



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

**STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS  
VON MORGEN**



## Schnelligkeit spielorientiert fördern Tipps für Vereinstrainer

# 18



## Eine neue Zeitschrift rundet unsere Initiativen für die Kindertrainer ab!



Die Begeisterung unserer Kinder für das Fußballspielen ist seit Jahren überwältigend. Alleine die F- bis C-Junioren bilden über 45 Prozent aller im DFB gemeldeten Mannschaften!

Der DFB und seine Landesverbände sehen sich in der Verantwortung, die Vereinsbasis, und dabei ganz speziell die vielen engagierten, aber häufig nicht-lizenzierten Trainer, bei der Bewältigung der so wichtigen Aufgaben zu unterstützen. Denn sie fördern unsere Kinder menschlich wie sportlich.

Das DFB-Mobil hat dabei als „Training auf Rädern“ seit dem Projektstart 2009 in der Summe 85.000 Jugendtrainer erreicht. Auch die Kurzschulungs-Module mit altersorientierten Praxishilfen für das Vereinstraining sind ein Erfolgsprojekt.

Ein neuer Baustein dieser Unterstützung liegt nun vor: Mit „fussballtraining junior“ ist erstmals eine DFB-Zeitschrift erschienen, die sich ausschließlich

mit Themen rund um den Fußball der Fünf- bis Zwölfjährigen befasst. Kreative Ideen rund um das vielseitige Spielen und Üben mit Bambinis bis D-Junioren, altersgemäße Vermittlung der Techniken, dazu wertvolle Tipps zur Betreuung von Mannschaften und Einzelspielern.

Der DFB freut sich, allen interessierten Trainern, Vereinsmitarbeitern und Betreuern „fussballtraining junior“ präsentieren zu können. Wenn wir unsere Trainer im Kinderfußball stark machen, werden wir auch später - angefangen im Talentförderprogramm - auf starke Nachwuchsspieler stolz sein können. Bitte helfen sie bei der Verbreitung dieser neuen Zeitschrift und informieren Sie auch andere über dieses Angebot - im Interesse der Kinder und der sie betreuenden Trainer.

**Wolfgang Niersbach**  
DFB-Präsident



### Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Schnelligkeitsschulung - Ziele, Funktionen und Schwerpunkte
Seite 6	Die Methodik zum Schwerpunkt Schnelligkeitsschulung
Seite 8	Praxis-Vorschläge zur Schnelligkeitsschulung - Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zur Schnelligkeitsschulung - Trainingsformenkatalog
Seite 26	Neue DFB-Trainerzeitschrift im Kinder- und Jugendbereich
Seite 27	Internet-Rubrik „Talent- und Elitförderung“ auf dfb.de

### INFO

#### Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 17 und 18

#### MOTORISCHE SCHWERPUNKTE U12 BIS U15

##### INFO-ABEND 17 Koordination als Basis

##### INFO-ABEND 18 Fußballspezifische Schnelligkeit

#### SCHWERPUNKTE/PRINZIPIEN DER AUSBILDUNG

- **Koordination verbessert die Qualität fußballerischer Bewegungsabläufe**
- **Koordination sichert ein schnelleres und stabileres fußballspezifisches Lernen**
- **Koordination beeinflusst die variable Anwendung technisch-taktischer Mittel**
- **Koordination ist die Basis für Kreativität, Spielwitz, Übersicht, Spielschnelligkeit ...**
- **Koordination ist eine unverzichtbare Grundlage der Gesundheitsvorsorge/-sicherung**
- **Koordination ist die Basis späterer Spitzenleistungen im Fußball**

#### ZIELE/SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

- **Schnelligkeit im Fußball ist äußerst komplex und reicht über die Laufschnelligkeit hinaus**
- **Schnelligkeit im Fußball umfasst kognitive und motorische Anteile**
- **Schnelligkeit ist systematisch, vielseitig und vor allem spielorientiert zu trainieren**
- **Schnelligkeit im Kinderbereich: Förderung fast ausschließlich durch Spielformen!**
- **Schnelligkeit mit D-Junioren: zusätzlich vielfältige Schnelligkeits-/Reaktionsreize!**
- **Schnelligkeit ist eine zentrale Komponente späterer Spitzenleistungen im Fußball**

### Impressum

<b>Herausgeber:</b>	Deutscher Fußball-Bund
<b>Projektverantwortung:</b>	Jörg Daniel, Ulf Schott
<b>Redaktion/Medienkonzeption:</b>	Norbert Vieth
<b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thorsten Becht, Michael Köllner
<b>Grafisches Konzept:</b>	Philippka-Sportverlag
<b>Fotos:</b>	Axel Heimken, Klaus Schwarten
<b>Druck:</b>	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



# Schnelligkeitsschulung

## Ziele, Funktionen und Schwerpunkte



Altersgemäße, vielseitige und motivierende Staffeln sind ein wirkungsvolles Mittel der Schnelligkeitsförderung!

Im Fußball von heute ist die „Schnelligkeit“ wichtiger als je zuvor für hervorragende Spielleistungen und letztlich für Spielerfolge.

Was aber genau macht eigentlich die „Schnelligkeit“ eines Fußballers aus? Ein Blick auf das Spiel zeigt, dass ein „schneller“ Spieler nicht nur in der Lage sein muss, möglichst schnell zu laufen. Die Schnelligkeitsanforderungen im Fußball sind weit aus umfassender, wie z.B.:

- Tempodribblings in Kontersituationen oder aber in der Defensive das „Ablaufen“ und Erobern des Balles
- Finten mit plötzlichen Tempowechseln oder das Freilaufen und Anbieten mit kurzen Antritten, um auch auf engstem Spielraum eine Angriffsaktion zu starten.

Diese Situationen mögen als Beispiele genügen. Weil zur Schnelligkeit eines Fußballers nicht nur Antritts- und Grundschnelligkeit, sondern auch das schnelle Agieren am und mit dem Ball (Aktionsschnelligkeit) sowie das schnelle Erfassen und Lösen von Spielsituationen (Spielschnelligkeit) gehören, muss eine effiziente und spielorientierte Schnelligkeitsschulung auch alle diese Komponenten berücksichtigen - und das bereits bei der Ausbildung im Juniorenbereich!

### INFO

#### Eigenschaften der Schnelligkeit und fußballspezifische Schwerpunkte

#### 1 Reagieren

Bewegungen schnell auslösen

##### Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Schnellstens auf überraschende Aktionen von Gegner, Mitspieler und Ball (z.B. sein Verspringen) reagieren
- Schneller starten als der Gegenspieler

#### 2 Beschleunigen

Aus der jeweiligen Position antreten

##### Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Erlaufen des Balles in allen Laufduellen mit einem Gegner
- Nachstarten in einer 1 gegen 1-Situation nach einer Finte inklusive eines Tempowechsels im Duell mit einem Angreifer

#### 3 Sprinten

Variable Laufdistanzen schnell überwinden

##### Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Eine kurze Laufdistanz schnellstmöglich zurücklegen
- Erlaufen des Balles in allen Laufduellen mit einem Gegner
- Schnelle Läufe zum Ball bei Steilpässen

#### 4 Vorausschauen

Spielsituationen vorausschauen („antizipieren“)

##### Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Das Spiel aufgrund von Ball- und Spielerbewegungen „lesen“
- Gegnerische Zuspiele abfangen
- Durch ein geschicktes Stellungsspiel Aktionsmöglichkeiten des Gegners begrenzen

#### 5 Ball mit Tempo bewegen

Techniken dynamisch anwenden

##### Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Situationen mit präzisen Techniken dynamisch lösen
- Kurze Distanzen im Tempodribbling überbrücken
- Beim Dribbling plötzlich und schnell die Richtung verändern

#### 6 Schnell agieren

Situationen dynamisch und situationsgerecht lösen

##### Fußballspezifische Schwerpunkte/Inhalte

- Schnell auf neue Situationen und/oder Anforderungen einstellen
- In kürzester Zeit aus vielen technisch-taktischen Möglichkeiten die effektivste Lösung aussuchen und anwenden

Im tempoorientierten, hochdynamischen Fußball von heute hat die „Schnelligkeit“ eine immer größere Bedeutung. Top-Spieler müssen deshalb herausragende Schnelligkeitseigenschaften haben. Dieser Trend hat direkte Konsequenzen für die Ausbildung junger Spielerinnen und Spieler. Dabei lassen sich durch vielseitige, motivierende und spielorientierte Schnelligkeitsformen wichtige Impulse erreichen!

### INFO

#### Ziele der Schnelligkeitsschulung

1 Leichtfüßige, ökonomische Lauftechniken (Laufkoordination)

2 Schnelle, „flüssige“ Drehungen, Richtungswechsel und Stopps

3 Schnelle Antritte sowie explosive Sprünge und Torschüsse

4 Schnelle, flexible Bewegungen mit dem Ball am Fuß

5 Schnelles Erfassen und vorausschauendes Erkennen „des Spiels“

6 Dynamisches, variables Lösen von Situationen unter „Druck“



## Die Methodik zum Schwerpunkt Schnelligkeitsschulung



Sprintduelle zum Ball mit dynamischen Aktionen im Anschluss fördern die Schnelligkeit optimal!

In den Altersklassen bis einschließlich der D-Jugend lassen sich bereits viele Impulse für bestmögliche Leistungssteigerungen im Schnelligkeitsbereich erzielen.

Die alterstypische Bewegungsfreude und günstige „Hebelverhältnisse“ sind u.a. die Basis für die effiziente Schulung der Schnelligkeitseigenschaften. Dabei ist jedoch zu betonen: Diese Schnelligkeitsimpulse dürfen sich nicht auf reine, recht „stupide“, einseitige Antrittsübungen und -serien über gerade Strecken reduzieren.

Stattdessen sind auch im Schnelligkeitsbereich vielseitige, variable und vor allem kindgemäße Anforderungen zu stellen. So fördern variantenreiche Fang- und Reaktionsspiele mit vielen, unberechenbaren Richtungswechseln die Laufgeschicklichkeit und -wendigkeit. Zusätzlich lassen sich viele Sprint- und Antrittsübungen interessanter, motivierender und vor allem fußballspezifischer (um)gestalten. So sollten die Spieler auf ein optisches und spieltypisches Startsignal (z.B. Antritt des Gegners, Bewegungen des Balles) reagieren. Zum anderen sollte sich dem Sprint zum Ball wie im Spiel eine Aktion in höchster Dynamik und Präzision (z.B. Torschuss) anschließen! Zudem lassen sich in vielen Fußballspielen durch spezielle Aufgaben Schnelligkeitskomponenten betonen!

### INFO

#### Prinzipien einer lernintensiven Schnelligkeitsförderung

##### 1 Regelmäßigkeit

- Variantenreiche Inhaltsbausteine einer vielseitigen Schnelligkeitsförderung (fast) in jeder Trainingseinheit einplanen!
- Im Juniorenbereich dazu Fangspiele, Laufwettbewerbe und kleine Fußballspiele berücksichtigen!
- Nur eine kontinuierliche, gleichzeitig umfassende und altersgemäße Berücksichtigung aller Teilaspekte sichert beabsichtigte Lernerfolge!

