



TALENTFÖRDERUNG



DFB-TRAININGSDIALOG

# GESCHWITZT – GELACHT – GELERNT

Vom Stadion auf's Kleinfeld mit 4-gegen-4-Variationen

# DER ALLESKÖNNER 4 GEGEN 4



Geschwitzt, gelacht, gelernt – Intensität, Freude und Weiterentwicklung. Das sind unsere Kriterien bestmöglichen Trainings.

Wenn es ein Multitalent unter den Trainingsformen gibt, dann ist es das 4 gegen 4 als Kleinfeldspiel („small sided game“). Egal ob Kinder- und Jugendtraining im Verein, Talentförderprogramm oder U-Nationalmannschaft: Jede Alters- und Entwicklungsstufe profitiert von dieser Spielform.

Ein Höchstmaß an Ballkontakten, ständige Offensiv- und Defensivaktionen, permanente Umschaltmomente, das Zusammenspiel über verschiedene Ebenen – das sind die bestimmenden Merkmale dieses Tausendsassas. Dabei müssen sämtliche Spieler\*innen permanent „online“ sein, ein Abschalten ist nicht möglich. Ein Großteil der im Spiel vorkommenden Momente und Aktionen kann damit intensiv trainiert und geschult werden. Zusätzlich bedeutsam sind hierbei die vielen Variationsmöglichkeiten, um die beabsichtigten Trainingsschwerpunkte noch deutlicher „herauszukitzeln“.

**„4 gegen 4 ist eine Spielform, die sich an der freien Spielwelt der Kinder orientiert. Für die Kinder ist sie gleichzeitig attraktiv, erlebnisreich, spannend und lernintensiv!“**

Gemeinsam mit den Trainer\*innen unserer U-Nationalteams haben wir für Euch Trainingsformen entwickelt, die sich eins zu eins in das eigene Training integrieren lassen. Dabei profitierten wir von den Erfahrungen unserer Coaches als Trainer und Spieler aus Bundesliga und Champions League – ganz frei nach unserem Motto „Lernen von unseren Besten – vom Stadion aufs Kleinfeld“.

Wir hoffen, Euch hiermit und zusammen mit dem im kommenden Herbst erscheinenden 4. Trainingsdialog, der sich mit den noch kleineren small sided games 2 gegen 2 und 3 gegen 3 beschäftigen wird, praxisnahe Trainingsformen an die Hand zu geben. Damit das Spiel durch Spielen gelernt wird!

Viel Freude beim Ausprobieren!  
Euer Damir

**DAMIR DUGANDZIC**  
Sportlicher Leiter des DFB-Talentförderprogramms



# INHALT

## 01

**DAS ZIEL: SPIELKOMPETENZ**

4

**DAS MOTTO: „SPIELEN LASSEN BEDEUTET  
WACHSEN LASSEN!“**

6

## 03

**IMPULSE FÜR DAS TRAINING:**

**MOTIVATION UND LERNEN PUR** 18

Schon maximal geschwitzt?! 20

Schon maximal gelacht?! 22

Schon maximal gelernt?! 24

## 02

**DIE PRAXIS:**

**LACHEN UND LERNEN**

8

**INTENSITÄT, SPASS UND LERNEN DURCH  
4-GEGEN-4-VARIATIONEN**

10

Trainingsblock 1 „Geschwitzt“

12

Trainingsblock 2 „Gelacht“

14

Trainingsblock 3 „Gelernt“

16

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund e. V.

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

Markus Hirte, Damir Dugandzic, Claus Junginger

**KOORDINATION MIT DFB-AKADEMIE:**

Prof. Dr. Tobias Haupt, Mirko Dismer

**INHALTLICHE MITARBEIT:**

Thomas Sinz, Björn Räder, Per Michelssen, Malte Froehlich,  
Oliver Kuhn, Thorsten Becht, Kim Sippel

**REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:**

Norbert Vieth, Thomas Impekoven, Dennis Schunke

**GRAFISCHES KONZEPT:**

Strichpunkt Design

**GESTALTUNG:**

philippka GmbH & Co. KG

**FOTOS:**

Deutscher Fußball-Bund e. V., Imago, Nils Eden

## 01

Selbstbewusste, technisch versierte und spielintelligente Spieler\*innen mit überragenden Qualitäten im 1 gegen 1 machen im Spitzenfußball den Unterschied aus und begeistern die Fans. Dabei werden die Abläufe aber immer schneller, die Aktionsräume kleiner und der Zeitdruck größer. Wer ist flexibel? Wer findet Lösungen in unterschiedlichen Situationen? Auf diese Anforderungen sind junge Spieler\*innen rechtzeitig und spielorientiert vorzubereiten!

## DAS ZIEL

# SPIELKOMPETENZ

## DURCH INTENSIVES SPIELEN



In Variationen kleiner Fußballspiele innerhalb des Vereins- und Stützpunkttrainings lernen die Spieler\*innen permanent voneinander!

### ZENTRALE FORDERUNGEN

„FUSSBALL LERNEN DURCH FUSSBALLSPIELEN“

ZIELORIENTIERT AUSGESUCHTE  
SPIELVARIATIONEN

AUTONOMES LÖSEN VON SPIELSITUATIONEN

(DOSIERTE) COACHINGMOMENTE MIT  
AKTIVEM EINBINDEN DER SPIELER\*INNEN



#### FUSSBALL LERNEN DURCH FUSSBALLSPIELEN

Das immer variable und komplexere Spiel stellt ganz spezielle Anforderungen an Spieler\*innen von heute und morgen. Sie müssen immer neue Situationen in kürzester Zeit erfassen, blitzschnell bewerten, bestenfalls im Voraus erkennen (antizipieren) und in Bruchteilen von Sekunden mit einer passenden Lösung (re-)agieren.

Dieses Erkennen von Lösungen bis hin zum kompromisslosen und effizienten Umsetzen in präzise Aktionen lässt sich mit dem Begriff **Spielkompetenz** zusammenfassen.

Spielkompetente Spieler\*innen müssen auch **kreative** Spieler\*innen sein, die stets einen „Plan B“ mit überraschenden Lösungen parat haben!

Kreativität bedeutet Phantasie, Originalität, Improvisationsvermögen – also eben nicht Schema F. Dabei müssen Spieler\*innen aus vorgegebenen Mustern ausbrechen und ihre Gegner mit originellen, kreativen Aktionen überraschen und ausspielen.

**Diese Spielkompetenz und -kreativität lässt sich nur durch intensives Spielen in variantenreichen Situationen des Fußballs erwerben!**

Haben Anfänger im Kinderbereich die Faszination des Spiels durch viele kleine „freie“ Fußballspiele erleben dürfen, ist in späteren Altersklassen einerseits diese Begeisterung zu festigen. Andererseits ist das bewusste, stets spielorientierte(!) „Fußballlernen“ zu intensivieren. Ideales Trainingsmittel sind hier viele Spielvariationen. Die Spielaufgaben lassen sich dabei je nach Alter und Spielstärke mit Zusatzregeln, Torvarianten, Team- und Feldgrößen usw. auf konkrete Lernschwerpunkte ausrichten und steuern.

**„Fußball lernen durch Fußballspielen - dieses Prinzip muss die Trainingspraxis in allen Spiel- und Altersklassen dominieren.“**

**MALTE FROEHLICH**  
DFB-Stützpunktkoordinator

## DAS MOTTO

„SPIELEN LASSEN BEDEUTET  
WACHSEN LASSEN!“

## INTENSIVES FUSSBALLSPIELEN

1

ERSTE SPIELIMPULSE DURCH TRAINER\*INNEN

2

VIELE VARIATIONEN KLEINER FUSSBALLSPIELE

3

PERMANENTE AKTIONEN FÜR JEDE\*N

4

KREATIVES LÖSEN IMMER NEUER SITUATIONEN

5

SIEGERMENTALITÄT DURCH DIVERSE TURNIERFORMATE

**DIE VORTEILE DES 4 GEGEN 4**

Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität und nicht zuletzt taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen“ Techniken zum Lösen schwieriger Spielsituationen.

Spätestens ab der D-Jugend ist dazu über das freie Spielen hinaus ein geplantes, zielgerichtetes und akzentuiertes Fußballspielen einzuplanen, das jeweils konkrete Ausbildungsschwerpunkte ansteuert.

