



von **Marc Kuhlmann**

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | **TRAINING**

ALTERSSTUFEN: ☐ G ☐ F ☒ E ☐ D

Anzahl der Spieler: **12**

Raum: **¼ Spielfeld**



Alle Fotos: Axel Heimken



MIT KÖPFCHEN ZUM SCHNELLEN UND VARIABLEN KOMBINATIONSSPIEL

D-JUNIOREN

AUFWÄRMEN		HAUPTTEIL				SCHLUSS
Vielseitige Bewegungsschulung oder Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball	Training der Basistechniken	Systematisches Technik-Training und/oder Individualtakt. Grundlagen	Systematisches Technik-Training und/oder Individualtakt. Grundlagen	Systematisches Technik-Training und/oder Individualtakt. Grundlagen	Systematisches Technik-Training und/oder Individualtakt. Grundlagen	Fußball spielen in kleinen Teams
		SPIELEN	ÜBEN	SPIELEN	ÜBEN	
		10 – 15 min.	10 – 15 min.	10 – 15 min.	10 – 15 min.	
10 min.	10 min.					20 min.

Das situationsgemäße Anwenden des Passens steht im Mittelpunkt dieser D-Junioren-Trainingseinheit.

Ausbildung aller Basistechniken

Seit dem Projektstart des DFB-Talentförderprogramms ist die Ausbildung der technischen Fertigkeiten jedes Einzelnen der eindeutige Trainingsschwerpunkt. Von unseren Stütz-

punktspielern wollen wir vor allem eine bestmögliche Qualität der Basistechniken einschließlich Sicherheit und Kreativität am Ball sehen und ausbilden. Deswegen unterscheiden sich die Trainings-

Achtung, Gegner!

D-Jugendliche sind jetzt in einem Alter, in dem sie lernen müssen, die Technik auch unter Druck anzuwenden. Daher kommen im Training jetzt verstärkt Gegner hinzu!



stunden am Stützpunkt zumeist auch recht deutlich von denen im Verein. Während der Klubtrainer Woche für Woche an allen möglichen 'Baustellen' feilen muss, haben wir die Zeit und die Mittel, unsere Talente bestmöglich individuell zu verbessern.

Methodisches Wechselspiel

Methodisch vertrauen wir dabei einem systematischen Wechsel zwischen Übungs- und Spielformen (siehe Kasten unten), bei dem die Spieler lernen, die Techniken zum einen durch hohe Wiederholungszahlen 'einzuschleifen', zum anderen diese aber auch situationsgemäß und flexibel anwenden zu können.

Schauen wir doch mal in die absolute Weltspitze: Mannschaften wie der FC Barcelona oder die spanische National-elf zeichnen sich durch eine hohe Kombinationssicherheit selbst in schwierigsten Spielsituationen aus. Spitzenspieler von morgen müssen somit sicher und variabel kombinieren können. Technische Grundlage hierfür ist das Beherrschen von zielgenauen Pässen – im Optimalfall natürlich mit beiden Füßen!

Auch Teilaspekte berücksichtigen

Um sicher zu sein, im Training keinen Teilaspekt des Passens zu vernachlässigen, orientieren wir uns an unserem Anforderungskatalog für D-Junioren-Spieler. Diese Ziele – im Folgenden aufgeführt – werden in einem Blocktraining zum Schwerpunkt mit entsprechenden Trainingsformen geschult.

Unsere Ziele lauten:

- Korrekte Bewegungsabläufe (siehe Poster in der Heftmitte)
- Variable Techniken (z. B. Innenseitstoß, Pass mit dem Außenrist)
- Genauigkeit, Präzision, Timing (Pass in den Fuß, Pass in den Lauf)
- Variable Distanzen (kurzer Pass, weiträumiger Pass)

Das übergeordnete Hauptziel aber lautet immer, den Ball genau und zielgerichtet passen lernen! Ein Beispiel für eine Trainingseinheit am DFB-Stützpunkt Münster-Warendorf zu unserem Heftschwerpunktthema erwartet Sie auf den folgenden Seiten. ■

• Dieses Trainingsmodell ermöglicht einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zum selben Schwerpunkt.