##### 2 Vielseitigkeit

- In jeder Spiel- und Altersklasse das Schnelligkeitstraining vielseitig aufbauen:
  1. Variantenreiche Fangspiele
  2. Laufwettbewerbe und Staffeln
  3. Antritte zum Ball und schnelle, präzise Anschlussaktionen
  4. Variantenreiche Fußballspiele einplanen und regelmäßig anbieten!
- Dieses Prinzip gilt insbesondere für das Kinder- und Juniorentaining!

##### 3 Altersorientierung

- Auf einen hohen Aufforderungscharakter der vielseitigen Schnelligkeitsaufgaben achten!
- Laufwettbewerbe und Fangspiele dominieren! Sprints zum Ball mit Anschlussaktionen koppeln!
- Die Kinder sollen möglichst auf optische und spieltypische Startsignale reagieren!
- Die individuelle Leistungsstärke berücksichtigen!

##### 4 Richtige Dosierung

- Eine effiziente Förderung der Schnelligkeit ist nur durch höchstdynamische Abläufe sichergestellt!
- Vor komplexen Schnelligkeitsaufgaben ist ein sorgfältiges, vielseitiges Aufwärmen Pflicht!
- Die Pausen so gestalten, dass die Spieler nicht ermüden!
- Faustregel: Nach einem 15-Meter-Sprint mindestens 45 Sekunden pausieren!

##### 5 Organisation

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexible Organisation achten!
- Auf Basis einer flexiblen Grundorganisation durch Variationen immer neue Aufgaben kreieren!
- Die nötige Pausengestaltung durch die Aufteilung in verschiedene Übungsgruppen erreichen, die die Schnelligkeitsaufgaben im Wechsel durchlaufen!

##### 6 Spielorientiert

- Alle Schnelligkeitsaufgaben daraufhin überprüfen, ob sie möglicherweise noch besser auf fußballspezifische Anforderungen und Abläufe abgestimmt werden können!
- In unteren Spiel- und Altersklassen keine isolierten Sprint- und Antrittsübungen einplanen - alle Aufgaben mit fußballspezifischen Abläufen verknüpfen!

Die „Schnelligkeit eines Fußballers“ ist eine äußerst komplexe Angelegenheit. Ein „schneller“ Spieler muss nicht nur verschiedene Laufdistanzen in höchstem Tempo zurücklegen können. Denn auch ein noch so sprintstarker Spieler ist letztlich nicht effektiv, wenn er Situationen zu spät erkennt oder Techniken nicht „dynamisch“ und unter Gegnerdruck anwenden kann!

### INFO

#### Prinzipien eines spielorientierten Schnelligkeitstrainings

**1** Vielseitige Schnelligkeitsimpulse regelmäßig im Training einplanen!

**2** Die komplexe Schnelligkeit durch einen Mix an Aufgaben fördern!

**3** Vielseitige Schnelligkeitsaufgaben flexibel in das Training einbauen!

**4** Traditionelle Antrittsübungen mit Anschlussaktionen verknüpfen!

**5** Nötige Pausen beachten! Maximaler Einsatz bringt Lernerfolge!

**6** Kleine Fußball-Spielformen flexibel mit Blick auf das Lernziel steuern!





# PRAXIS-VORSCHLÄGE

**Funktion:**

- Explosives, leichtfüßiges, geschicktes Laufen
- Motivierendes Einstimmen zum Schwerpunkt „Fußballspezifische Schnelligkeitsschulung“

**Mögliche Inhalte:**

- Fangspiele im Raum
- Fangspiele mit Erlösen

## MOTIVIERENDE FANGSPIELE

15 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

- Vielseitiges Bewegen: speziell das geschickte, leichtfüßige Laufen mit schnellen, plötzlichen Richtungsänderungen
- Breit angelegtes motorisches und koordinatives Fundament für fußballspezifische Abläufe
- Schnelles Erfassen von immer neuen Situationen
- Schnelles Orientieren im Raum
- Motivation und Spaß durch kleine Fangspiele



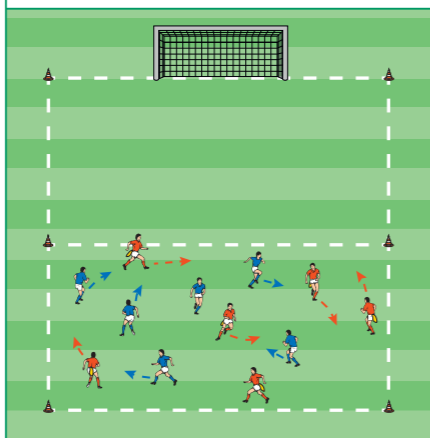
**SCHWERPUNKTE DER SCHNELLIGKEITSSCHULUNG**

**Komplex 1** BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 2** AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3** SPIELSCHNELLIGKEIT

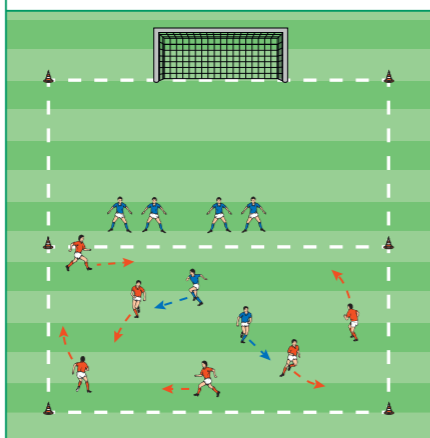
**GRUPPEN A/B**



**„Schwänzchenfangen“**

Aufgabe: Auf ein Trainer-Signal ein Leibchen (= „Schwänzchen“) von einem Mitspieler erobern!

**GRUPPEN C/D**

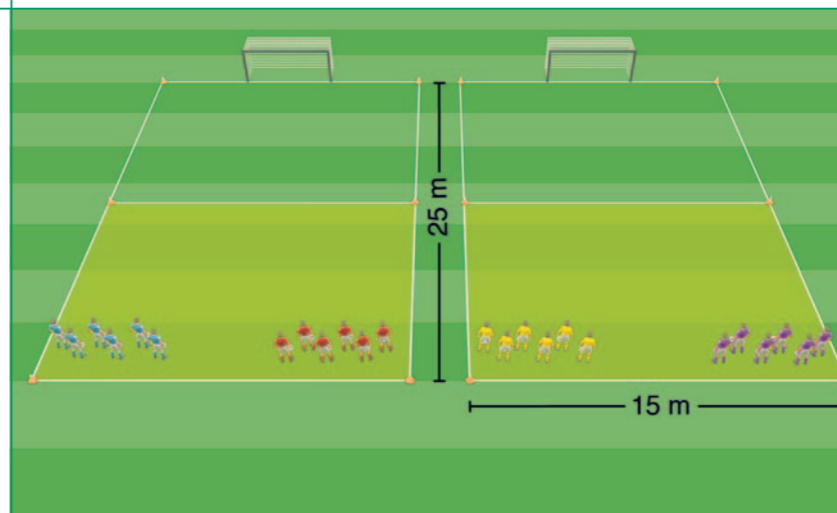


**Paarfangen**

Aufgabe: Je 2 Spieler (Fänger-Paar) müssen in 20 Sekunden möglichst viele Läufer des anderen Teams abschlagen!



**ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS**



**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfelder:** 2 markierte Räume von etwa 25 x 15 Metern - die Felder jeweils durch eine Mittellinie teilen
- Die beiden Fangspiele laufen zunächst in einer Hälfte des Feldes ab

**ABLAUF/VARIATIONEN**

**AUFGABE 1**

**Grundablauf des Fangspiels**

- 6 Spieler einer Gruppe stecken sich zunächst ein Leibchen (= „Schwänzchen“) hinten in den Hosenbund.
- Zunächst laufen alle in größtmöglichem Abstand zueinander locker im Feld.
- Aufgabe: Auf Trainer-Signal müssen alle ein „Schwänzchen“ von einem Mitspieler erobern und hinten in die Hose stecken.
- Stopp-Signal nach 10 bis 15 Sekunden: Wer besitzt ein „Schwänzchen“ (1 Punkt)?
- Bis zum nächsten Trainer-Signal (erneute Tempo-Aktionen) bewegen sich wieder alle locker im Feld. Wer weist am Ende die meisten Punkte auf?

**HINWEISE FÜR DAS TRAINING**



Fangspiele fördern das geschickte, explosive Laufen!

- Variantenreiche Fangspiele fördern das geschickte, leichtfüßige Laufen!
- Gleichzeitig lernen die Kinder stets „hellwach“ zu sein und die Laufaktionen (speziell schnelle Richtungs- und Tempowechsel) je nach Situation variabel anzupassen!
- Die Belastung (= Fangzeiten) steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!

**AUFGABE 2**

**Grundablauf des Fangspiels**

- Wieder gleicher Ablauf in beiden Feldern.
- **Gruppe A** („Jäger“/Fänger) teilt sich in 3 Fänger-Paare auf und postiert sich zunächst hinter der Mittellinie.
- **Gruppe B** (Läufer): Alle 6 Spieler bewegen sich im Feld.
- Aufgabe: Jedes Fänger-Paar muss in 20 Sekunden (Start und Ende der Fangphase durch ein Trainersignal) möglichst viele Läufer abschlagen (je 1 Punkt).
- Anschließender Aufgabenwechsel beider Gruppen: Welche Gruppe schafft am Ende die meisten Punkte/Abschläge?



Fangspiele sind motivierend und bewegungsintensiv!

- Speziell die Fänger-Paare zum Nachdenken über mögliche „Fangstrategien“ anregen: zusätzlich „den Kopf schulen!“
- Die Belastung (= Fangzeiten) steuern - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Zudem lassen sich die Fangaktionen über die Feldgröße steuern: je kleiner das Feld, desto „kürzer“ ist jede einzelne Laufaktion!



# PRAXIS-VORSCHLÄGE

### Funktion:

- Explosives, geschicktes Laufen über gerade Distanzen
- Verbesserung des Antritts- und Beschleunigungsvermögens
- Motivierendes Einstimmen

### Mögliche Inhalte:

- Variantenreiche Pendel-Staffeln
- Variantenreiche Wende-Staffeln

## VARIANTENREICHE STAFFELN

10 MINUTEN



### Ziele und Inhalte

- Vielseitiges Bewegen
- Breit angelegtes motorisches und koordinatives Fundament für fußballspezifische Abläufe
- Schnelles Laufen auf gerader Strecke über eine „fußballtypische Distanz“
- Schulung des Beschleunigungsvermögens
- Schnellstmögliches Bewegen mit einem Ball am Fuß über eine gerade Strecke
- Motivation und Spaß durch kleine Wettbewerbsformen

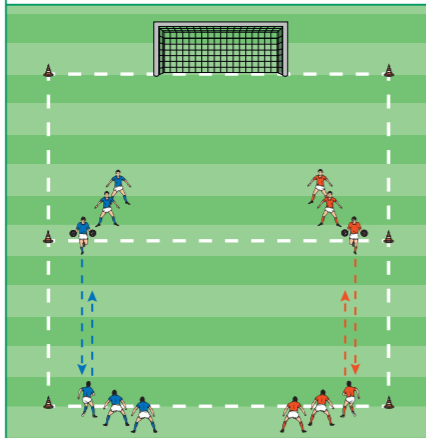
### SCHWERPUNKTE DER SCHNELLIGKEITSSCHULUNG

**Komplex 1** BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 2** AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3** SPIELSCHNELLIGKEIT

#### GRUPPEN A/B



#### GRUPPEN C/D



#### Pendelstaffel mit Balltransport I

Der Läufer hat jeweils beide Bälle in den Händen: schnellstmöglich zum Gegenüber laufen und beide Bälle übergeben!

