Zuspiele verarbeiten: Erster Ballkontakt

Tipps für Vereinstrainer

26

Individuelle Qualitäten fördern!

IM DETAIL TRAINIEREN!

Das detailorientierte Verbessern der individuellen Qualitäten ist der Schlüssel!

Erstmals erreichten alle Wettbewerbs-Teams des DFB von der U17, über die U19 und U20 bis hin zur U21 in diesem Sommer und Herbst die Finalrunden der großen internationalen Turniere rund um den Globus, drei Europa- und zwei Weltmeisterschaften.

Darauf können wir alle stolz sein. Denn schließlich sichert erst das etablierte System der Talent- und Eliteförderung von den ersten Schritten im Vereinsfußball, über das DFB-Talentförderprogramm, die Landesverbände bis hin zu den Leistungszentren die nötige Ausbildungsqualität der Top-Talente.

Andererseits zeigen erste Detail-Analysen dieser Turniere einschließlich der Quervergleiche mit Mitbewerbern auf Top-Niveau durchaus gewisse Qualitätslücken unserer Spitzentalente hinsichtlich fußballerischer Basics auf.

Das betrifft beispielsweise das taktisch clevere Vorbereiten effizienter Anschlussaktionen durch geschicktes Anbieten und Freilaufen mit rechtzeitiger „Vororientierung" und bestmöglicher Position in Angriffsrichtung. Dieses Detail haben wir deshalb im Info-Abend 25 aufgegriffen.

Dieser Info-Abend 26 ergänzt dieses individuelle Grundlagentraining durch einen weiteren Schwerpunkt, den ersten Ballkontakt. Im Idealfall hat sich ein Spieler durch Erfassen der Spielsituation sowie ein taktisch cleveres Anbieten bereits eine bestmögliche Startposition verschaffen. Im Anschluss hilft ein technisch ausgereiftes, variables und situationsgemäßes Verarbeiten des Balles, sich aus der unmittelbaren Drucksituation zu befreien und effiziente Folgeaktionen vorzubereiten.

Die Wechselwirkungen der Schwerpunkte dieser beiden Info-Abende sind also offensichtlich.

Klar ist: Die detailorientierte Perfektionierung des Spektrums an individualtechnischen und -taktischen Qualitäten ist auch zukünftig die Herausforderung auf allen Ebenen der Talente-Ausbildung. Das betrifft insbesondere das individuelle Zusatztraining in unseren Stützpunkten!

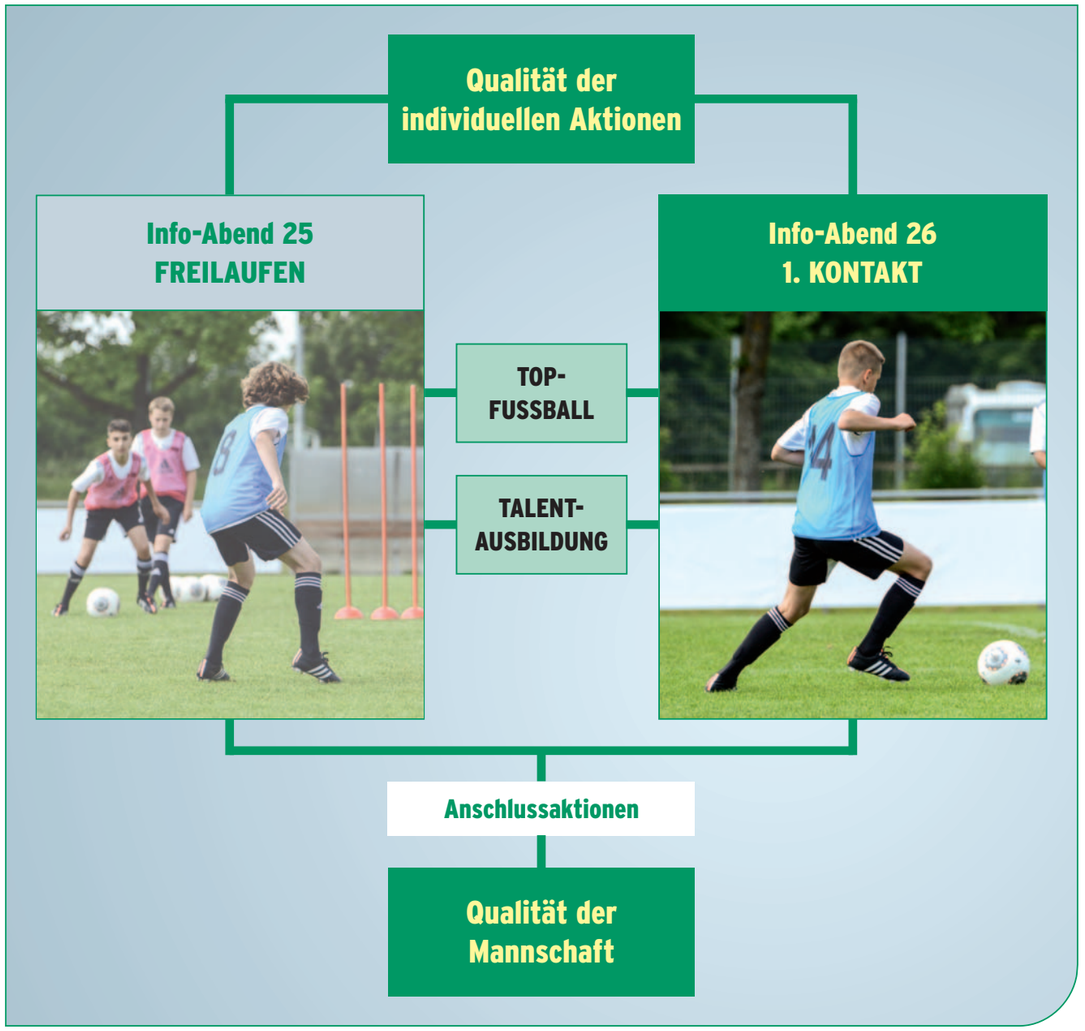
Jörg Daniel
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Erster Ballkontakt als Basis jeder effizienten Angriffsaktion
Seite 6	Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt „Erster Ballkontakt"
Seite 8	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining
Seite 18	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Trainingsformen-Katalog

