



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

# Fußball kompakt

## Ich spiele im Feld, ich spiele im Tor!

# 9

F- und E-Junioren

Teilnehmerbroschüre



BROSCHÜRENREIHE DER DFB-KURZSCHULUNGEN FÜR TRAINER UND VEREINSMITARBEITER

**COMMERZBANK** 

PARTNER DER  
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE

## AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## EINFÜHRUNG

# Inhalte und Ablauf der Kurzschulungen im Überblick



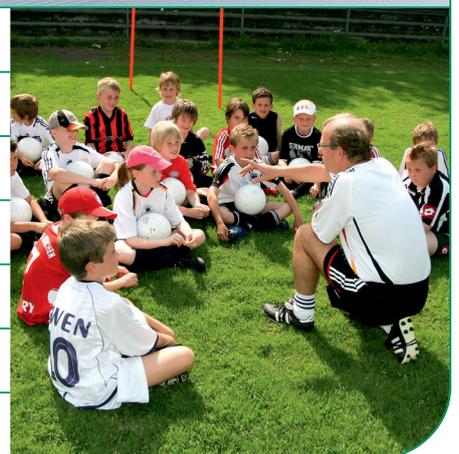
Vielseitigkeit ist im Kinderbereich das richtige Motto – nicht die viel zu frühe und einseitige Fixierung auf typische Fußballinhalte oder Positionen!

Diese Leitlinie müssen Fußballvereine und Trainer heute angesichts der teilweise gravierenden Bewegungsmängel unserer Kinder beherzigen. Konsequenterweise dürfen Spielstunden bis zur E-Jugend auf keinen Fall nur fußballspezifische Inhalte aufweisen. Das Sammeln von vielseitigen Bewegungserfahrungen ist Trumpf!

Die Palette an attraktiven und kindgemäßen Aufgaben zur Förderung der Vielseitigkeit ist riesengroß. Im Mittelpunkt steht eine entwicklungsgerechte „Grundausbildung“. Spielerisch werden Jungen und Mädchen mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen, sowohl mit dem Ball in der Hand als auch am Fuß, auf die verschiedenen Aufgaben des Fußballspiels vorbereitet. Hierunter fällt selbstverständlich auch die Position des Torhüters. Eine frühzeitige „Spezialisierung“ darf in den Altersklassen bis zur D-Jugend jedoch nicht erfolgen. Klassische Anforderungen an das Torhüterspiel – wie Fangen und Werfen – werden in Spiel- und Übungsformen eingebunden. Ziel muss es sein, dass sich alle Kinder einer Mannschaft mit diesen Aufgaben eines Torhüters beschäftigen und sich dadurch weiterentwickeln.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Seite 2</b>	Einführung
<b>Seite 4</b>	Kinder auf allen Positionen spielen lassen
<b>Seite 6</b>	Baustein 1 – Einzelaufgaben mit Ball
<b>Seite 10</b>	Baustein 1 – Partneraufgaben mit Ball
<b>Seite 12</b>	Baustein 1 – Wurf- und Schussspiele in Gruppen
<b>Seite 16</b>	Baustein 2 – Motivierende Torschussaufgaben
<b>Seite 20</b>	Baustein 3 – Kleine Fußballspiele



Die Palette an attraktiven und kindgemäßen Aufgaben zur Förderung der Vielseitigkeit ist groß. Mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen, sowohl mit dem Ball in der Hand als auch am Fuß, können Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln.

**INFO**

**„10 goldene Regeln“ des Kinderfußballs**



**1** Spaß und Freude am Sport fördern!

**2** Auf einfache Regeln, leichte Bälle, kleine Felder achten!

**3** Spielerische Aufgaben stellen!

**4** Kleine Spielgruppen bilden!

**5** Jedem Kind einen Ball geben!

**6** Auf kurze Spielzeiten achten!

**7** Aufgaben und Spiele kurz erklären und vormachen!

**8** Viele Ballkontakte ermöglichen!

**9** Vielseitige Bewegungsaufgaben stellen!

**10** Kinder auf allen Positionen spielen lassen!

**Impressum**

<b>Herausgeber:</b>	Deutscher Fußball-Bund
<b>Gesamtverantwortung:</b>	Ronny Zimmermann, Wolfgang Möbius
<b>Projektverantwortung:</b>	Paul Schomann, Markus Nadler
<b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>	Carsten Busch, Clemens Decker, Hubert Steinmetz, Volker Piekarski, Markus Nadler, Paul Schomann, Wolfgang Möbius, Dr. Steffen Deutschbein
<b>Grafisches Konzept:</b>	Philippka-Sportverlag
<b>Fotos:</b>	Axel Heimken, Klaus Schwarten (Philippka-Sportverlag)
<b>Druck:</b>	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



**Fußball kompakt**

Ich spiele im Feld, ich spiele im Tor!

**9**

F- und E-Junioren

Teilnehmerbroschüre



BROCHÜRENEINE DER DFB-KURZSCHULUNGEN FÜR TRAINER UND VEREINSMITARBEITER  
FINANZIERT VON DER DFB-FÜHRUNGSGEMEINSCHAFT  
COMMERZBANK

## ■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## □■■ EINFÜHRUNG

# Kinder auf allen Positionen spielen lassen!



**„Moritz hat in der vergangenen Saison nur vier Gegentore in unserer E-Jugendmannschaft bekommen. Als Trainer weiß ich, die 'Null muss stehen', deshalb muss Moritz unbedingt weiter im Tor spielen.“**

■■■ Die vielseitige Bewegungsschulung bei F- und E-Jugendlichen orientiert sich an einigen wichtigen Grundsätzen (siehe unten).

Hieraus lassen sich konkrete Inhaltsbausteine für das Spielen und Üben mit den Jungen und Mädchen ableiten (siehe Seite 5). Auf den folgenden Seiten sind daher zahlreiche Spiel- und Übungsformen beschrieben. Konkrete

Angaben zu unterschiedlichen Einzel-, Partner- und Gruppenaufgaben münden in einen umfangreichen Praxiskatalog. Sie sind nicht als „starre“ Mustertrainingseinheit zu verstehen, vielmehr dienen die einzelnen Inhalte den Vereinstrainern als Anregung. Die Spiel- und Übungsformen können somit je nach Bedarf direkt in die nächste Spielstunde eingebaut werden.

