



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



POSTE DEIN
#DFBMOBIL
ERLEBNIS

DFB-MOBIL: EINHEIT FÜR F-/E-JUNIOREN

Trainingsphilosophie Deutschland

Offizieller Partner der
DFB-Qualifizierungsoffensive **ERGO**



LIEBE FUSSBALLTRAINER*INNEN!

In dieser Trainingseinheit stellen wir euch diverse Varianten des 3 gegen 3 vor, um das Prinzip des Spielens in Gleichzahl auf Tore und auf mehreren Feldern zu verdeutlichen. Darüber hinaus lernt ihr Gestaltungsmöglichkeiten für den Zwischenblock kennen, mit denen das Technik-Schulen spielerisch und freudvoll gelingt. So garantiert ihr auch bei größeren Gruppen jedem Kind jede Menge Freude, Wiederholung und Intensität.

Viel Spaß dabei!

HANNES WOLF

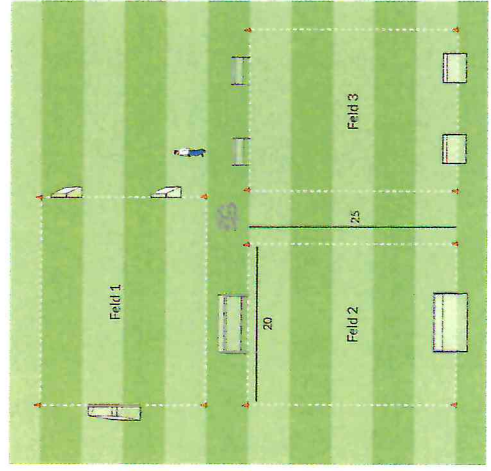
Direktor für Nachwuchs, Training und Entwicklung

GRUNDORGANISATION

- 3 Spielfelder gemäß Abbildung markieren.
- Feld 1: Hybridfeld (ca. 25 x 20 Meter) mit Jugendtor und 2 Minitoren
- Feld 2: Kleinfeld (ca. 25 x 20 Meter) mit 2 Jugendtoren
- Feld 3: Minifußballfeld (ca. 25 x 20 Meter) mit 4 Minitoren

MATERIALIEN

- 3 Jugendtore, 6 Minitore, 9 Leibchen, ausreichend Hütchen zur Spielfeldmarkierung, 18 Bälle, verschiedene Ballarten



1. Wie sind F- und E-Jugendliche?

Die Kinder haben Spaß am Fußball gefunden und sind entdeckungsfreudig, Dinge mit dem Ball auszuprobieren. Sie wollen sich mit ihren Mitspielern messen und blicken dabei häufig zu ihren Vorbildern: den Trainern.

„Das Spielen auf Tore in kleinen Gruppen ist so wichtig wie das tägliche Wassertrinken.“

Hannes Wolf

2. Rituale

Kinder brauchen feste Grundpfeiler, an denen sie sich orientieren können. Rituale, wie ein gemeinsames Abklatschen zu Trainingsbeginn und -ende, sollten daher ein fester Bestandteil des Trainings sein.

3. Kindgerechte Sprache und kleine Geschichten

Mit einer kindgerechten Sprache fühlen sich Kinder angesprochen und wohl. Sie eifern ihren Stars nach, weshalb sie sich gerne durch kleine Geschichten mit ihnen identifizieren. Dies bringt eine besondere Motivation mit sich.

4. Freie Entscheidungsfindung

Die Kinder sind bereits in der Lage, verschiedene Situationen abwägen zu können. Lasse die Kinder frei entscheiden, damit sie lernen, Erfolgswahrscheinlichkeiten einzuschätzen. Offen gestellte Fragen regen Kinder zudem an, bewusst über etwas nachzudenken.