INFO

Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 25 und 26



Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Ulf Schott, Jörg Daniel, Claus Junginger
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Michael Urbansky, Stefan Howaldt, Oskar Kretzinger, Thorsten Becht, Tobias Kieß
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Nils Eden
Druck:	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

Erster Ballkontakt als Basis jeder effizienten Angriffsaktion

Top-Qualität der Spitzenfußballer

Weltklassefußballer haben unbestritten viele Qualitäten, aber eine Stärke sticht bei den meisten besonders heraus: der erste Ballkontakt, die perfekte Ballmitnahme.
Herausragende Spieler wie Messi, Thiago, Toni Kroos oder Philipp Lahm verarbeiten den Ball je nach Spielsituation mit dem ersten Kontakt, um

- **sich mit dem Ball in den freien Raum zu bewegen,**
- **sich vom Gegner zu lösen und die nächste Aktion einzuleiten,**
- **den Gegner zu täuschen und „ins Laufen zu bringen",**
- **mit einer offensiven Ballmitnahme Druck auf den Gegner auszuüben und diesen zu binden,**
- **den Ball zu sichern.**

Gleichzeitig steigen die Anforderungen an diese variable Ballkontrolle stetig. Als Konsequenz moderner Balleroberungsstrategien wie Pressing, Doppeln, Verengen der Angriffsräume des Gegners bleibt den Spielern keine Zeit, Pässe „anzustoppen", sich dann in der Spielumgebung zu orientieren, um sich letztlich für eine passende Anschlussaktion zu entscheiden.
Diese Phasen laufen inzwischen in Sekundenbruchteilen ab, wobei sich Spieler bereits vor dem ersten Kontakt vororientiert und blitzschnell die situationsspezifische Lösung parat haben müssen.
Zuallererst ist das situationsgerechte An- und Mitnehmen des Zuspiels dadurch beeinflusst,

- **aus welcher Richtung und Distanz Gegenspieler attackieren,**
- **in welcher Spielzone die Aktion abläuft,**
- **wo sich freie Aktionsräume für erfolgversprechende Anschlussaktionen ergeben,**
- **wo und in welcher Richtung sich Mitspieler anbieten und ins Spiel zu bringen sind.**

Dieser kleine Ausschnitt an möglichen Einflussfaktoren auf einen effizienten, situationsgerechten ersten Ballkontakt veranschaulicht bereits die enormen Anforderungen an jeden Angreifer in puncto Spielübersicht, „Technik-Stabilität", Entscheidungsfreude usw. bei diesem zentralen Spielelement. Zusammengefasst lassen sich als zentrale Erfolgsschlüssel für ein situationsgerechtes An- und Mitnehmen des Balles die folgenden Qualitätsmerkmale nennen:

- **eine klare Vororientierung im Raum und zum Gegner,**
- **eine situationsgerechte Stellung zum Spielfeld/Gegner (offene oder geschlossene Stellung),**
- **das Kontrollieren („Abfedern") und Drücken des Balles in die neue, geplante Spielrichtung – ohne Tempoverlust!**