## INFO

### Grundsätze einer vielseitigen Bewegungsschulung



1

**Keine Festlegung eines Spielers auf die Torhüter-Position (Jeder spielt im Tor)**

2

**Alle Spieler mit den Grundfertigkeiten Fangen, Werfen, Pellen und Schießen vertraut machen**

3

**Während der Spiel- und Übungsformen verschiedene Ballmaterialien nutzen**

4

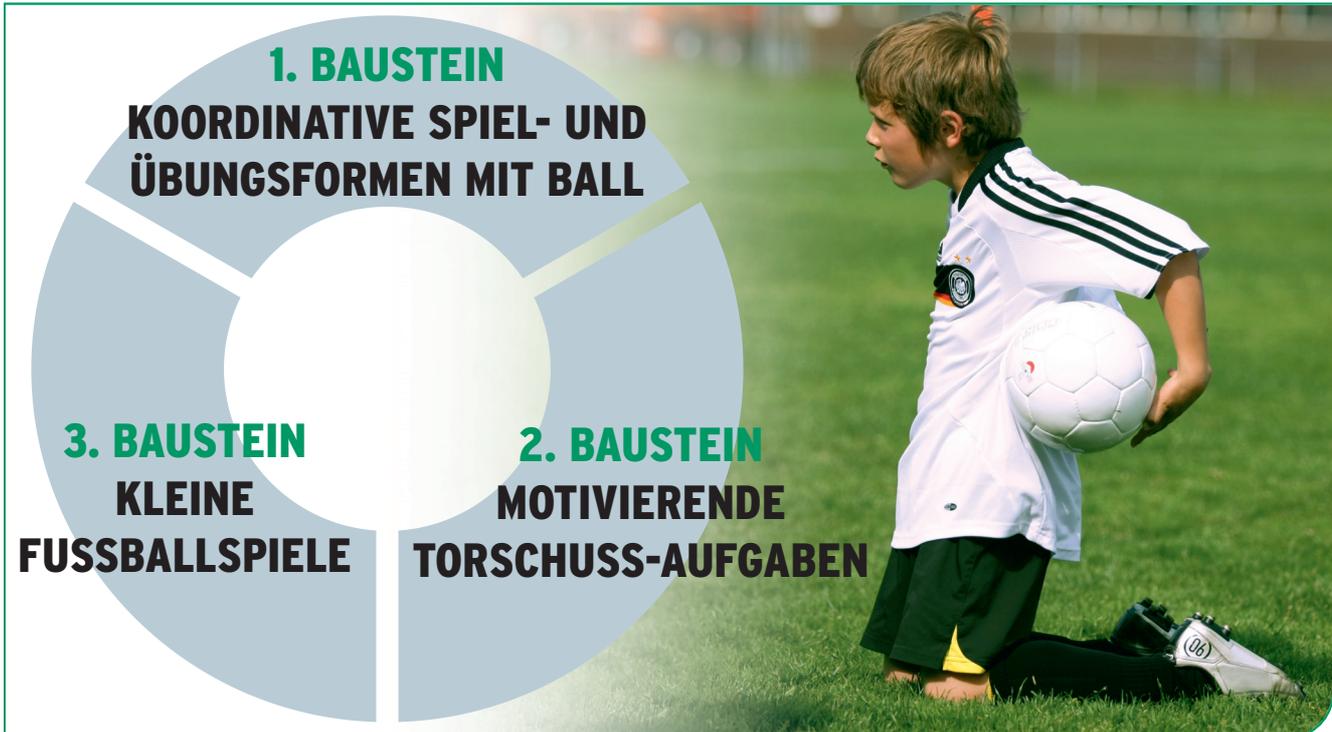
**Bewegungsformen spielerisch vermitteln**

5

**Erfolgslebnisse schaffen!  
Spiel- und Übungsformen nach dem Könnensstand der Spieler auswählen**

## INFO

## Bausteine einer vielseitigen Bewegungsschulung

**1. Koordinative Spiel- und Übungsformen mit Ball**

Die größten Entwicklungsmöglichkeiten der koordinativen Fähigkeiten beginnen im Allgemeinen ab dem 7. Lebensjahr (ab F-Jugend). Sie können von klein auf mit spürbar schnellem Erfolg geschult werden. Gerade bei den Jüngsten sollten die Bewegungs- und Spielformen mit dem Ball in der Hand und am Fuß variantenreich sein – und nicht ausschließlich fußballspezifisch.

**2. Motivierende Torschuss-Aufgaben**

Selbstverständlich gehören auch im Kinderfußball motivierende Torschuss-Aufgaben in jede Spielstunde. Das Motto „Ich spiele im Feld, ich spiele im Tor“ unterstreicht auch hier den Leitgedanken, dass jeder Spieler abwechselnd unterschiedliche Grundfertigkeiten wie „Schießen“, „Fangen“ und „Werfen“ erleben kann. Erfolgserlebnisse fördern hier die Freude am Spiel und bilden die Grundlage für weiterführendes Engagement.

**3. Kleine Fußballspiele**

Tore aus dem Spiel heraus erzielen und verhindern, ist selbstverständlich auch für den Fußballnachwuchs das Größte. Kleine Fußballspiele auf kleinem Feld, mit vielen Ballkontakten, sind attraktiv und fördern den Einzelnen. Die Kinder lernen dadurch spielerisch die unterschiedlichen Bewegungsformen des Fußballs kennen.



## ■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## □■■ BAUSTEIN 1

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Einzelaufgaben mit Ball

TRAININGSINHALTE	ORGANISATION
<p><b>WERFEN UND FANGEN</b></p> <p><b>(SCHIESSEN UND FANGEN)</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle</p> <p><b>Raum:</b> Feld 15 x 15 Meter</p> <p><b>Dauer:</b> 10 Minuten</p>	
<p><b>ROLLEN UND AUFNEHMEN</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle</p> <p><b>Raum:</b> Feld 15 x 15 Meter</p> <p><b>Dauer:</b> 5 Minuten</p>	

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

BAUSTEIN 1 

**AUFGABE/VARIATIONEN**

**Übung 1**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 2**

Ball ein-/beidhändig über den Kopf werfen, Ball beidhändig hinter dem Rücken wieder fangen.

**Übung 3**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd ganze Drehung links und rechts, Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 4**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd halbe Drehung links und rechts, Hände berühren den Boden, aufspringenden Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 5**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, abwechselnd halbe Drehung links und rechts, Hände berühren den Boden, Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 6**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, absitzen, aufstehen und aufspringenden Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 7**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, absitzen, aufstehen und Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 8**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper hochwerfen, Rolle vorwärts und Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 1**

Ball abwechselnd mit rechter und linker Hand vorrollen, dem Ball nachlaufen, überholen und von vorne im Stand ein- oder beidhändig aufnehmen.

**Übung 2**

Spieler rollt den Ball abwechselnd mit rechter und linker Hand ab/vor, führt eine Drehung um die Körperlängsachse (Rolle vorwärts) aus und nimmt den Ball beidhändig wieder auf.

**Übung 3**

Spieler rollt den Ball ein-/beidhändig durch die gegrätschten Beine schräg nach hinten. Nach einem seitlichen Auftaktschritt rollt der Spieler mit dem Körper auf die Seite ab und nimmt dabei den Ball auf.

**HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER**

- Die Übungsabfolge ist als methodische Reihe aufgebaut
- Grundsatz: Vom Leichten zum Schweren
- Die schrittweise Steigerung der Übungsanforderung erfolgt über mehrere Trainingseinheiten
- Alle Übungen können unter dem Schwerpunkt „Werfen und Fangen“ sowie „Schießen und Fangen“ durchgeführt werden

**Grundsätzlich gilt:**

- Übung beidhändig ausführen ist einfacher als einhändig
- Den Ball vor dem Fangen ggf. aufspringen lassen
- Variation der Wurfhöhe einbauen
- Stets auf die Bedeutung der vielfältigen koordinativen Ausbildung hinweisen



- Die Praxisübungen haben vor allem das Ziel, jedem Trainer einen variantenreichen Praxiskatalog für sein Vereinstraining an die Hand zu geben!



## AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## BAUSTEIN 1

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Einzelaufgaben mit Ball

TRAININGSINHALTE	ORGANISATION
<p><b>PRELLEN UND FANGEN</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle</p> <p><b>Raum:</b> Feld 15 x 15 Meter</p> <p><b>Dauer:</b> 5 Minuten</p>	
<p><b>SPRINGEN UND FANGEN</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle</p> <p><b>Raum:</b> Feld 15 x 15 Meter</p> <p><b>Dauer:</b> 10 Minuten</p>	

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

BAUSTEIN 1 

**AUFGABE/VARIATIONEN**

**Übung 1**

Spieler prellen den Ball ein-/beidhändig vor dem Körper und fangen ihn ein-/beidhändig wieder auf.

**Übung 2**

Spieler befindet sich im Stand und prellt den Ball einhändig; er versucht, den Ball um seinen Körper herum zu prellen.

**Variation:** Spieler befindet sich im Einbeinstand

**Übung 3**

Spieler befindet sich im Stand und prellt den Ball ein-/beidhändig, danach geht er in die Hocke, Kniestand, bei Fortgeschrittenen in die Bauch- oder auch Rückenlage; anschließend versucht er, wieder in den Stand zu gelangen.

**Übung 4**

Spieler prellt den Ball im Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, im Side-Step, ein- oder beidhändig.

**Übung 5**

Ball ein-/beidhändig vor dem Körper aufprellen, Rolle vorwärts und Ball ein-/beidhändig wieder fangen.

**Übung 1**

Ball beidhändig vor dem Körper hochwerfen und nach beidbeinigem Absprung beidhändig über Kopf wieder fangen.

**Übung 2**

Ball beidhändig vor dem Körper aufprellen, Ball nach wechselweise einbeinigem Absprung links und rechts beidhändig über Kopf wieder fangen.

**Übung 3**

Ball aus dem Traben heraus beidhändig vor dem Körper aufprellen und nach wechselweise einbeinigem Absprung links und rechts beidhändig über Kopf wieder fangen.

**Übung 4**

Ball im Stand abwechselnd links und rechts hochwerfen, Ball nach einbeinigem Absprung wechselweise links und rechts beidhändig über Kopf wieder fangen.

**Übung 5**

Ball aus dem Traben heraus abwechselnd links und rechts hochwerfen, nach wechselweise einbeinigem Absprung links und rechts beidhändig über Kopf wieder fangen.

**HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER**

- In einer „Ballschule“ alle Spieler mit den Grundfertigkeiten eines Torhüters vertraut machen!
- Orientieren Sie sich bei der Übungsauswahl am jeweiligen Könnensstand der einzelnen Spieler
- Vermitteln Sie Spaß und Freude
- Fordern Sie die Spieler auf, eigene Ideen einzubringen, wie man den Ball prellen und fangen kann.



- Geben Sie den Spielern viel Zeit zum Ausprobieren der Übungen
- Die Spieler stets loben, aufmuntern und ggf. Trost spenden



## AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## BAUSTEIN 1

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

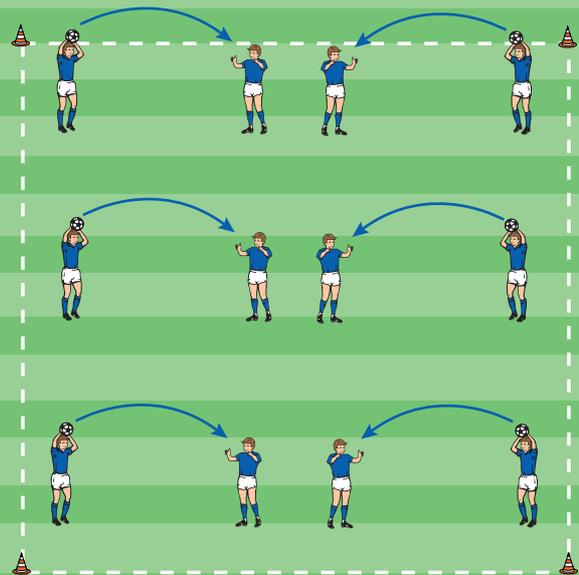
## Partneraufgaben mit Ball

**TRAININGSINHALTE**
**ÜBUNGEN ZU ZWEIT**
**Spieler:** 12

**Material:** Hütchen, Bälle

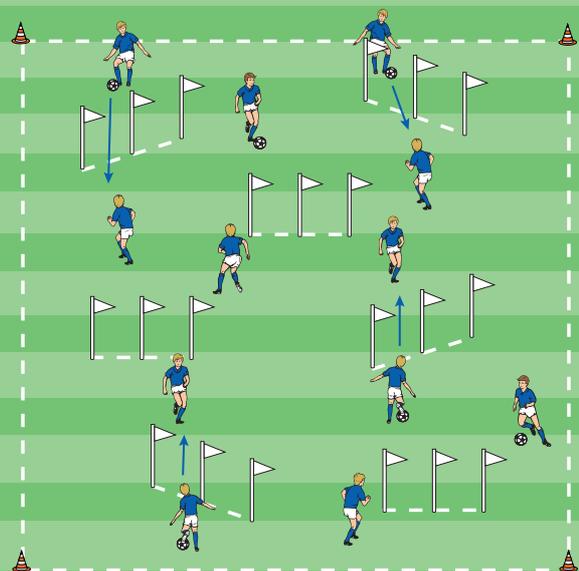
**Raum:** Feld 15 x 15 Meter

**Dauer:** 5 Minuten

**ORGANISATION**

**ÜBUNGEN ZU ZWEIT AN  
DOPPELTÖREN**
**Spieler:** 12, jeder mit einem Ball

**Material:** Hütchen, Stangen, Bälle

**Raum:** Feld 20 x 20 Meter (Doppeltore mit Stangen frei im Feld verteilt)

**Dauer:** 5 Minuten


AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

BAUSTEIN 1 

**AUFGABE/VARIATIONEN**

**Übung 1**

Spieler stehen sich im Abstand von ca. 3-4 m gegenüber und werfen sich den Ball per Brustpass zu.

**Variationen:** Wurf erfolgt als Einwurf, als Hakenwurf von unten (einhändig); Spieler befinden sich im Einbeinstand.

**Übung 2**

Abstand auf 5-7 m vergrößern. Der ballerwartende Spieler führt eine Aufgabe durch (Rolle vorwärts/rückwärts, Drehung um Körperlängsachse, in die Hocke gehen), bevor er den zugeworfenen Ball fängt.

