



TALENTFÖRDERUNG



DFB-TRAININGSDIALOG 4

GESCHWITZT – GELACHT – GELERNT

Vom Stadion aufs Kleinfeld mit 3-gegen-3-Variationen

KLEINE SPIELFORMEN ALS BASIS JEDES TRAININGS



In den neuen Wettspiel-Formaten des Kinderfußballs sind alle Kids in jeder Situation am Spiel beteiligt. Niemand muss lange unbeteiligt auf den Ball warten. Alle spielen gleichzeitig und haben gleiche Spielzeiten, weil es keine Ersatzspieler*innen und längere Pausen gibt.

So können alle Kinder jedes Wochenende mitspielen, niemand muss zuhause bleiben. Zudem kann sich jedes Team bedenkenlos zu einem Spielevent anmelden – egal ob dann drei oder 20 Kinder Zeit haben. Das schafft Flexibilität für die Trainer*innen und die Familien.

Gleichzeitig soll diese grundsätzliche Philosophie des Kinderfußballs nicht nur in den Wettspielen, sondern in jedem Training (oder besser in jeder „Spiele-Einheit“) erkennbar sein. Und exakt für diese spielorientierten Ausbildung unserer jungen Spieler*innen liefern die aktuellen „Trainingsdialoge“ viele hilfreiche und praxiserprobte Ideen.

So widmete sich unser Trainingsdialog aus dem Frühjahr dem Schwerpunkt der 4-gegen-4-Spielformen. Wie bei vielen guten „Spielfilmen“ üblich, möchten wir dieses Format fortsetzen. Dabei greifen wir die angefangene Story auf und vertiefen sie. Beide Folgen ergänzen sich damit perfekt.

„Lasst die Kinder spielen! Kleine Spielformen sind der Kern und die Basis jedes Trainings!“

Die Trainingskriterien „Geschwitzt, gelacht, gelernt – Intensität, Freude und Wiederholung für jedes Kind und jede Position“ werden weiterverfolgt und am Beispiel von kleinsten Spielformen praxisorientiert aufbereitet: noch häufigere Ballkontakte, schnellere Spielfortsetzungen, dynamischere Umschaltmomente, zusätzliche persönliche Duelle und Abschlussaktionen für jedes Kind. Das bedeutet spielendes Lernen!

Eingebunden in die „Trainingsphilosophie Deutschland“ mit einer Rezeptur von Trainingsformen zeigen wir den Weg auf, wie sich relevante Kompetenzen für das große Spiel im Kleinen umsetzen lassen. Unabhängig vom Ausgangsniveau sind alle Spielformen direkt anwendbar und sorgen für eine hohe Netto-Spielzeit für jedes Kind. In der Kombination der Vorschläge aus beiden „Trainingsdialogen“ lässt sich somit für jedes Kind eine herausfordernde, abwechslungsreiche und mitreißende Lernumgebung schaffen.

Damit das Spiel durch Spielen gelernt wird! Viel Freude beim Testen und Erproben!

Euer Damir



DAMIR DUGANDZIC
Sportlicher Leiter des DFB-Talentförderprogramms



INHALT

**VORÜBERLEGUNGEN
FÜR EIN GUTES TRAINING** Seite 4

ALLES AUF EINEN BLICK Seite 6

SPIELE AUF 2 TORE Seite 8

SPIELE AUF 1 TOR Seite 10

SPIELE IM FUNINO-FELD Seite 12



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

PROJEKTVERANTWORTUNG:

INHALTLICHE MITARBEIT:

REDAKTION:

GRAFISCHES KONZEPT:

GESTALTUNG:

FOTOS:

Deutscher Fußball-Bund e. V.

Hannes Wolf, Damir Dugandzic

Thomas Impekoven

Dennis Schunke

Strichpunkt Design

philippka GmbH & Co. KG

Deutscher Fußball-Bund e. V., Nils Eden

ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE

VORÜBERLEGUNGEN FÜR EIN GUTES TRAINING

Was müssen Kinder und Jugendliche trainieren, um sich bestmöglich zu entwickeln (als Persönlichkeit, technisch und körperlich)? Welche Art zu trainieren macht so viel Freude, dass junge Menschen ihre Liebe zum Fußball spielen erhalten? Sind die Trainingsformen auf allen Plätzen in Deutschland umsetzbar?