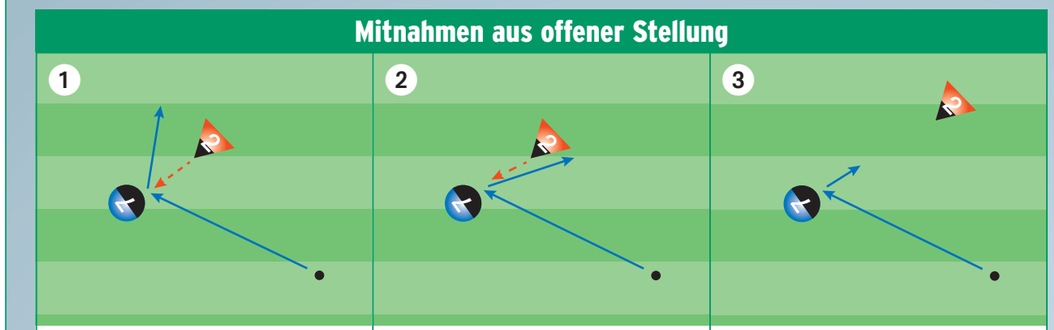
INFO Ziele der Ballmitnahme (je nach Spielsituation)

1. **Sichern des Balls als Basis jedes Kombinationsspiels**
2. **Vorbereiten effizienter Anschlussaktionen – Kein Tempoverlust!**
3. **Initiative des Ballbesitzers – Gegner unter Druck setzen und binden!**
4. **Effizientes, variables Lösen von Spielsituationen**

Gegen kompakte, ballorientiert agierende Gegner müssen sich die Angreifer den nötigen Aktionsvorsprung und -raum taktisch clever erarbeiten. Ein effizientes, situationsangepasstes und variables Mitnehmen des Balles ist dabei die Grundvoraussetzung für ein gleichermaßen sicheres wie nach vorne ausgerichtetes Kombinations- und Angriffsspiel.

INFO Taktische Grundlagen der Ballmitnahme im Überblick

Mitnahmen aus offener Stellung

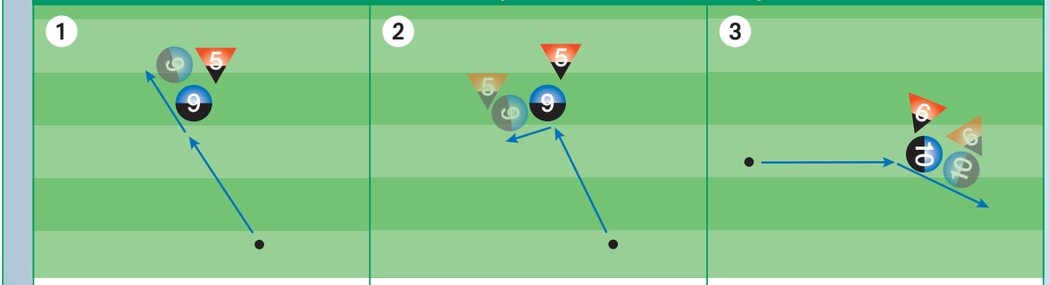


Mitnahme am Gegner vorbei
Der Gegner rückt zu schnell und zu eng an den Angreifer heran, der mit dem Mitnahmekontakt mit Tempo am Verteidiger vorbei startet.

Mitnahme gegen den Lauf des Gegners
Der Gegner kommt zu schnell aus einer seitlichen Position, um den Angreifer zu stellen.
Der Angreifer legt den Ball direkt mit dem ersten Kontakt vorbei.

Mitnahme ins Dribbling auf den Gegner zu
Der Gegner lässt Raum, der Angreifer dribbelt den Verteidiger an, um diesen auszuspielen oder vor dem Abspiel zu binden.

Mitnahmen aus geschlossener Stellung



Eindrehen:
Gegner attackiert zu eng!
Mit dem Rücken in den Gegner „drücken", vom Ball wegblocken, und mit der Ballmitnahme um den Gegenspieler herumdrehen.

Sichernde Mitnahme:
Gegner agiert geschickt!
Ball nach schräg-hinten mitnehmen, um in eine seitliche Stellung zu kommen, aus der sich eine Dribbling-, Schuss- oder Passoption ergibt.

Mitnahme zur Spielverlagerung
Ball gegen die Bewegung des Verteidigers auf der inneren Linie zur freien Seite hin mitnehmen, um neue Möglichkeiten zur Spielfortsetzung aus seitlicher Stellung vorzubereiten.

Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt: „Erster Ballkontakt"

Klare, anschauliche und kurze Erklärungen und Demos helfen jungen Talenten beim technisch-taktischen Lernen!

Soll ein erfolgreicher und gleichermaßen attraktiver Fußball praktiziert werden, muss jeder einzelne Spieler in jeder Situation die bestmögliche, effizienteste Lösung finden.

„Taktische Erfolgsregeln" können jungen Spielern hilfreiche Orientierungspunkte für ein zweckmäßiges und erfolgreiches Lösen von Situationen und Aufgaben im Spiel geben. Denn im heutigen Spiel nimmt der Bewegungs- und Aktionsraum immer weiter ab, so dass die Angreifer sich u.a. bereits durch das geschickte, taktisch clevere Mitnehmen des Balles einen Aktionsvorsprung und -raum für weitere Anschlussaktionen schaffen müssen.

Der Passempfänger löst sich also nicht nur vom Gegner, um den Ball zu bekommen, sondern er hat schon vorher die Fortsetzung der Aktion im Blick, versucht sich dafür bereits vor dem Zuspiel ideal zu postieren, um letztlch durch das bestmögliche Verarbeiten des Zuspiels diesen Aktionsvorteil in der betreffenden Situation weiter auszubauen.

Bis zu dieser Könnensstufe ist es jedoch ein weiter Weg mit vielen kleinen Lernschritten. Je nach Können seiner Spieler muss jeder Trainer einen bestmöglichen Praxis-Mix an Demonstrationen, Korrekturen und vor allem maßgeschneiderten Spiel- und Übungsformen finden!

Das immer dynamischere und komplexere Spiel stellt spezielle Anforderungen an die Spieler. So bleibt z.B. für das früher praktizierte „Stoppen - Schauen - Spielen" keine Zeit. Stattdessen muss ein Angreifer in Sekundenschnelle unter „Druck" den Ball nicht nur sichern, sondern bereits eine effiziente Folgeaktion vorbereiten. Diese individuelle Qualität lässt sich nur mittels einer langfristigen Ausbildung erreichen!

INFO Ziele/Schwerpunkte dieses Ausbildungsschwerpunktes

1. Agieren in der Situation „Offene Stellung" – geringerer „Druck"
2. Agieren in der Situation „Offene Stellung – größerer „Druck"
3. Richtiges Agieren in der Situation „Geschlossene Stellung"
4. Isoliertes Training spielbezogener Situationen mit Detail-Coaching
5. Spielbezogene Trainingsformen: Ausprobieren und „Austesten"
6. Spielformen zum Schwerpunkt: Situationsgemäßes Anwenden

INFO Schwerpunkte, Prinzipien und konkrete Steuerungsmittel

Trainingsprinzipien

- Nur spielorientierte Aufgaben stellen!
- So komplex wie möglich, so elementar wie nötig!
- Auf eine bestmögliche Qualität der Abläufe achten!
- Das Training effizient (= lernintensiv) organisieren!

Situationsgerechte Ballmitnahme

• Kurze Distanz zum Gegner • Kleiner Aktionsraum • Direkter Gegnerdruck	• Weite Distanz zum Gegner • Großer Aktionsraum • Geringer Gegnerdruck
Vororientierung	Vororientierung
Ballmitnahme in den freien Raum	Ballmitnahme nach vorne
Sicherung des Balles	Binden des Gegners

Trainingssteuerung

- Im Detail coachen!
- Anschaulich demonstrieren!
- Ausprobieren und Nachfragen erlauben!
- Aufgaben erleichtern/erschweren!

Praxisvorschläge – Demonstrationstraining

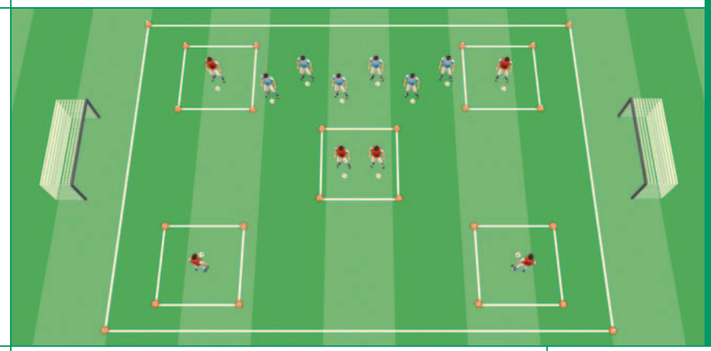
Erster Ballkontakt

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „Ersten Kontakt" Kombinationsformen mit variantenreichen Vorgaben für das An- und Mitnehmen der Zuspiele an!

TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

1. **Das Aufwärmen regelmäßig variieren!**
2. **Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!**
3. **Von Anfang an auf konzentrierte Abläufe achten!**
4. **Die Anforderungen schrittweise steigern!**

ORGANISATORISCHER AUFBAU



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 35 x 25 Metern abstecken
- Zusätzlich innerhalb des Feldes 5 Quadrate (etwa 4x4 Meter) als Würfelfünf aufbauen
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Pro Spieler 1 Ball

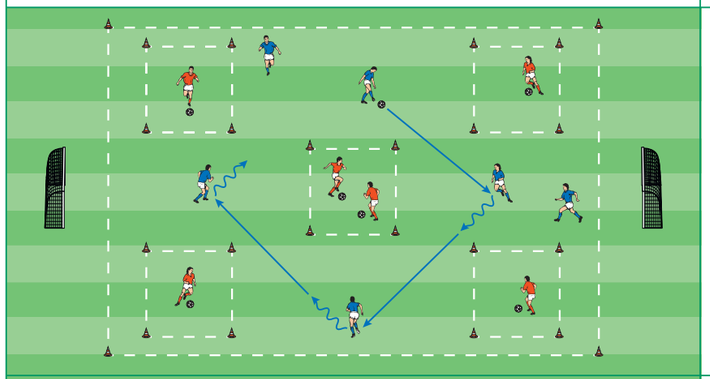
ZIEL-ORIENTIERTES AUFWÄRMEN

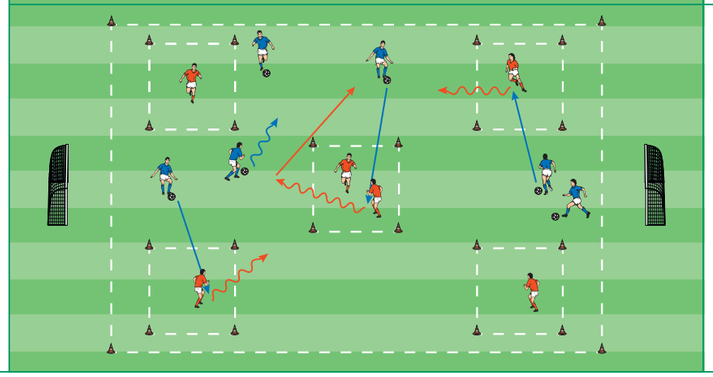
15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- Sicherheit am Ball
- Erste Impulse für taktisch geschicktes Verarbeiten eines Zuspiels

ABLAUF-SKIZZE





ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Dribbel- und Zuspiel-Aufgaben

- Die Spieler der Gruppe A (rot) dribbeln mit diversen Aufgaben in je einem Viereck.
- Die Spieler der Gruppe B (blau) passen sich zwischen den 5 Quadraten je nach Vorgabe zu.
- **Aufgabe 1 (Gruppe B):** Frei kombinieren!
- **Aufgabe 2 (Gruppe B):** Mit 2 Pflichtkontakten zusammenspielen, d.h., jedes Zuspiel mit dem 1. Kontakt verarbeiten und mit dem 2. Kontakt präzise passen!
- **Aufgabe 3 (Gruppe B):** Jedes Zuspiel muss an- und mitgenommen werden!

AUFGABE 2

Mit dem 1. Kontakt aus dem Quadrat!

- Jeder Spieler von Gruppe B (blau) hat einen Ball und kombiniert mit den Spielern von A (rot), die sich jeweils in einem der Quadrate bewegen.
- **Aufgabe 1:** A nimmt das Zuspiel von B jeweils mit 2 Kontakten (Erweiterung: Mit dem 1. Kontakt!) aus dem Feld mit und passt erst dann zurück.
- **Aufgabe 2:** Der Anspieler wechselt mit seinem Zuspiel ins Feld, der Angespielte nimmt das Zuspiel in das Feld mit.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

Den Ball flüssig und dynamisch in die Bewegung mitnehmen!

Das sichere Annehmen mit der Außenseite macht variabler!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Bereits hier einfache Korrekturen anbringen wie z. B. „Beim ersten Kontakt mit dem Ball mit dem Spielbein weich nachgeben!"
- Positive Aktionen herausstellen!
- Korrekturhilfe 1: „Das Quadrat nicht auf der Seite verlassen, über die das Zuspiel kommt!"
- Korrekturhilfe 2: „Tiefer Körperschwerpunkt!"
- Korrekturhilfe 3: „Variabel die Innen- bzw. Außenseite einsetzen!"