5. Wettkampfeifer

Im F- und E-Jugendalter zeichnen sich die Kinder durch Wettkampfeifer aus und wollen ihr Können mit anderen vergleichen. Nutze daher kindgerechte Wettkampf- und Turnierformen, damit Kinder ihren Wettkampfeifer erkennen und ausleben. Achte darauf, dass sie einen gesunden Ehrgeiz entwickeln und ihnen bewusst wird, dass man als Team gemeinsam gewinnt und verliert.

6. Trainer als Vorbild

Als Trainer ist man in besonderem Maße Vorbild. Die Kinder beobachten das Trainerverhalten und die Sprache. Begegne deinen Spielern daher zu jeder Zeit freundlich und wertschätzend. Du beeinflusst damit auch die Wertebildung der Kinder.

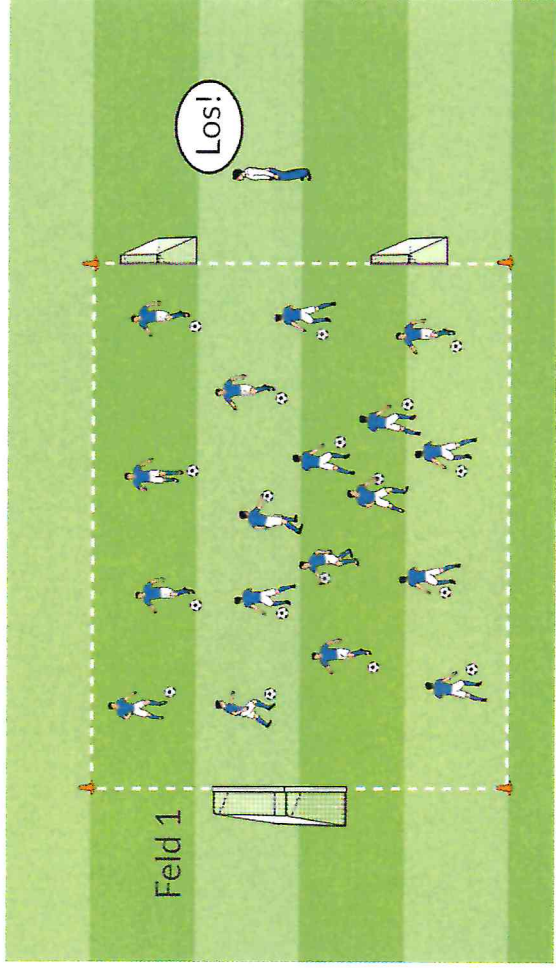
ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- lange Wartezeiten vermeiden
- viele Ballkontakte ermöglichen
- kurz erklären und vormachen
- Spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisationsform wählen

COACHINGPUNKTE

- Nimm die Spielsituation wahr!
- Entscheide dich schnell!
- Nutze Finten, um Entscheidungen vorzutauschen!

AKTIVIERUNG (DAUER CA. 15 MIN) SCHATZJÄGER



Organisation und Ablauf

- Feld 1 nutzen.
- 15 Kinder haben einen Ball am Fuß, die übrigen 3 sind „Schatzjäger“ und haben ihren Ball in der Hand. Idealerweise handelt es hier sich um andersartige Bälle – keine Fußbälle.
- Die Schatzjäger versuchen nun, mit ihren Bällen die Bälle (=Schatze) der anderen Kinder abzuwerfen.
- Diese wollen ihre Schätze wiederum beschützen, dribbeln umher und schirmen sie vor den Angriffen der Schatzjäger ab.
- Hat ein Schatzjäger den Ball eines anderen Kindes getroffen, so wird das Kind, das seinen Schatz verloren hat, ebenfalls zum Schatzjäger und versucht, die Schätze der übrigen Kinder mit dem eigenen Ball abzuwerfen.
- Die letzten 3 Kinder, denen es gelungen ist, ihren Schatz zu beschützen, haben gewonnen.

- So lange spielen, bis alle Kinder einmal Schatzjäger waren.