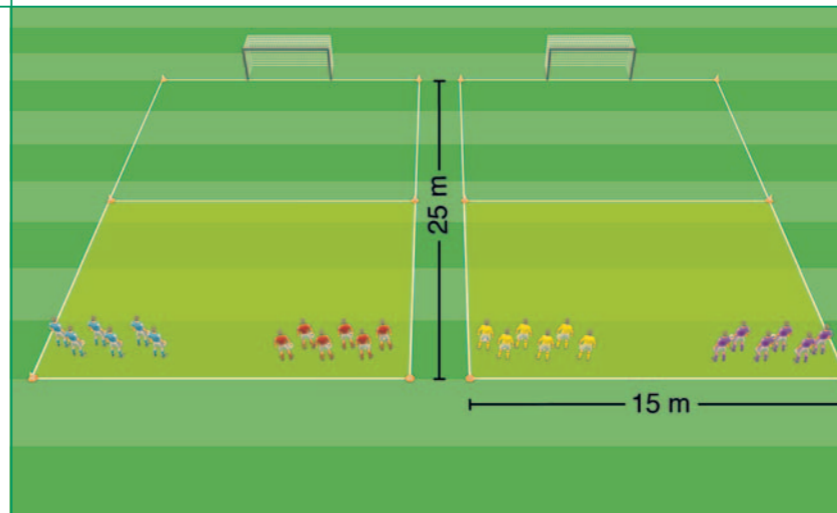


#### Pendelstaffel mit Balltransport II

Der Läufer hat nun einen Ball am Fuß und einen in der Hand: mit Tempo auf die andere Seite dribbeln und beide Bälle dem Mitspieler übergeben...



### ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfelder:** 2 markierte Räume von etwa 25 x 15 Metern - die Felder jeweils durch eine Mittellinie teilen
- Die Staffeln laufen wieder nur in einer Hälfte ab
- Je 3 Spieler pro Gruppe postieren sich an Begrenzungshütchen des Feldes gegenüber

### ABLAUF/VARIATIONEN

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

#### Grundablauf der Staffelform

- Auf einer Seite hat pro Gruppe jeweils der Erste 2 Bälle in den Händen.
- Auf ein Trainersignal startet der Gruppen-Wettlauf.
- Aufgabe: Die beiden Bälle zum Gegenüber transportieren und in die Hände übergeben!
- Welches Team nimmt als erstes wieder die ursprüngliche Startposition ein (2 Läufe pro Spieler)?

#### Variationen/Erweiterungen

- 4 Läufe pro Spieler.
- Die Laufstrecken verlängern/verkürzen.
- Mit einer Drehung um die Körperachse.



Staffeln sind eine motivierende Schnelligkeitsförderung!

- Variantenreiche Laufstaffeln (als Pendel- oder Wendestaffeln) sind ein ideales Mittel, um das schnelle Laufen/Bewegen zu trainieren!
- Ermüdungsfrei (d.h. zu Beginn einer Trainingseinheit) und mit ausreichend langen Pausen zwischen den Aktionen trainieren!
- Höchstens 6 bis 8 schnelle Laufaktionen!

## AUFGABE 2

#### Grundablauf der Staffelform

- Auf einer Seite hat pro Gruppe jeweils der Erste wieder 2 Bälle: einen am Fuß und einen in der Hand.
- Auf ein Trainer-Signal startet der Gruppen-Wettlauf.
- Aufgabe: schnellstmöglich zur anderen Seite dribbeln und beide Bälle übergeben - einen unten am Fuß, einen oben in die Hände.
- Welches Team nimmt als erstes wieder die ursprüngliche Startposition ein?

#### Variationen/Erweiterungen

- 4 Läufe/Aktionen pro Spieler.
- Die Laufstrecken verlängern/verkürzen.



Aktionen mit Bällen in der Hand erleichtern die Konzentration auf das schnelle Laufen!

- Jede maximal schnelle Aktion darf höchstens 6 bis 8 Sekunden umfassen!
- Die Laufdistanzen je nach Können (leicht) anpassen!
- Falls das Dribbeln und das Übergeben des Balles zu unpräzise und „hektisch“ sind, besser auf reine Laufaktionen ausweichen - Schwerpunkt ist zunächst das schnelle Laufen!



# PRAXIS-VORSCHLÄGE

## Funktion:

- Schnelle Antritte zum Ball mit präzisen „Technik-Abläufen“ im Anschluss
- Spielübersicht - schnelles und flexibles Reagieren auf optische Signale

## Mögliche Inhalte:

- Antritte und Torschüsse
- Antritte und Dribbel-Wettläufe

## LÄUFE ZUM BALL UND TORSCHUSS 20 MINUTEN



### Ziele und Inhalte

- Vielseitiges Bewegen
- Breit angelegtes motorisches und koordinatives Fundament für fußballspezifische Abläufe
- Schnelles Reagieren auf optische Signale
- Verknüpfung von dynamischen Antritten zum Ball und präzisen Technik-Aufgaben
- Motivation und Spaß durch die Verbindung der Antrittsaufgaben mit einem Torschuss

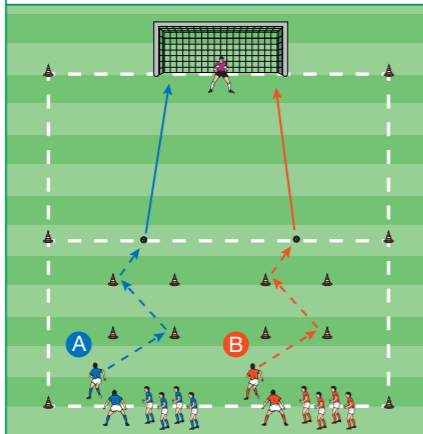
### SCHWERPUNKTE DER SCHNELLIGKEITSSCHULUNG

**Komplex 1** BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

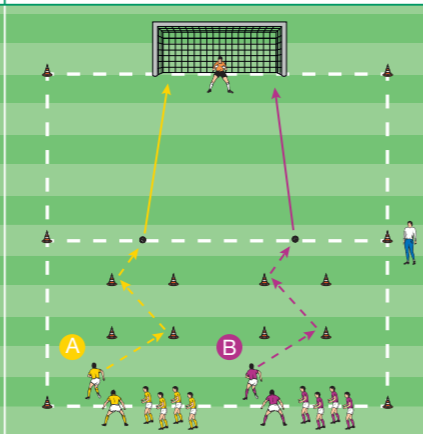
**Komplex 2** AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3** SPIELSCHNELLIGKEIT

#### GRUPPEN A/B

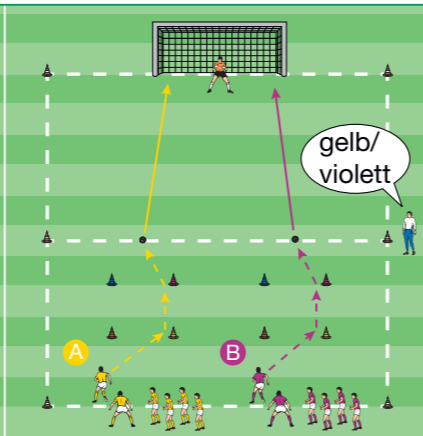
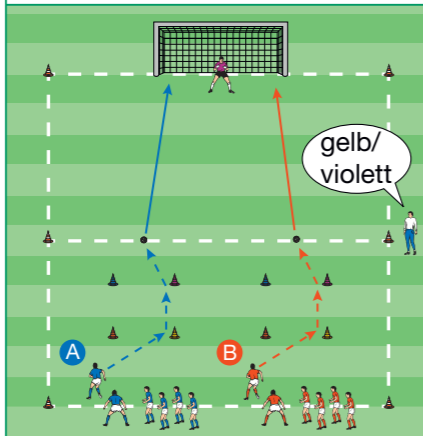


#### GRUPPEN C/D



#### Reaktionsläufe und Torschuss

Aufgabe: A tippt bei seinem Lauf zum Ball/Torschuss 2 Markierungen an - B macht diese Aktionen blitzschnell nach und schießt ebenfalls auf das Tor!

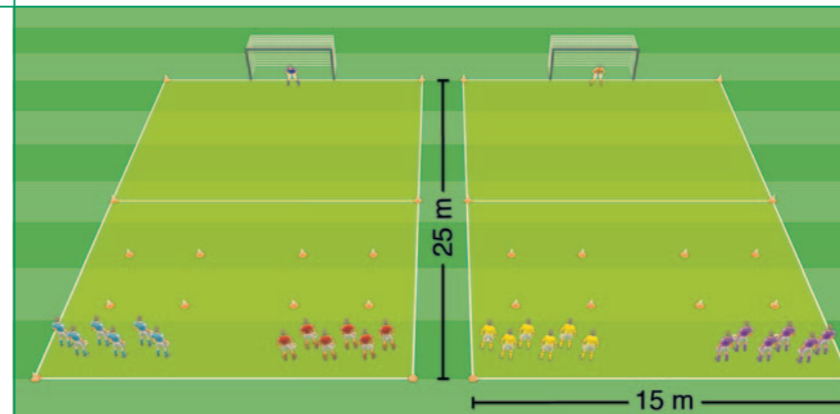


#### Farben-Hütchenläufe und Torschuss

Vor dem Torschuss müssen die Spieler nun beim Lauf zum Ball exakt die vom Trainer aufgerufenen Hütchen anticken!



### ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



#### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Für je 12 Spieler ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen!
- Die Spieler jeweils in 2 Gruppen zu je 6 Spielern einteilen
- **Spiel-/Übungsfelder:** 2 markierte Räume von etwa 25 x 15 Metern - die Felder jeweils durch eine Mittellinie teilen
- Pro Feld auf einer Grundlinie ein Tor mit Torhüter aufstellen
- Die Schnelligkeitsaufgaben laufen nun im ganzen Feld vor dem Tor mit Torhüter ab!

### ABLAUF/VARIATIONEN

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

#### Grundablauf der Schnelligkeitsaufgabe

- Beide Gruppen (je 6 Spieler) postieren sich nebeneinander hinter der Grundlinie gegenüber dem Tor mit Torhüter.
- 7 Meter vor jeder Gruppe mit Markierungshauben ein kleines Viereck (2 Meter Seitenlänge) auslegen.
- Auf der Mittellinie pro Gruppe ein Ball.
- Jeweils die Gruppenersten bestreiten einen Wettlauf mit Torschuss: A tippt bei seinem Lauf zum Ball und anschließendem Torschuss 2 Markierungshauben kurz mit der Hand an. B muss exakt diese Bewegungen nachmachen!
- Wer schießt als Erster ein Tor?



In die explosiven Läufe zum Ball kurze Bewegungsaktionen einbauen!

- Viele „reine“ Sprint- und Antrittsübungen lassen sich durch zusätzliche Reaktionsaufgaben sowie Anschlussaktionen motivierender und vor allem spielorientierter gestalten!
- Zwar ist der Schnelligkeitsaspekt vorrangig - dennoch muss die Aufgabe technisch zu meistern sein!
- Auf spieltypische Laufdistanzen achten!