**„Die eine Aufgabe der Jugendtrainer*innen:
Das Ziel des Trainings ist es, die individuelle
Qualität bestmöglich zu entwickeln.“**

HANNES WOLF
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung

ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

FREUDE

... durch wettbewerbsbetonte Spielformen,
die viele Erfolgserlebnisse ermöglichen.

INTENSITÄT

... durch permanente Aktivität aller Spieler*innen.

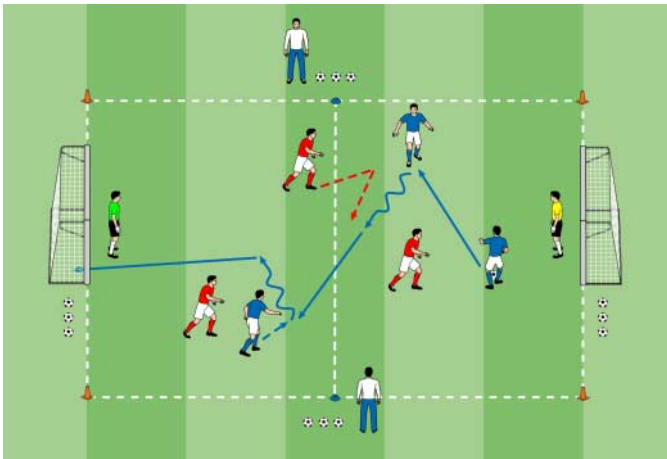
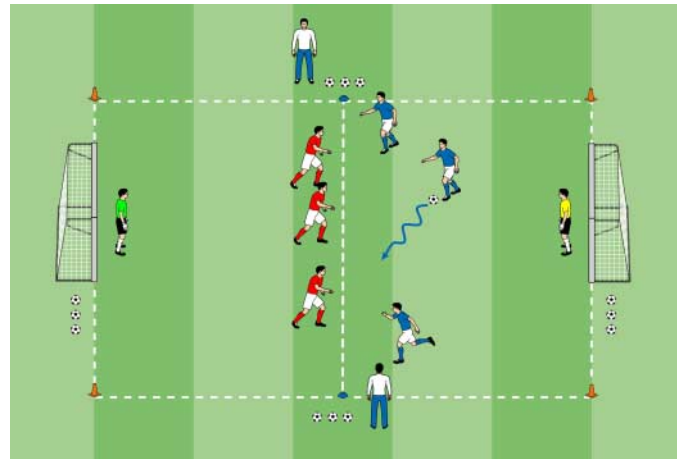
WIEDERHOLUNG

... durch geringe Spieler*innenanzahlen und hoher
Netto-Spielzeit auf kleinen Feldern.