**Übung 3**

Spieler stehen sich im Abstand von ca. 3-4 m gegenüber, jeder Spieler hat einen Ball; beide Spieler werfen ihren Ball gleichzeitig: a) ein Ball als Aufsetzer, der andere Ball wird brusthoch als Brustpass gespielt; b) ein Ball als Aufsetzer, der andere Ball als Bogenlampe etc.

**Variation:** Einbeinstand

**Übung 4**

Die Partner werfen/passen ihren Ball gleichzeitig in verschiedenen Kombinationen zum Gegenüber.

**Übung 1**

Die Spieler bewegen sich frei im Feld und führen an den Doppeltoren folgende Aufgaben durch (ein Spieler gibt das Kommando:

- Den Ball gleichzeitig durch eine Torhälfte zum Partner werfen, passen oder durch die gegrätschten Beine rollen.

**Übung 2**

Die Paare stehen sich an einem Doppeltor diagonal gegenüber

- gleichzeitiger Pass durch eine Torhälfte und nach dem zugespielten Ball hechten.
- Wie zuvor, aber den Ball halbhoch zuwerfen, hechten und fangen
- Bälle gleichzeitig mit einer Hand zuwerfen und den zugeworfenen Ball mit der anderen Hand fangen

Die Spieler stehen sich nun gegenüber, beide Bälle bei einem Spieler:

- Der Spieler mit den Bällen wirft beide gleichzeitig halbhoch zum Partner, der sie fängt.

**HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER**

**Übung erleichtern:**

- Den eigenen Ball aufticken lassen
- Die Distanz zwischen den Partnern verringern

**Übung erschweren:**

- Mit dem schwächeren Fuß spielen
- Die Distanz zwischen den Partnern vergrößern
- Mit dem Rücken zum Partner stehen, halbe Drehung zum zugeworfenen Ball



- Die freien Laufwege von Tor zu Tor können auf verschiedene Art und Weise zurückgelegt werden (den Ball führen, den Ball über Kopfhöhe „pritschen“, den Ball um den Körper kreisen lassen, etc.)
- Darauf achten, dass die Bälle synchron an den Toren geworfen (gespielt) werden. Ein Spieler sollte immer der Signalgeber sein.
- Von den Spielern weitere eigene Ideen einfordern.
- Zur Veranschaulichung als Trainer die jeweilige Übung mit einem Spieler kurz demonstrieren.
- Jede Aufgabe mehrfach nacheinander üben lassen.