• In den Spielphasen müssen sie das selbe Technik-element in der konkreten Spielsituation mit Gegnern richtig anwenden.

• In den Übungsphasen können die Talente eine Technik ungestört von Zeit- und Gegnerdruck lernintensiv und mit vielen Wiederholungen 'einschleifen'.

• Sobald Qualität, Dynamik und Konzentration nachlassen, aktive Pausen einbauen, damit die Spieler nicht überfordert werden.



„Um unter Gegnerdruck erfolgreich zu sein, müssen präzise und in der Schärfe angemessene Pässe gespielt werden. Dafür ist nicht nur die Technikausführung wichtig, sondern auch das Gespür für den richtigen Zeitpunkt zum Abspiel!“



6x
Bälle



8x
Leibchen



20x
Hütchen



2x
Tore

MATERIALCHECK

So ist der Aufbau

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld mit jeweils 5 x 5 Meter großen Eckzonen markieren.
- 4 weitere Hütchen für die Erweiterung des Spielfeldes im Hauptteil (siehe nächste Doppelseite) bereithalten.
- Abseits des Feldes 2 Jugendtore bereitstellen.

Hinweis

- Die Feldgröße immer dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

AUFWÄRMEN

Vielseitige Bewegungsschulung



Sportarten-Mix

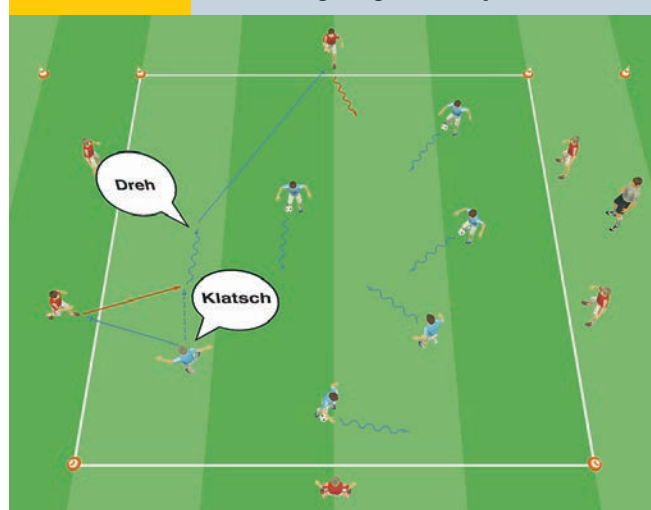
10 min.

Organisation und Ablauf

- Das innere Feld (20 x 20 Meter) nutzen.
- 2 Teams à 6 Spieler bilden.
- Die Mannschaften spielen Handball auf Ballhalten.
- Auf ein Kommando spielen die Ballbesitzer schnell auf die vom Trainer angesagte Linie in der jeweiligen Sportart:
 - Fußball: 1 Punkt für 1 Dribbling über die Linie
 - Football: 1 Punkt für 1 Touchdown auf der Linie
 - Handball: 1 Punkt für ein Zuspiel auf der Linie
 - Leichtathletik: 1 Punkt für das Team, das als erstes in voller Mannschaftsstärke über die Linie gesprintet ist.

AUFWÄRMEN

Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball



Kurze und weiträumige Pässe

15 min.

Organisation und Ablauf

- Das innere Feld (20 x 20 Meter) nutzen.
- Die Gruppe teilen: 6 Spieler besetzen ohne Ball die Linien des Feldes, 6 Spieler mit Ball im Feld.
- Die Spieler dribbeln frei im Feld und steuern jeweils einen außen stehenden Spieler an, mit dem sie einen kurzen Doppelpass spielen (Kommando: „Klatsch!“).
- Anschließend kontrollieren sie den Ball, drehen kurz auf und passen weiträumig zu einem Spieler an einer anderen Linie (Kommando: „Dreh!“).
- Dieser dribbelt dann ins Feld, der Passgeber besetzt seine Position usw.

