



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DFB-TRAININGSDIALOG 6

KLEINE RÄUME, GROßE WIRKUNG
SPIELE AUF 1 TOR



UNSERE TRAININGSPRINZIPIEN FÜR DIESE EINHEIT



SPIELEN LASSEN

1

Spielen macht den Unterschied! Vor allem in der Entwicklung von Spieler*innen ist die **Spielzeit im Wettkampf, aber auch im Training** von besonderer Bedeutung. Deshalb haben die **kleinen Spiele** im Warm-Up und Technikblock auch immer einen **Wettkampfcharakter** und ermöglichen viele Ballaktionen mit einer hohen Intensität.

INDIVIDUALISIERT BEGLEITEN

2

Jedes Kind ist **Einzigartig**. Um jedem Kind in seiner Entwicklung gerecht zu werden, ist das individualisierte Begleiten ein entscheidender Faktor. Im **Coaching**, in der **Art des Vermittelns** oder dem Einsatz von **Steuerungsmöglichkeiten** kann sich die Individualisierung widerspiegeln. Dabei gilt: **weniger ist mehr!**

VARIABEL STEUERN

3

Mehrere Spielfelder mit unterschiedlichen Spieleranzahlen bedeuten immer **neue Spielsituationen** für die Kinder und lassen den Trainer flexibel agieren im Steuern der Spielsituationen. Egal ob **Über-/Unter- oder Gleichzahl**, die Kinder werden vor neue Herausforderungen gestellt und können so viele Spielerfahrungen sammeln.

FLEXIBEL ORGANISIEREN

4

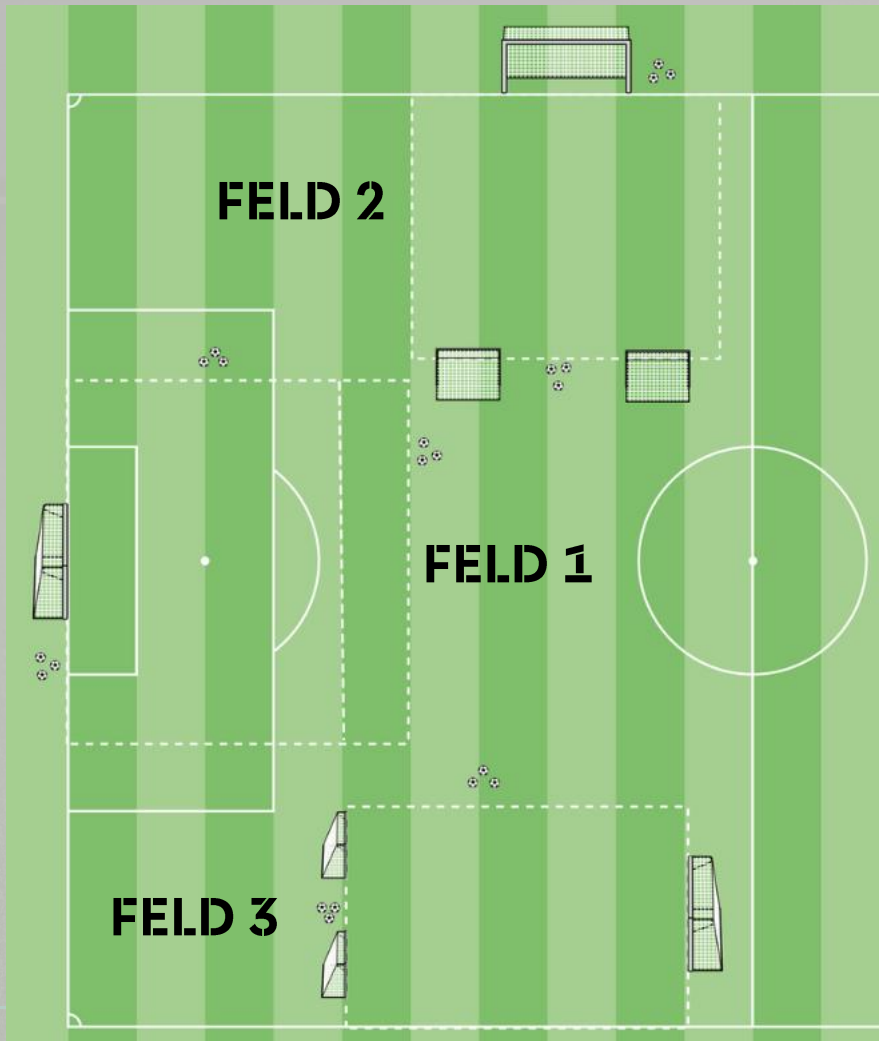
Durch mehrere Felder mit jeweils nur einem Tor mit Torwart besteht maximale Flexibilität: mit großen wie mit kleinen Trainingsgruppen, mit einem wie mit mehreren Torhütern, mit wenig oder viel Platz. Es wird sich **immer eine Lösung** finden, um alle zeitgleich ans Spielen zu bekommen und die Organisation für den Trainer möglich zu machen. Spiele auf 1 Tor müssen keine Notlösung sein, sondern können zur **ganzheitlichen Ausbildung bewusst eingesetzt** werden.