## AUFGABE 2

#### Grundablauf der Schnelligkeitsaufgabe

- Gleiche Organisation mit beim Praxisteil zuvor, nun aber die Vierecke (weiter 2 Meter Seitenlänge) jeweils mit **verschiedenfarbigen** Markierungshauben bilden!
  - Der Trainer ruft nun eine Farbe der Viereckmarkierungen auf (= Startsignal).
  - Beide Spieler tippen schnellstmöglich die betreffenden Markierungen an, starten weiter zum Ball und schießen ab.
  - Wer schießt als Erster ein Tor?
- #### Variationen/Erweiterungen
- Der Trainer ruft 2 Farben auf!
  - Diagonaler Lauf in das andere Viereck.



Nach dem Tempolauf muss ein präziser Torschuss folgen!

- Die Spieler müssen alle Laufaktionen mit vielseitigen Zusatzanforderungen koppeln (z.B. Reagieren auf optische Signale und Bewegungen des Gegners) - ganz so wie im Spiel!
- Ganz wie im Spiel schließt sich auch dem Sprint zum Ball eine präzise Anschlussaktion (hier der Torschuss) an!
- Auf Pausen achten!



# PRAXIS-VORSCHLÄGE

### Funktion:

- Schnelle Antritte zum Ball mit Torabschlüssen aus dem 1 gegen 1
- Präzise Torabschlüsse aus höchstem Lauftempo

### Mögliche Inhalte:

- Antritte und Torschüsse aus dem 1 gegen 1
- Zuspiele, Antritte und Torschüsse aus dem 1 gegen 1

## STARTS ZUM BALL UND 1 GEGEN 1 15 MINUTEN



### Ziele und Inhalte

- Schnelles Reagieren auf optische Signale
- Verknüpfung von dynamischen Antritten zum Ball und 1 gegen 1-Situationen bis zum Torabschluss
- Torabschlüsse nach Sprintduellen zum Ball
- Motivation und Spaß durch die Verbindung der Antrittsaufgaben mit einem 1 gegen 1-Duell und Torabschluss

### SCHWERPUNKTE DER SCHNELLIGKEITSSCHULUNG

**Komplex 1** BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 2** AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3** SPIELSSCHNELLIGKEIT

#### GRUPPEN A/B

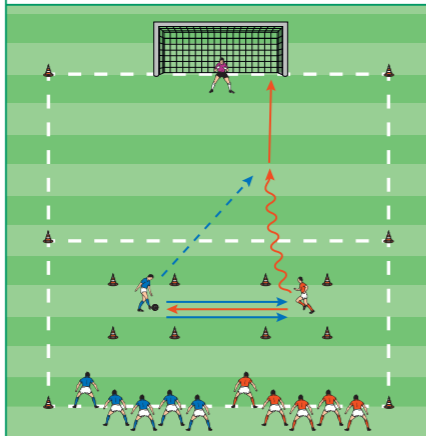


#### GRUPPEN C/D



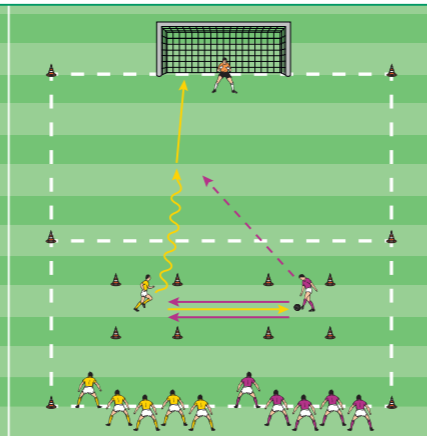
#### Schnelles Reagieren auf Trainervorlagen

Sprintduell zum Ball nach einer kurzen Trainervorlage und schneller Torabschluss aus dem 1 gegen 1.

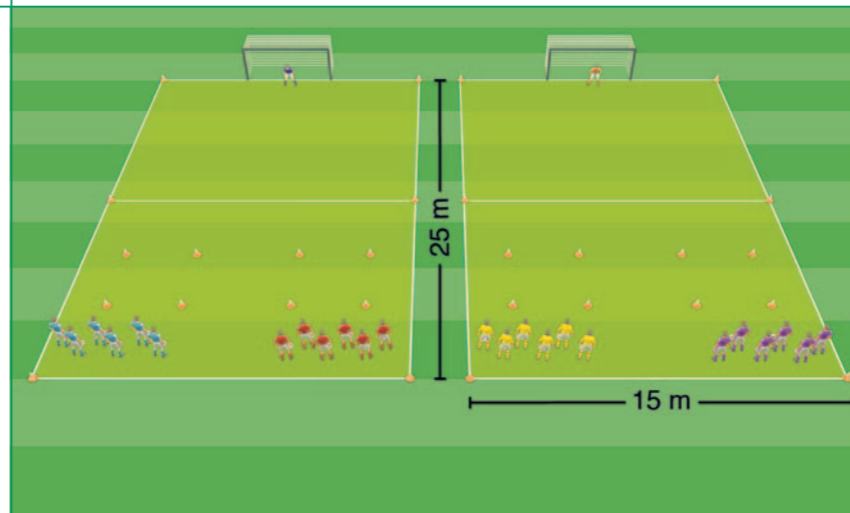


#### Zuspiele und schnelle Torangriffe

Explosive Dribblings und schnelle Torabschlüsse nach Zupassen aus den Vierecken heraus.



### ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



#### Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Gleicher organisatorischer Aufbau wie beim Praxiskomplex zuvor!
- **Spiel-/Übungsfeld:** 2 markierte Räume von etwa 25 x 15 Metern - die Felder jeweils durch eine Mittellinie teilen
- Beide markierten Vierecke je Feld bleiben unverändert
- Die Gruppen postieren sich an der Grundlinie gegenüber dem Tor mit Torhüter oder an der Seitenlinie auf Höhe der Vierecke

### ABLAUF/VARIATIONEN

### HINWEISE FÜR DAS TRAINING

## AUFGABE 1

#### Grundablauf der Schnelligkeitsaufgabe

- Pro Aktion rückt immer 1 Spieler je Gruppe in ein Viereck vor - der Trainer stellt sich mit Bällen und dem Rücken zum Tor zwischen beide Spieler auf.
- Er spielt den Ball plötzlich kurz vom Tor weg oder mit der Hacke zum Tor hin.
- Dieses kurze Zuspiel ist für beide Spieler das Startsignal zum Wettlauf um den Ball.
- Wer zuerst an den Ball kommt, soll schnellstmöglich aus dem 1 gegen 1 auf das Tor abschließen!
- Nach einem Torabschluss oder Seitenaus rücken sofort die nächsten beiden Spieler in die Vierecke nach.



In höchstem Tempo und unter Druck agieren!

- Viele „reine“ Sprint- und Antrittsübungen lassen sich durch zusätzliche Reaktionsaufgaben sowie Anschlussaktionen motivierender und vor allem spielorientierter „verpacken“!
- Auf dynamische, zielstrebige Aktionen achten!
- Läuferisch möglichst gleich starke Spieler zusammenstellen!
- Die Zuspiele variieren!

## AUFGABE 2

#### Grundablauf der Schnelligkeitsaufgabe

- Pro Aktion rückt immer 1 Spieler je Gruppe wieder in ein Viereck vor - die Spieler einer Gruppe (A) zuvor als „Torjäger“ bestimmen!
- Beide Spieler passen sich zunächst einige Male aus den Vierecken präzise zu.
- A nimmt plötzlich den Ball Richtung Tor mit, um einen Treffer zu erzielen. B startet blitzschnell nach und stört beim Torabschluss.

#### Variationen/Erweiterungen

- Der Trainer ruft parallel zum Zupassen verschiedene Ziffern zu. Nur bei „1“ muss A sofort in Richtung Tor starten.
- Wie zuvor, A muss nun bei jeder geraden Ziffer sofort den Abschluss suchen!



Auf präzise Zuspiele vor der Tempoaktion achten!

- Auf präzise (nicht zu hektische) Zuspiele vor der Tempoaktion achten!
- Gegebenenfalls die Zuspieldistanzen anpassen und die Distanz der Vierecke verringern/vergrößern!
- Erobert B den Ball, kann er ebenfalls abschließen!
- Außerdem die Distanz der Vierecke (und damit die Laufdistanz) variieren!







# PRAXIS-VORSCHLÄGE

**Funktion:**

- Schnelles Umstellen auf neue Spielsituationen
- Schnelles Erfassen und Lösen von neuen Spielaufgaben

**Mögliche Inhalte:**

- Spielformen zum Schwerpunkt „Schnelles Umschalten“
- Spielformen zur Anpassung an immer neue Situationen

## FUSSBALLSPIELE MIT VIELEN SITUATIONS-WECHSELN

15 MINUTEN

**Ziele und Inhalte**

- Schnelles Umschalten von Offensive auf Defensive und andersherum
- Schnelles Erfassen schnell wechselnder Situationen und Aufgaben
- Spielübersicht
- Schnelles Orientieren im Raum
- Schnelles, variables und flexibles Anwenden individual-/gruppen-taktischer Lösungsmöglichkeiten
- Motivation und Spaß durch Spielformen mit vielen Torabschlüssen



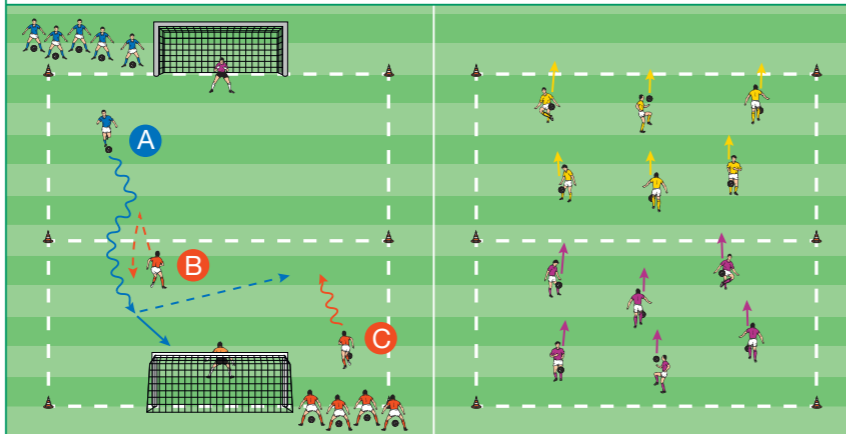
SCHWERPUNKTE DER SCHNELLIGKEITSSCHULUNG

**Komplex 1** BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 2** AKTIONSSCHNELLIGKEIT

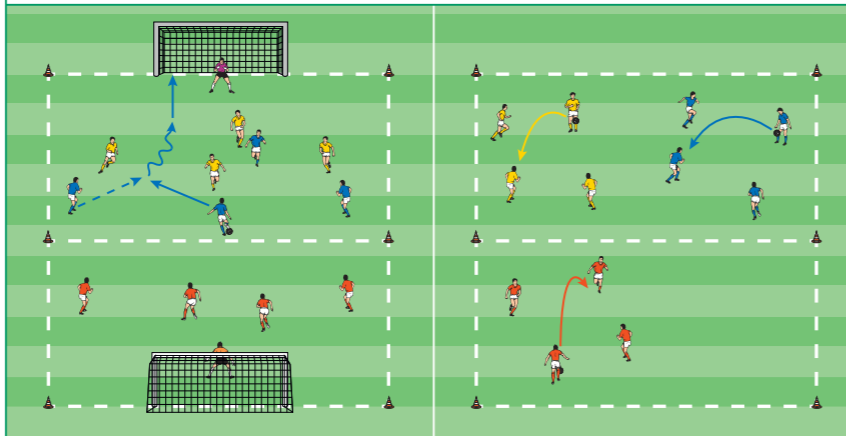
**Komplex 3** SPIELSCHNELLIGKEIT

GRUPPEN A/B/C/D



**1 gegen 1 mit schnellem Umschalten**

Sobald ein Angreifer im 1 gegen 1 auf Tor 1 abschließt, muss er sofort auf Defensive umschalten und Tor 2 gegen einen neuen Angreifer verteidigen!