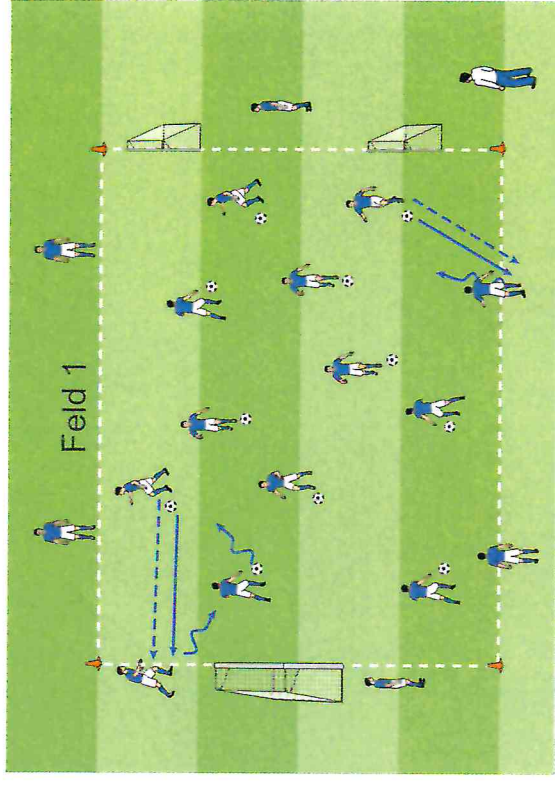
Steigerungsmöglichkeiten

- Verschiedene Vorgaben zur Ballführung machen:
- Nur mit rechts/links werfen und dribbeln.
- Den Ball nur mit der Sohle ziehen.
- Einen Teamwettkampf durchführen: Drei 4er-Teams einteilen. Welches Team schafft es am schnellsten, den Gegnern alle Schätze abzugeben?

Hinweise

- Bei den verschiedenen Vorgaben nur einen Coachingschwerpunkt fokussieren.
- Bei weniger Kindern das halbe Feld nutzen.

BALLGESCHICKLICHKEIT



Organisation und Ablauf

- Feld 1 weiter nutzen.
- 11 Kinder dribbeln mit Ball frei im Feld umher.
- 7 Kinder als Anspieler um das Feld herum verteilen.

- Nach 2 Finten suchen die Dribbler schnellstmöglich einen freien Anspieler und wechseln mit diesem die Position.

Steigerungsmöglichkeiten

- Level 2: Nach dem Pass auf den Anspieler das Tempo beim Positionswechsel erhöhen.
- Level 3: Nach dem Zuspiel den Anspieler in ein 1 gegen 1 verwickeln. Gelingt es diesem, eine der 3 Linien, von denen aus er nicht gestartet ist, zu überdribbeln, gewinnt er das Duell und darf im Feld bleiben. Verliert er das Duell, muss er sich wieder außen positionieren und der Gewinner darf im Feld bleiben.

- Level 4: Der Anspieler muss nun im 1 gegen 1 über die gegenüberliegende Linie gelangen, um das Duell zu gewinnen und im Feld bleiben zu dürfen.

Hinweise

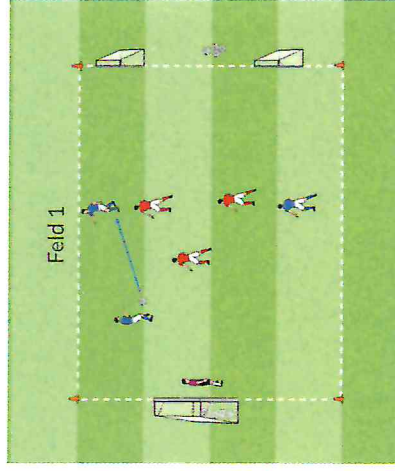
- Darauf achten und auch die Kinder immer wieder darauf aufmerksam machen, dass Abstände von ca. 3 Metern beim Passen eingehalten werden.
- Mögliche Schwerpunkte sind Tempo, Passschärfe, Ballführung und Finten. Beim Coaching immer nur auf einen davon konzentrieren.

