-TALENTFÖRDERPROGRAMM Includes a video player, a timeline for the 33rd info evening, and a list of speakers.

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!