- **(Fast) alle Spielformen aus dem Spiel ableiten! Das trainieren, was im Spiel auch vorkommt!**
- **Über die Spielorganisation und Zusatzregeln einen technisch-taktischen Schwerpunkt hervorheben!**
- **In kleinen Teams spielen und trainieren! Das 7 gegen 7 nur sporadisch als Abschluss des Trainings einplanen!**

Ein ideales Trainingsmittel sind Variationen des 4 gegen 4, die je nach Ausbildungsziel einen technisch-taktischen Schwerpunkt hervorheben.

4 gegen 4 ist eine Spielform, die sich an der freien Spielwelt der Kinder und am früheren Straßenfußball orientiert.

Für die jungen Spieler\*innen ist sie attraktiv, spannend und lernintensiv. Die Grundlage des 4 gegen 4 bildet die Spielidee des Fußballs: Tore erzielen und Tore verhindern. In einer überschaubaren Spielumgebung vermittelt das Format alle Basiselemente des „großen“ Fußballs im 11 gegen 11.

Dabei werden Kinder jedoch nicht durch überdimensionierte Spielfeld- oder Teamgrößen überfordert. Sie kommen stattdessen durch die geringen Distanzen zwischen den Toren häufiger und schneller zu Torabschlüssen, wodurch sich zwangsläufig auch die so wichtigen Erfolgserlebnisse einstellen. Alle sind an fast jeder Spielaktion in Angriff und Verteidigung beteiligt. Gegenseitige Hilfe wird durch die kleine Mannschaftsgröße geradezu gefordert.

Mit der Spielform 4 gegen 4 lassen sich letztlich alle Merkmale einer attraktiven, zukunftsweisenden Spielweise schulen: Kreative Einzelaktionen, zielgerichtete Kombinationen, mutige und originelle Angriffsaktionen sowie ein aktives Spiel gegen den Ball, um diesen schnell zurückzuerobern.



**„Wir müssen die ursprüngliche Faszination für das Spielen wieder stärker fördern! Dazu ist es alternativlos, uns in der Trainingsarbeit wieder auf die Einfachheit und die Vorteile kleiner Spielvariationen auf Tore zu besinnen!“**

HANNES WOLF  
 DFB-Trainer

## SPIELSTARKE SPIELER\*INNEN

1

SICHERHEIT AM BALL „UNTER DRUCK“

2

SPIELINTELLIGENTE LÖSUNGEN

3

VARIABLE, AKTIONSSCHNELLE LÖSUNGEN

4

„MENTALE STABILITÄT“

5

SPIELKREATIVITÄT UND SPIELFREUDE

In der Übersicht:  
 Merkmale kleiner  
 Fußballspiele und  
 deren positive  
 Folgen für die  
 Ausbildung

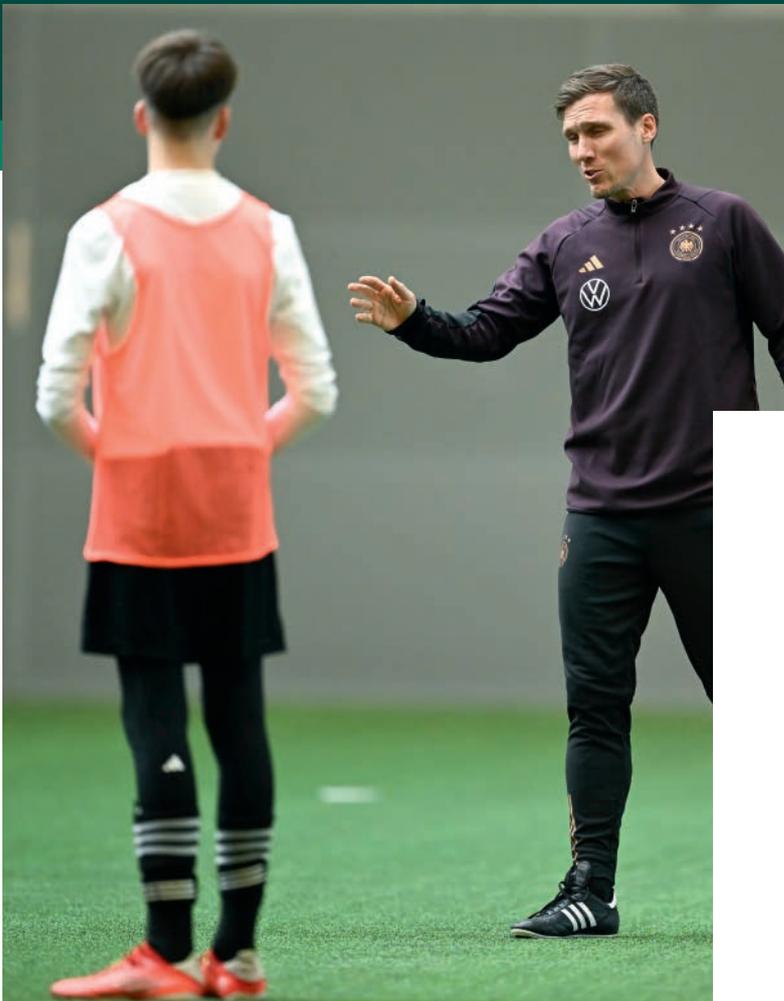


Die Spielaktionen laufen lassen und positiv begleiten. Nur sporadisch eingreifen – dabei die Spieler\*innen aktiv einbinden!

## 02

Wir müssen Jungen und Mädchen im Vereinsfußball an erster Stelle das FußballSPIELEN ermöglichen. So erleben sie die Faszination des Fußballs. Zielorientiert eingesetzte Spielvariationen sichern gleichzeitig intensive Aktionen, stabile Lerneffekte und vor allem viel Spaß!

# DIE PRAXIS LACHEN UND LERNEN IN KLEINEN SPIEL-VARIATIONEN



Durch geschickte Fragestellungen an das Vorwissen der Spieler\*innen anknüpfen!

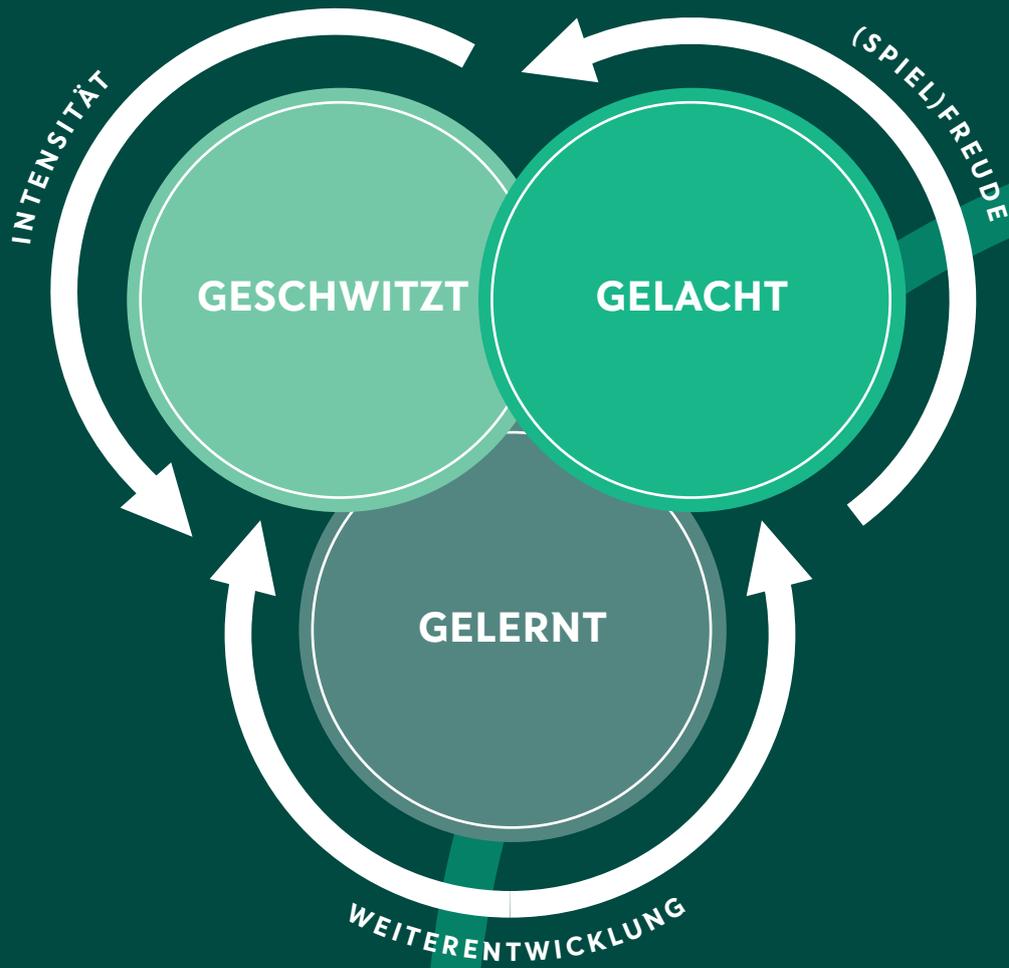
## ZENTRALE FORDERUNGEN

VIELE SPIELAKTIONEN FÜR JEDE\*N GARANTIEREN!