PRAXIS-VORSCHLÄGE

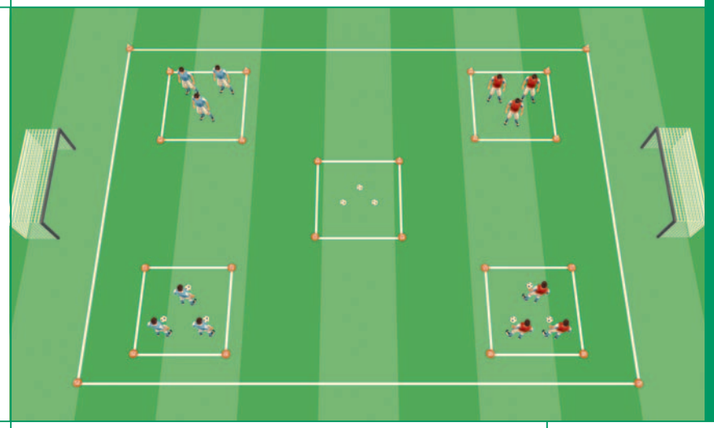
Funktion:
- Ungestörtes Kennenlernen/Ausprobieren von Bewegungsabläufen
- Leichtes Anbringen gezielter Demonstrationen/Korrekturen

Mögliche Inhalte:
- Zuspiel-Übungen mit Aufgaben-Variationen zum 1. Ballkontakt
- Komplex-Übungen mit Aufgaben-Variationen zum 1. Ballkontakt

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

Komplex 1	**VORBEREITENDE AUFGABEN**
Komplex 2	**OFFENE STELLUNG**
Komplex 3	**GESCHLOSSENE STELLUNG**
Komplex 4	**KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN**

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



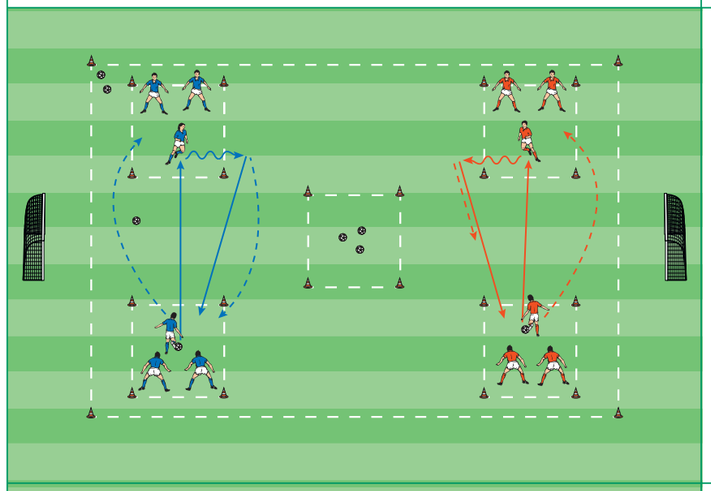
Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil
- Die beiden Teams zu je 6 Spielern bleiben zusammen
- Pro Gruppe postieren sich die Spieler zu dritt in 2 Quadraten gegenüber
- Von einer der beiden 3er-Gruppen jedes Teams hat jeweils jeder Spieler einen Ball

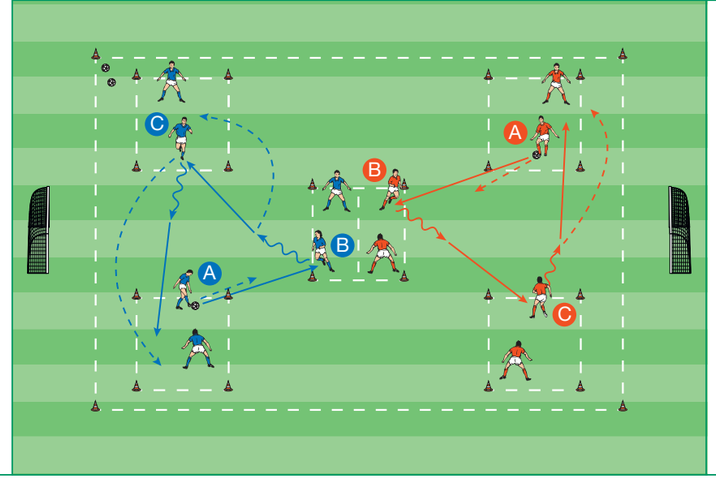
EINFACHE ÜBUNGSFORMEN ZUM KENNENLERNEN DER BEWEGUNGEN

15 MINUTEN

Ziele und Inhalte
- Kennenlernen/Stabilisieren des ersten Ballkontakts in zunächst einfachen Übungsabläufen
- Systematische Steigerung des Gegnerdrucks bei der Ballkontrolle
- Präzise, druckvolle Pässe