„In dieser Trainingseinheit lernen die Talente durch altersgemäße Spiel- und Übungsformen das situative Anwenden des Passens! Dieser Schwerpunkt wird dann im so genannten Blocktraining über mehrere Einheiten hinweg geschult!“

Marc Kuhlmann • DFB-Stützpunkttrainer

Die wichtigsten Coachingtipps

Passen mit der Innenseite (flach):

- Den Ball mit der breiten Innenseite des Fußes spielen.
- Das Standbein nahe neben dem Ball aufsetzen.
- Das Spielbein bei leicht gebeugtem Kniegelenk aus der Hüfte nach außen drehen.
- Das Fußgelenk des Spielbeins fixieren, die Fußspitze anheben.
- Mit dem Spielbein Schwung holen. Nach dem Pass dem Ball nachschwingen.



Variationen

- Synchronspringen: 1 Punkt für das Team, das als erstes je 3 Paare bildet, die sich an den Händen festhalten und gemeinsam über die Linie springen.
- Reiten: 1 Punkt für das Team, das als erstes je 3 Paare bildet, von denen eines seinen Partner 'Huckepack' nimmt und über die Linie 'reitet'.

Hinweis

- Bei den Fußball-, Football- und Handballspielen kontert die verteidigende Mannschaft nach dem Ballgewinn über die gegenüberliegende Linie (1 Punkt).



Variation

- Statt durch Passen werden die Bälle per Dribbling an einen Außenspieler übergeben.

Hinweise und Coachingtipps

- Die Übung fördert die Orientierungsfähigkeit.
- Schulung des kurzen und weiträumigen Passes
- Vor dem Abspiel den Passempfänger laut und deutlich mit Namen ansprechen (Verbesserung der Kommunikation).
- Die Ballbesitzer entscheiden durch ihre Kommandos selbst, mit welchen Spielern sie einen Doppelpass spielen und welcher für sie ins Feld dribbelt.

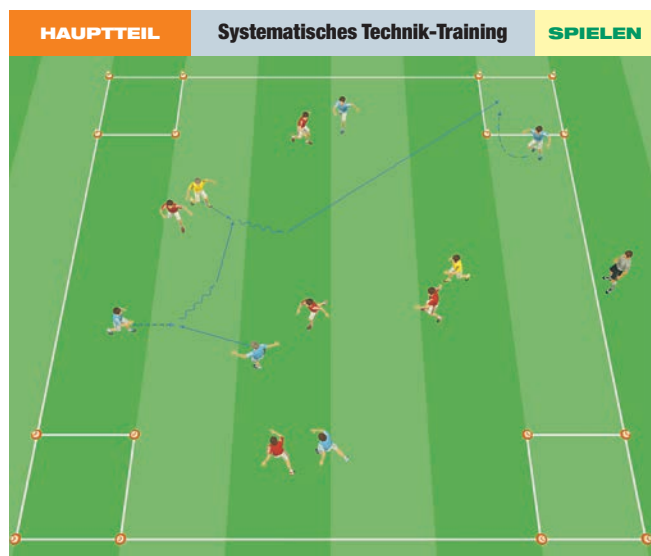




„D-Jugendliche lernen vor allem durch ein gesteuertes Fußballspielen in Spielformen, die optimal die konkreten Technikscherpunkte provozieren. Sie sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in dieser Ausbildungsstufe!“

3

TRAININGSFORM



5 gegen 5 + 2 Neutrale

10 - 15 min.