SPIELPHASE 1 (DAUER CA. 30 MIN)

3 GEGEN 3 DREHENDES ANGRIFFSRECHT

Organisation und Ablauf

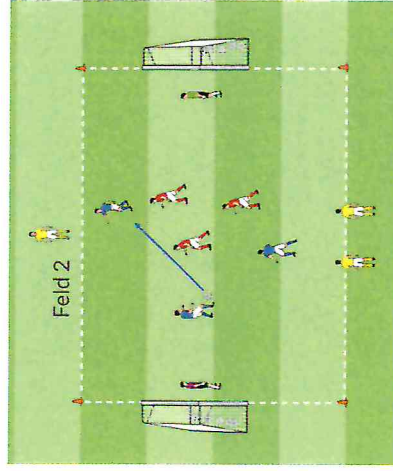
- Feld 1 nutzen.
- Ein Balldepot zwischen den Minitoren errichten und im Jugendtor weitere Ersatzbälle bereitlegen.
- Das Jugendtor mit Torwart besetzen und zwei 3er-Teams einteilen.
- Die Ballbesitzer (hier Blau) spielen mit dem Torwart zusammen auf die Minitore.
- Drehendes Angriffsrecht: Nach einem Torerfolg auf die Minitore dürfen die Ballbesitzer (hier Blau) auf das Tor mit Torwart angreifen. Bei Ausball oder Treffer im Großtor geht das Spiel normal weiter.



3 GEGEN 3 BRASILIANER-SPIEL

Organisation und Ablauf

- Feld 2 nutzen.
- Die Tore mit Torhütern besetzen.
- Drei 3er-Teams einteilen.
- 3 gegen 3 im Feld auf die Tore mit Torhütern.
- Die Spieler des übrigen Teams stellen sich außerhalb des Spielfeldes auf und halten sich bereit.
- Kassiert ein Team einen Gegentreffer, verlässt es unmittelbar das Feld und das wartende Team startet von dem Tor aus, in dem der letzte Treffer gefallen ist.
- Der Torwart, der den Gegentreffer kassiert hat, spielt den nächsten Ball ein.
- Shotclock: Dauert es zu lange bis ein Tor fällt, zählt der Trainer von 10 laut runter (dabei nicht jede Sekunde einzeln). Das Team, das länger im Feld war, geht nach Ablauf runter.