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

DEMONSTRATIONSEINHEIT

DEMONSTRATIONSEINHEIT – DER AUFBAU



FELD 1 – SPIELE AUF 1 TOR MIT ANSPIELER

FELD 2 – SPIELE AUF 1 TOR UND MINI-TORE

OPTIONAL: FELD 3 – GENAUSO WIE FELD 1 ODER 2

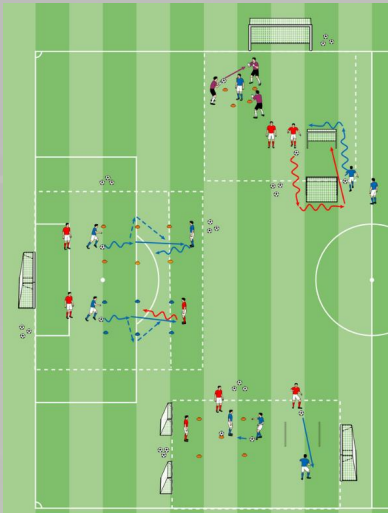
PRAXISHINWEISE

1. DIE EINHEIT IST FÜR MINDESTENS 19 KINDER (17 + 2) KONZIPIERT (FELD 1 & 2). SELBSTVERSTÄNDLICH KANN BELIEBIG MIT FELD 3 ERWEITERT WERDEN.
2. DIE 3 FELDER KÖNNEN JE NACH PLATZGRÖßE AUCH NEBENEINANDER AUFGEBAUT WERDEN, UM DIE WEGE AUCH FÜR EINEN TRAINER KURZ ZU HALTEN. DIE GRÖßE DER FELDER IST EXEMPLARISCH FÜR EINE U14 GEPLANT. BITTE DIE FELDER ALTERS- UND LEISTUNGSGERECHT ANPASSEN!