KLEINE FELDER NEBENEINANDER AUFBAUEN, SODASS ALLE IN KLEINEN TEAMS SPIELEN!

DURCH SPIELVARIATIONEN UND -REGELN LERNSCHWERPUNKTE PROVOZIEREN!

STETS DAS PRINZIP „FUSSBALL LERNEN DURCH FUSSBALLSPIELEN“ BEHERZIGEN!



In kleinen Spielvariationen sind permanent mutige und zielorientierte 1-gegen-1-Situationen zu bestreiten!

„Kleine Fußballspiele in vielen Variationen sind der beste Weg zu spielstarken, kreativen Fußballer\*innen und zu einer lebenslangen Begeisterung für unser tolles Spiel!“

THOMAS IMPEKOVEN  
DFB-Stützpunktkoordinator



## DIE PRAXIS DES AKTUELLEN DFB-TRAININGSDIALOGS

**INTENSITÄT, SPASS UND LERNEN  
DURCH 4-GEGEN-4-VARIATIONEN****EINHEITLICHE ORGANISATION DER PRAXIS****ES WERDEN BENÖTIGT:**

- 14 Spielende (12 Feldspieler\*innen und 2 Torhüter\*innen)
- 10 Hütchen/9 Markierungsscheiben
- 3 Sets Trainingsleibchen (je 6 Stück)
- 20 Bälle

**FELDGRÖSSE/AUFBAU:**

- etwa 30 Meter Tiefe auf 20 Meter Breite
- Zwei 5-Meter-Tore (oder 7-Meter-Tore) auf den Grundlinien

**HINWEISE:** Die Spielfeldgröße je nach Alter, Können und Schwerpunkt flexibel anpassen! – Balldepots an beiden Seiten der Felder mittig einrichten!



„Die effiziente Organisation des Trainings ist ein zentraler Erfolgsschlüssel für ein motivierendes, intensives Lernen. Umso wichtiger ist es, reibungslose Abläufe vorzudenken und vorzubereiten!“

**RAINER ZIETSCH**  
DFB-Trainer

## ERFOLGSFAKTOR „TRAININGSORGANISATION“

### 1 EFFIZIENTE ORGANISATION

Ein einfacher, übersichtlicher und dennoch flexibler Aufbau ist ideal!  
Die Basisorganisation jeweils nur leicht und unkompliziert anpassen!

### 2 KEINE ZEITVERLUSTE

Aufwendiges Umorganisieren zwischen einzelnen Phasen (z. B. durch neue Teameinteilungen, Feldmarkierungen) vermeiden!

### 3 GRÖSSTMÖGLICHE VARIABILITÄT

In der Basisorganisation (fast) über die komplette Einheit hinweg zielorientiert trainieren! Mit Aufgabenvariationen steuern!

### 4 OPTIMALE RESSOURCENNUTZUNG

Die vorhandene Trainingsfläche und verfügbaren Materialien (z. B. Tore) ausschöpfen! Die Organisation möglichst vor Trainingsstart aufbauen!

### 5 FOKUS „TRAININGSSTEUERUNG“

Ziel: Die Trainer\*innen können sich auf das Steuern und Begleiten der Trainings- und Lernprozesse konzentrieren!

## TRAININGSBLOCK 1

## GESCHWITZT

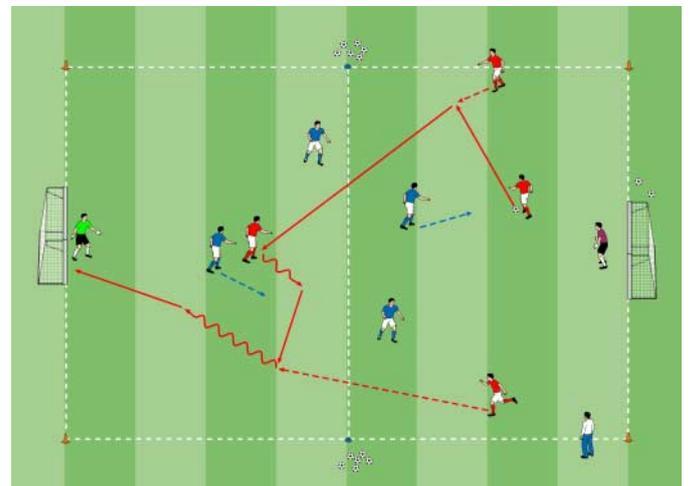


„Die höchste Relevanz in jedem Training hat die individuelle Spielzeit jedes Einzelnen. Jeder Spieler und jede Spielerin sollte sechs- bis achtmal vier Minuten mit je zwei Minuten Pause spielen!“

HANNES WOLF  
DFB-Trainer

### TIPPS ZUM SCHWERPUNKT „INTENSITÄT“

- Intensive und aktionsreiche kleine Fußballspiele sind das beste „Konditionstraining“!
- Das Spieltempo und die Komplexität der Abläufe müssen jedoch kontrollierte Lösungen zulassen!
- Vor intensiveren Spielformen ist ein vielseitiges Einstimmen/Aufwärmen Pflicht!
- Kurze intensive Spielphasen wechseln mit längeren, aktiven Pausen!
- Coaching-/Korrekturpausen bewusst reduzieren!



### 4 GEGEN 4 MIT TORVORSPRUNG

#### Organisation und Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Team A liegt zu Spielbeginn mit 1:0 vorn.
- Team B muss diesen Vorsprung innerhalb von 30 Sekunden aufholen.
- Der Torhüter von A eröffnet die kurze und intensive Spielphase. Der Trainer nimmt die Zeit.
- Bringt A das 1:0 über die Zeit, bleibt es auch bei der nächsten Sequenz in Führung. Andernfalls wechseln die Teamaufgaben.

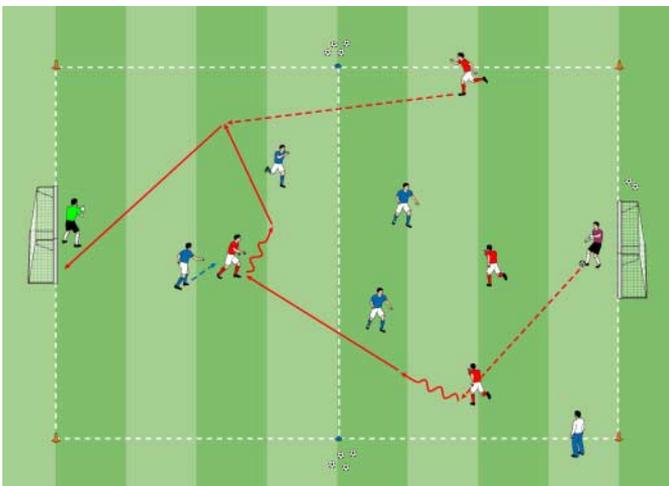
#### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Sichern des Balles unter Gegnerdruck – Schaffen von Anspielpunkten für attackierte Mitspieler
- **gegen den Ball:** Dynamisches Anlaufen der Ballbesitzer – „Druck auf den Ball“ – Kompaktheit als Gruppe

#### Variationen

- **Variation 1:** Ein Team startet mit einem 2:0 in das Spiel – die Spielphase möglicherweise auf 1 Minute verlängern.
- **Variation 2:** Team A darf den Torhüter beim Sichern des Balles nicht(!) einbinden.

Die vielen kleinen Spielvariationen stellen immer wieder neue Herausforderungen an die Kids. Sie müssen individuelle Aktionen, aber auch das Zusammenspiel permanent auf neue Situationen abstimmen – und das mit der nötigen Intensität und Robustheit. Sind die jungen Spieler\*innen im (Spiel-)„Flow“, lässt der/die Trainer\*in alles laufen – bewusst auch über die zunächst eingeplante Spielzeit hinaus: Das Coachen auf ein begleitendes Anfeuern reduzieren sowie Korrektur-Unterbrechungen unterlassen!