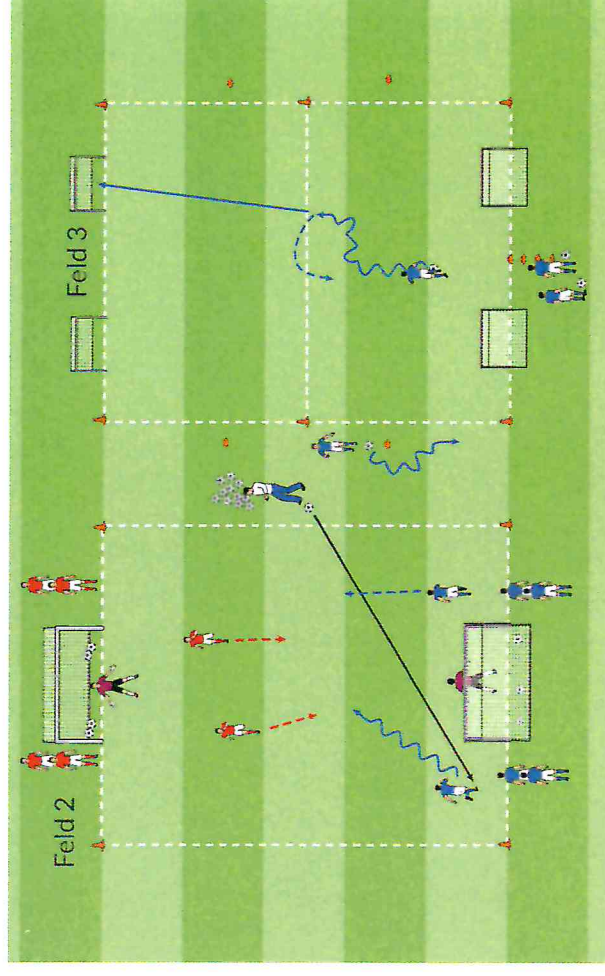


HINWEISE

- Damit alle Spieler auf beiden Feldern zu gleichen Spielanteilen kommen, sollten 6 Durchgänge à 4 Minuten gespielt werden. Nach jedem Durchgang tauscht ein 3er-Team aus Feld 1 mit einem 3er-Team aus Feld 2.
- Auch die Torhüter sollten mit den Durchgängen getauscht werden.
- Für mehr Spieler bietet sich das Brasilianer-Spiel auch für Feld 1 an.
- Sollten ihr auch dafür zu viele sein, könnt ihr natürlich auch noch Feld 3 nutzen und dort eine Minifußball-Variante spielen.

ZWISCHENBLOCK (DAUER CA. 15 MIN)

2 GEGEN 2 MIT SHOTCLOCK / DUELLE IM 1 GEGEN 1



Organisation und Ablauf

- Die Felder 2 und 3 nutzen.
- Die Tore in Feld 2 mit Torhütern besetzen.
- 6 Paare bilden und gleichmäßig an den Pfosten der Tore in Feld 2 positionieren.
- Die übrigen 4 Spieler starten mit der Übung in Feld 3.
- Nach je 3 Minuten wechseln 4 Spieler das Feld.

Feld 2: 2 gegen 2 mit Shotclock:

- Der Trainer passt immer zum Angreiferpärchen (hier Blau), das sofort mit Ball ins Feld startet und innerhalb von 10 Sekunden zum Abschluss kommen soll (nicht jede Sekunde laut zählen).
- Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- Maximal einen Umschaltmoment erlauben.

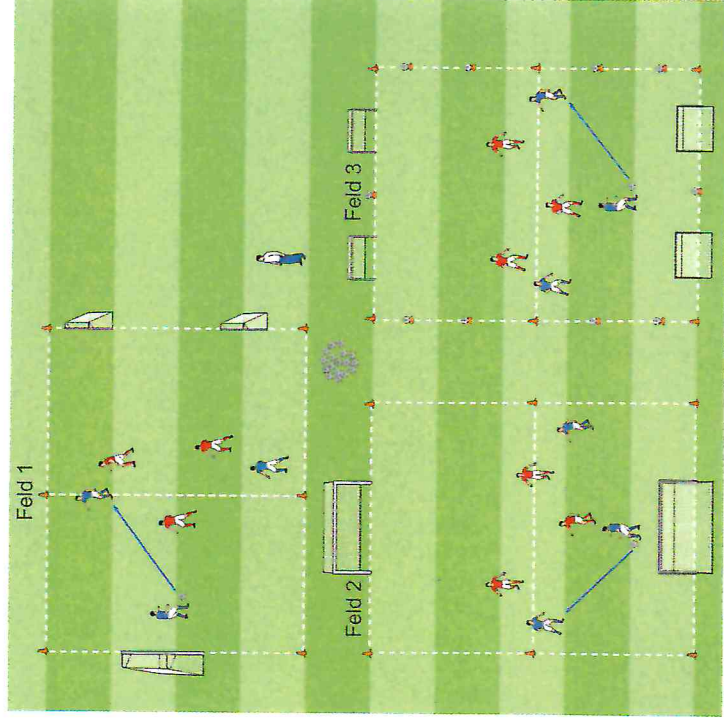
Hinweis

- Für beide Felder gilt: Mut im Dribbling fördern, Zweikämpfe aktiv begleiten.