ABLAUF-SKIZZE





ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

1. Kontakt und präziser Pass im Anschluss
- Die Spieler spielen sich in der jeweiligen Gruppe mit diversen Vorgaben zu und laufen jeweils dem eigenen Abspiel nach.
- **Aufgabe 1:** Zuspiele in die Tiefe zum Gegenüber mit Nachlaufen – zunächst frei, dann mit 3 (2) Pflichtkontakten.
- **Aufgabe 2:** Das Zuspiel mit der linken Innenseite schräg nach rechts vorne aus dem Quadrat mitnehmen und mit rechts passen bzw. andersherum.
- **Aufgabe 3:** Das Zuspiel mit der linken Innenseite schräg nach links vorne mitnehmen und mit links passen bzw. andersherum.
- **Aufgabe 4:** Die Zuspiele mit der Außenseite aus dem Quadrat mitnehmen!

AUFGABE 2

1. Kontakt vom Gegner weg
- Die Gruppen teilen sich nun jeweils zu zweit auf alle 3 Quadrate auf (wie Abbildung).
- A passt diagonal in das nächste Quadrat auf B, läuft seinem Zuspiel nach und setzt B von der Seite leicht unter Druck.
- B nimmt das Zuspiel in den freien Raum vom Gegner weg mit und spielt zu C.
- C passt in das Quadrat gegenüber und läuft seinem Zuspiel nach usw.
- Hinweis: Der „Druck" für B vor seinem ersten Kontakt lässt sich steuern, indem A seinen Pass z.B. aus dem Quadrat (geringerer Druck) bzw. nach kurzem Andribbeln im Raum zwischen Viereck und B (größerer Druck) spielen muss!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

Bei größerem Aktionsraum direkt Tempo aufnehmen!

- Korrekturhilfe 1: „Beim ersten Kontakt mit dem Ball mit dem Spielbein weich nachgeben!"
- Korrekturhilfe 2: „Tiefer Körperschwerpunkt!"
- Korrekturhilfe 3: „Auf einen flüssigen Bewegungsablauf achten!"

Den Ball mit dem 1. Kontakt in die neue Richtung lenken!

- Korrekturhilfe 1: „Den Ball mit dem 1. Kontakt bereits in die neue Richtung, also in den freien Aktionsraum lenken!"
- Korrekturhilfe 2: „Den Ball möglichst mit dem gegnerfernen Fuß mitnehmen!"
- Korrekturhilfe 3: „Variabel die Innen- bzw. Außenseite einsetzen!"
- Korrekturhilfe 4: „Kein Tempoverlust!"

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:
- Kennenlernen/Ausprobieren von Bewegungsabläufen mit Gegnerdruck und Anschlussaktionen
- Leichtes Anbringen gezielter Demonstrationen/Korrekturen

Mögliche Inhalte:
- Aufgaben-Variationen mit Gegnerdruck zum 1. Ballkontakt
- Steigerung des Gegnerdrucks

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

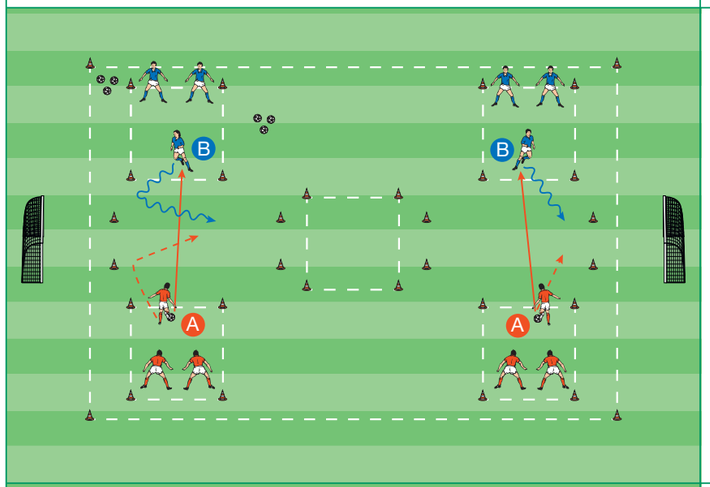
Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