DEMONSTRATIONSEINHEIT AUF EINEN BLICK



WARM-UP



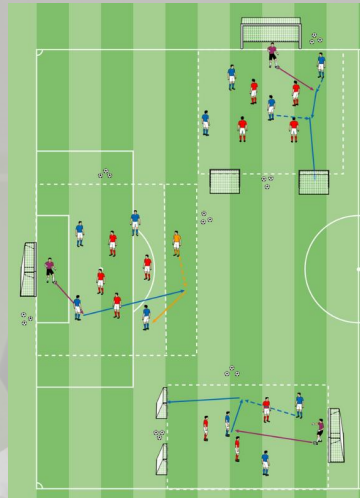
SCHWERPUNKT

- › Dribbling & Passspiel

ZEITPLANUNG

- › 15 Minuten

SPIELBLOCK I



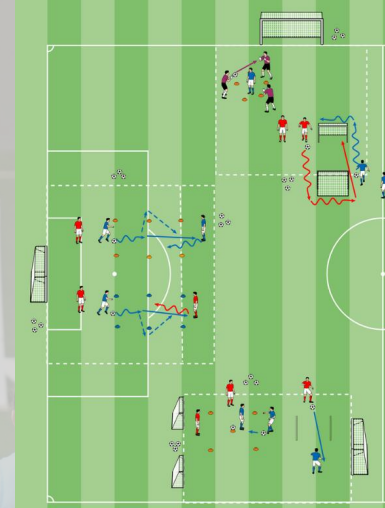
SCHWERPUNKT

- › Gleichzahlsituation lösen

ZEITPLANUNG

- › 30 Minuten

TECHNIKBLOCK



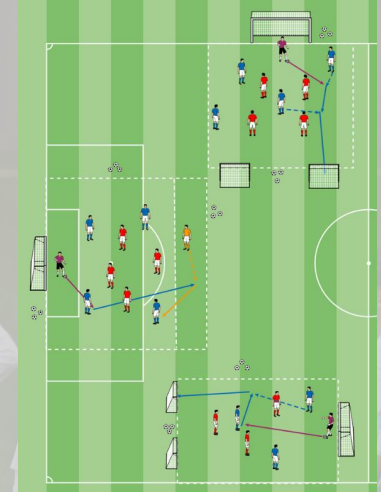
SCHWERPUNKT

- › Dribbling & Passspiel

ZEITPLANUNG

- › 15 Minuten

SPIELBLOCK II



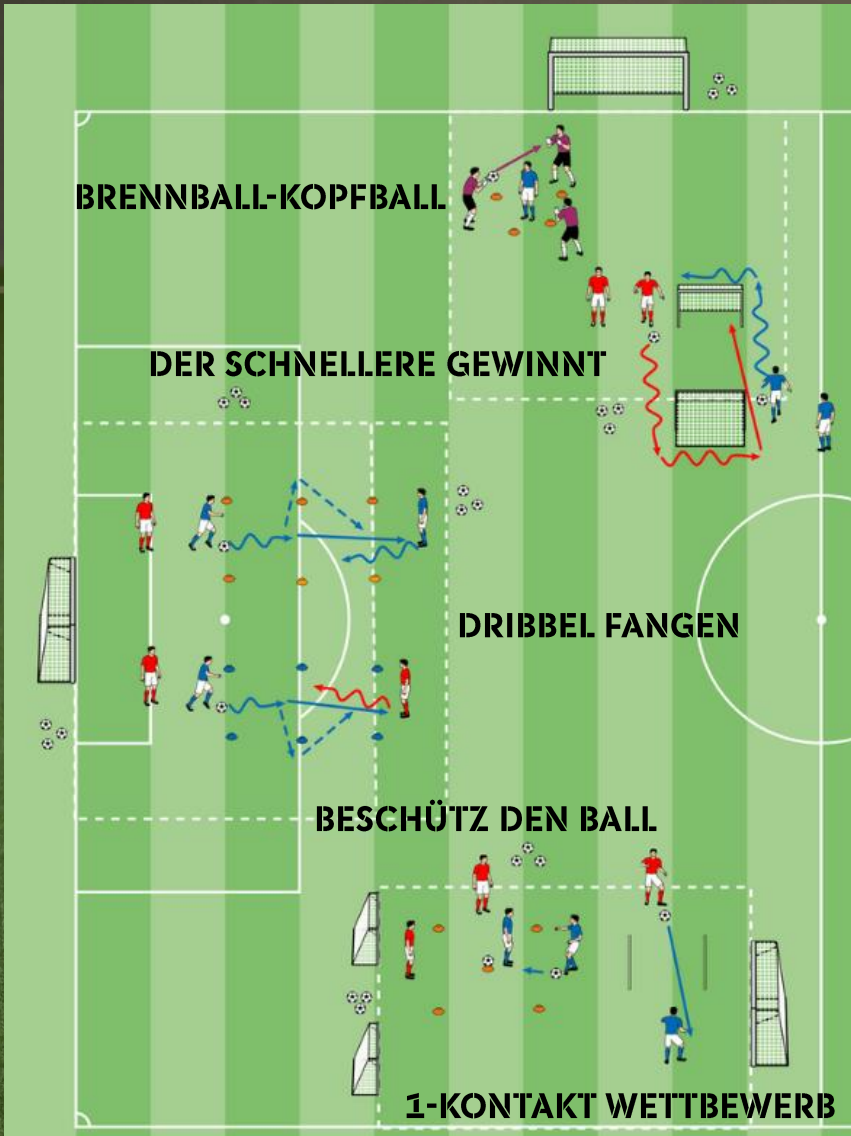
SCHWERPUNKT

- › Gleichzahlsituationen lösen

ZEITPLANUNG

- › 30 Minuten

WARM-UP



FOCUS TECHNIKBLOCK

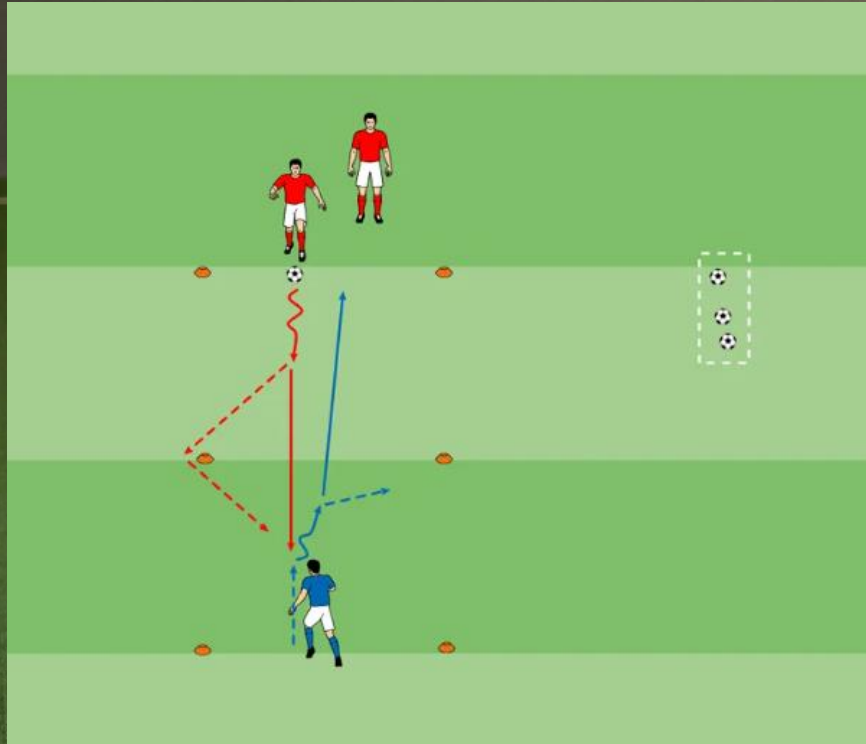
JE HÄUFIGER DIE KLEINEN SPIELE EINBAUT, DESTO MEHR KÖNNEN DIE SPIELER AUCH IN DEN AUFBAU MIT EINBEZOGEN WERDEN. DAS SPART ZEIT UND FÖRDERT DIE MOTIVATION DER SPIELER.

ALTERNATIV

DIE GRAFIKEN DER SPIELE LAMINIEREN UND ALS AUFBAUHILFE FÜR DIE SPIELER AUSGEBEN.

WEITERFÜHREND

DAS WARM-UP IST IN DIESER EINHEIT AUCH IDENTISCH ZU DEM TECHNIKBLOCK, WODURCH DIE ABLÄUFE FÜR DIE SPIELER SCHNELLER UMZUSETZEN SIND.