Feld 3: 1 gegen 1 nach Abschluss:

- Der erste Spieler startet durch den Dribbelparcours ins Feld, führt eine Finte aus und versucht, vor der Mittellinie in eines der Minitore abzuschließen.
- Daraufhin muss er eine Rolle vorwärts machen oder sich einmal auf den Boden setzen und schnell wieder aufstehen, bevor er zum Verteidiger gegen den nächsten einstartenden Spieler wird.
- Der jeweils nächste Spieler startet immer zeitgleich mit dem Abschluss seines Vorgängers durch den Dribbelparcours.
- Tore zählen nur nach Überdribbeln der Mittellinie (gegnerische Hälfte = Schusszone).
- Gewinnt der Verteidiger den Ball, so kontakt er auf die gegenüberliegenden Minitore.
- Hat ein Spieler einmal angegriffen und verteidigt, holt er seinen Ball aus dem Tor und macht auf dem Rückweg zum Starthütchen zwei Finten an den Hütchen abseits des Feldes. (Optional)

SPIELPHASE 2 (DAUER CA. 30 MIN) DREI-GEGEN-DREI-TURNIER



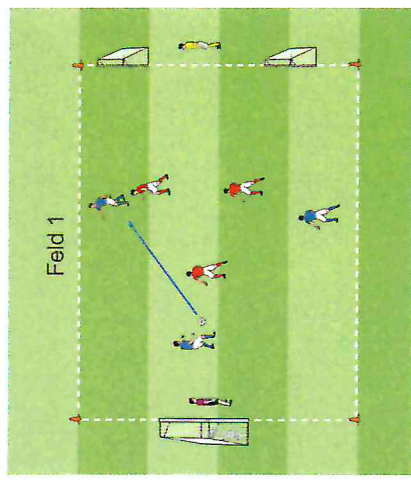
Organisation und Ablauf

- Die beiden 9er-Teams in je drei 3er-Teams aufteilen.
- Alle 3 Felder nutzen und in diesen jeweils die Mittellinie markieren.
- Für alle Felder gilt: Treffer können nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- **Feld 1:** 3 gegen 3 mit Rückpassregel.
- Sobald sich ein Team in die gegnerische Hälfte kombiniert hat, darf nicht mehr zurück in die eigene Hälfte gespielt werden.
- **Feld 2:** Sind bei Torerzielung alle Spieler des angreifenden Teams in der gegnerischen Hälfte, so zählt der Treffer doppelt.
- **Feld 3:** 3 gegen 3 mit kurzfristiger Unterzahl.
- Um das Feld herum Bälle verteilen, die auf den Hütchen abgelegt werden.
- Sobald ein Spieler den Ball ins Aus spielt, muss er diesen schnellstmöglich zurückholen und auf das freigewordene Hütchen legen.

VARIATIONSMÖGLICHKEITEN KLEINE ABWANDLUNGEN FÜR GRÖßERE GRUPPEN

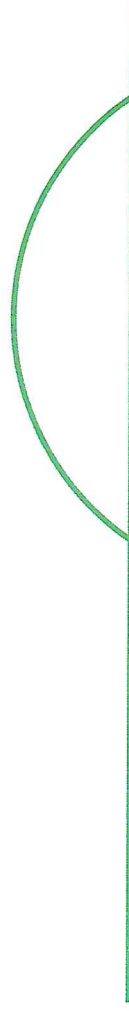
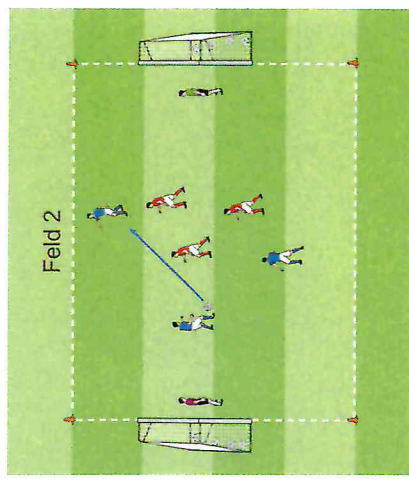
Organisation und Ablauf

