



„Das perfekte Training“

Das DFB-Trainingskonzept beim SVW

Trainingsziele des DFB



Freude



Intensität



Wiederholung



Für jedes Kind und jede Position



Vom Wohnzimmer auf den Trainingsplatz
 Trainingseinheiten – YouTube 01:04:51



Trainingsorganisation 15-30-15-30

Durch die 15-30-15-30-Organisation mit zwei Phasen à 30 Minuten in Kleinfeldspielen stellen wir sicher, dass wir alle wichtigen Bausteine in das Training integrieren. So erreichen wir unsere Trainingsziele Freude, Intensität und Wiederholung.

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
Aufwärmen 10 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Jedes Kind mit einem Ball Dribbling und Finten üben 	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten, um Technik zu entwickeln
Kleinfeldspiele z.B. 3 - 4 x 4 Minuten im 4vs4 (2 Minuten Pause)	Kleinfeldspiele aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler:innen: körperlich, technisch, Spielkompetenz und Freude am Fußball
Zweikämpfe/ Technik 12 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Positionstechnik, Dribbling, Ballan- und -mitnahme, Flugbälle, Torschuss, Flanken Schnelligkeitstraining (Pendelstaffel, Fangspiele) 	Viele Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen und wenig Standzeit
Kleinfeldspiele z.B. 3 - 4 x 4 Minuten im 4vs4 (2 Minuten Pause)	Kleinfeldspiele aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler:innen: körperlich, technisch, Spielkompetenz und Freude am Fußball

Prinzipien für Übungs- und Spielformen



Einfach -> Schwer
Bekannt -> Unbekannt



Vormachen (lassen)



Viele Ballaktionen



**Variationen &
Provokationsregeln nutzen**



**Wartezeiten vermeiden –
große Gruppen auf mehrere
Übungen aufteilen**



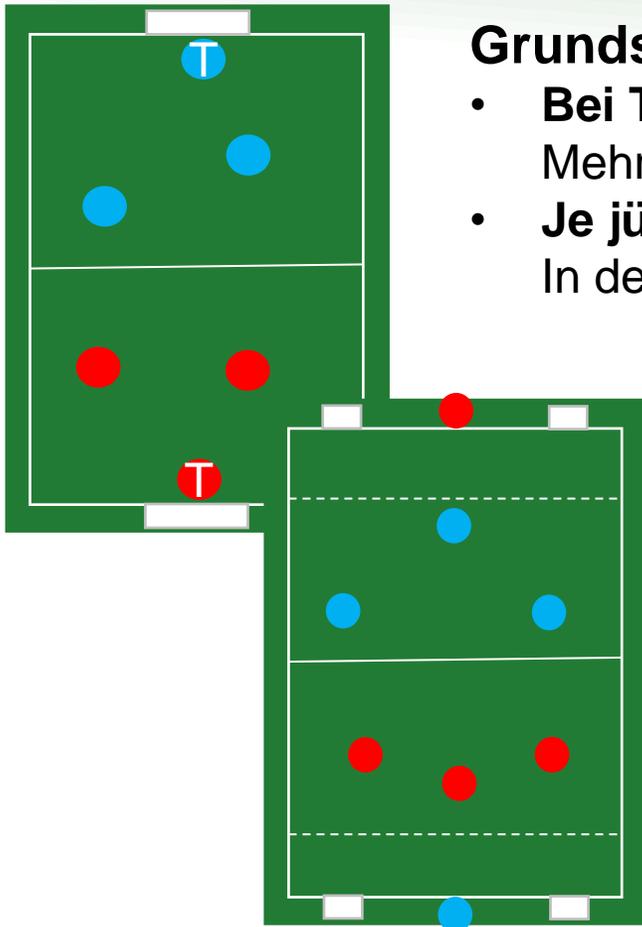
Einen Schwerpunkt coachen



Spielnah trainieren

Kommt die Situation, die ich aufbaue und trainiere, auch im Spiel vor?
Verstehen die Kinder, dass diese Übung ihnen am Spieltag hilft und sie zu einer:m
besseren Fußballer:in macht?