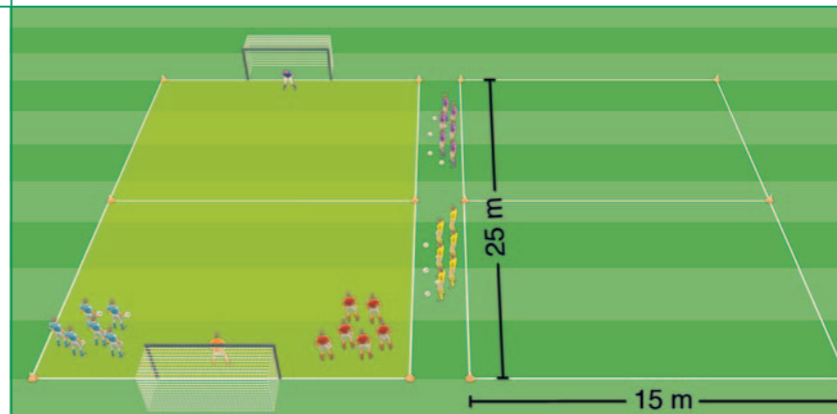


**4 gegen 4 gegen 4 im schnellen Wechsel**

Team A greift im 4 gegen 4 auf Tor 1 an. Erobert B dabei den Ball, kontert die Mannschaft auf das andere Tor: C rückt zum 4 gegen 4 vor Tor 2!



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



**Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**

- Dieser Praxiskomplex läuft nur noch in einem Feld ab – jeweils 2 der 4 Teams spielen im Wechsel gegeneinander!
- Aktive Erholung der pausierenden Teams (leichte Technik-Aufgaben)
- **Spiel-/Übungsfeld:** markierter Raum von etwa 25 x 15 Metern – das Feld durch eine Mittellinie teilen
- Auf beiden(!) Grundlinien ein Tor mit Torhüter aufstellen

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

### AUFGABE 1

**Grundablauf der Basis-Spielform**

- Je ein 6er-Team postiert sich neben einem Tor mit Torhüter (diagonale Aufstellung zueinander) – alle Spieler mit je einem Ball.
- Der erste Spieler von A greift auf das Tor gegenüber an. Sofort startet B zum 1 gegen 1 vor sein Tor, um den Torabschluss seines Gegners zu verhindern.
- Erobert B den Ball, kann er auf das andere Tor kontern.
- Kann dagegen A abschließen, muss er blitzschnell auf Defensive umschalten: 1 gegen 1 gegen einen weiteren Spieler (C), der mit Ball von der Grundlinie auf das Tor gegenüber startet!



**Direkt auf Defensive umschalten und den Gegner attackieren!**

- Die Aufgaben kurz und prägnant erklären! Idealerweise Abläufe vormachen und kurz durchspielen!
- Der gleiche Ablauf ist auch im 2 gegen 2 möglich!
- Auf die richtige Belastungsdosierung achten: Kurze, hochintensive Spielphasen mit längeren aktiven Pausen wechseln!
- Schwerpunkt: Schnell umschalten!

### AUFGABE 2

**Grundablauf der Basis-Spielform**

- Die 12 Spieler einer Spielgruppe jeweils zu 3 Teams mit 4 Spielern einteilen.
- Die Teams A und B postieren sich zunächst zum 4 gegen 4 im Feld, Team C wartet neben Tor 2.
- A greift im 4 gegen 4 auf Tor 1 an, um aus dem schnellen Zusammenspiel und/oder dynamischen Einzelaktionen zum Abschluss zu kommen.
- Erobert B den Ball, so kontert das Team direkt auf das Tor gegenüber.
- Sobald B die Mittellinie überspielt hat (A kann bis hierher nachsetzen!): 4 gegen 4 auf Tor 2 gegen Team C, das vor das Tor rückt.



**Die Spieler lernen, dynamisch und unter Druck zu agieren!**

- Gegebenenfalls das Feld etwas vergrößern!
- Höchste Konzentration und schnelle Aktionen fordern!
- Sobald B den Ball erobert, kann C bereits etwas in das Feld einrücken. Wenn B dann die Mittellinie überspielt, hat C die Chance, die neuen Angreifer rechtzeitig zu attackieren!
- Schwerpunkt: Schnell umschalten!



**SCHELLIGKEITSSCHWERPUNKT: SCHNELL REAGIEREN, ANTRETEN UND LAUFEN**

**Ziele/Funktion:**

- Vielseitiges Bewegen – speziell das geschickte, leichtfüßige Laufen mit schnellen Richtungswechseln
- Breites motorisches und koordinatives Fundament für fußball-spezifische Schnelligkeitsleistungen
- Schnelles Reagieren
- Motivation durch Wettbewerbe

**Komplex 1**

**BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT**

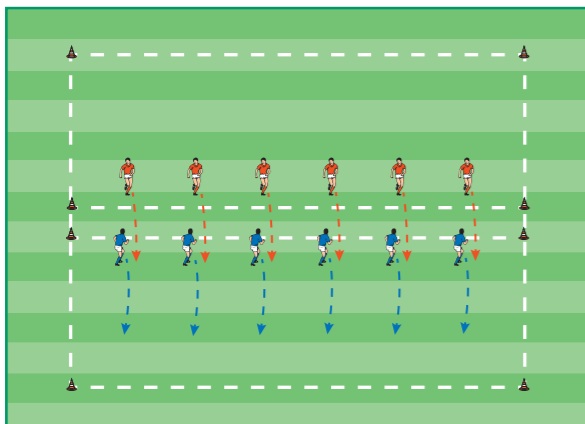
**Komplex 2**

**AKTIONSSCHNELLIGKEIT**

**Komplex 3**

**SPIEL-/HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT**

**VARIATIONEN DER SCHNELLIGKEITSAUFGABE**



**„Schwarz und Weiß“**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

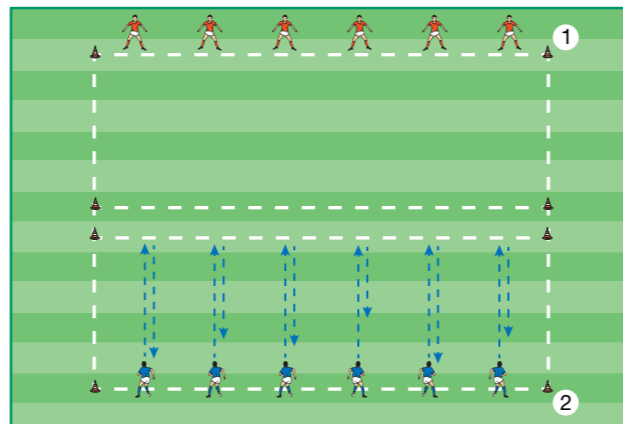
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Jeweils 2 Spieler stellen sich auf den Linien der Mittelzone kurz gegenüber auf (Abstand: 2 Meter).
- Die Spieler von Team A hören auf das Kommando „Weiß“, die Spieler von B auf „Schwarz“.
- Der Trainer postiert sich an der Seite und ruft plötzlich „Weiß“ bzw. „Schwarz“.
- Alle Spieler der aufgerufenen Gruppe müssen die Grundlinie im Rücken überlaufen (= 1 Punkt).
- Die andere Gruppe startet hinterher, um die Gegner noch vor Erreichen der Linie abzuschlagen.

**Variation**

- Ablauf aus verschiedenen Startpositionen.



**Linienläufe**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Eine Gruppe bekommt die „1“, die andere die „2“ zugeteilt.
- Der Trainer postiert sich an der Seite und ruft plötzlich „1“ oder „2“.
- Alle Spieler der betreffenden Gruppe starten bis auf die vorderste Linie der Mittelzone und wieder zurück.
- Wer überläuft als Erster die Startlinie?

**Variationen**

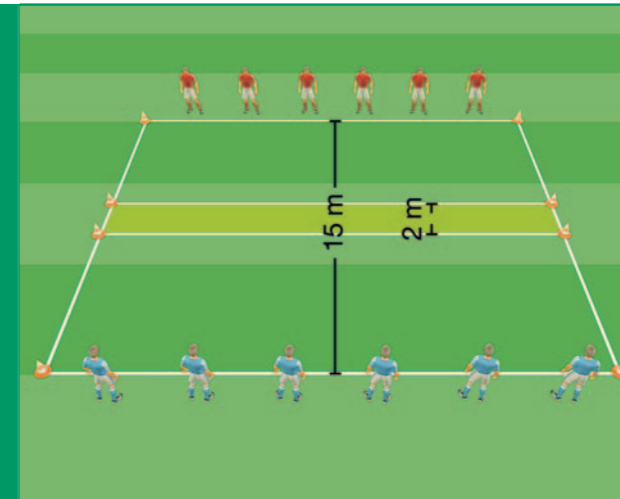
- Ablauf aus verschiedenen Startpositionen (z.B. Bauch-/Rückenlage, Hocke, Langsitz ...)
- Hebt der Trainer zusätzlich einen Arm, müssen die Spieler bis zur 2. Linie und zurück laufen.



**BASISINFORMATIONEN**

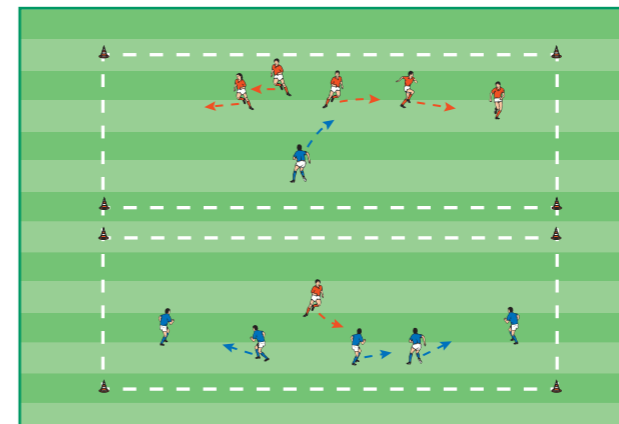
**Organisation und Aufgabe**

- **Spiel-/Übungsfeld:** markierter Raum von etwa 15 x 15 Metern
- Zusätzlich eine Mittelzone von etwa 2 Metern Tiefe abstecken
- 2 Gruppen zu jeweils 6 Spielern einteilen und zunächst jeweils hinter einer Grundlinie gegenüber postieren



**Praktische Tipps**

- Die Laufstrecken dem Können anpassen!
- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Die Schnelligkeitsaufgaben weiter kreativ verändern!
- Die Spieler selbst nach neuen Übungsideen fragen!