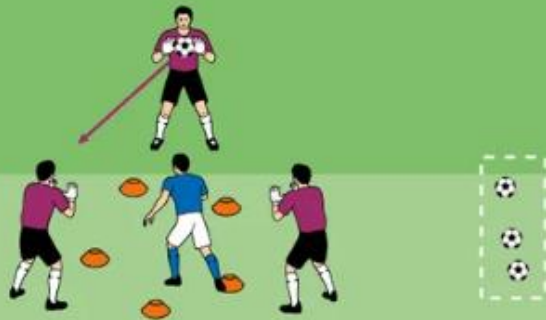


ORGANISATION & ABLAUF

- › Der ballbesitzende Spieler dribbelt an und passt den Ball auf den hinter dem Feld postierten Spieler. Nach dem Pass läuft er rechts oder links um das Hütchen und versucht den Ballempfänger vor der Mittellinie des Feldes abzuschlagen und stellt sich im Anschluss hinter das Feld.
- › Der Ballempfänger nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt mit und passt ihn vor der Mittellinie zum nächsten Spieler. Der Ablauf beginnt von vorne.
- › Option: Den Schwierigkeitsgrad durch die Abstände variieren.



KOPFBALL-BRENNBALL



ORGANISATION & ABLAUF

- › In einem Kreis ist ein Spieler positioniert, drei andere sind außerhalb.
- › Die Spieler außerhalb des Feldes werfen sich den Ball zu und versuchen den Spieler im Kreis abzuköpfen.
- › Fängt der Spieler in der mitte den Ball, dann wechselt er nach draußen und der köpfende Spieler geht in den Kreis.
- › Option: Den Schwierigkeitsgrad durch die Anzahl an Spieler außer/innerhalb des Kreises und die Größe des Kreises steuern.