Basisübung: Kleinfeldspiele in Gleichzahl



Grundsätzlich gilt:

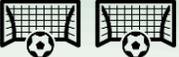
- **Bei Trainings mit größerer Spieler:innenzahl:**
Mehrere Kleinfeldspiele gleichzeitig laufen lassen
- **Je jünger die Kinder, desto kleiner sind die Teams:**
In der F-Jugend Fokus auf 2 vs 2, in der A-Jugend vermehrt auch 4 vs 4

Mögliche Variationen und Provokationsregeln:

- Shotclock: Abschluss innerhalb von 8-12 Sekunden, sonst Ballbesitzwechsel
- Begrenzte Einbindung der TW: gar nicht oder 1x zu TW zurückspielen
- Bonuspieler:in: Tiefenbälle oder Spiel über den Flügel und Flanken fokussieren
- Schusszone wie im klassischen Funino einführen
- Empfehlung: Eindribbeln statt Einwerfen

Spielfeldgrößen - Beispiele



Jugend	Spielform				
		1vs1	2vs2	3vs3	4vs4
Mini		10x5	20x10	25x15	X
F		10x5	20x10	25x15	X
E		10x5	20x10	32x25	32x25
D		15x10	25x15	32x25	32x25
C		15x10	25x15	32x25	2mal 16er
B		15x10	25x15	32x25	2mal 16er
A		15x10	25x15	32x25	2mal 16er
Max. Zeiten pro Durchgang		30 Sek.	1 Min.	3-4 Min.	3-4 Min.

Spielfeldgrößen individuell anpassen – Checkfragen:*

- Was wollen wir trainieren?
- Auf wie viele Tore spielen wir?
- Wie groß sind die Tore?
- Spielen wir mit Torhüter:in?
- Welches fußballerische Niveau hat mein Team?

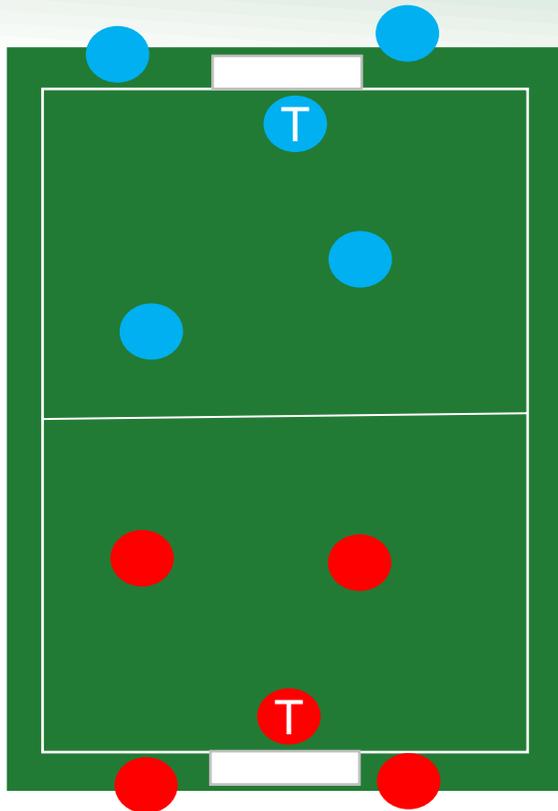
Wartezeiten durch Bälle holen vermeiden

Ausreichend Bälle in Balldepots oder bei den Trainer:innen bereitlegen, um das Spiel schnell fortsetzen zu können. Spieler:innen sollten während des Kleinfeldspiels keinen Ball holen, der weit aus dem Feld rollt.

Alle Spielformen sind mit großem Tor und TW sowie mit Minitoren möglich!