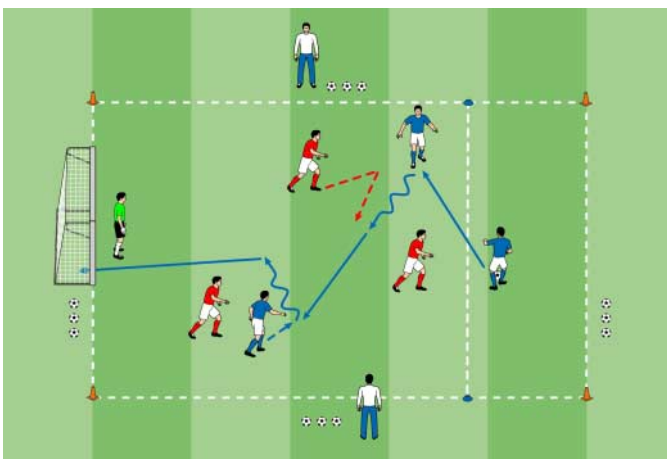
VORSCHAU

ALLES AUF EINEN BLICK

SPIELE AUF 2 TORE

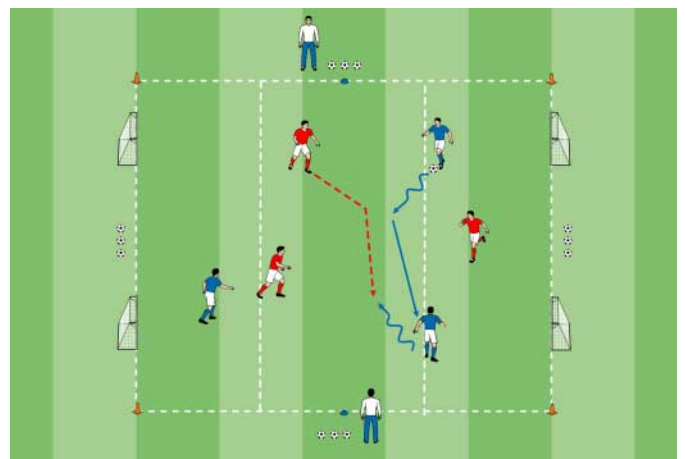
3 GEGEN 3
PLUS TORHÜTER3 GEGEN 3
AUF DER LINIE PLUS TORHÜTER

SPIELE AUF 1 TOR

3 GEGEN 3
MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT

SPIELE IM FUNINO-FELD

3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD

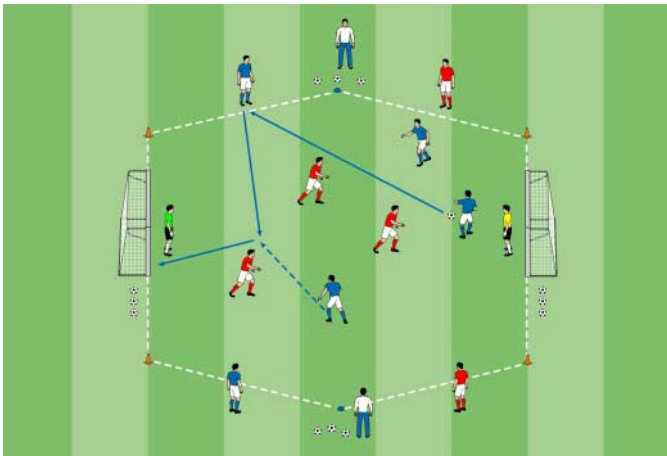




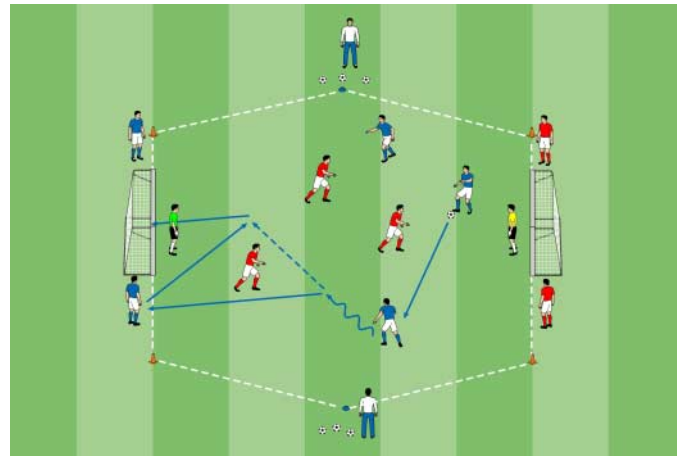
„48 Minuten Mindest-Nettospielzeit pro Spieler*in in diesen kleinen Spielformen pro Woche sind der Kern des Trainings in allen Alters- und Leistungsklassen des Kinder- und Jugendfußballs!“

HANNES WOLF
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung

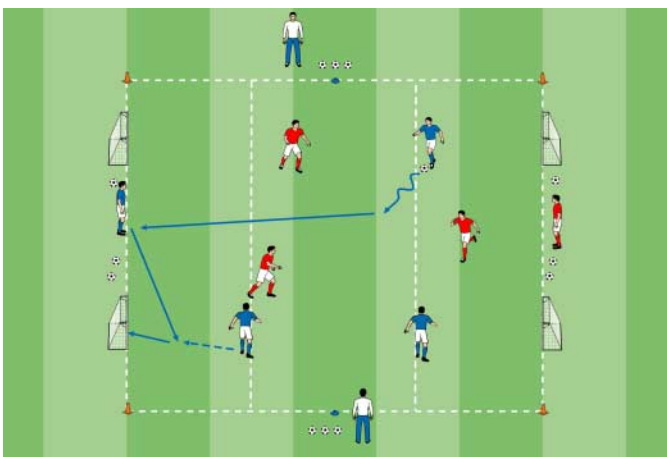
3 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2 IN DER DIAGONALEN