## ■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## □■■ BAUSTEIN 1

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

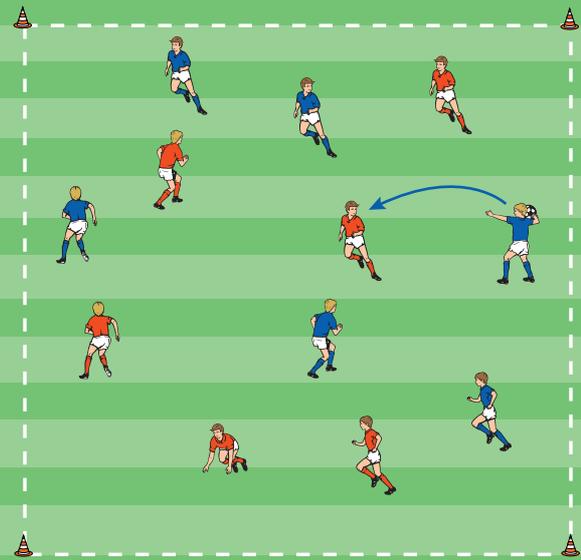
## Wurf- und Schussspiele in Gruppen

**TRAININGSINHALTE**
**JÄGER UND HASE**
**Spieler:** 12

**Material:** Hütchen, Bälle, Leibchen

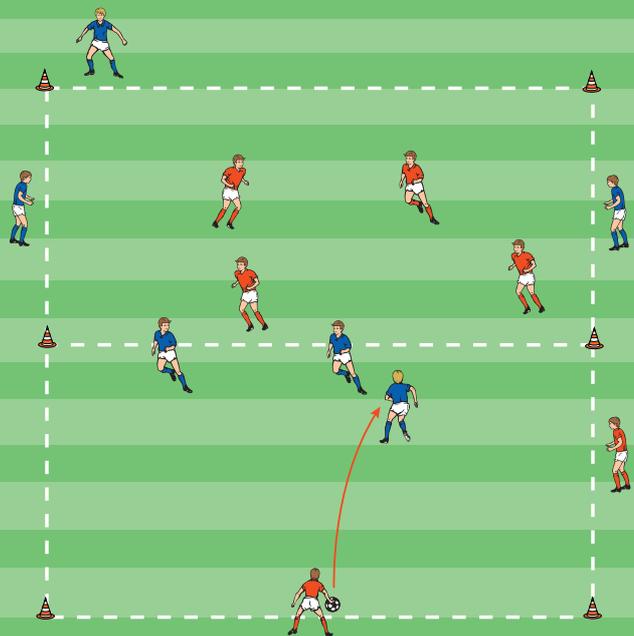
**Raum:** Feld 15 x 15 Meter

**Dauer:** ca. 10 Minuten  
(ca. 1- 3 Minuten pro Durchgang)

**ORGANISATION**

**VÖLKERBALL**
**Spieler:** 12

**Material:** Hütchen, Bälle

**Raum:** Feld 15 x 15 Meter

**Dauer:** 10 Minuten




AN DER BASIS FÜR DIE BASIS ■■■

BAUSTEIN 1 ■■■

AUFGABE/VARIATIONEN	HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER
<p>Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Die eine Mannschaft ist die Jägermannschaft, die andere Gruppe sind die Hasen.</p> <p>Die Jäger bekommen den Ball und können sich den Ball mit der Hand zupassen. Beide Mannschaften verteilen sich auf dem Spielfeld. Die Jäger versuchen, die Hasen mit dem Ball abzuwerfen. Der Jäger, der gerade im Ballbesitz ist, darf sich mit dem Ball nicht bewegen, so dass die Hasen vor ihm weglaufen dürfen. Ist ein Hase getroffen, muss er sich in die Hocke setzen.</p> <p>Ziel ist es, in einer bestimmten Zeit möglichst viele Hasen zu treffen. Danach wird gewechselt. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der Zeitvorgabe die meisten Hasen abgeworfen hat, bzw. die Mannschaft, die am schnellsten war.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Jäger erhalten 2 Bälle.</li> <li>• Die Hasen können durch Abschlagen wieder befreit werden.</li> <li>• Die Jäger dürfen die Bälle schießen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dort, wo ein frühes Ausscheiden erfolgen kann, bitte eine kürzere Spielzeit wählen.</li> <li>• Beim Schießen die Hasen nur mit der Fußinnenseite schießen lassen und Treffer unterhalb der Hüfte zulassen.</li> <li>• Das Spiel mit leichten oder Softbällen durchführen.</li> <li>• Wenn die Gruppe zu groß ist, zwei Spielfelder bilden, damit die Spieler stets aktiv sein müssen.</li> <li>• Zwischen den einzelnen Durchgängen die Spieler kurz zur Ruhe kommen lassen.</li> <li>• Die Kinder nach Ideen für weitere Möglichkeiten fragen.</li> </ul>
<p>Das Spielfeld wird in 2 Hälften geteilt. Jede Mannschaft stellt sich in ihr Spielfeld. Es werden 2 (3) Grenzwächter bestimmt, die sich an den Außenseiten des gegnerischen Spielfeldes aufstellen. Durch Schiedsrichterball – Hochwerfen des Balles an der Mittellinie – wird bestimmt, welche Gruppe den Ball bekommt. Ziel ist es, alle Spieler im gegnerischen Feldbereich abzuwerfen. Getroffen ist, wer vom Ball berührt wurde, ohne ihn gefangen zu haben. Wer getroffen wurde, geht zu den Grenzwächtern und darf nun ebenfalls von außen versuchen, die gegnerischen Spieler zu treffen. Wurden alle Spieler einer Mannschaft getroffen, kommen die zuvor bestimmten Grenzwächter ins Spielfeld. Das Aufnehmen des Balles außerhalb der Spielfeldbegrenzungen ist nicht erlaubt. Der Ball gehört dann derjenigen Mannschaft, in deren Gebiet er gerade liegt. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst alle Spieler des anderen Feldes abgeworfen hat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Mannschaften mit Leibchen kenntlich machen.</li> <li>• Der Trainer achtet darauf, dass nur fair erzielte Punkte gewertet werden.</li> <li>• Die Spieler aktiv dazu ermuntern, nicht nur auszuweichen, sondern vielleicht auch den Ball zu fangen (mit einem Zusatzpunkt belohnen)</li> <li>• Bei mehreren Spieldurchgängen immer wieder andere Spieler als Grenzwächter wählen.</li> <li>• Übungsraum durch Verkleinern/Vergrößern dem augenblicklichen Leistungsstand der Spieler anpassen.</li> </ul>

## AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## BAUSTEIN 1

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Wurf- und Schussspiele in Gruppen

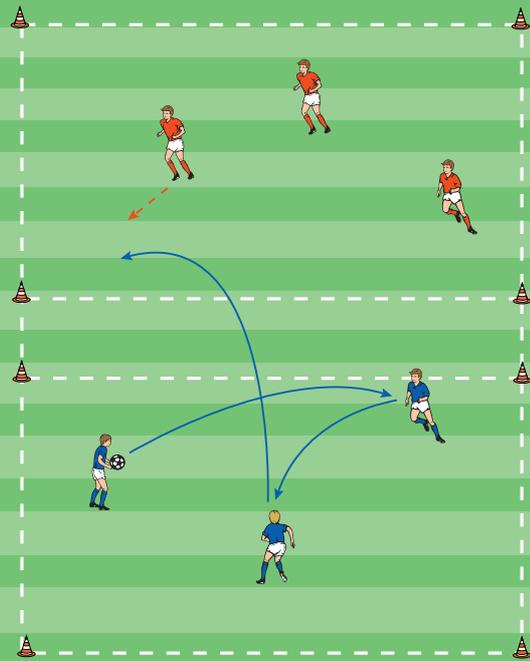
**TRAININGSINHALTE**
**TORHÜTER-TENNIS**

**Spieler:** 12

**Material:** Hütchen, Bälle, Leibchen

**Raum:** 2 Felder à 10 x 10 Meter, getrennt durch einen 3 m breiten „Wassergraben“ (zweifacher Aufbau dieser Felder erforderlich)