**Fang-Wettbewerb**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

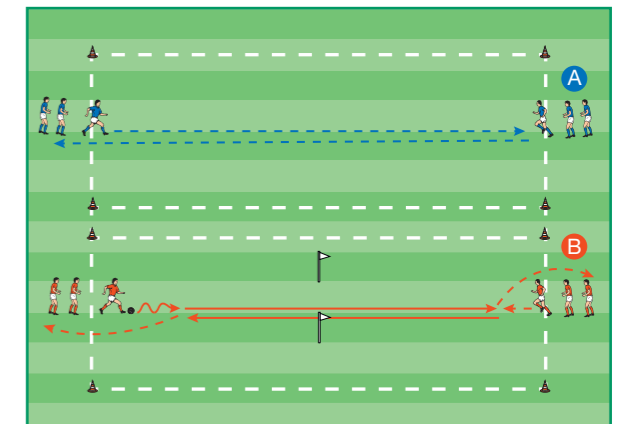
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler einer Gruppe stellen sich zunächst jeweils in einer Hälfte als „Läufer“ auf.
- Zusätzlich begibt sich jeweils 1 Spieler pro Team als „Fänger“ in die andere Zone.
- Auf ein Startsignal des Trainers müssen beide Fänger schnellstmöglich 2 Läufer des Gegners abschlagen.
- Wem das als Erster gelingt, bekommt 1 Punkt für sein Team. Anschließend rücken neue Fänger nach.

**Variationen**

- Die Fänger müssen nur einen Gegner abschlagen.
- Die Fänger müssen von einer Startposition in das „Läufer“-Feld sprinten.



**Sprints gegen Pässe**

**BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 3 Spieler von Gruppe A postieren sich hinter den Seitenlinien als „Sprinter“ gegenüber.
- Je 3 Spieler von B stellen sich gleichermaßen in der anderen Hälfte auf – zusätzlich für diese Gruppe in der Mitte ein kleines Stangentor aufbauen!
- Auf ein Startsignal wechseln die Spieler von A in Form einer Pendelstaffel 4x die Seite.
- Bis zum Abschluss dieser Sprintserie müssen die Spieler von B wechselweise durch das Tor passen.
- Anschließend Aufgabenwechsel beider Teams!

**Variation**

- Die Breite des Stangentores variieren!

## SCHNELLIGKEITSSCHWERPUNKT: UNTER DRUCK EINZELN DYNAMISCH AGIEREN

**Ziele/Funktion:**

- Schwerpunkte: Wettläufe in höchstem Tempo auf unterschiedliche Signale um den Ball über spielgemäße Distanzen
- Präzise Anschlussaktionen (vorrangig Torschuss) unter Druck eines Gegners

**Komplex 1**

BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

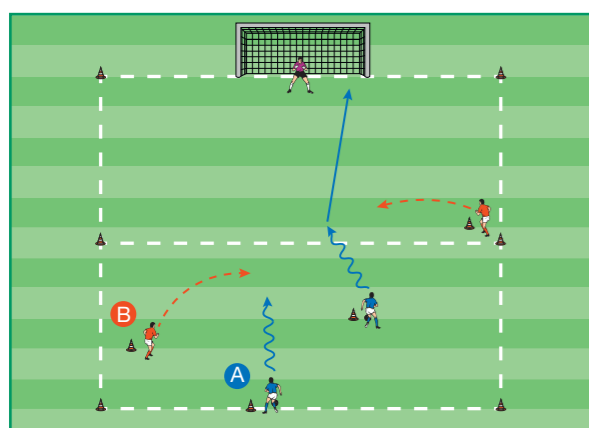
**Komplex 2**

AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3**

SPIEL-/HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

## VARIATIONEN DER SCHNELLIGKEITSAUFGABE

**Stören eines „Dribblers“**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

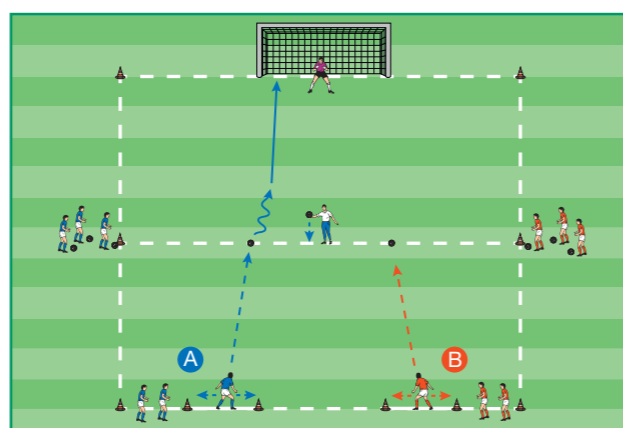
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 gegnerische Spieler postieren sich vor dem Tor mit Torhüter.
- A (mit Ball) und sein Gegner B laufen von unterschiedlichen Positionen (jeweils mit einem Starthütchen markiert) auf das Tor zu.
- Der erste Ballkontakt von A ist das Startzeichen.
- A versucht, ein Tor zu erzielen - B setzt in höchstem Tempo nach, um einen Treffer zu verhindern und den Ball zu erobern.
- Aufgabenwechsel bei der nächsten Aktion!

**Variation**

- Startpositionen je nach Können variieren!

**Jonglieren - Antritt - Torschuss**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

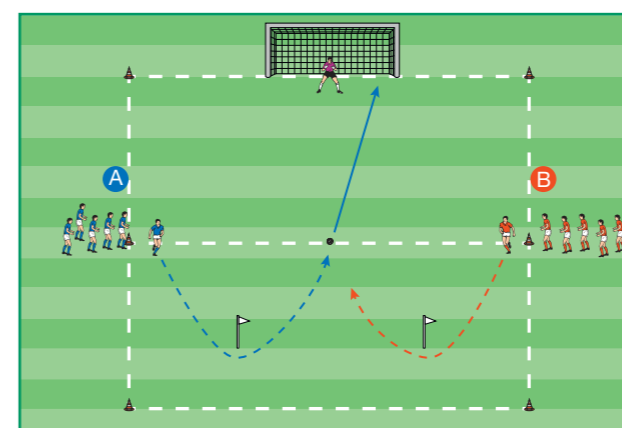
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Etwa 25 Meter vor dem Tor 2 Hütchentore (Breite: 3 Meter) nebeneinander aufbauen.
- Auf der Mittellinie pro Spieler 1 Ball bereitlegen.
- Der Trainer (oder ein Spieler) stellt sich mit Ball zentral vor dem Tor auf.
- Solange der Trainer seinen Ball jongliert, bewegen sich die ersten beiden Spieler in je einem Tor per Side-Steps von Hütchen zu Hütchen.
- Lässt er seinen Ball fallen, ist das das Startsignal für beide Spieler. Wer zuerst am Ball ist, darf schießen!

**Variation**

- Distanzen zum Ball/Torschuss-Distanzen variieren!

**Wendelauf zum Ball**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

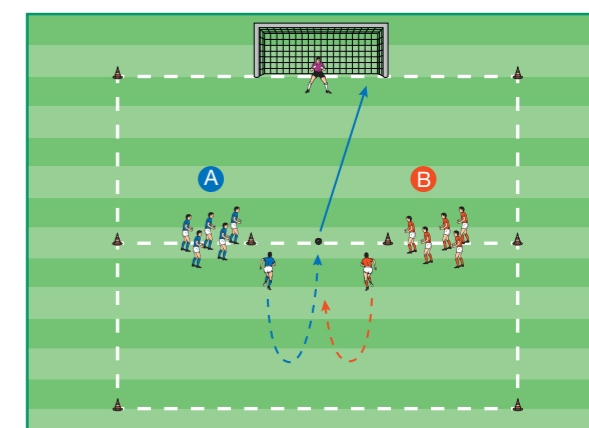
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Auf der Mittellinie (oder kurz davor) 2 Starthütchen - 5 Meter weiter im Rückraum und etwas nach innen versetzt 2 Stangen als Wendemale aufstellen.
- Mittig vor dem Tor 1 Ball bereitlegen.
- Je 2 Spieler laufen von den Startpunkten aus um die Wendemale und dann zum Ball.
- Der Antritt von Angreifer A ist das Startsignal von B, der versucht, den Torabschluss noch zu verhindern.
- Mit Aufgabenwechsel.

**Variationen**

- Wettläufe aus verschiedenen Startpositionen heraus.
- Beide Spieler dürfen auf das Tor schießen.

**Start bei Richtungsänderung**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Je 2 gegnerische Spieler postieren sich auf der Mittellinie an 2 Starthütchen nebeneinander.
- Mittig vor dem Tor 1 Ball bereitlegen.
- A und B bewegen sich zunächst auf gleicher Höhe im Rückwärtslauf vom Ball weg.
- Sobald A vorwärts in Richtung Ball antritt, beginnt ein Wettlauf um den Ball und zum 1 gegen 1 bis zum Torabschluss auf das Tor mit Torhüter.
- Aufgabenwechsel bei der nächsten Aktion!

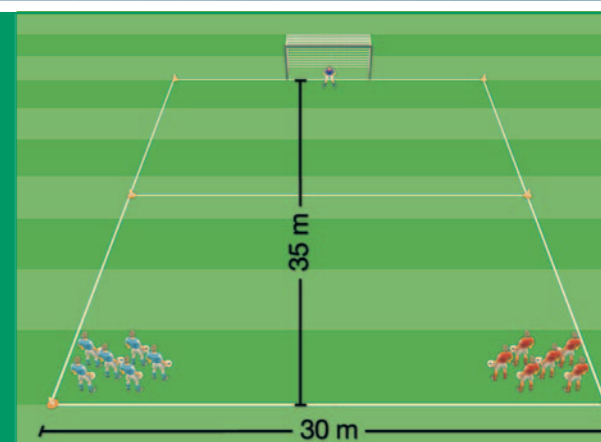
**Variation**

- A baut in seinen Rückwärtslauf unterschiedliche Bewegungen ein, die B nachmachen muss!

## BASISINFORMATIONEN

**Organisation**

- Vor einem Tor mit Torhüter ein Feld von etwa 35 Metern Länge und 30 Metern Breite abgrenzen
- Zusätzlich eine Mittellinie markieren
- 2 Gruppen von maximal 6 Spielern bilden und in Paare aufteilen: 1 Spieler von Gruppe A gegen 1 Spieler von B

**Praktische Tipps**

- Gruppen von maximal 6 Spielern bilden - sonst sind die Pausen zu lang!
- Mit variablen Aufgaben den Gegnerdruck je nach Können anpassen! Die Anschlussaktionen müssen noch die nötige Qualität haben!
- Wettläufe mit Ball mit einem Torabschluss verbinden!
- Höchstes Tempo!