BESCHÜTZ DEN BALL!

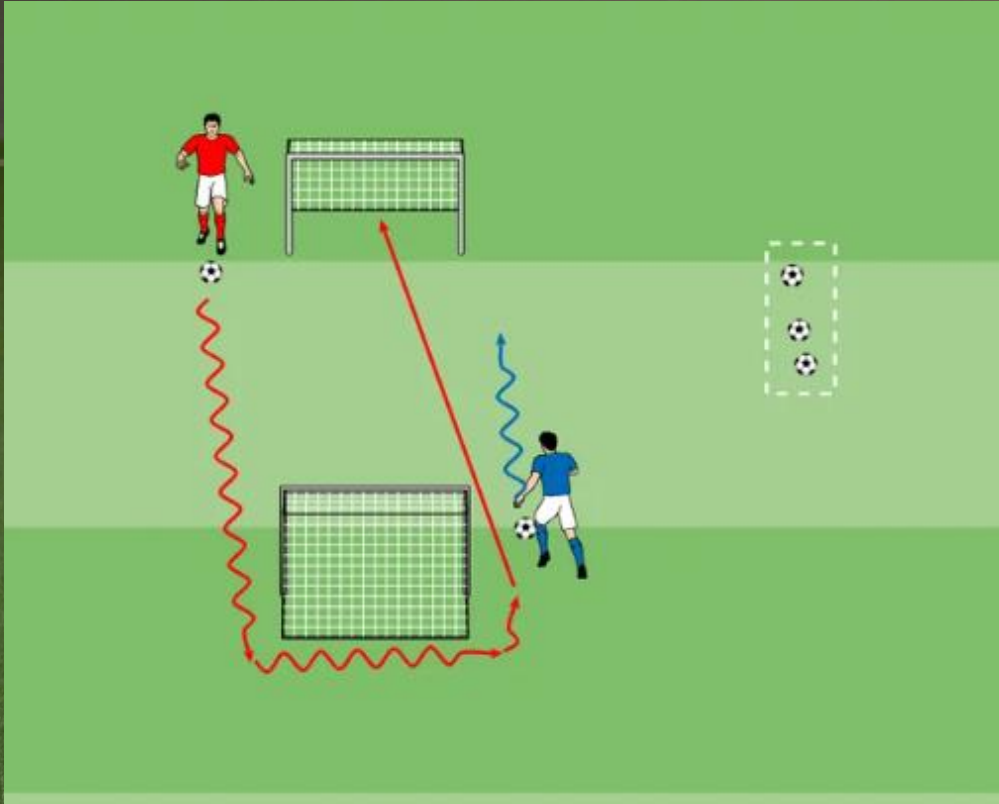


ORGANISATION & ABLAUF

- › Ein Viereck markieren und ein Hütchen mit Ball darauf im Zentrum positionieren.
- › Drei Spieler außerhalb des Feldes dürfen sich frei bewegen und den Ball zuspielen. Sie versuchen den Ball vom zentralen Hütchen zu spielen.
- › Ein Spieler im Feld versucht den Ball zu verteidigen.
- › Wichtig: Ausreichend Bälle neben dem Feld bereithalten.
- › Option: Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Feldgröße und die Ballkontaktzahl gesteuert werden.