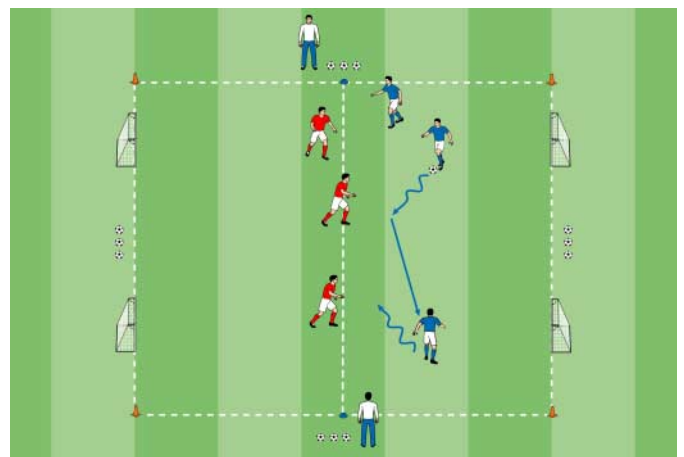
3 GEGEN 3 PLUS TORHÜTER MIT ANSPIELERN NEBEN DEM TOR



3 PLUS 1 GEGEN 3 PLUS 1 IM FUNINO-FELD

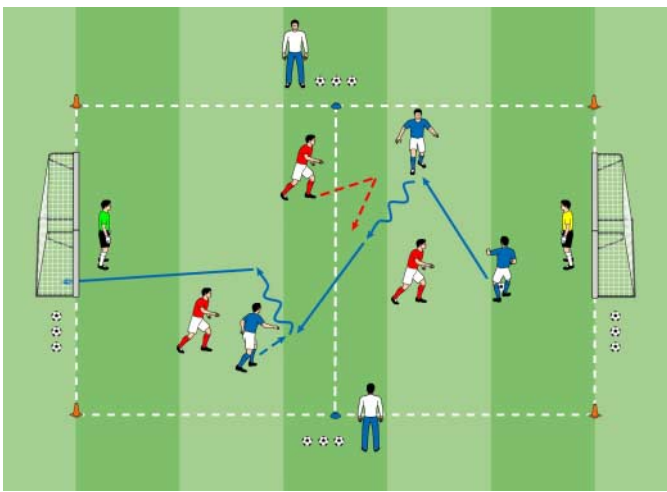


3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD PLUS MITTELLINIE VERTEIDIGEN



TRAININGSPRAXIS

SPIELE AUF 2 TORE

**3 GEGEN 3
PLUS TORHÜTER****Organisation und Ablauf**

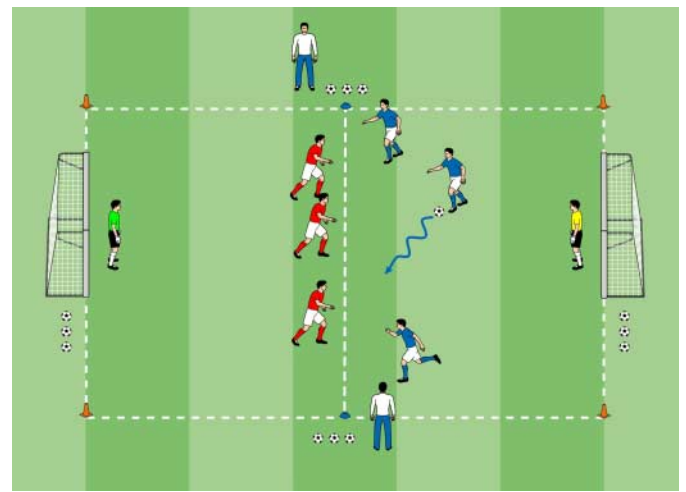
- Ein Feld mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhüter*innen markieren.
- 2 Dreier-Teams bilden.
- freies Spiel 3 gegen 3 plus Torhüter*innen
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Variation

- Die Ballbesitzer*innen dürfen ihre Torhüter*innen nur einmal pro Angriff anspielen.

Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

**3 GEGEN 3
AUF DER LINIE PLUS TORHÜTER****Organisation und Ablauf**

- Ein Feld mit Mittellinie und 2 Toren mit Torhüter*innen markieren und 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3 plus Torhüter*innen: Die Ballbesitzer*innen erzielen 1 Punkt, wenn sie mit einem Pass oder Dribbling über die Mittellinie kombinieren.
- Der „Mittellinienpunkt“ gilt nur einmal pro Angriff.
- 30 Sekunden freies Spiel nach jedem Ballbesitzwechsel
- Einen zweiten Punkt erhält das Team für jeden Treffer.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

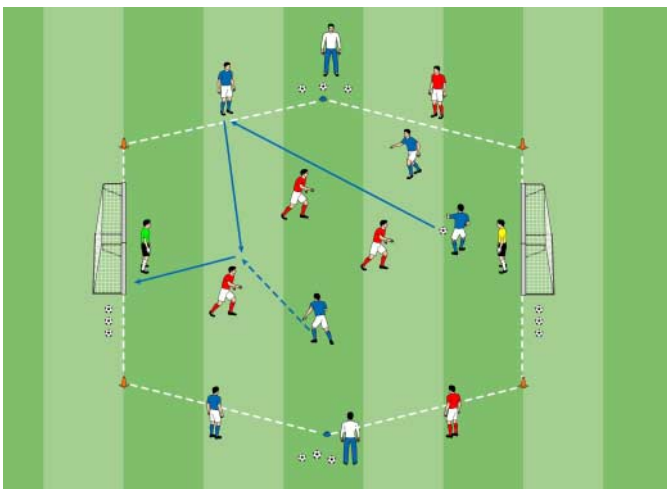
Hier als 4-gegen-4-Variante
im Video

Hier als 4-gegen-4-Variante
im Video



„In mehreren Feldern können alle Spieler*innen gleichzeitig in Bewegung sein!“

PETER HERMANN
Trainer-Legende



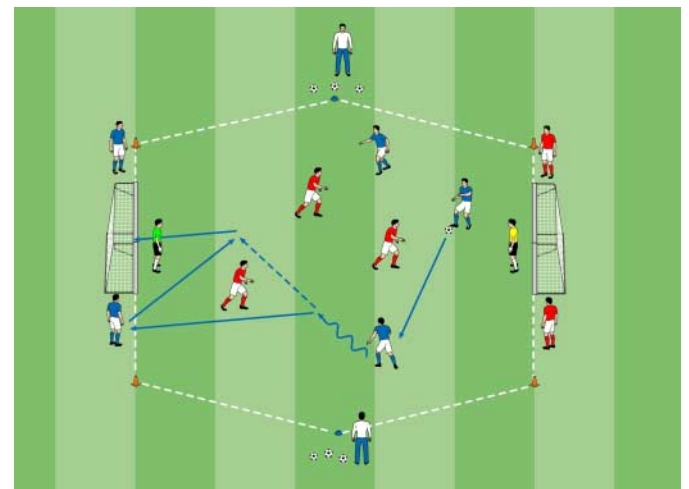
3 PLUS 2 GEGEN 3 PLUS 2 IN DER DIAGONALEN

Organisation und Ablauf

- Ein Sechseck mit 2 Toren mit Torhüter*innen markieren.
- 2 Fünfer-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- 3 plus 2 gegen 3 plus 2: Die Außenspieler*innen können, müssen aber nicht in den Angriff einbezogen werden.
- Die Außenspieler*innen dürfen sich auf ihrer Linie frei bewegen, spielen direkt oder haben 2 Ballkontakte.
- Treffer über die Außenspieler*innen zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.



3 GEGEN 3 PLUS TORHÜTER MIT ANSPIELERN NEBEN DEM TOR

Organisation und Ablauf

- Ein Sechseck mit 2 Toren mit Torhüter*innen markieren.
- 2 Fünfer-Teams bilden und gemäß Abbildung verteilen.
- 3 plus 2 gegen 3 plus 2: Die tiefen Anspieler*innen können, müssen aber nicht in den Angriff einbezogen werden.
- Die Anspieler*innen dürfen sich auf ihrer Linie frei bewegen, spielen direkt oder haben 2. Ballkontakte.
- Treffer über die Anspieler*innen zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