**Dauer:** 15 Minuten  
(ca. 2 bis 4 Min. je Durchgang)

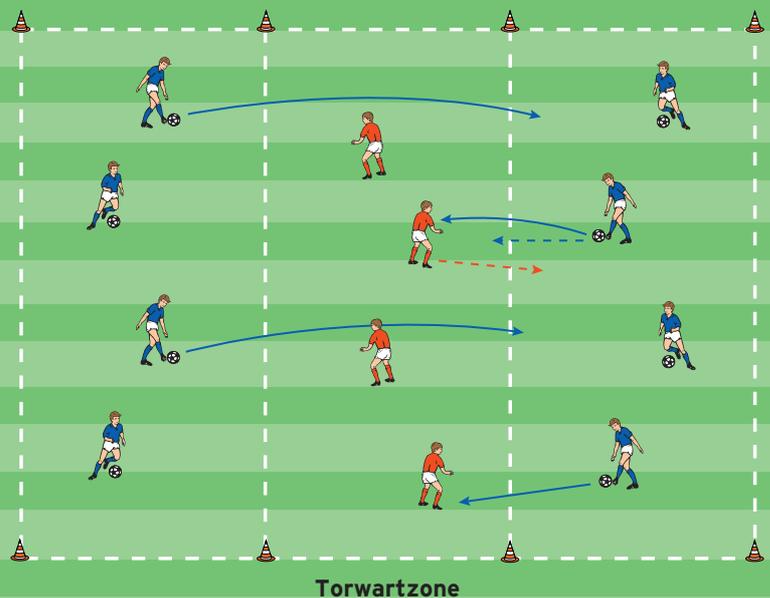
**ORGANISATION**

**DREIFELDERBALL**

**Spieler:** 12 (jeweils 4 Spieler auf die 3 Zonen einteilen)

**Material:** Hütchen, Bälle

**Raum:** Feld 30 x 40 Meter

**Dauer:** 10 Minuten





AN DER BASIS FÜR DIE BASIS ■■■

BAUSTEIN 1 ■■■

AUFGABE/VARIATIONEN	HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER
<p>Jeweils 2 Mannschaften à 3 Spieler bilden und auf die beiden Felder aufteilen. Die Mannschaften müssen versuchen, den Ball in das gegnerische Feld zu werfen. Punkte können erzielt werden, wenn der Ball im gegnerischen Feld den Boden berührt.</p> <p>Spätestens nach dem 3. Zuspiel in der eigenen Mannschaft muss der Ball die Seite wechseln.</p> <p>Mit Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ball darf mit dem Fuß geschossen werden</li> <li>• Unterschiedliche Wurfarten vorgeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer wieder auf die Einhaltung der Regeln achten.</li> <li>• Anstelle des „Wassergrabens“ oder zusätzlich kann in der Spielfeldmitte mit Hilfe von Stangen noch eine Zauberschnur gespannt werden.</li> <li>• Als Trainer mit Begeisterung „bei der Sache sein“, damit sich diese Stimmung auf die Spieler überträgt!</li> <li>• Achten Sie als Trainer darauf, möglichst gleich starke Teams zusammenzustellen.</li> </ul>
<p>Die Spieler in drei Mannschaften aufteilen und auf die drei Spielfeldzonen verteilen.</p> <p>Alle Spieler in den Außenzonen haben einen Ball; die Spieler in der mittleren Zone (Torwartzone) sind ohne Ball.</p> <p>Die Spieler der äußeren Zonen sollen den Ball durch die Torwartzone auf die gegenüberliegende Spielfeldseite schießen (maximal kopfhoch). Die Spieler in der mittleren Zone sollen die Bälle in „Torwartmanier“ halten.</p> <p>Wer hat nach 3 Minuten die meisten Treffer erzielt bzw. die meisten Bälle in der Mittelzone abgewehrt?</p> <p>Wer den Ball über Kopfhöhe schießt, bekommt ein Tor ab-erkannt.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spieler dürfen nur mit dem schwachen Fuß schießen.</li> <li>• Es werden nur festgehaltene Bälle gewertet.</li> <li>• Mannschaftswettbewerb: Welches Team schafft in 3 Minuten die meisten „Durchschüsse“ bzw. gehaltenen Bälle?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Mannschaftswettbewerb darauf achten, dass jede Mannschaft einmal in der Torwartzone agiert, also drei Durchgänge gespielt werden.</li> <li>• Die Spielfeldgrößen, insbesondere die Breite der Torwartzone, dem Leistungsvermögen der Spieler anpassen.</li> <li>• Den Spielern kleine Tipps für das Halten der Schüsse bzw. „Durchschüsse“ geben.</li> <li>• Ein „Herumbolzen“ stets unterbinden.</li> <li>• Die Spieler sollen erst schießen, wenn sie eine Lücke sehen.</li> <li>• Wettkämpfe erhöhen die Aufmerksamkeit und fördern die Motivation der Spieler.</li> <li>• Aufgaben verpackt in kleine Torschuss-Wettbewerbe bringen viele Erfolgserlebnisse („Tor!“, „Gehalten!“). Die Spieler sind motivierter und intensiver bei der Sache.</li> <li>• Durch den Aufgabenwechsel lernen die Spieler sowohl die Grundsituation „Tore schießen“ als auch „Tore verhindern“ kennen.</li> <li>• Der Trainer sollte zwischenzeitlich geschicktes Verhalten sowohl beim Schießen als auch beim Halten demonstrieren.</li> </ul>

## ■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## □■■ BAUSTEIN 2

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Motivierende Torschussaufgaben

TRAININGSINHALTE	ORGANISATION
<p><b>2 GEGEN 2 GEGEN 2</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12 (jeweils 2 x 3 Spielerpaare auf 2 Felder einteilen)</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle, Stangen</p> <p><b>Raum:</b> Feld 20 x 10 Meter (2 Schuss-/Wurflinien im Abstand von 20 Metern aufbauen), in der Mitte ein Hütchentor ca. 6 Meter breit aufbauen</p> <p><b>Dauer:</b> je Durchgang ca. 3 Min. oder wahlweise 12 Schuss (jeder Spieler 3 x pro Fuß)</p>	
<p><b>1 GEGEN 1 GEGEN 1</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12 (jeweils 3 Spieler auf 4 Felder einteilen)</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle, Stangen</p> <p><b>Raum:</b> Feld 20 x 10 Meter (2 Schuss-/Wurflinien im Abstand von 20 Metern aufbauen), in der Mitte ein Hütchentor ca. 5 Meter breit aufbauen</p> <p><b>Dauer:</b> je Durchgang ca. 3 Min. oder wahlweise 12 Schuss (jeder Spieler 3 x pro Fuß)</p>	

AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

BAUSTEIN 2 

**AUFGABE/VARIATIONEN**

Jeweils 3 Spielerpaare spielen und üben zusammen. 2 Paare (A und B) mit jeweils 2 Bällen stellen sich in einem Abstand von ca. 20 Metern gegenüber an den Grundlinien auf. In der Mitte wird ein ca. 6 Meter breites Stangentor von beiden Spielern C gemeinsam gehütet. Nacheinander schießen die Spieler von A, dann die Spieler von B auf das Tor. Nach jeweils 3 Minuten übernimmt ein anderes Spielerpaar die Torhüter-Aufgabe.

Welches Paar hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Treffer erzielt bzw. welches Torhüterpaar hat die meisten Bälle gehalten?

**Variationen:**

- Die Spieler versuchen, durch Rollen, Werfen, Prellen des Balles, Tore zu erzielen.
- Die Spielerpaare haben nur noch einen Ball und passen, rollen, werfen, prellen sich den Ball vor dem Torabschluss zu.
- Das Torhüterpaar C passt, rollt, wirft, prellt den Ball zu den anderen Spielerpaaren. Diese kontrollieren den Ball und versuchen, einen Treffer zu erzielen.

**HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER**

- Torgrößen dem Leistungsstand der Spieler anpassen
- Wurf- und Schusslinie je nach Leistungsstand der Spieler vergrößern und verringern
- Auf die beidhändige, beidfüßige Ausführung der Übungen achten
- Alle Spieler werden spielerisch mit den Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Rollen, Prellen, etc.) des Torhüterspiels vertraut gemacht
- Die vielseitige Bewegungsschulung steht im Mittelpunkt



Jeweils 3 Spieler spielen und üben zusammen. Die Spieler (A und B) mit jeweils 1 Ball stehen sich in einem Abstand von ca. 20 Metern gegenüber an den Grundlinien auf. In der Mitte wird ein ca. 6 Meter breites Stangentor von Spieler C gehütet. Nacheinander schießt Spieler A dann Spieler B auf das Tor. Nach jeweils 3 Minuten übernimmt ein anderer Spieler die Torhüter-Aufgabe.

Welcher Spieler hat nach einer bestimmten Zeit die meistens Treffer erzielt bzw. welcher Torhüter hat die meisten Bälle gehalten?

**Variationen:**

- Die Spieler versuchen, durch Rollen, Werfen, Prellen des Balles, Tore zu erzielen.
- Der Torhüter C passt, rollt, wirft, prellt den Ball zu den anderen Spielern. Diese kontrollieren den Ball und versuchen, einen Treffer zu erzielen.