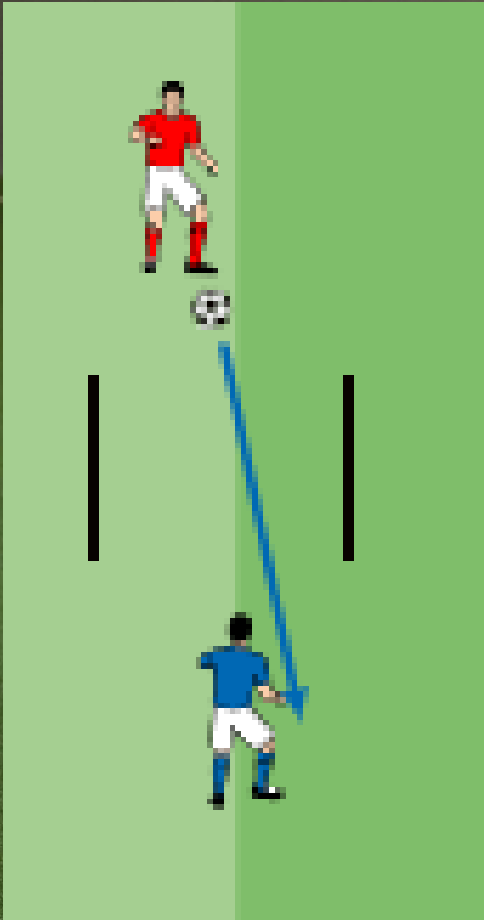
DER SCHNELLERE GEWINNT



ORGANISATION & ABLAUF

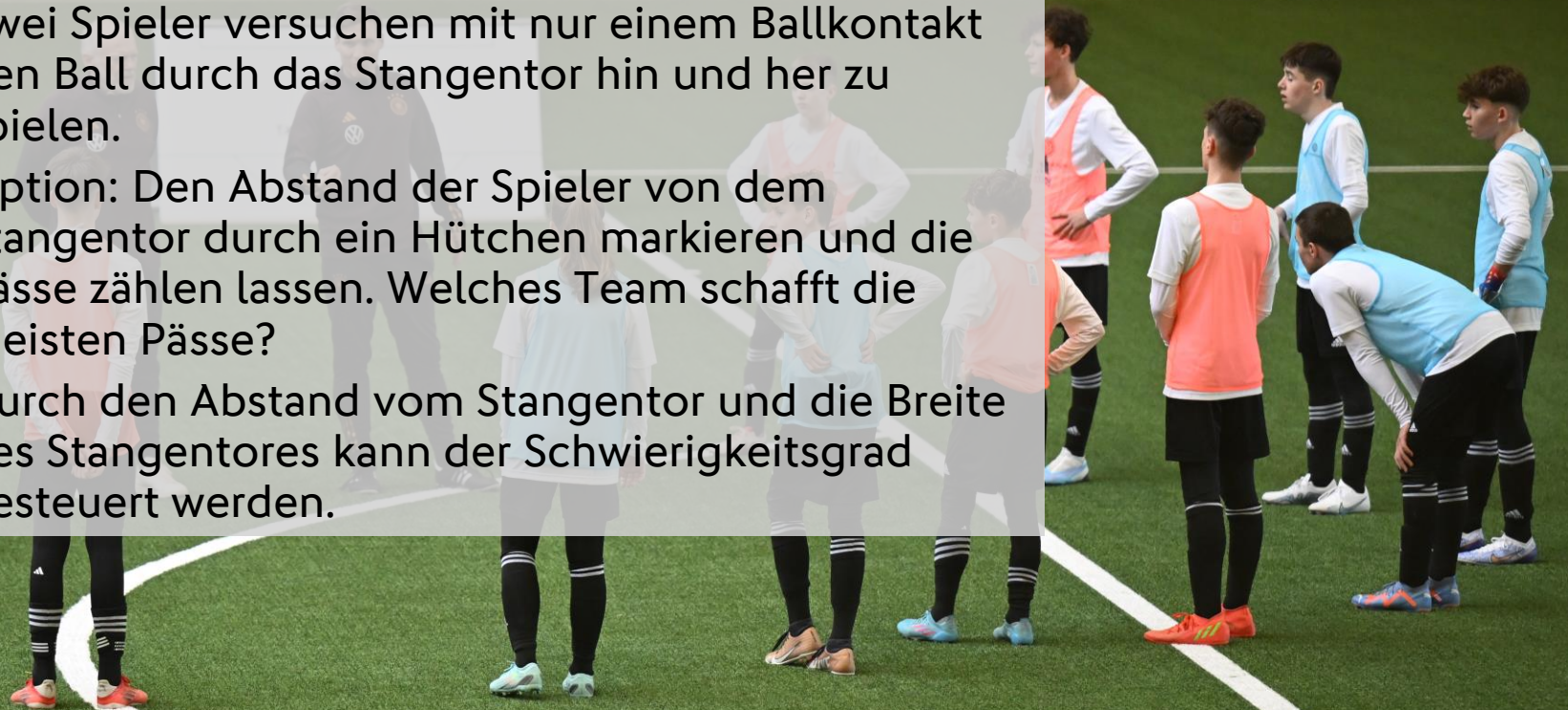
- › Zwei Minitorre werden sich gegenüberstehend aufgebaut.
- › Zwei Spieler mit Ball stehen jeweils neben dem rechten Pfosten an der Linie.
- › Ein Spieler ist immer derjenige, der mit seinem ersten Ballkontakt das Signal gibt, um so schnell wie möglich das gegenüberliegenden Minitor zu umdribbeln und in das andere Minitor abzuschließen.
- › Option: Durch die Abstände der Tore und die Dribbelart kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.