## 4 GEGEN 4 MIT NACHRÜCKEN

### Organisation und Ablauf

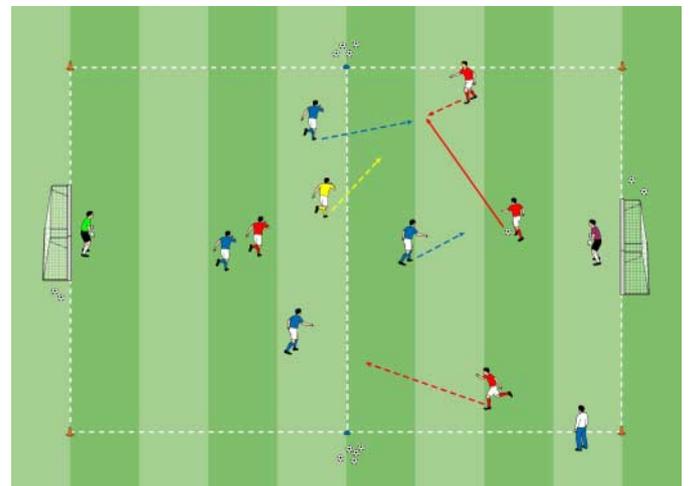
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- **Zusatzregel:** Treffer sind nur gültig, wenn vor dem Schuss alle Angreifer über die Mittellinie nachgerückt sind!
- Spielzeit: 4 bis 5 Minuten

### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Geschlossenes Nachrückens des kompletten Teams – Kurze Distanzen für das Kombinationsspiel
- **gegen den Ball:** Dynamisches Anlaufen der Ballbesitzer – Aktive, aber nicht überhastete Angriffe auf den Ball

### Variationen

- **Variation 1:** Befindet sich bei einem Treffer ein Gegner noch in dessen Angriffshälfte, das Tor doppelt werten!
- **Variation 2:** Direkt erzielte Treffer doppelt werten!



## 4 GEGEN 4 + 1 NEUTRALER DEFENSIV

### Organisation und Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- **Zusatzregel:** Zusätzlich spielt immer 1 „neutraler“ Spieler bei der Mannschaft mit, die **nicht** am Ball ist.
- Gewinnt der Neutrale den Ball, muss er zum Torhüter der „neuen“ Angreifer passen oder innerhalb von 5 Sekunden ein Tor erzielen. Danach wechselt er die Teams.
- Erobert ein anderer Verteidiger den Ball, wechselt der Neutrale sofort zur anderen Mannschaft.

### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Mutige Aktionen im 4 gegen 5 – Einbinden der Torhüter – Raumaufteilung in Breite und Tiefe
- **gegen den Ball:** Dynamisches Anlaufen der Angreifer – „Druck auf den Ball“ – Geschlossenes Attackieren

### Variationen

- **Variation 1:** Nach seiner Balleroberung muss der Neutrale in noch kürzerer Zeit zum Abschluss kommen.
- **Variation 2:** Die Torhüter\*innen dürfen mit maximal 2 Ballkontakten in Folge agieren.

## TRAININGSBLOCK 2

## GELACHT



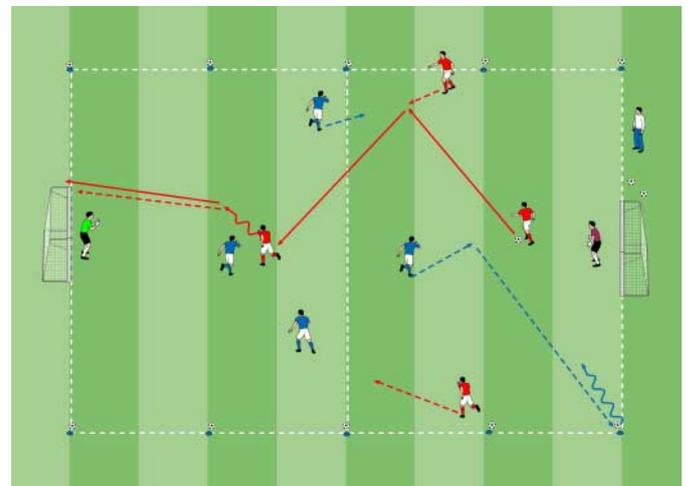
„Die Kinder müssen Freude am Spielen und Spaß beim Training haben. Daran muss sich alles messen lassen!“

HERMANN GERLAND  
DFB-Trainer

## TIPPS ZUM SCHWERPUNKT

## „SPASS“

- Torschüsse in allen Variationen begeistern die Kids!
- Torabschlüsse machen die Faszination des Fußballs aus und sind die Highlights aller Aktionen!
- Viele Torschussaktionen/Erfolgslebnisse für alle sicherstellen!
- Zusätzlich zu variantenreichen Torespielen motivierende Torschuss- und Zielstoßwettbewerbe einplanen!



## 4 GEGEN 4 MIT KURZFRISTIGER ÜZ

## Organisation und Ablauf

- Um das Feld jeweils auf Hütchen 8 bis 12 Bälle verteilen.
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Bei Tor- oder Seitenaus muss der Verursacher diesen Ball zunächst zurückholen.
- Das ballberechtigte Team setzt das Spiel sofort mit einem beliebigen anderen Ball fort: kurzfristige ÜZ im 4 gegen 3
- Der Ballholder legt seinen Ball auf dem freien Hütchen ab, um dann wieder in das 4 gegen 4 einzugreifen.

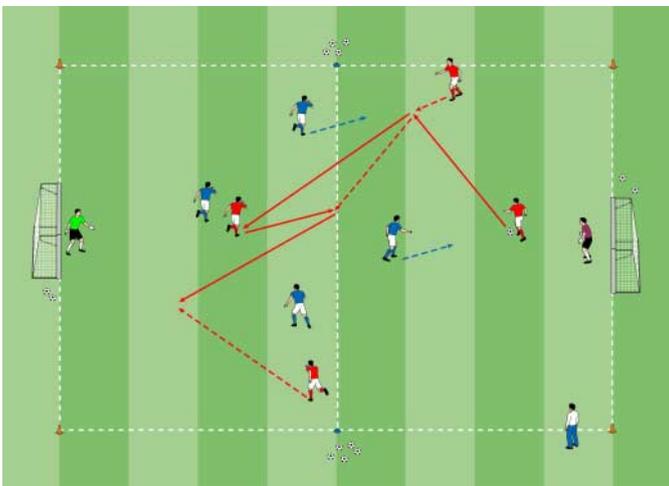
## Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Schnelles Erkennen von aussichtsreichen Angriffsräumen in ÜZ – Zielstrebige Torabschlüsse
- **gegen den Ball:** Höchstes Tempo beim Wiederholen des Balls (Mentalität!) – Cleveres 1 gegen 1

## Variationen

- **Variation 1:** Der Ballholder muss zusätzlich eine Aufgabe mit Ball (z. B. 5 x jonglieren) erfüllen.
- **Variation 2:** Ein beliebiger Spieler des betreffenden Teams darf den Ball wiederholen.

Tore sind für Kinder aller Altersklassen das Highlight schlechthin. Nichts begeistert mehr, als selbst einen Treffer zu erzielen. Deshalb müssen die jungen Kicker\*innen in jeder Einheit die Chance haben, nach Herzenslust aufs Tor zu schießen. Neben variantenreichen Torespielen in kleinen Teams lassen sich zusätzlich motivierende Torschusswettbewerbe organisieren.



#### 4 GEGEN 4 MIT SPEZIELLER WERTUNG

##### Organisation und Ablauf

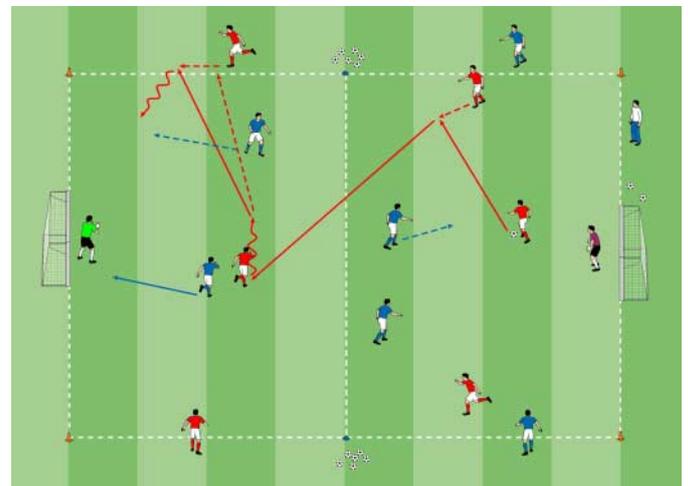
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- **Spezielle Torwertung:** Die Wertung eines Treffers richtet sich danach, wie viele Spieler zuvor an der Vorbereitung des Tores beteiligt waren.
- Waren alle Spieler (inklusive Torhüter) vor dem Torerfolg am Ball, zählt der Treffer fünffach. Waren z. B. nur 2 Spieler beteiligt, gibt es 2 Punkte.
- Die Torhüter sind für das jeweilige Torezählen zuständig.

##### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Sichern des Balles unter Gegnerdruck – Schaffen von Anspielpunkten für attackierte Mitspieler
- **gegen den Ball:** Dynamisches Anlaufen der Ballbesitzer – „Druck auf den Ball“ – Kompaktheit als Gruppe

##### Variationen

- **Variation 1:** Je weniger(!) Spieler bis zum Torerfolg beteiligt waren, desto „wertiger“ ist der Treffer.
- **Variation 2:** Nach Torerfolg bleibt das Team am Ball und startet einen neuen Angriff vom eigenen Tor aus.



#### 4 GEGEN 4 + JE 2 AUSSENSPIELER

##### Organisation und Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Zusätzlich spielen bei jedem Team 2 Spieler mit, die zunächst auf den offensiven Außenpositionen stehen.
- Nach einem Pass zu einem Außenspieler wechselt dieser ins Feld und der Passgeber übernimmt seine Position.
- Der Außen darf selbst zum Abschluss kommen oder eine Torchance vorbereiten.
- Spielzeit: 4 bis 5 Minuten

##### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Schnelles Umschalten auf Offensive – Diagonalpässe in die Tiefe – Besetzen der „Box“ vor dem Tor
- **gegen den Ball:** Schnelles Umschalten auf Defensive – Gegenseitiges Coachen – Zustellen von Pässen

##### Variationen

- **Variation 1:** Der Außenspieler muss spätestens mit dem 3. Kontakt zum Abschluss kommen.
- **Variation 2:** Nach Torerfolg bleibt das Team am Ball und startet einen neuen Angriff vom eigenen Tor aus.

## TRAININGSBLOCK 3

# GELERNT

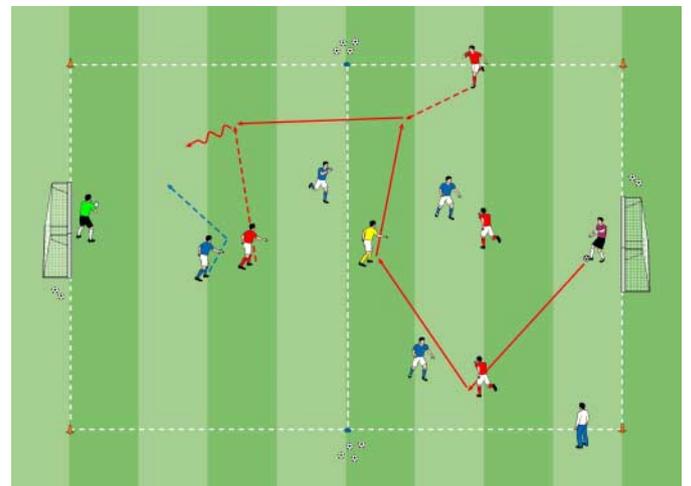


„Die Spieler\*innen müssen die zentralen Akteur\*innen des Trainings sein und nicht die Trainer\*innen. Sie sind dazu beim Training permanent zum aktiven Nachdenken zu animieren!“

SABINE LODERER  
DFB-Trainerin

### TIPPS ZUM SCHWERPUNKT „LERNEN“

- Durch die Spielorganisation und Zusatzregeln technisch-taktische Schwerpunkte trainieren!
- Die technisch-taktischen Anforderungen der Schwerpunkt-Spielformen schrittweise steigern!
- Viele Aktionen (= Lernmöglichkeiten) für jede(n) sicherstellen!
- Je nach Können und Qualität der Abläufe die Spielaufgaben erleichtern bzw. erschweren!
- Die Spieler\*innen aktiv in alle Lernprozesse einbinden!



### 4 GEGEN 4 + 1 NEUTRALER OFFENSIV

#### Organisation und Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Zusätzlich spielt immer 1 „neutraler“ Spieler bei der Mannschaft mit, die **am Ball** ist.
- **Zusatzregel 1:** In der eigenen Hälfte sind beim Aufbau nur 2 Kontakte erlaubt, in der Angriffshälfte freies Spiel.
- **Zusatzregel 2:** Treffer müssen direkt erzielt werden.
- Spielzeit: 4 bis 5 Minuten (je nach Qualität und Dynamik der Aktionen die Zeit flexibel anpassen)

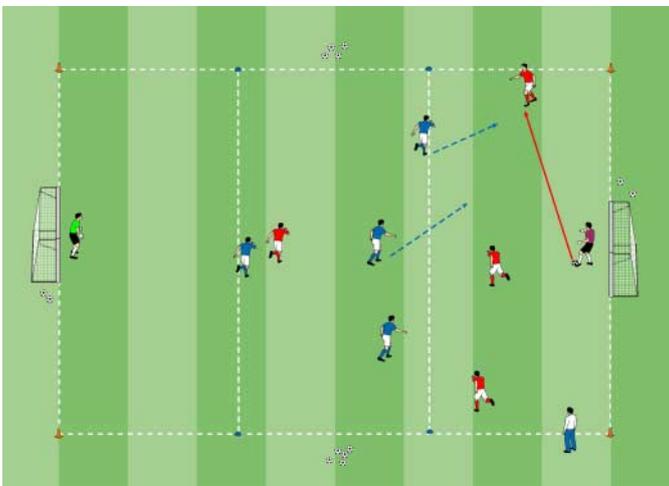
#### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Druckvolles Passspiel in die Bewegung – Cleveres Ausspielen der ÜZ – Direkte Abschlüsse
- **gegen den Ball:** Aufbau eines Deckungsschattens – Verstellen von Zuspielwegen – Kompaktheit als Gruppe

#### Variationen

- **Variation 1:** Je nach Spielstärke nur mit einer der beiden Zusatzregeln spielen.
- **Variation 2:** Zusätzlich spielt der Trainer von der Seite einen neuen Ball ein, mit dem das Spiel weiterläuft.

„FUSSBALL LERNEN DURCH FUSSBALLSPIELEN“: Zu diesem Zweck je nach Ausbildungsziel eine Basis-Spielform herausuchen, die sich durch die Organisationsform (z.B. kleine Felder, kleine Teams), spezielle Möglichkeiten der Torerzielung oder Zusatzregeln (z.B. Zusammenspiel mit Pflichtkontakten) eignet, das angesteuerte Spielelement hervorzuheben und systematisch zu trainieren. Durch einfache Variationen im weiteren Prozess auf aktuelle Lernfortschritte reagieren und für neue, motivierende Impulse sorgen!



#### 4 GEGEN 4 MIT DRITTELZONEN

##### Organisation und Ablauf

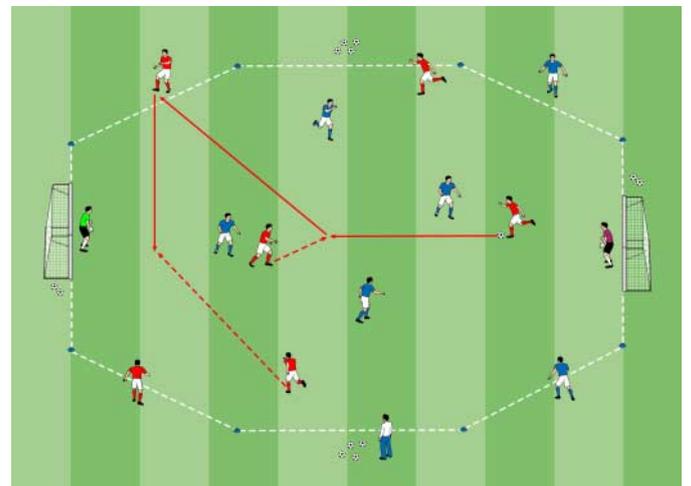
- Im Feld eine Aufbau-, Mittel- und Angriffszone markieren.
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Bei einer Spieleröffnung von hinten heraus (hier Team Blau) muss der Torhüter zunächst zu einem Mitspieler in der Aufbauzone passen.
- Die Gegner (Team Blau) dürfen erst mit dem Pass in die Zone starten und attackieren.
- Gewinnt Blau den Ball in der Aufbauzone und erzielt ein Tor, so zählt dieser Treffer dreifach.

##### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Sicherer Aufbau unter Gegnerdruck – Offene Stellung – Schaffen von Anspielpunkten in der Tiefe
- **gegen den Ball:** Dynamisches Anlaufen der Ballbesitzer – „Druck auf den Ball“ – Kompaktheit als Gruppe

##### Variationen

- **Variation 1:** Der Torhüter darf beim Spielaufbau nicht(!) als zusätzlicher Anspielpunkt im Rückraum mitwirken.
- **Variation 2:** Die Größe der Zonen flexibel anpassen – vor allem die Aufbauzone je nach Spielstärke variieren.



#### 4 GEGEN 4 – DIAGONALE ANSPIELER

##### Organisation und Ablauf

- Die Ecken des Feldes gemäß Abbildung jeweils diagonal „abschneiden“.
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Zusätzlich spielen bei jedem Team hinter den diagonalen Angriffsseiten 2 offensive Anspieler mit.
- Aufgabe: Torchancen vor allem über die Anspieler vorbereiten, die mit maximal 2 Kontakten in Folge agieren dürfen. Treffer über die Außen doppelt werten!

##### Schwerpunkte für die Spieler\*innen

- **am Ball:** Pässe über längere Distanzen in die Tiefe – Besetzen der „Box“ – Verwerten von Hereingaben
- **gegen den Ball:** Zustellen von Pässen in die Tiefe – Kompaktheit als Gruppe – 1 gegen 1 bei Hereingaben

##### Variationen

- **Variation 1:** Die Anspielpunkte haben nur einen Kontakt, dürfen jedoch auch selbst Tore erzielen.
- **Variation 2:** Nach Torerfolg bleibt das Team am Ball und startet einen neuen Angriff vom eigenen Tor aus.

Kinder und Jugendliche möchten vor allem mit Spaß Fußball spielen. Und: Sie möchten etwas lernen und sich fußballerisch verbessern. Stimmt neben dem „fußballerischen Kern“ auch das sonstige Klima innerhalb des Teams, sind sie mit vollem Herzen dabei!

## 03

IMPULSE FÜR DAS TRAINING

# MOTIVATION UND LERNEN PUR



Motivierende Technik-Aufgaben können das dominierende Spiele-Training ergänzen!

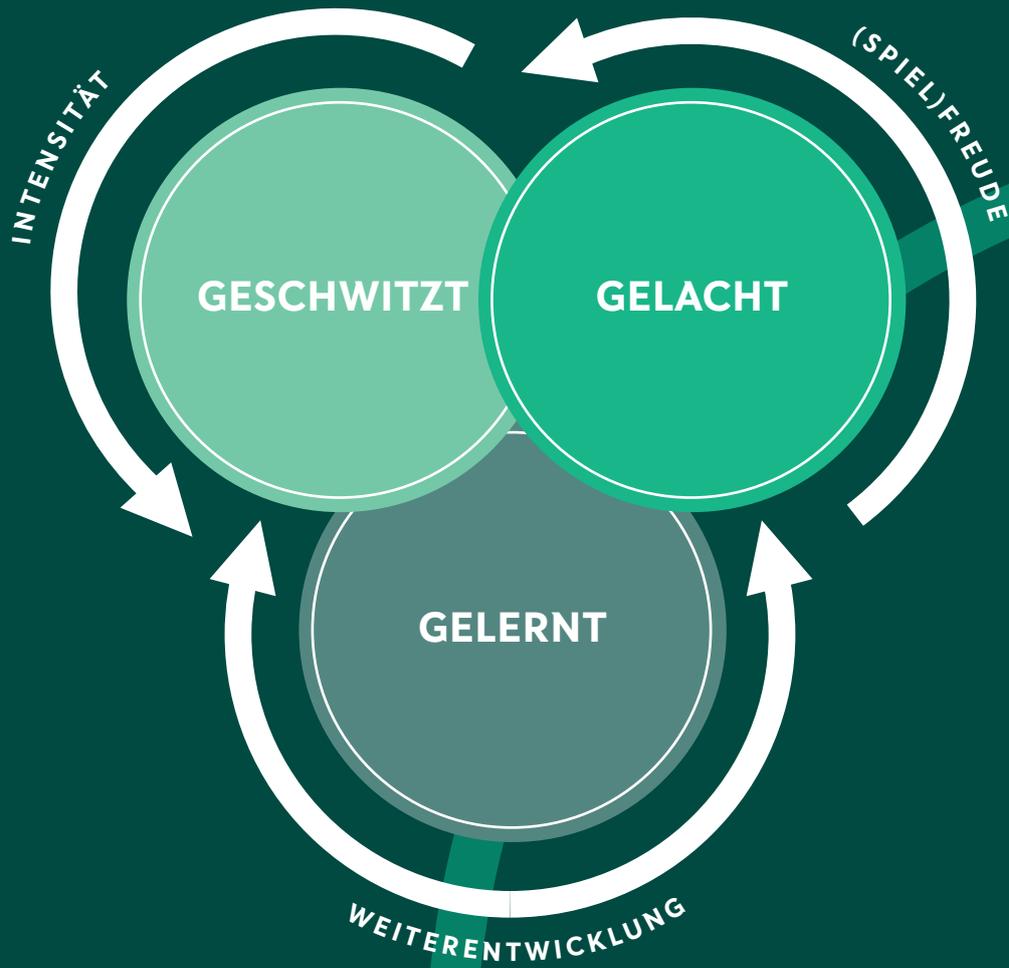
## GARANTIERTER SPASS!

HOHE INTENSITÄT – PERMANENTE AKTIONEN

MOTIVIERENDE (SPIEL-)AUFGABEN

VIELE AKTIONEN/ERFOLGSERLEBNISSE FÜR ALLE

SYSTEMATISCH EINGEPLANTE SCHWERPUNKTE



Die jungen Spieler\*innen müssen lernen, auch unter „Druck“ mit der nötigen Spielübersicht und Selbstsicherheit zu agieren!

„Die spielerische Ausrichtung des Trainings ist ein Prinzip über alle Klassen hinweg. Das bedeutet jedoch nicht ein reines „Spielen-Lassen“! Kleine Schwerpunktspiele verbinden idealerweise Spielfreude und Lerneffekte!“

THOMAS SINZ  
DFB-Stützpunktkoordinator

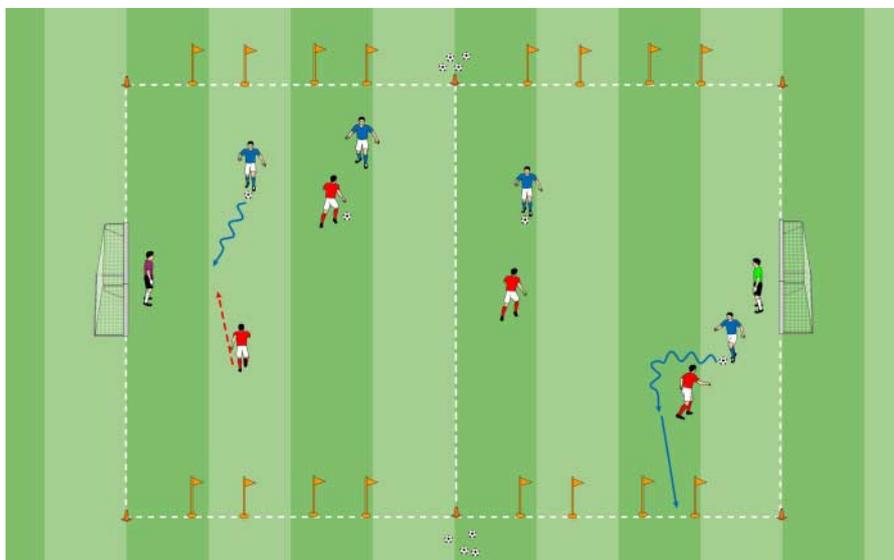


## IMPULSE FÜR DAS TRAINING

SCHON MAXIMAL  
GESCHWITZT?!