Organisation und Ablauf

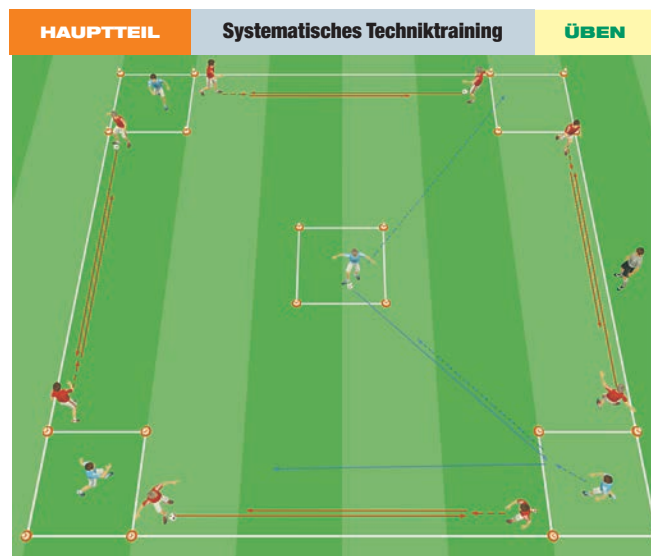
- Zwei 5er-Teams und 2 Neutrale bestimmen.
- Die jeweils ballbesitzende Mannschaft muss versuchen, im Zusammenspiel mit den Neutralen einen Spieler in einem der Eckquadrate so anzuspielen, dass er in Ballbesitz bleibt und das Spiel wieder fortsetzen kann.
- Jeder erfolgreiche Versuch zählt 1 Punkt. Anschließend muss in ein anderes Feld kombiniert werden.

Coachingtipps

- Den Ball nicht 'totstoppen', sondern immer in die Bewegung mitnehmen. Das Feld in Breite und Tiefe besetzen.

4

TRAININGSFORM



Passquadrate und Passpendel I

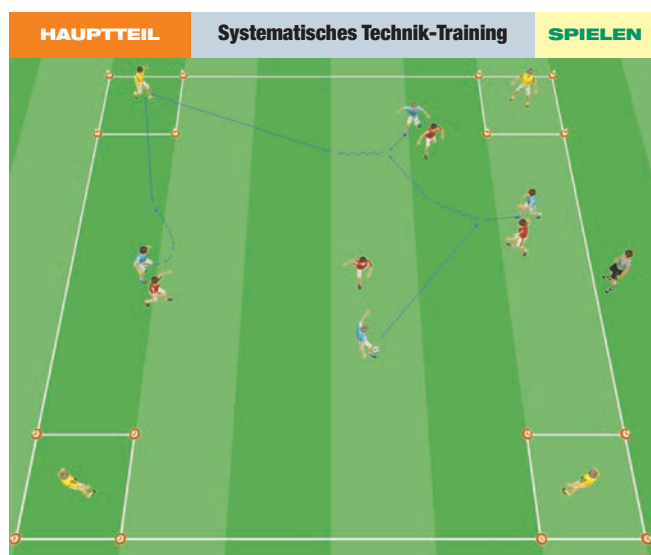
10 - 15 min.

Organisation und Ablauf

- Zentral im Feld ein weiteres 5 x 5 Meter Quadrat errichten.
- **Im Feld:** 4 Spieler auf die 5 Quadrate verteilen. 1 Spieler mit Ball. Dieser Spieler passt zu einem beliebigen Mitspieler aus seiner Trainingsgruppe und besetzt das freie Quadrat. Der Passempfänger spielt wiederum einen Partner seiner Wahl an und besetzt das neue, freie Quadrat usw.
- **An den Grundlinien des Feldes:** Die übrigen 8 Spieler bilden 4 Paare, die je eines der inneren Eckhütchen besetzen. Die Paare passen sich abwechselnd mit dem starken/schwachen Fuß zu. Nach 2 Minuten wechseln 4 neue Spieler von außen zur Übung ins Feld usw.

5

TRAININGSFORM



4 gegen 4 + 4 in den Quadraten

10 - 15 min.

Organisation

- Drei 4er-Teams Rot, Blau und Gelb bilden.
- Gelb auf die Eckzonen verteilen.