Die Trainingsform im Video

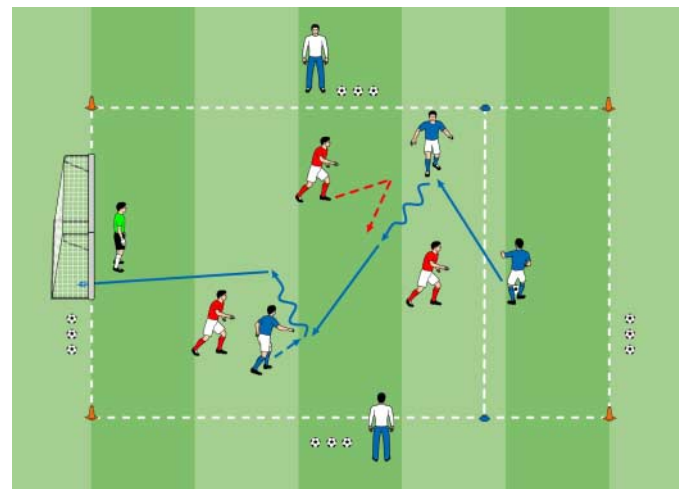
Hier als 4-gegen-4-Variante
im Video

TRAININGSPRAXIS

SPIELE AUF 1 TOR

„Für jedes Kind und jede Position zählen Freude, Intensität und Wiederholung!“

HANNES WOLF
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung



3 GEGEN 3 MIT WECHSELNDEM ANGRIFFSRECHT

Organisation und Ablauf

- Ein Feld mit „Wechselzone“ und 1 Tor mit Torhüter*in markieren und 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3: Die Angreifer*innen spielen auf das Tor mit Torhüter*in.
- Erobern die Verteidiger*innen den Ball und dribbeln oder passen in die Wechselzone, erhalten sie das Angriffsrecht auf das Tor mit Torhüter*in.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Hinweis

- Das Feld bei Bedarf spiegeln und die Wechselzone doppelt nutzen, um auch bei wenig Raum zweimal 3 gegen 3 spielen zu können.



Die Trainingsform im Video



TALENTFÖRDERUNG

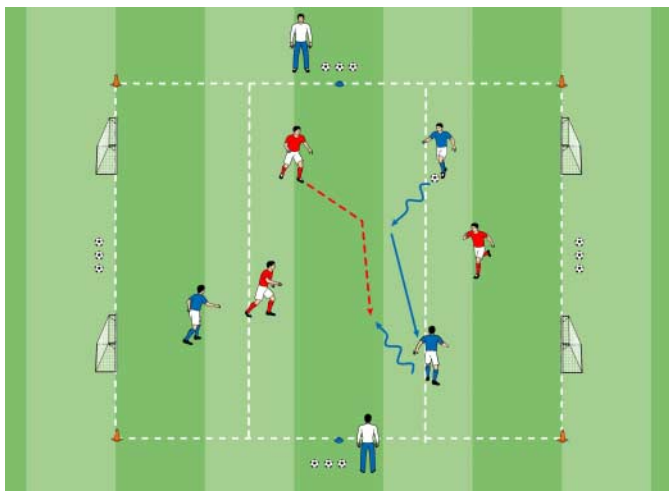
STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



Wir 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!



TRAININGSPRAXIS

SPIELE
IM FUNINO-FELD

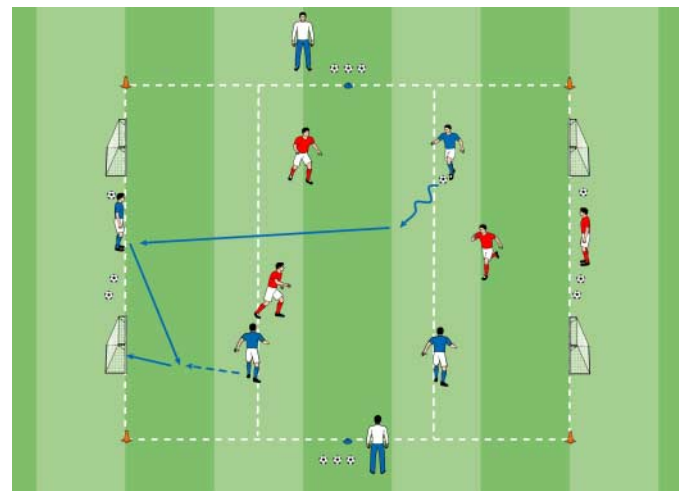
3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD

Organisation und Ablauf

- Ein Spielfeld in 3 Zonen unterteilen.
- Die Mittelzone ist größer als die beiden Endzonen.
- Je 2 Minitore gegenüber aufstellen.
- 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3 im gesamten Feld: Treffer können auf beide Minitore erzielt werden.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Variationen

- Tore zählen nur aus den Endzonen heraus.
- „Shotclock“ für eine noch höhere Intensität: Jeder Angriff darf maximal 10 bis 12 Sekunden dauern.