- Feld 1 nutzen.
- Das Tor mit Torwart besetzen.
- Zwei 3er-Teams einteilen.
- Einen neutralen Anspieler zwischen den Minitoren positionieren.
- Die Ballbesitzer (hier Blau) spielen mit Torwart und Anspieler zusammen auf die Minitore.
- Nach einem Torerfolg bleiben sie in Ballbesitz und dürfen auf das Tor mit Torwart angreifen.
- Gewinnt Rot den Ball, kontern sie mit Unterstützung des Anspielers auf das Tor mit Torwart.



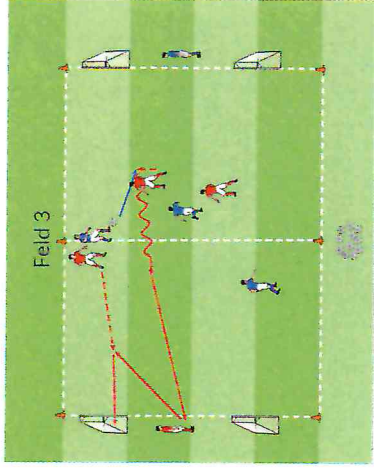
Organisation und Ablauf

- Feld 2 nutzen.
- Die Tore mit Torhütern besetzen und zwei 3er-Teams einteilen.
- Ausreichend Bälle in den Toren bereitlegen, um eine schnelle Spielfortsetzung zu ermöglichen.
- 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- Wer daneben schießt, muss seinen Ball wiederholen und bringt sein Team so kurzzeitig in eine Unterzahlsituation.



Organisation und Ablauf

- Feld 3 nutzen und eine Mittellinie markieren.
- Zwei 4er-Teams einteilen.
- 3 gegen 3 im Feld + je ein tiefer Anspieler zwischen den gegnerischen Minitoren.
- Die Anspieler dürfen erst einbezogen werden, wenn die Angreifer das Spiel in die gegnerische Hälfte verlagert haben.
- Treffer nach Ablage vom Anspieler zählen doppelt.
- Nach je 2 Minuten die Anspieler tauschen.

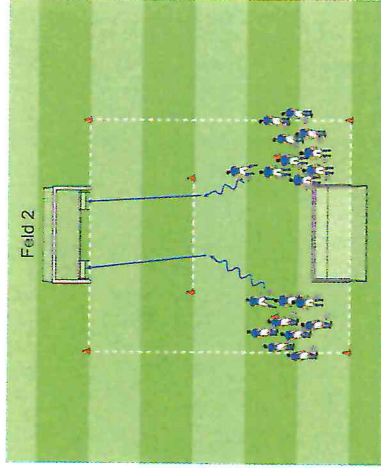


HINWEIS

Die Variationen mit Anspielern sollten erst ab der E-Jugend gespielt werden. Bis dahin gilt es, alle Kinder stets vollaktiv in das Spielgeschehen einzubinden und am freien Spiel teilhaben zu lassen

**AUSKLANG
WER MUSS AUFRÄUMEN?**

- Organisation und Ablauf
- Feld 2 nutzen und eine Torschussgrenze markieren.
- Minitore in den Torecken platzieren.
- Für je 9 Spieler mit Bällen ein Starthütchen aufstellen.
- Die ersten beiden Spieler jeder Gruppe dribbeln bis zur Torschussgrenze an und versuchen, von dort in die Minitore zu treffen.
- Gelingen den Kindern 12 Treffer, müssen die Teamer aufräumen.



TRAININGSPHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Fußball pur – ganzheitliche Entwicklung von Spieler*innen durch kleine Spielformen



DEUTSCHER FUSSBALL-BUND