- Die Jüngsten nicht zu früh auf die Torhüter-Rolle festlegen!
- In diesen Altersklassen immer wieder auf der Torhüter- Position wechseln!
- Viele spannungsreiche und attraktive Torschuss-Situationen für Torhüter und Feldspieler
- Viele Alternativen an interessanten Torschuss-Wettbewerben: „Wer schießt bei dieser Aufgabe die meisten Tore?“
- Oder: „Schafft die Gruppe bei dieser Aufgabe 5 Tore gegen die Torhüter?“
- Oder: „Welcher Torhüter weist die wenigsten Gegentore auf?“



## ■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## □■■ BAUSTEIN 2

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Motivierende Torschussaufgaben

TRAININGSINHALTE	ORGANISATION
<p><b>2 GEGEN 2</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12 (jeweils 4 Spieler auf 3 Felder einteilen)</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle, Stangen</p> <p><b>Raum:</b> Feld 20 x 10 Meter (1 Schuss-/Wurflinie in der Mitte des Feldes markieren), jeweils ein Hütchentor ca. 5 Meter breit auf beiden Grundlinien aufbauen, die Felder dreimal nebeneinander aufbauen</p> <p><b>Dauer:</b> je Durchgang ca. 3 Min. oder wahlweise 12 Schuss (jeder Spieler 3 x pro Fuß)</p>	
<p><b>1 GEGEN 1</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12 (jeweils 2 Spieler auf 6 Felder einteilen)</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle, Stangen</p> <p><b>Raum:</b> Feld 20 x 10 Meter (1 Schuss-/Wurflinie in der Mitte des Feldes markieren), jeweils ein Hütchentor ca. 5 Meter breit auf beiden Grundlinien aufbauen, die Felder sechsmal nebeneinander aufbauen</p> <p><b>Dauer:</b> je Durchgang ca. 3 Min. oder wahlweise 12 Schuss (jeder Spieler 3 x pro Fuß)</p>	



AN DER BASIS FÜR DIE BASIS ■■■

BAUSTEIN 2 ■■■□

**AUFGABE/VARIATIONEN**

Jeweils 2 Spielerpaare spielen und üben zusammen. Die Paare A und B mit jeweils einem Ball stellen sich in einem Abstand von ca. 20 Metern gegenüber an den Grundlinien auf. Das Spielerpaar A bewegt sich jeweils von der eigenen Tor- bis zur Mittellinie im Passspiel. An der Mittellinie schießt ein Spieler auf das Tor. Anschließend greift das andere Paar an. Beide Spieler von B agieren gemeinsam als Torhüter.

Welches Paar hat nach einer bestimmten Zeit die meistens Treffer erzielt bzw. welches Torhüterpaar hat die meisten Bälle gehalten?

**Variationen:**

- Die Spieler versuchen, durch Rollen, Werfen, Prellen des Balles, Tore zu erzielen.
- Champions-League-Wettbewerb organisieren. Gewinner steigen auf, Verlierer steigen ab.

**HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER**

- Lange Wartezeiten vermeiden. Bei jeder Aufgabe in kleinen Gruppen arbeiten. Dies bereits bei der Vorplanung der Trainingseinheit beachten.



Jeweils 2 Spieler spielen und üben zusammen. Die Spieler A und B stellen sich mit einem Ball in einem Abstand von ca. 20 Metern gegenüber an den Grundlinien auf. Der Spieler A bewegt sich jeweils von der eigenen Tor- bis zur Mittellinie. An der Mittellinie schießt er auf das Tor. Anschließend greift der andere Spieler an.

Welcher Spieler hat nach einer bestimmten Zeit die meistens Treffer erzielt bzw. welcher Torhüter hat die meisten Bälle gehalten?

**Variationen:**

- Die Spieler versuchen, durch Rollen, Werfen, Prellen des Balles, Tore zu erzielen.
- Champions-League-Wettbewerb organisieren. Gewinner steigen auf, Verlierer steigen ab.

- Soweit vorhanden, können in einzelnen Feldern auch Kleinfeldtore eingesetzt werden.
- Darauf achten, dass die Schussentfernung dem Leistungsvermögen der Gruppe entspricht! So ergeben sich immer wieder Erfolgserlebnisse.
- Gelungene Aktionen (Tore, tolle Paraden) loben.
- Keine Technik-„Korrekturen“ bei den Torhütern vornehmen; die Kinder sollen die Torhüterrolle lediglich kennen lernen.

## AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## BAUSTEIN 3

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Kleine Fußballspiele

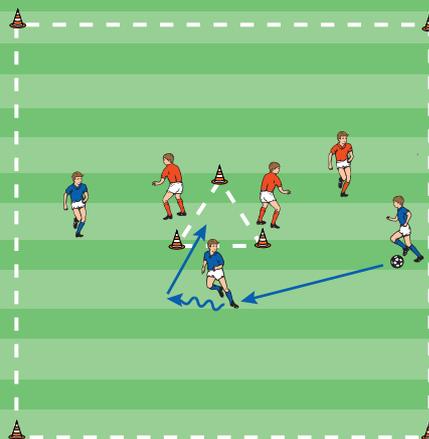
**TRAININGSINHALTE**
**SPIEL AUF DREIECKTOR  
3 GEGEN 1 + 2 TORHÜTER**

**Spieler:** 12 (4 Mannschaften  
à 3 Spieler auf beide  
Spielfelder verteilen)

**Material:** Hütchen, Bälle, Stangen

**Raum:** Feld 25 x 25 Meter, in der  
Mitte ein Dreiecktor aufbau-  
en (jeweils 3 Meter), **Felder  
bitte zweimal aufbauen**

**Dauer:** je Durchgang ca. 5 Minuten

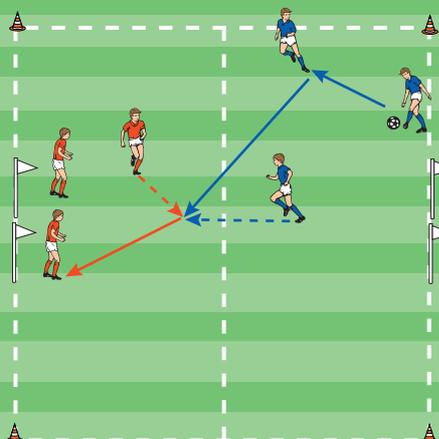
**ORGANISATION**

**3 GEGEN 1 + 2 TORHÜTER  
AUF JE 1 STANGENTOR**

**Spieler:** 12 (4 Mannschaften  
à 3 Spieler auf beide  
Spielfelder verteilen)

**Material:** Hütchen, Bälle, Stangen

**Raum:** Feld 25 x 25 Meter, auf  
beiden Grundlinien jeweils  
ein Stangentor (ca. 5 Meter)  
aufbauen, **Felder bitte  
zweimal aufbauen**

**Dauer:** 3-4 Durchgänge ca. 5 Min.



AN DER BASIS FÜR DIE BASIS 

BAUSTEIN 3 

**AUFGABE/VARIATIONEN**

Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B auf das Dreiecktor. Mannschaft B stellt 2 Torhüter zur Bewachung des Dreiecktores ab und spielt im 3 gegen 1 + 2 Torhüter. Es dürfen alle 3 Seiten des Dreiecktores angegriffen werden.

Die Spielfortsetzung der Angreifer erfolgt von der Seitenlinie oder durch Abwurf des Torhüters.