## SCHNELLIGKEITSSCHWERPUNKT: UNTER DRUCK EINZELN DYNAMISCH AGIEREN

**Ziele/Funktion:**

- Schwerpunkte:  
Wettläufe in höchstem Tempo auf unterschiedliche Signale um den Ball über spielgemäße Distanzen
- Präzise Anschlussaktionen (vorrangig Torschuss) unter Druck eines Gegners

**Komplex 1**

BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

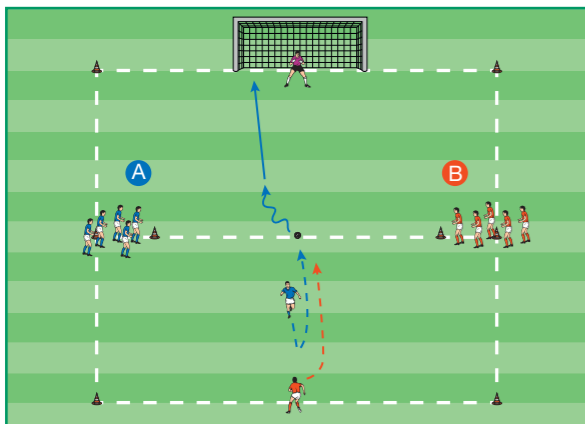
**Komplex 2**

AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3**

SPIEL-/HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

## VARIATIONEN DER SCHNELLIGKEITSAUFGABE

**Start auf Richtungsänderung**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

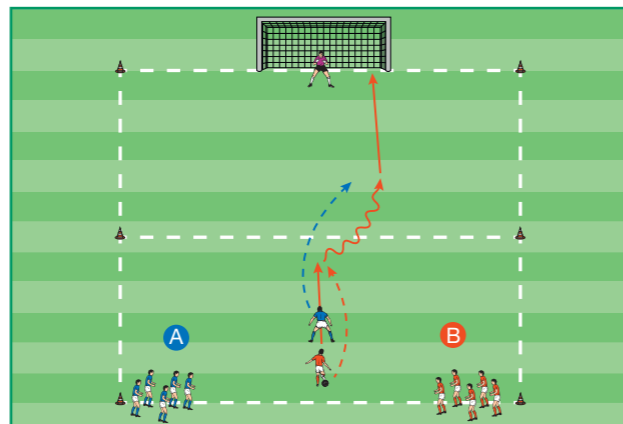
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- A legt seinen Ball auf die Mittellinie und bewegt sich in lockerem Tempo bis auf 3 Meter auf B zu, der sich weiter im Rückraum aufstellt.
- Sobald sich A plötzlich zum Ball dreht, ist das für beide Spieler das Signal zum Wettlauf um den Ball.
- Wer den Ball zuerst erreicht, darf gegen die Störaktionen des anderen auf das Tor schießen.

**Variation**

- A bewegt sich zunächst im Rückwärtslauf vom Ball weg. Sobald A „umschaltet“ und vorwärts zum Ball spurtet, startet auch B, um den Torabschluss seines Gegners noch zu verhindern.

**Start nach dem „Tunneln“**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Spieler teilen sich in gegnerische Paare auf.
- Das jeweils aktive Paar postiert sich etwa 20 Meter vor dem Tor, die anderen warten hinter der Grundlinie.
- B passt durch die Beine von A („Beintunnel“ mit Blick zum Tor) und läuft dem Ball sofort hinterher.
- A startet ebenfalls, sobald der Ball in sein Blickfeld kommt, um B noch beim Torschuss zu stören.

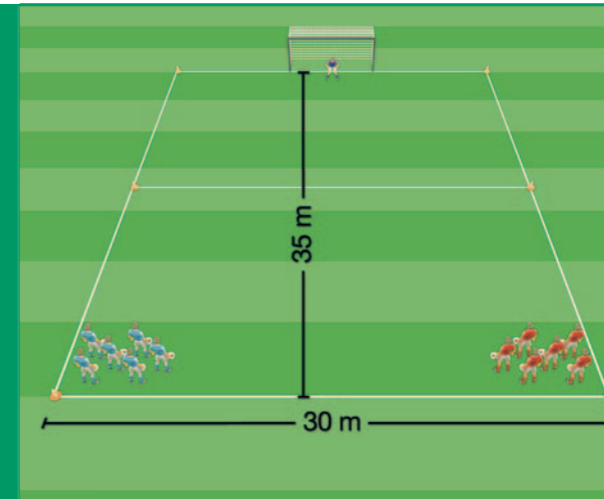
**Variationen**

- 1 gegen 1 bis zum Torabschluss: Beide Spieler dürfen nun einen Treffer erzielen.
- Gleicher Ablauf, aber A postiert sich mit dem Rücken zum Tor - also mit Blick zu B.

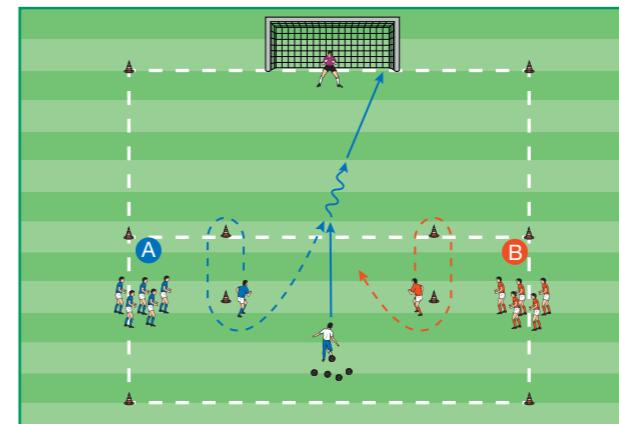
## BASISINFORMATIONEN

**Organisation**

- Vor einem Tor mit Torhüter ein Feld von etwa 35 Metern Länge und 30 Metern Breite abgrenzen
- Zusätzlich eine Mittellinie markieren
- 2 Gruppen von maximal 6 Spielern bilden und in Paare aufteilen:  
1 Spieler von Gruppe A gegen 1 Spieler von B

**Praktische Tipps**

- Gruppen von maximal 6 Spielern bilden - sonst sind die Pausen zu lang!
- Mit variablen Aufgaben den Gegnerdruck je nach Können anpassen! Die Anschlussaktionen müssen noch die nötige Qualität haben!
- Wettläufe zum Ball mit einem Torabschluss verbinden!
- Höchstes Tempo!

**Pass - Rundlauf - Torschuss**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

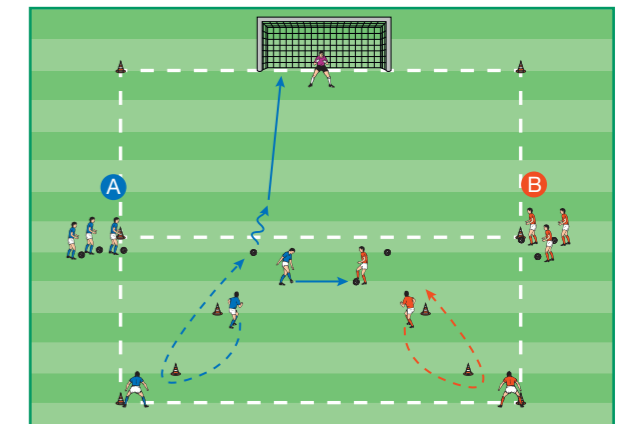
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Parallel zu beiden Seitenlinien in Höhe der Mittellinie 2 Hütchen (Abstand 3 Meter) zueinander aufstellen.
- Der Trainer postiert sich mit Bällen zentral vor dem Tor.
- Das erste gegnerische Paar stellt sich mit Blick zum Trainer an je einem Starthütchen auf.
- Sobald der Trainer einen Ball in Richtung Tor passt, ist das für beide Spieler das Startsignal. Sie umlaufen dabei rückwärts/vorwärts die Hütchen.
- Wer den Ball zuerst erreicht, darf gegen die Störaktionen des anderen auf das Tor schießen.

**Variation**

- Vorwärts zum Ball um beide Hütchen starten.

**„Ballstopp“ - Wettlauf zum Ball - Torschuss**

## BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die ersten beiden Spieler (A/B) postieren sich an der Mittellinie an je einem Starthütchen gegenüber.
- Je ein weiteres Hütchen seitlich versetzt hinter den Starthütchen aufstellen. Etwa 15 Meter vor dem Tor für jeden Spieler 1 Ball bereitlegen.
- Zentral vor dem Tor passen sich 2 weitere Spieler direkt zu. Sobald einer der beiden den Ball stoppt, starten A und B um das hintere Hütchen herum zum eigenen Ball.
- Wer seinen Ball zuerst erreicht, darf abschließen!

**Variation**

- Distanzen zum Ball/Torschuss-Distanzen variieren!

## SCHNELLIGKEITSSCHWERPUNKT: DYNAMISCH ZUSAMMENSPIELEN, SCHNELL AGIEREN

**Ziele/Funktion:**

- Schnelles Reagieren auf unterschiedliche Signale
- Schnelles Erfassen und Lösen von neuen Spielsituationen
- Vorhererkennen von Situationen
- Situationen dynamisch lösen
- Spielfreude
- Konzentration und Willenseigenschaften

**Komplex 1**

BEWEGUNGSSCHNELLIGKEIT

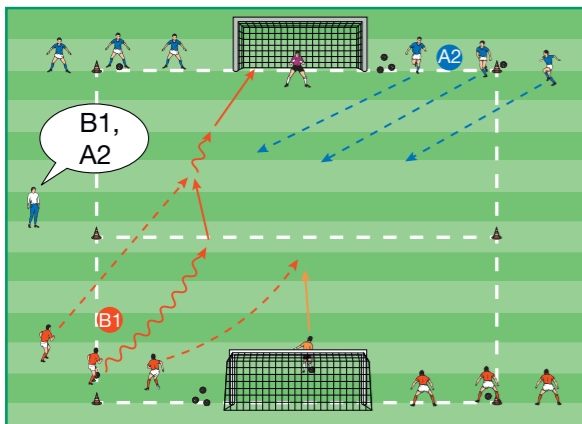
**Komplex 2**

AKTIONSSCHNELLIGKEIT

**Komplex 3**

SPIEL-/HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

## VARIATIONEN DER SCHNELLIGKEITSAUFGABE

**Torabschlüsse im 3 gegen 3****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

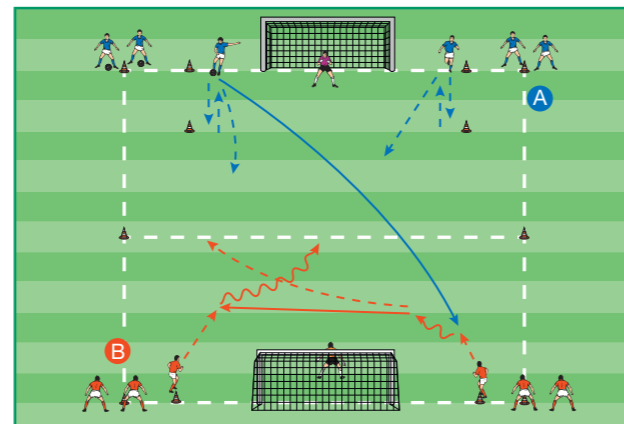
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Die Teams A und B postieren sich zu 2 x 3 Spielern links und rechts neben je einem Tor.
- Die 3er-Gruppen benennen: A1/A2 auf der einen, B1/B2 auf der anderen Seite.
- Der Trainer ruft je Seite 1 Team auf: Die zuerst aufgerufene Mannschaft startet einen Angriff auf das Tor gegenüber, die andere muss den Abschluss noch stören/verhindern.
- Erobert der Gegner den Ball, hat er eine Kontermöglichkeit - ansonsten endet die Aktion.