2 vs 2 im Wechsel mit Shotclock



Modus:

- 8-10 Sekunden Zeit bis Torabschluss
- Laufender Wechsel der Spieler:innen, wenn kein Torabschluss erfolgt oder der Ball im Tor/ Aus ist
- Optional: TW darf nicht angespielt werden

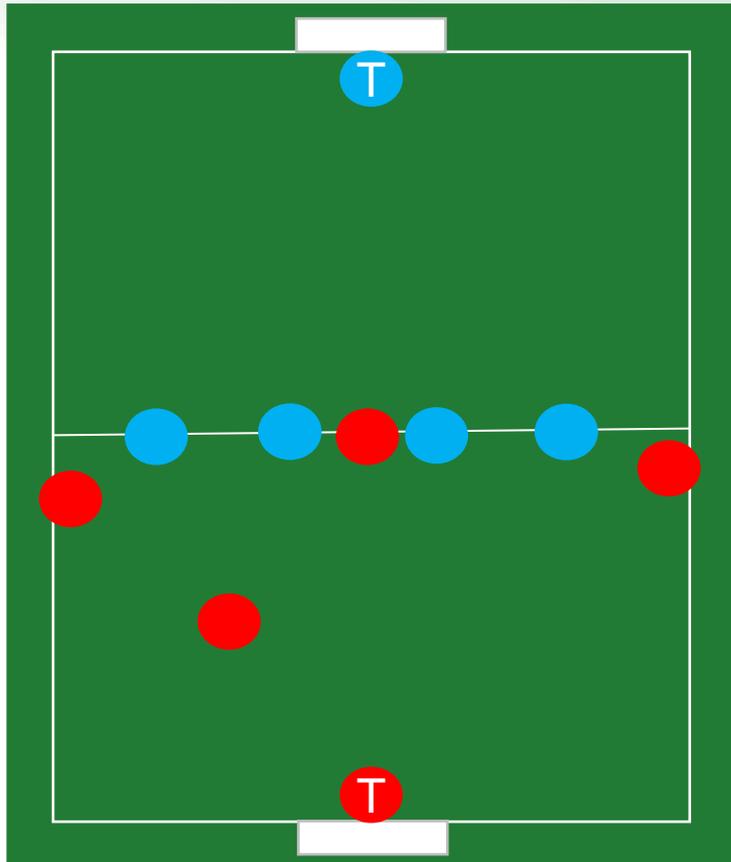


Fokus:

- Mutig ins Dribbling gehen und den Abschluss suchen
- Im richtigen Moment abspielen
- Defensiv zusammenarbeiten und nach Ballgewinn kontern



4 vs 4 – Auf Linie verteidigen



Modus:

- Freies Spiel für Rot
- Blau verteidigt in der Viererkette
- Freies Spiel für Blau nach Ballgewinn
- Mit Abseits spielen

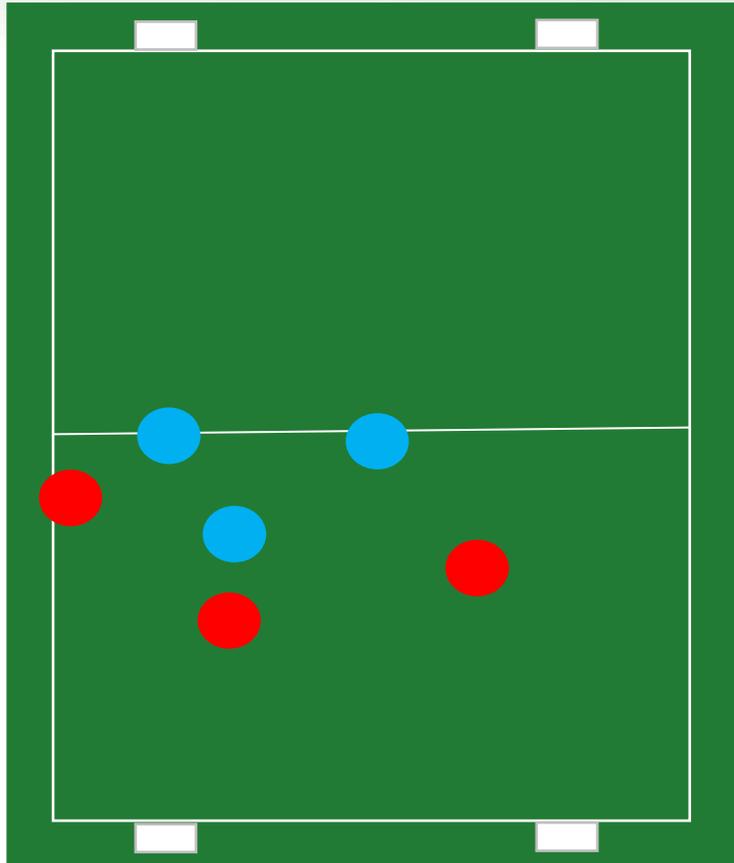


Fokus:

- Verteidigen in der Viererkette für Blau: Verschieben, nach vorne verteidigen, absichern
- Kommunikation und Zusammenspiel zwischen Viererkette und TW
- Nach vorne und nach hinten umschalten
- Bespielen einer Viererkette für Rot: Binden, Tiefe suchen, Steckpässe spielen, frontales Andribbeln



3 vs 3 – Auf Linie verteidigen



Modus:

- Freies Spiel für Rot, Punkt bei Dribbling über die Mittellinie
- 2 Blaue verteidigen die Linie, 1 Blaue:r jagt den Ball
- Freies Spiel für Blau nach Ballgewinn
- Mit Abseits spielen
- Auch im 4 gegen 4 als Kettenschulung möglich (komplexer!)

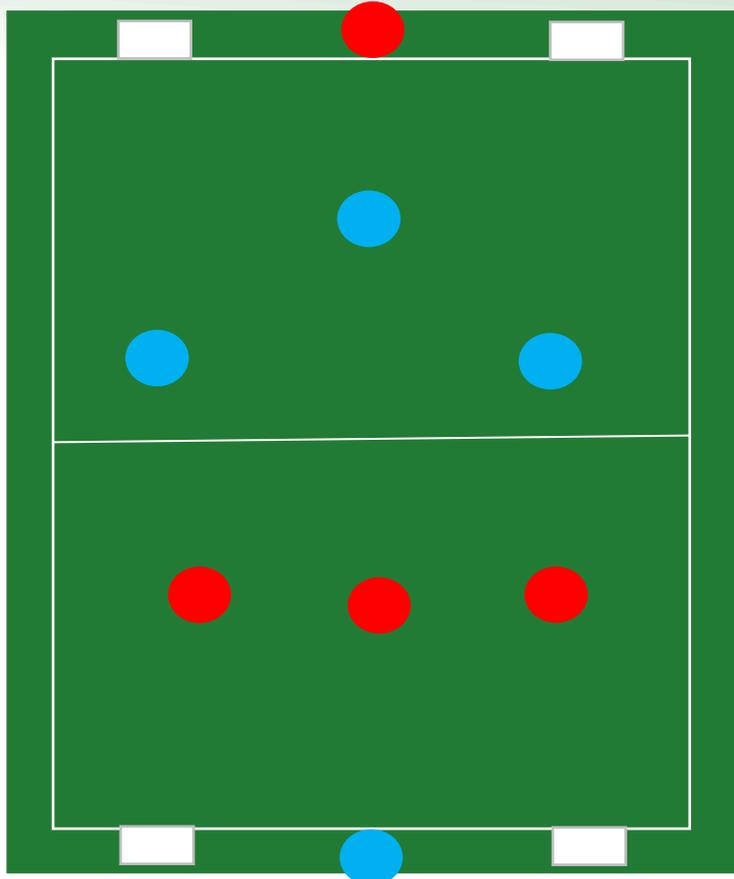


Fokus:

- Hinführen zum gemeinsamen Verteidigen für Blau: Verschieben, nach vorne verteidigen, absichern
- Automatisches Lernen des Wechsels von Rausstechen und in die Kette fallen lassen
- Spielform nicht zwingend als Kettentraining ankündigen



3+1 vs 3+1 - Funino



Modus:

- Freies Spiel mit tiefer Anspielstation zwischen den Toren
- Anspieler:innen spielen mit zwei Kontakten (Generelle Empfehlung bei Jokerspieler:innen, da so das Freilaufverhalten der Nachrückenden einfacher zu lernen ist)