3 PLUS 1 GEGEN 3 PLUS 1
IM FUNINO-FELD**Organisation**

- Ein Spielfeld in 3 Zonen unterteilen.
- Die Mittelzone ist größer als die beiden Endzonen.
- Je 2 Minitore gegenüber aufstellen.
- 2 Vierer-Teams bilden und gemäß Abbildung aufstellen.

Ablauf

- 3 plus 1 gegen 3 plus 1
- Die tiefen Anspieler*innen bewegen sich frei zwischen den Toren, spielen direkt oder haben 2 Ballkontakte.
- Treffer über die tiefen Anspieler*innen zählen doppelt.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen



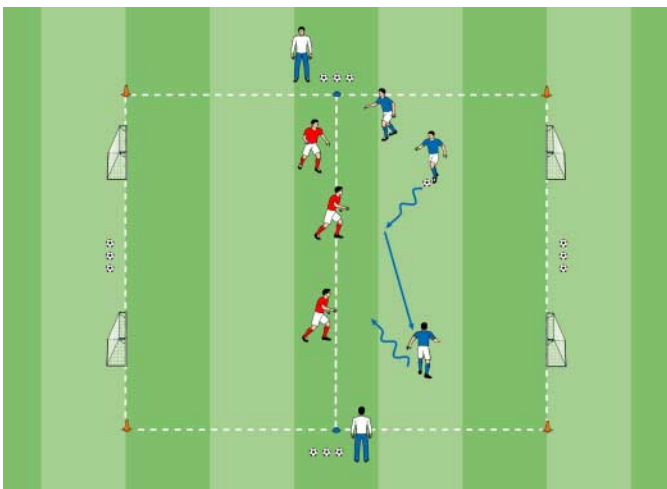
Die Trainingsform im Video



Die Trainingsform im Video

**„Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten,
um Technik zu entwickeln und Spielfähigkeit
zu erlangen!“**

HANNES WOLF
DFB-Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung



3 GEGEN 3 IM FUNINO-FELD PLUS MITTELLINIE VERTEIDIGEN

Organisation und Ablauf

- Ein Spielfeld mit Mittellinie und 4 Minitoren markieren.
- 2 Dreier-Teams bilden.
- 3 gegen 3: Die Ballbesitzer*innen erzielen 1 Punkt, wenn sie es schaffen, mit einem Pass oder Dribbling über die Mittellinie zu kombinieren.
- Der „Mittellinienpunkt“ gilt nur einmal pro Angriff.
- Einen zweiten Punkt erhält das Team für jeden Treffer.
- Spielzeit: 2 Durchgänge zu je vier- bis fünfmal 3 Minuten (Pausenzeit: jeweils 1 Minute) netto für alle Spieler*innen

Hinweis

- Für eine hohe Intensität genügend Bälle neben dem Feld oder bei den Trainer*innen bereitlegen, um nach Ausball direkt wieder einspielen können.

Die Trainingsform im Video

NOCH MEHR FÜR EUCH ...

Das vollständige Video von Hannes Wolf und Peter Hermann zum Kinder- und Jugendtraining inklusive weiterer Trainingsformen und einer exemplarischen Trainingseinheit findet ihr hier:

Das Video von Hannes Wolf und Hermann Gerland mit vielen 4-gegen-4-Variationen zum Kinder- und Jugendtraining inklusive weiterer Trainingsformen und einer exemplarischen Trainingseinheit findet ihr hier:





TALENTFÖRDERUNG

**DEUTSCHER FUSSBALL-BUND E. V. • KENNEDYALLEE 274 • 60528 FRANKFURT/MAIN
WEITERE INFORMATIONEN UNTER: WWW.DFB.DE**