1-KONTAKT-WETTBEWERB

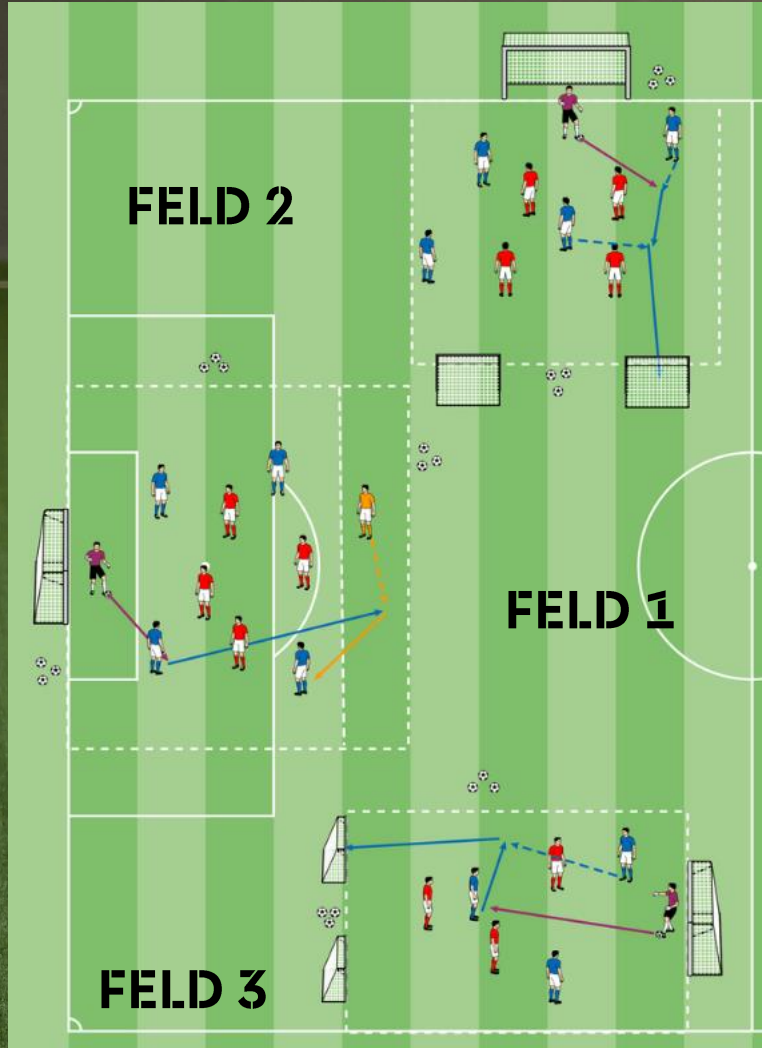


ORGANISATION & ABLAUF

- › Ein Stangentor markieren.
- › Zwei Spieler versuchen mit nur einem Ballkontakt den Ball durch das Stangentor hin und her zu spielen.
- › Option: Den Abstand der Spieler von dem Stangentor durch ein Hütchen markieren und die Pässe zählen lassen. Welches Team schafft die meisten Pässe?
- › Durch den Abstand vom Stangentor und die Breite des Stangentores kann der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden.



SPIELBLOCK I – SPIELE IN GLEICHZAHL



ORGANISATION & ABLAUF

- › Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv-, als auch Defensivaktionen gefordert sind.
- › Der Schwerpunkt ist in allen drei Feldern identisch: es geht um das Schaffen und Lösen von Gleichzahlsituationen
- › **Feld 1:** 4-gegen-4 plus Anspieler – drehendes Angriffsrecht bei Tor
- › **Feld 2:** 4-gegen-4 nur nach vorne passen
- › **Feld 3:** 3-gegen-3 nur nach vorne passen
- › Intensität: 5 x 4 Minuten mit 2 Minuten Pause.
- › Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler in ein anderes Feld.