„Laufintensive kleine Fußballspiele sind das beste „Konditionstraining“ überhaupt!“

MARC MEISTER  
DFB-Trainer



## 1 GEGEN 1/4 GEGEN 4

## Organisation – Ablauf

- 4 Paare spielen zunächst gleichzeitig 4 x 1 gegen 1 auf je 2 Stangentore (2 x 2 Minuten mit aktiver Pause).
- Jeder Spieler merkt sich die dabei erzielten Treffer.
- Anschließend folgt ein 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern (4 Minuten).
- Treffer beim 1 gegen 1 bzw. 4 gegen 4 zu einem Team-Resultat addieren!

## Variationen

- **Variation 1:** 1 gegen 1 auf je ein Tor
- **Variation 2:** Beim 4 gegen 4 direkte Treffer doppelt werten!

## INTENSITÄTSSTEUERUNG



**Praxis-Tipp:** Alle Spielvariationen und -aufgaben so organisieren und steuern, dass intensive, dynamische Aktionen garantiert sind!

**Effekt:** aktionsschnelle, mutige, „fitte“ Spieler\*innen

## POSITIVES BEGLEITEN

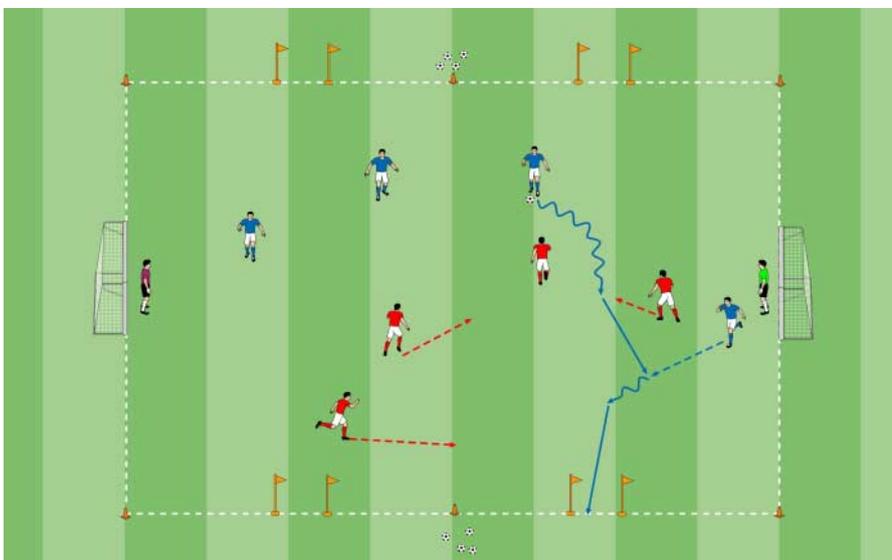


**Praxis-Tipp:** Die Aktionen genau beobachten und positiv begleiten nach dem Motto: „Immer alles geben! Aktiv sein! Gerade wenn es schwer wird, die Initiative ergreifen!“

**Effekt:** mental und körperlich starke Spieler\*innen

### Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Kleine Spielvariationen mit schnellen Situationswechseln
- Spielaufgaben mit schnellem Umschalten zwischen Defensive und Offensive
- Spielvariationen mit vielen 1-gegen-1-Aktionen
- Nochmals gesteigerter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck (je nach Können)
- Kurze, intensive Spielphasen mit längeren aktiven(!) Pausen



### 2 X 4 GEGEN 4

#### Organisation – Ablauf

- 2 Stangentore auf jeder Seitenlinie aufstellen.
- Die Spielsequenz beginnt mit einem 4 gegen 4 auf je 2 Stangentore (Spielzeit: 3 Minuten).
- Anschließend folgt ein 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern (4 Minuten).
- Welches Team weist am Ende die meisten Treffer auf?

#### Variationen

- **Variation 1:** 4 gegen 4 auf je 3 (4) Tore
- **Variation 2:** Maximal 5 Stationen, ab der 6. ist nur eine Einzelaktion möglich!

### STEUERUNGSMITTEL „SPIELRAUM“



**Praxis-Tipp:** Mit der Größe des Spielraumes lassen sich Zeit- und Gegnerdruck, aber auch die Laufdistanzen und die Intensität innerhalb der Spielvariationen beeinflussen.  
**Effekt:** spielerisches Fördern fußballspezifischer Fitness

### HERAUSFORDERNDE AUFGABEN



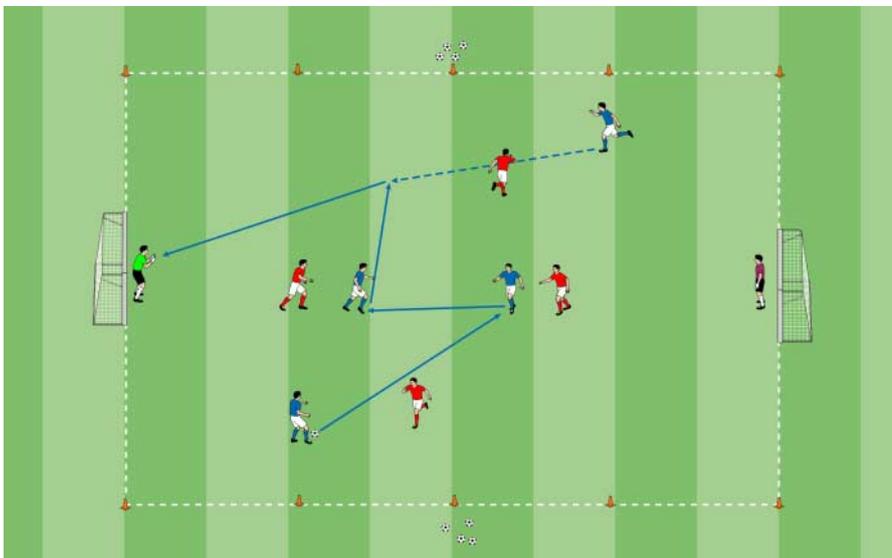
**Praxis-Tipp:** Die Spieler\*innen regelmäßig vor herausfordernde Aufgaben stellen und Anstrengungsbereitschaft einfordern! Erfolgserlebnisse machen sie stark!  
**Effekt:** willensstarke, selbstbewusste Spieler\*innen

## IMPULSE FÜR DAS TRAINING

SCHON MAXIMAL  
GELACHT?!

„Sind die Kids mit Spielfreude und Engagement dabei, das Coaching reduzieren oder ganz einstellen!“

GUNTHER METZ  
DFB-Trainer



## TOREJAGD

## Organisation – Ablauf

- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit „neutralen“ Torhütern
- Die jeweiligen Angreifer dürfen bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Nach einem Treffer bleibt das erfolgreiche Team weiter am Ball, muss aber vor einem erneuten Torangriff einmal die Mittellinie überspielen.
- Bei einem Tor-/Seitenaus spielt der Trainer einen neuen Ball neutral ein.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

## Variation

- Per Direktschuss erzielte Treffer doppelt werten!

## VIELE TORSCHUSS-SITUATIONEN



**Praxis-Tipp:** Torschüsse in allen Variationen begeistern zu jeder Zeit! Sie machen die Faszination des Fußballs aus.

(Fast) jede Spielform mit einem Abschluss verbinden!

**Effekt:** aktionsschnelle, mutige, begeisterte Spieler\*innen

## FÖRDERN DER SPIELINTENSITÄT

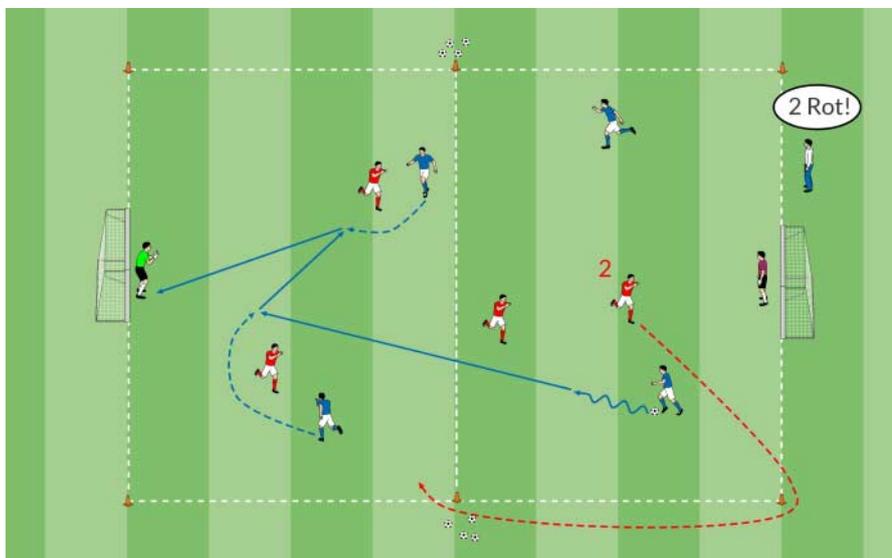


**Praxis-Tipp:** Die Spieler\*innen müssen sich in vielen kleinen Spielformen behaupten. Das spornt an und es kommt automatisch zu der nötigen Spielintensität!