**Variationen:**

- Wird ein Ball erobert oder gehalten, erfolgt ein Aufgabenwechsel (Mannschaft B wird zu Angreifern). Der Angriff ist nach Dribbling über die Seitenlinie wieder freigegeben.
- 3 gegen 2 + 1 Torhüter

**HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER**

- Auf einen Wechsel der Torhüterposition achten (nach ca. 60 Sekunden oder nach Torerfolg des Gegners)

**Organisatorischer Hinweis:**

- Bitte Ersatzbälle an den Spielfeldseiten bereitlegen
- Das Spiel kann als Handballspiel (Bälle rollen oder werfen) oder als Fußballspiel (Bälle passen oder aus der Hand zuspielen) gespielt werden



Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B auf die Stangentore. Die verteidigende Mannschaft stellt jeweils 2 Spieler als Torhüter in das Stangentor, der dritte Spieler agiert als Verteidiger im Feld. Erobert die Mannschaft B den Ball, muss zur Spielfortsetzung einer der beiden Torhüter angespielt werden. In dieser Zeit wechselt Mannschaft A in die Verteidigung und stellt 2 Spieler in ihr Tor.

**Variationen:**

- Spielform im 3 gegen 2 + 1 Torhüter spielen
- Gesamte Spielform als Handballspiel spielen (Bälle zurollen oder werfen) oder die Bälle aus der Hand zuspielen lassen.

- Auf einen Wechsel der Torhüterposition achten (nach ca. 60 Sekunden oder nach Torerfolg des Gegners)

**Organisatorischer Hinweis:**

- Bitte Ersatzbälle an den Spielfeldseiten bereitlegen



## ■■■ AN DER BASIS FÜR DIE BASIS

## □■■ BAUSTEIN 3

# Praxiskatalog: Spiel- und Übungsformen mit Ball

## Kleine Fußballspiele

TRAININGSINHALTE	ORGANISATION
<p><b>4 GEGEN 2 + 2 TORHÜTER AUF JE 2 STANGENTORE</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12 (3 Mannschaften à 4 Spieler bilden)</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Bälle, Stangen</p> <p><b>Raum:</b> Feld 30 x 25 Meter auf beiden Grundlinien jeweils 2 Stangentore bzw. Kleinfeldtore (ca. 5 Meter) aufbauen</p> <p><b>Dauer:</b> 3-4 Durchgänge ca. 5 Min.</p>	
<p><b>6 GEGEN 6 MIT WECHSELNDEN AUFGABEN</b></p> <p><b>Spieler:</b> 12 (2 Mannschaften à 6 Spieler)</p> <p><b>Material:</b> Hütchen, Markierungsleibchen, Bälle</p> <p><b>Raum:</b> 1 Spielfeld (ca. 25 x 20 m) mit Mittellinie und zwei je 5 Meter breiten Toren</p> <p><b>Dauer:</b> 3 bis 4 Durchgänge à 6 Minuten</p>	

### AUFGABE/VARIATIONEN

2 Spieler der verteidigenden Mannschaft besetzen ihre beiden Tore, die beiden anderen Spieler agieren im Feld gegen 4 Angreifer. Erobert Mannschaft B den Ball, muss zur Spielfortsetzung einer der beiden Torhüter angespielt werden. In dieser Zeit wechselt Mannschaft A in die Verteidigung und stellt 2 Spieler in ihr Tor.

Das dritte Team hat in der Zwischenzeit eine „aktive Pause“ und absolviert koordinative Übungen (vgl. S. 8-13).

#### Variationen:

- Gesamte Spielform als Handballspiel spielen (Bälle zurollen oder werfen) oder die Bälle aus der Hand zuspielen lassen.
- 4 gegen 4 + 4 Torhüter

### HINWEISE FÜR TRAINER UND BETREUER



- Auf einen Wechsel der Torhüterposition achten (nach ca. 60 Sekunden oder nach Torerfolg des Gegners)

#### Organisatorischer Hinweis:

- Bitte Ersatzbälle an den Spielfeldseiten bereitlegen.
- Möglichst gleich starke Gruppen bilden

Je Mannschaft zwei Spieler im Feld, zwei im Tor und zwei außerhalb des Spielfeldes neben dem eigenen Tor. Die Feldspieler versuchen, im 2 gegen 2 Tore zu schießen. Die Torhüter sollen die Tore verhindern. Verschossene Bälle werden von den pausierenden Spielern zurückgeholt.

Nach zwei Minuten wechseln die Spielerpaare die Aufgaben. Die Torhüter gehen ins Feld, die Feldspieler pausieren, die Pausierenden werden zu Torhütern.

Bei eigenem Einwurf und Eckstoß wird das Spiel bei den eigenen Torhütern fortgesetzt. Bei Toraus bringen die eigenen Torhüter den Ball wieder ins Spiel.

Die erzielten Tore werden fortlaufend gezählt.

#### Variationen:

- Gelingt einem der im Feld befindlichen Paare ein Treffer oder geht der Ball ins Seiten- bzw. Tor aus, rotieren die Paare beider Mannschaften in ihren Aufgaben (siehe oben).
- Die Aufgabenrotation erfolgt nur bei der Mannschaft, die ein Tor kassiert hat.
- Jedes Zweierpärchen zählt innerhalb seiner Mannschaft zusätzlich die selbst erzielten Tore für sich.

- Auf die richtige Belastungsdosierung achten: Spielt ein Pärchen zu lange, dann als Trainer einen Wechsel vornehmen.
- Darauf achten, dass die neben dem Tor wartenden Spieler die verschossenen Bälle flott zurückholen.
- In beiden Toren genügend Ersatzbälle bereitlegen, um eine zügige Spielfortsetzung zu gewährleisten.
- Darauf achten, dass bei Rotation das Spiel nicht großartig unterbrochen wird.
- Gelungenen Torabschlüsse und Torwartparaden loben!
- Zum Ende eines Spieldurchganges die erzielten Ergebnisse abfragen und Positives erwähnen.
- Bei zu klaren Ergebnissen und Leistungsunterschieden im nächsten Spieldurchgang die Zusammensetzung der Mannschaften oder der Pärchen innerhalb einer Mannschaft verändern.
- Mutige Aktionen der Torhüter positiv unterstreichen.
- Zielstrebige und entschlossene Toraktionen fördern und fördern.
- Dem Alter und Leistungsstand entsprechend kann die Entfernung von Tor zu Tor verringert/vergrößert werden.



„Fußball kompakt“ ist das Weiterbildungsprogramm, das der DFB in enger Kooperation mit seinen Landesverbänden aufgebaut hat. Ziel sind regelmäßige Kurzschulungen für die vielen Kinder-/Juniorentainer und Vereinsmitarbeiter an der Basis. Sie alle sollen ein praxisorientiertes Grundwissen für das jeweilige Einsatzfeld im Verein an die Hand bekommen. Spezielle Leitfäden für Referenten sichern eine einheitliche inhaltliche Ausrichtung und Umsetzung dieser dezentralen Weiterbildungen. Unser wichtigster Qualitätsanspruch: Trainer und Vereinsmitarbeiter müssen stets einen direkten Bezug zur praktischen Vereinsarbeit erleben!

**Ronny Zimmermann** DFB-VIZEPRÄSIDENT

## Ein Service des DFB und seiner Landesverbände



Badischer  
Fußballverband e.V.



Württembergischer  
Fußballverband e.V.