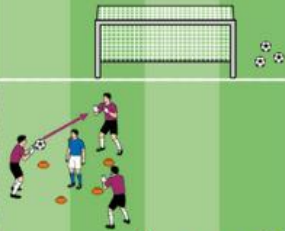


FOCUS TECHNIKBLOCK

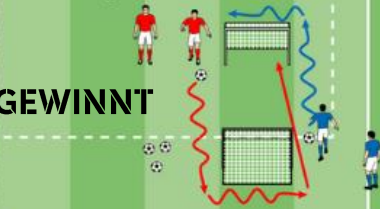
DURCHFÜHRUNG WIE DAS WARM-UP.



BRENNBALL-KOPFBALL



DER SCHNELLERE GEWINNT



DRIBBEL FANGEN

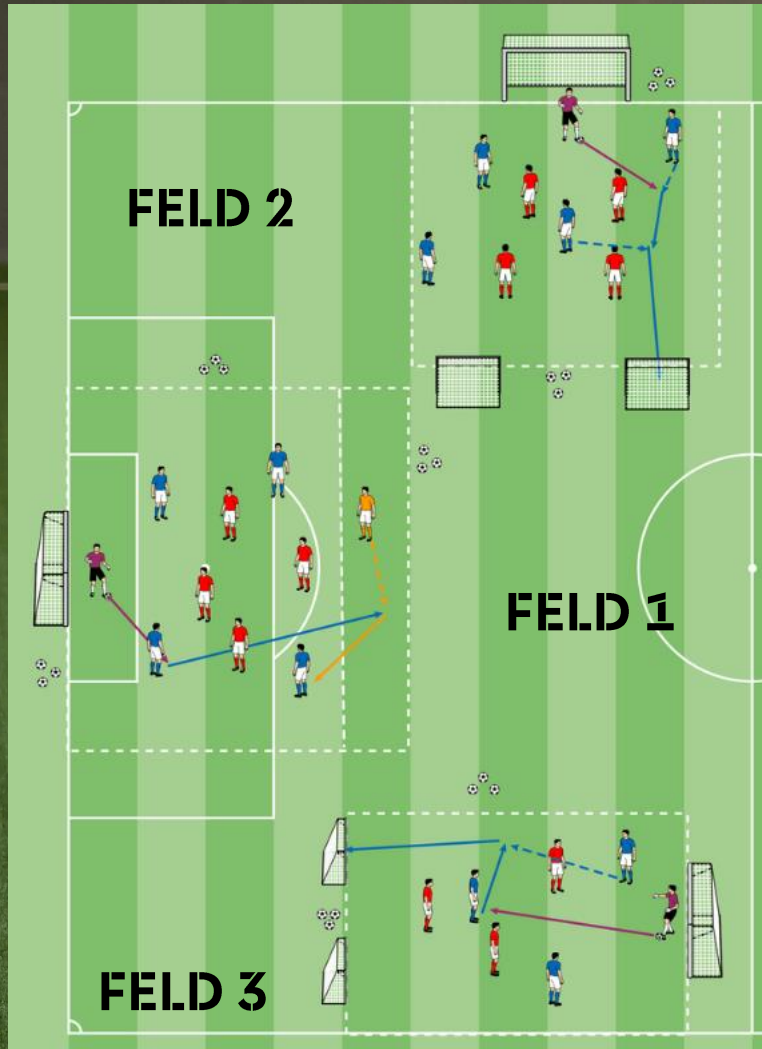


BESCHÜTZ DEN BALL



1-KONTAKT WETTBEWERB

SPIELBLOCK II – SPIELE IN GLEICHZAHL



ORGANISATION & ABLAUF

- › Übergeordnet geht es um eine ganzheitliche Entwicklung der Spieler, da sie in den kleinen Spielformen alle Basistechniken anwenden müssen und sowohl in Offensiv-, als auch Defensivaktionen gefordert sind.
- › Der Schwerpunkt ist in allen drei Feldern identisch: es geht um das Schaffen und Lösen von Gleichzahlsituationen
- › **Feld 1:** 4-gegen-4 plus Anspieler – drehendes Angriffsrecht bei Tor mit Abseitslinie
- › **Feld 2:** 4-gegen-4 mit Torwart darf nicht angespielt werden
- › **Feld 3:** 3-gegen-3 mit Torwartregel darf nicht angespielt werden.
- › Intensität: 5 x 4 Minuten mit 2 Minuten Pause.
- › Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler in ein anderes Feld.