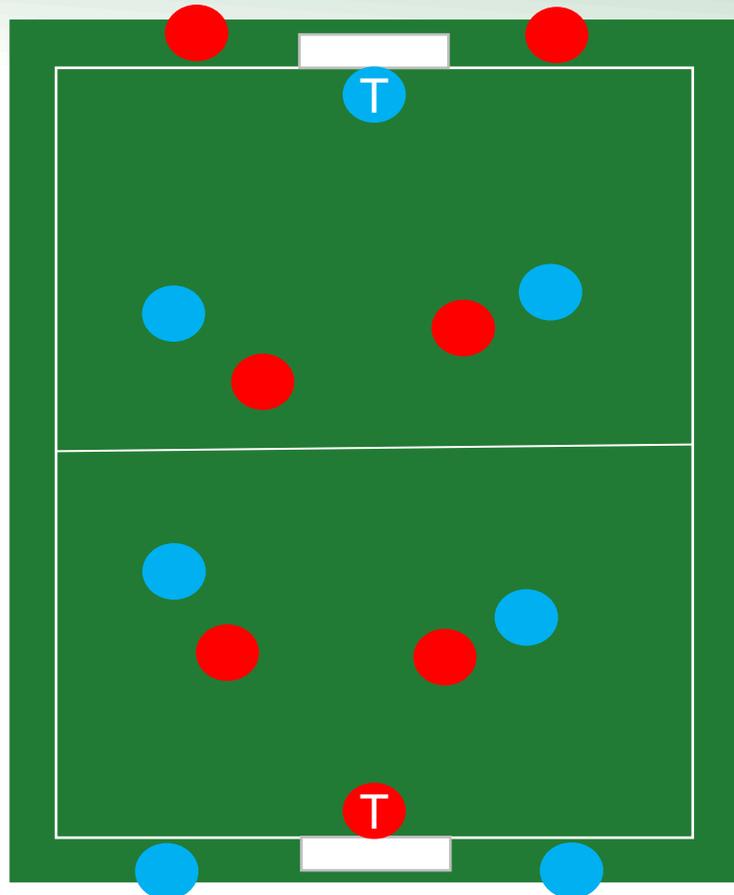


Fokus:

- Tiefenpässe mutig spielen und nachrücken
- Pass in den Rücken verteidigen



4+2 vs 4+2 (Tief)



Modus:

- Freies Spiel mit tiefen Anspielstationen neben den Toren
- Anspieler:innen spielen mit 2 Kontakten
- Optional:
 - TW darf nicht oder nur 1x angespielt werden
 - Die Spieler:innen im Feld dürfen nur nach vorne spielen

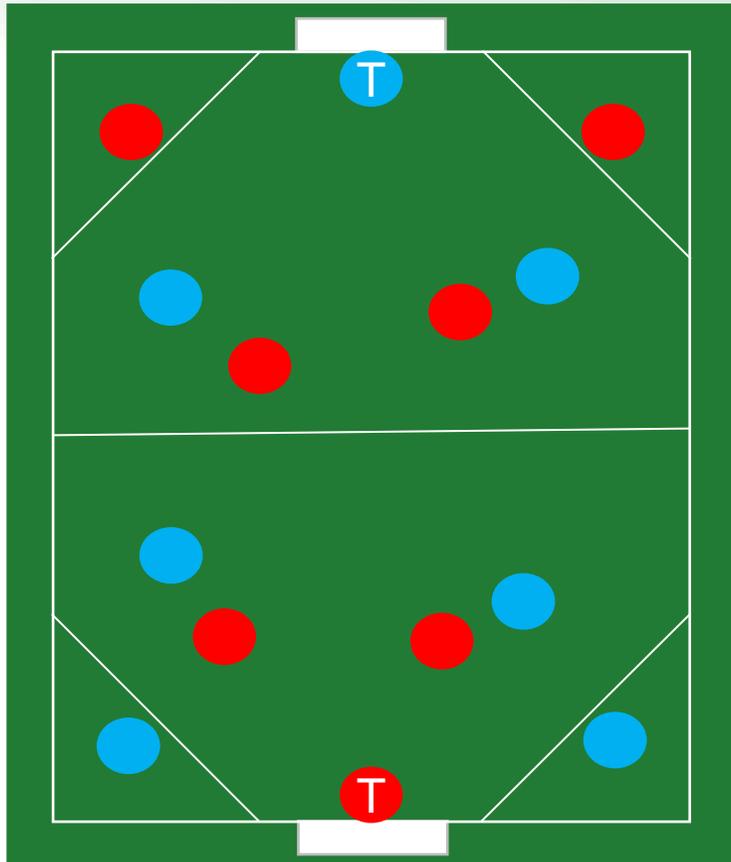


Fokus:

- Tiefenpässe mutig spielen und nachrücken
- Pass in den Rücken verteidigen
- TW: Aktiv mitspielen, Bälle in die Tiefe verhindern und auf Bälle aus dem Rücken reagieren



4+2 vs 4+2 (Diagonal)



Modus:

- Freies Spiel mit diagonalen Anspielstationen

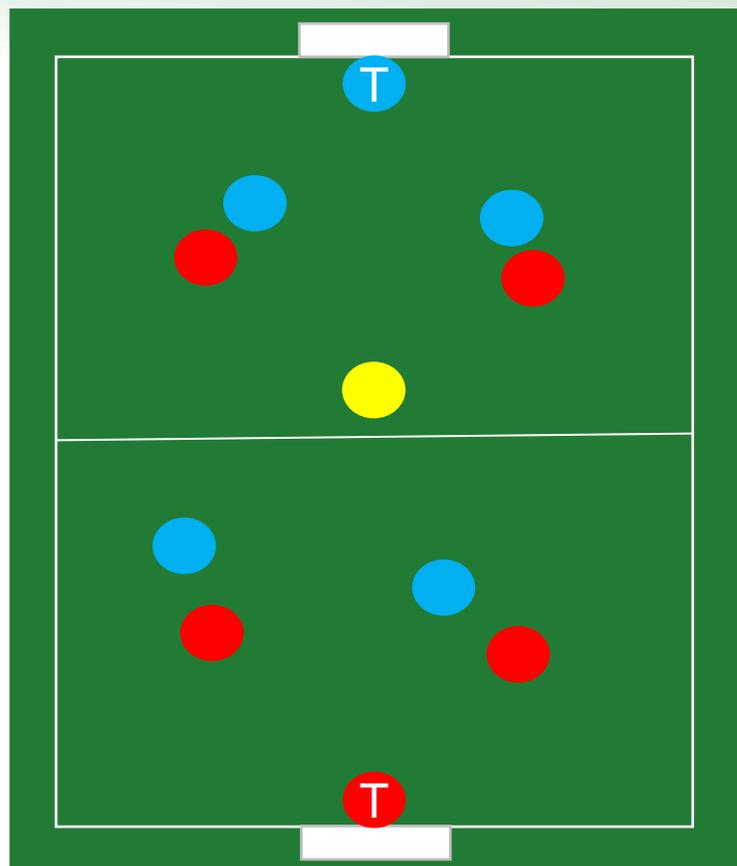


Fokus:

- Flankenspiel trainieren
- Tiefenpässe mutig spielen und nachrücken
- Pass in den Rücken verteidigen
- TW: Aktiv mitspielen, Bälle in die Tiefe verhindern und auf Bälle aus dem Rücken reagieren



4 vs 4 + 1 Joker



Modus:

- Kontaktbegrenzung in eigener Hälfte, freies Spiel in gegnerischer Hälfte
- Jokerspieler:in Gelb als Ziel-/ Abschlussspieler:in
- Optional auf hohem Niveau: Tore nur direkt oder mit maximal 2 Kontakten schießen

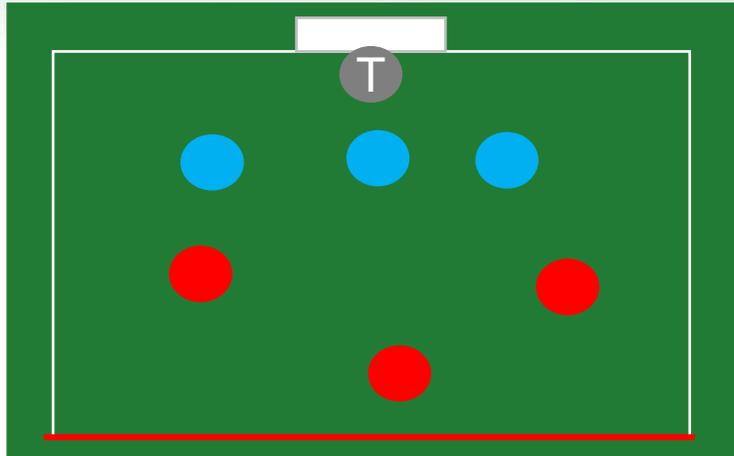


Fokus:

- Stürmer:in als Joker einsetzen, Vorgabe: immer wieder in gute Abschlusspositionen kommen
- Coaching von Gelb, um in vielversprechende Abschlusssituationen zu kommen



3 vs 3 auf ein Tor– Variante 1



Modus:

- Spiel auf ein Tor mit wechselndem Angriffsrecht
- Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, kann sie das Angriffsrecht erlangen, indem sie über die rote Linie dribbelt

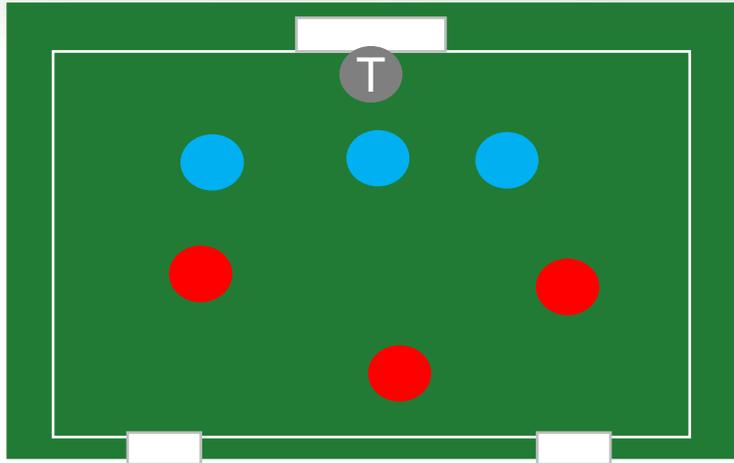


Fokus:

- Spielnahes Fußballspielen mit nur einem Tor
- Förderung des Dribblings
- Verbesserung des Umschaltverhaltens nach Ballgewinn/ -verlust



3 vs 3 mit einem Tor – Variante 2



Modus:

- Spiel auf ein Tor mit wechselndem Angriffsrecht
- Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, kann sie das Angriffsrecht erlangen, indem sie in die Minitorre auf der roten Linie passt

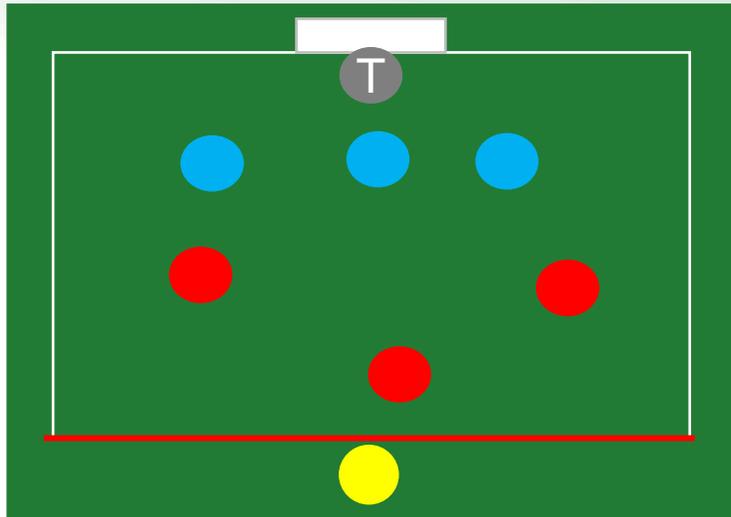


Fokus:

- Spielnahes Fußballspielen mit nur einem Tor
- Förderung des Tiefenballs nach
- Verbesserung des Umschaltverhaltens, insbesondere nach Ballverlust: Verhindern des „einfachen“ Balls in die Minitorre



3 vs 3 mit einem Tor – Variante 3



Modus:

- Spiel auf ein Tor mit wechselndem Angriffsrecht
- Erobert die verteidigende Mannschaft den Ball, kann sie das Angriffsrecht erlangen, indem sie Gelb anspielt und den Ball zurückerhält

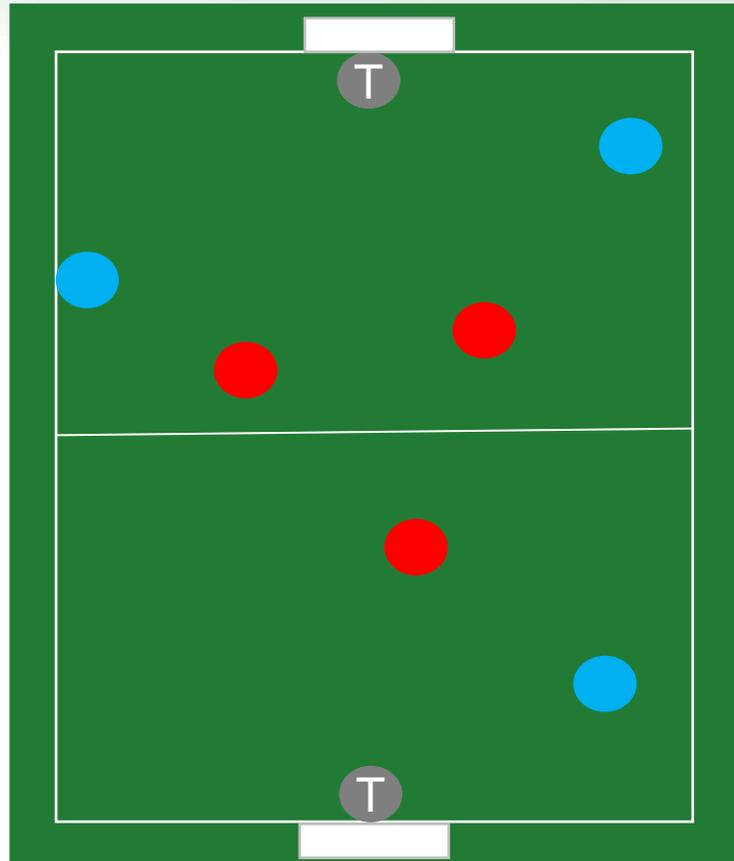


Fokus:

- Spielnahes Fußballspielen mit nur einem Tor
- Förderung des Tiefenballs nach Balleroberung inkl. Nachrückverhalten, um den Ball zurückzuerhalten
- Verbesserung des Umschaltverhaltens nach Ballgewinn/ -verlust



3+2 vs 3 – Ballbesitz vs Balljagd



Modus:

- Blau spielt mit beiden TW auf Ballbesitz
- Rot jagt den Ball und schießt nach Ballgewinn schnell auf beide Tore ab
- Spielt Blau den Ball ins Aus, gibt es nach dem Spiel einen Elfmeter für Rot (-> Pressing belohnen, präzises Passspiel und Freilaufverhalten fördern)
- Optional: auf einer Seite mit Miniretoren in den Ecken spielen



Fokus:

- TW: Förderung der fußballerischen Fähigkeiten wie Positions- und Passspiel, Kommunikation
- Rot: Pressingverhalten, Umschalten und schneller, mutiger Abschluss nach Ballgewinn
- Blau: Intelligentes Positions- und Passspiel, Umschalten nach Ballverlust

Die Videos zum Nachschauen



-  Die perfekte Trainingseinheit - Trainerwebinar mit Hannes Wolf
-  Vom Wohnzimmer auf den Trainingsplatz mit Hermann Gerland
-  Von Trainerzimmer auf den Trainingsplatz mit Peter Hermann
-  Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz mit Sandro Wagner
-  Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz mit Lars Bender
-  Von der Umkleidekabine auf den Trainingsplatz mit Hanno Balitsch
-  Pressekonferenz mit Hannes Wolf zum Konzept des DFB

Stand 10/23.
Für weitere Videos checkt
den Youtube-Kanal des
DFB!



Bei Fragen meldet euch bei Marek Klüsener, Martin Heilemann oder Oliver Freerichs.