**Variation**

- 3 Teams je Seite benennen: 2 gegen 2 auf die Tore.

**2 gegen 2 nach Vorwärts-/Rückwärtssprint****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Seitlich der beiden Tore 4 Startpunkte markieren.
- Auf der Seite von „Tor A“, im Abstand von 5 Metern zu den Startpositionen 2 weitere Hütchen aufstellen.
- Die beiden Teams auf die Starthütchen je einer Hälfte aufteilen - die beiden Ersten bilden jeweils ein Paar!
- Jede Aktion startet mit einem diagonalen Flugball von Paar A zu Paar B gegenüber.
- Mit dem Zuspiel sprinten die 2 Spieler von A zum vorderen Hütchen, laufen rückwärts zum hinteren und dann zum 2 gegen 2 ins Feld: Aktion bis zum Torabschluss.

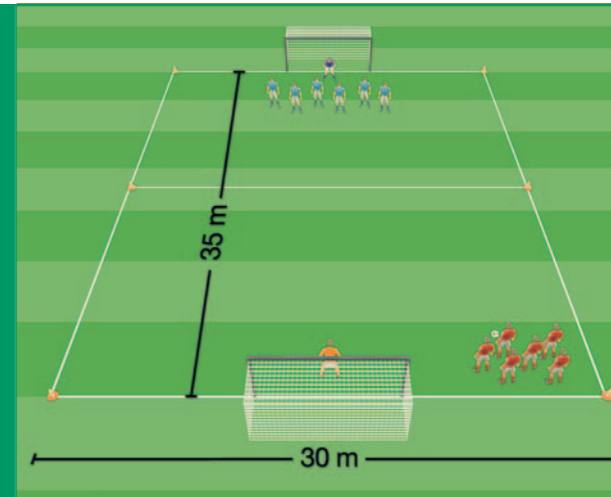
**Variation**

- B muss den Ball einmal querlegen und hinterlaufen.

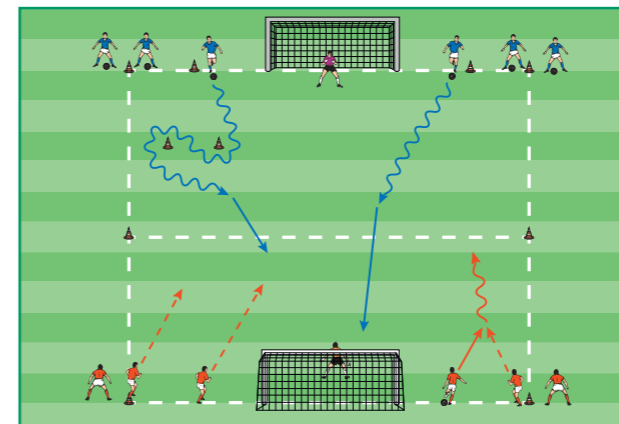
## BASISINFORMATIONEN

**Organisation**

- Ein Feld von etwa 35 Metern Länge und 30 Metern Breite abgrenzen
- Auf beiden Grundlinien jeweils ein Tor mit Torhüter aufbauen
- 2 möglichst gleich starke Teams zu je 6 Spielern einteilen
- Genügend Reservebälle in den Toren und rund um das Feld verteilen

**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben kurz und prägnant vormachen! Abläufe möglicherweise kurz probeweise durchspielen lassen!
- Bei jeder Aufgabe höchste Konzentration und Dynamik fordern!
- Aufgaben stellen, in denen die Spieler in kürzester Zeit Spielsituationen erkennen und lösen müssen!

**Torschüsse mit anschließendem 2 gegen 3****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

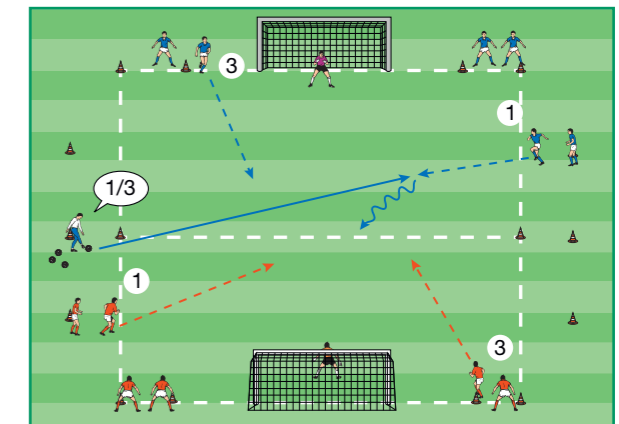
U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- Beide Mannschaften verteilen sich zunächst rechts bzw. links vom jeweiligen Tor.
- Pro Aktion sind 2 Spieler von Team A und 3 Spieler von Team B aktiv.
- Mannschaft A startet jede Aktion: Spieler 1 dribbelt bis zur Mittellinie und schießt auf das Tor gegenüber, Mitspieler 2 umdribbelt zusätzlich im Slalom 2 Hütchen und schließt zeitverzögert ab.
- Sobald beide Spieler abgeschlossen haben, schalten sie auf Defensive um: 2 gegen 3 Angreifer von Team B.

**Variation**

- Schnelles Umschalten in der Situation 2 gegen 4.

**Flexible Mannschaftsgrößen****BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT**

U12/U13

U14/U15

**Organisation/Ablauf**

- In jeder Hälfte rechts und links von den Toren 3 Starthütchen aufstellen und durchnummerieren.
- Die Teams jeweils auf die Startpunkte einer Hälfte verteilen. Der Trainer postiert sich mit Bällen an der Seite auf Höhe der Mittellinie.
- Der Trainer ruft laut eine bis 3 Ziffern auf und spielt gleichzeitig einen Ball ins Feld.
- Die betreffenden Spieler starten von den Seiten in das Feld und spielen bis zum Torabschluss.

**Variation**

- Die Startpunkte weiter nach außen verlegen (längere Laufdistanzen zum Ball).



SCHNELLIGKEIT SPIELORIENTIERT FÖRDERN

TRAINERZEITSCHRIFT FÜR KINDER-/JUGENDBEREICH

Tipps und Hilfestellungen für die Trainingsarbeit

# EIN MUSS FÜR KINDERTRAINER



Endlich eine Zeitschrift nur für den Kinderfußball: **fussballtraining junior** bietet Trainern, Übungsleitern und Betreuern die besten Ideen rund um das Spielen und Üben mit Bambini, F-, E- und D-Junioren, dazu jede Menge Tipps zur Betreuung von Mannschaften und Einzelspielern.

Viermal im Jahr geht es in **fussballtraining junior** auf je 64 Seiten um Fragen, die sich ausschließlich am Trainingsalltag und an den Bedürfnissen der Kinder und ihrer Trainer orientieren:

### Zur Vielfalt der Traineraufgaben

Was muss ich als Trainer beachten? Wie werde ich meiner Verantwortung gerecht?

### Trainingsrezepte

Attraktive Spiel- und Übungsformen in Wort und Bild für jedes Alter

### Schießen, Dribbeln, Passen & Co.

Die Grundtechniken des Fußballs abwechslungsreich vermitteln



KINDERTRAINER AUFGEPASST! So klappt der Torschuss!



ONLINE „PROBELESEN“ AUF [HTTP://VORSCHAU.FUSSBALLTRAINING-JUNIOR.DE](http://vorschau.fussballtraining-junior.de)

4 Hefte à 64 Seiten: 24,00 € frei Haus

Sammelabos für Vereine: Ab 6 Abos.: 19,20 € • Ab 10 Abos.: 18,00 €

Weitere Infos unter <http://trainermedien.dfb.de>

Bestellinformationen: Philippka-Sportverlag • Rektorsweg 36 • 48159 Münster • Tel.: 0251/23005-16 • [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de)



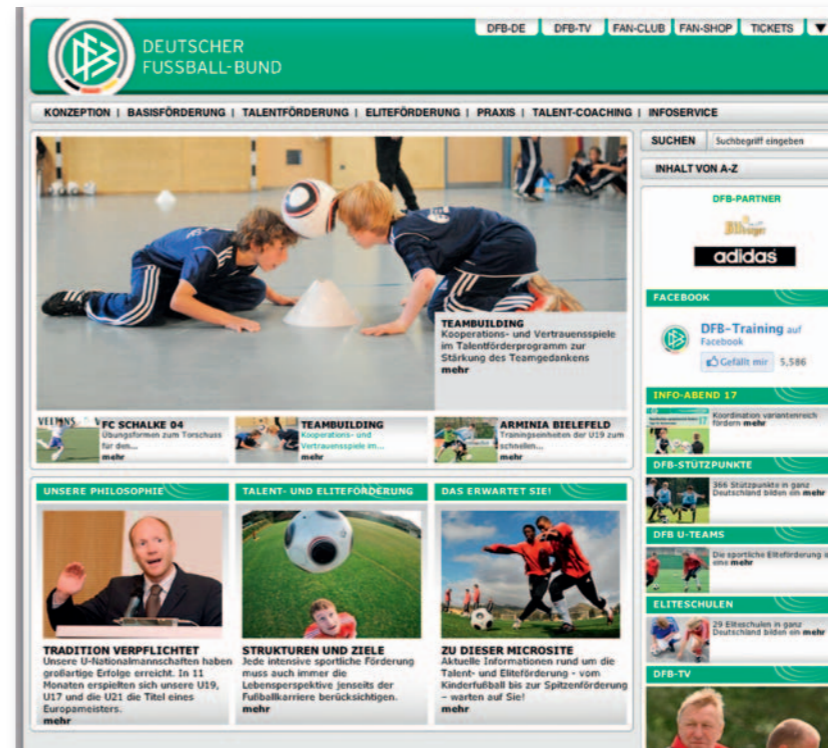
SCHNELLIGKEIT SPIELORIENTIERT FÖRDERN

DFB-MICROSITE

Wollen Sie sich schnell, umfassend, aktuell über das Talentfördersystem informieren?

# DFB-NACHWUCHSFÖRDERUNG

## DFB-TALENT- UND ELITEFÖRDERUNG JETZT AUCH IM INTERNET



### Konzeption



### Basisförderung



### Talentförderung



### Eliteförderung



In dieser neuen Internet-Rubrik auf [dfb.de](http://dfb.de) finden Interessierte einen schnellen Überblick über die einzelnen Etappen und Teilbereiche der erfolgreichen Nachwuchsförderung im DFB - angefangen vom Kinderfußball bis hin zu den U-Nationalmannschaften.

Mit Hilfe übersichtlicher Info-Boxen, Animationen, Foto-Shows, Grafiken und vieler Videos sind dabei alle Informationen attraktiv und multimedial aufbereitet.

Damit nicht genug: Detaillierte sportliche Konzeptionen lassen sich als PDF-Broschüren leicht herunterladen, weitere Medien-Tipps runden den Informationsservice ab.

Nicht zuletzt finden sich in der Rubrik „Praxis“ interessante Einblicke in das Training vom Stützpunkt bis hin zu den DFB-Teams - mit vielen Anregungen, Ideen und Praxistipps für das eigene Training!

<http://talente.dfb.de>