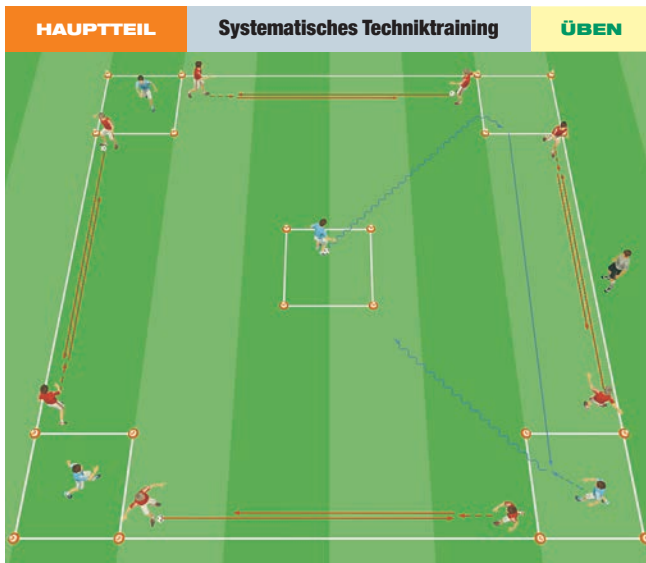
Ablauf

- Gelb (mit 1 Kontakt) spielt mit der jeweils ballbesitzenden Mannschaft zusammen.
- Punkte können durch Spielverlagerungen zwischen den Außenfeldern erzielt werden:
 - senkrechtes oder waagerechtes Verlagern = 1 Punkt
 - diagonales Verlagern = 2 Punkte
- Welches Team sammelt in 5 Minuten die meisten Punkte?

„Ergänzt wird das spielerische Techniktraining am Stützpunkt immer durch ein Wechselspiel mit Übungsformen, in denen unsere Spieler durch zahlreiche Wiederholungen isoliert ihre Fertigkeiten – in unserem Fall das Passspiel – verbessern können!“

Marc Kuhlmann • DFB-Stützpunkttrainer

TRAININGSFORM 6



Passquadrate und Passpendel II

10 - 15 min.

Organisation und Ablauf

- Organisation wie Trainingsform 4
- **Im Feld:** Wie zuvor. Nur dribbelt der ballbesitzende Spieler jetzt zunächst in das freie Quadrat und passt von dort zu einem Mitspieler seiner Wahl. Dieser dribbelt wiederum in das neue, frei gewordene Quadrat, passt usw.
- **An den Grundlinien des Feldes:** Wie zuvor. Die Paare passen sich zu. Dabei legt sich der Passempfänger den Ball mit dem linken Fuß direkt auf den rechten Fuß und spielt mit dem zweiten Kontakt zurück zum Partner usw. Anschließend Fußwechsel (Ballannahme mit rechts, Pass mit links)

TRAININGSFORM 7



Schnelle Tore

20 min.

Organisation

- Das Feld um 10 Meter verlängern und an beiden Stirnseiten eine Endzone markieren. 2 Jugendtore Rücken an Rücken in der Feldmitte postieren.
- 2 Teams einteilen. Je 1 fester Torwart im Tor sowie ein Kopfspieler in der Endzone.

Ablauf

- Freies Spiel: Bevor ein Tor erzielt werden kann, muss immer der Kopfspieler in der gegnerischen Feldhälfte angespielt werden.
- Die Kopfspieler beider Teams regelmäßig austauschen.

INFO 1

HINWEIS

Die Infoabende zum Download

Die Ausbildung an den DFB-Stützpunkten beginnt mit dem Eintritt in das D-Juniorenalter. Über so genannte Info-Abende wird das innovative Praxismodell des Talentförderprogramms auch an die Vereinstrainer an der Basis transportiert.

Alle Programme orientieren sich an den Ausbildungsschwerpunkten der Altersklassen. Die Broschüren mit umfangreicher Trainingspraxis gibt es kostenlos zum Download unter talente.dfb.de.