**Effekt:** durchsetzungsstarke Spieler\*innen

### Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Kleine Spielvariationen mit permanenten Torschussituationen
- Spielformen mit zusätzlichen Anspielpunkten zur Torvorbereitung
- Spielvariationen mit vielen 1-gegen-1-Aktionen
- Kleine Fußballturnier-Variationen vom 1 gegen 1 bis 4 gegen 4
- Zusätzliche, motivierende Technik-Wettbewerbe



### SCHNELLES UMSCHALTEN

#### Organisation – Ablauf

- Die Spieler beider Teams nummerieren.
- 4 gegen 4 im Feld auf die beiden Tore mit Torhütern
- Zwischendurch ruft der Trainer von einem bzw. beiden Team(s) einen Spieler (z. B. „2 Rot“) auf.
- Der Aufgerufene muss 2 beliebige Markierungen umsprinten und darf erst dann wieder am 4 gegen 4 teilnehmen.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

#### Variation

- 2 oder 3 Spieler eines Teams/beider Teams gleichzeitig aufrufen!

### PERMANENTE 1 GEGEN 1-DUELLE



**Praxis-Tipp:** Direkte Duelle mit einem Gegner (wie hier dem Torhüter) haben enormen Aufforderungscharakter. Solche Situationen im Training permanent schaffen!  
**Effekt:** risikofreudige, selbstbewusste Spieler\*innen

### KLEINE TECHNIK-WETTBEWERBE



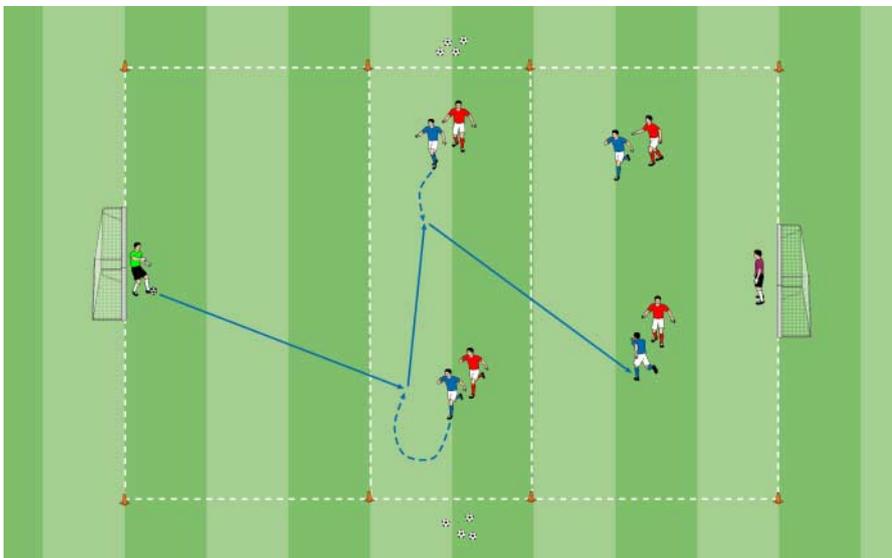
**Praxis-Tipp:** Neben variantenreichen Torespielen zusätzlich kleine Torschuss- und Zielstoßwettbewerbe organisieren! Aktive Pausen lassen sich damit optimal füllen!  
**Effekt:** zusätzliche Technik-Impulse mit viel Spaß

## IMPULSE FÜR DAS TRAINING

SCHON MAXIMAL  
GELERNT?!

„Mitdenken, Mitspielen und die passende Lösung in jeder Situation – das ist letztlich das Ziel!“

BETTINA WIEGMANN  
DFB-Trainerin



## 2 ZONEN-SPIEL I

## Organisation – Ablauf

- Eine 10 Meter tiefe Mittelzone markieren.
- jede Aktion (auch nach Tor oder Seitenaus) eröffnet der jeweilige Torhüter.
- beide Teams postieren sich jeweils gemäß Abbildung im 2-2-System.
- die Spieler dürfen diese Zonen auch nach Eröffnung nicht verlassen.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

## Variation

- freies Spiel nach dem Torhüter-Zuspiel

## SCHNELLER AKTIONSTART



**Praxis-Tipp:** Abläufe und Regeln der Spielvariationen kurz und präzise erklären! Nachfragen ermöglichen! Weitere Details nach Aktionsstart „nachliefern“!

**Effekt:** maximale Aktions- bzw. Lernzeit

## SCHWERPUNKT-SPIELFORMEN

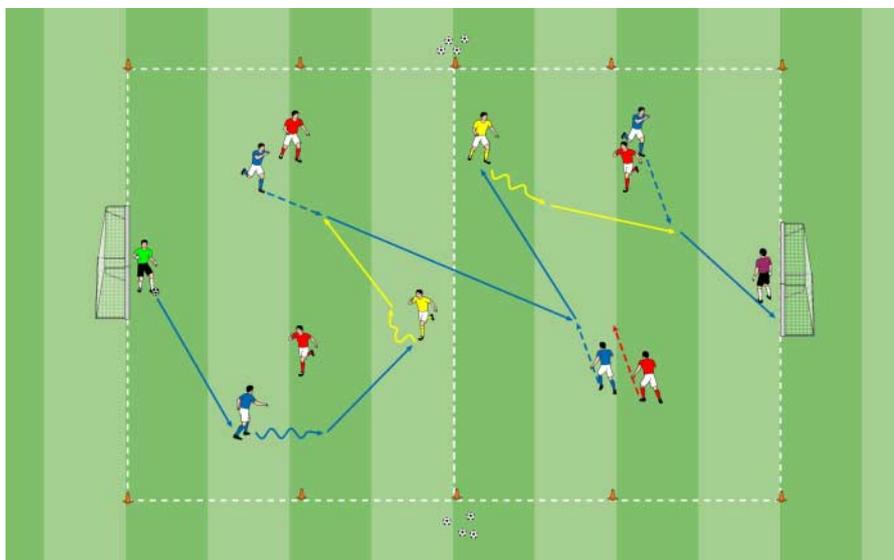


**Praxis-Tipp:** Mit speziellen Spielaufgaben, Zusatzregeln und Variationen jeweils konkrete Spielelemente hervorheben und provozieren!

**Effekt:** spielorientierte, zielorientierte Lernimpulse

### Ideale Trainingsschwerpunkte und -formen

- Schwerpunkt-Spiele mit „Provokationsregeln“ zum Sichern des Balles
- Schwerpunkt-Spiele mit „Provokationsregeln“ zum Herausspielen von Toren
- Schwerpunkt-Spiele mit „Provokationsregeln“ zum Verwerten von Torchancen
- Schwerpunkt-Spiele zur aktiven Ballrückeroberung
- Mixed-Training: Eine Gruppe spielt, die andere übt (gleicher Schwerpunkt)



### 2 ZONEN-SPIEL II

#### Organisation – Ablauf

- Eine Mittellinie markieren.
- die Teams in einer 2-2-Aufstellung auf beide Hälften verteilen, die nicht verlassen werden dürfen.
- In jeder Hälfte einen Neutralen postieren, der die jeweiligen Angreifer beim Aufbau bzw. Herausspielen der Tore unterstützt.
- Jede Aktion (auch nach Tor oder Seitenaus) beginnt beim Torhüter.
- Spielzeit: maximal 5 Minuten

#### Variation

- Rückpässe zum Torhüter sind verboten!

### ANSCHAULICHE ERKLÄRUNGEN



**Praxis-Tipp:** Erklärungen immer auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen! Lösungsalternativen gegebenenfalls vormachen bzw. demonstrieren lassen!

**Effekt:** präzise, anschauliche Lernimpulse

### BEGLEITEN DER SPIELER\*INNEN



**Praxis-Tipp:** Spieler\*innen aktiv in die Lernprozesse einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen und zum Nachdenken anregen!

**Effekt:** aktives und eigeninitiatives Lernen



DFB-AKADEMIE

# STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



**W**ir haben viele begabte Nachwuchsfußballer\*innen in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. Solch 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!