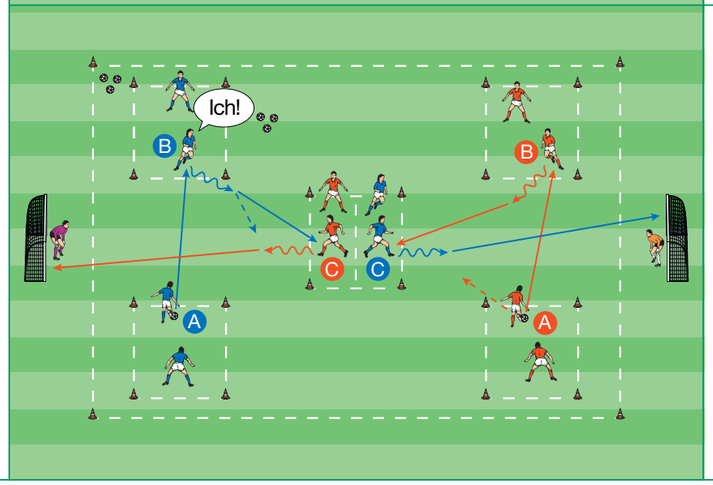
ÜBUNGSFORMEN ZUM KENNENLERNEN DER BEWEGUNGEN

15 MINUTEN

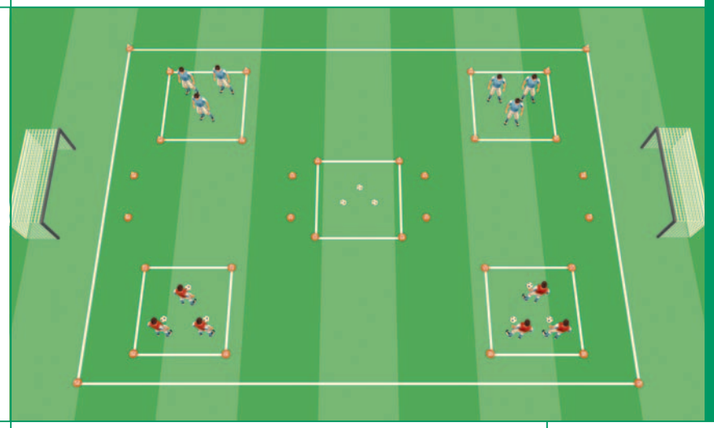
Ziele und Inhalte
- Kennenlernen/Stabilisieren des ersten Ballkontakts bei einem von vorne bzw. von der Seite attackierenden Gegners in etwas komplexeren Übungsabläufen
- Systematische Steigerung des Gegnerdrucks bei der Ballkontrolle
- Präzise, druckvolle Pässe

ABLAUF-SKIZZE





ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil
- Die Gruppeneinteilung und die Feldmarkierungen bleiben unverändert
- Je 3 Spieler pro Gruppe postieren sich in 2 Quadraten gegenüber
- In der Mitte zwischen je 2 Vierecken zusätzlich 2 kleine seitliche Hütchentore aufbauen
- Bei Aufgabe 2 die Teams wie in der Ablaufskizze verteilen

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

1. Kontakt und variabler Angriff auf 2 kleine Tore
- Gleicher Ablauf in beiden Gruppen.
- A passt scharf zum Gegenüber.
- Passempfänger B soll daraufhin durch eines der beiden Hütchentore dribbeln!
- Passgeber A wird nach seinem Zuspiel sofort zum Verteidiger: Er startet seinem Abspiel nach und versucht, B am Durchdribbeln eines Tores zu verhindern.
- Hinweis: Auch hier lässt sich der „Druck" für B steuern, indem A seinen Pass z.B. noch aus dem Quadrat (geringerer Druck) bzw. nach kurzem Andribbeln im Raum zwischen Viereck und B (größerer Druck) spielen muss!

Den Gegner zu einer seitlichen Bewegung veranlassen!

AUFGABE 2

Torschuss nach variabler Ballkontrolle
- Die Hütchentore wegräumen, die Gruppen teilen sich jeweils zu zweit auf die Quadrate vor einem Tor mit Torhüter auf.
- A passt zu B, der direkt oder nach kurzer Ballkontrolle auf C weiterleitet.
- Gleichzeitig starten A *oder* B auf C zu.
- Der letztlich attackierende Spieler A bzw. B. signalisiert das durch klaren Zuruf: „Ich!"
- Erleichterung für C: B startet von der hinteren Linie des Quadrates aus und leitet das Zuspiel aus dem Feld auf C weiter. A muss nach seinem einleitenden Pass auf die hintere Linie seines Vierecks zurück und attackiert möglicherweise erst dann C.

Kein Tempoverlust mit der Ballkontrolle!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Korrekturhilfe 1: „Dem Zuspiel von A entgegenstarten, um möglichst schnell am Ball zu sein und keine Zeit zu verlieren!"
- Korrekturhilfe 2: „Den Ball mit dem 1. Kontakt bereits schräg in Richtung eines Tores lenken!"
- Korrekturhilfe 3: „Das Zuspiel flüssig und mit Tempo in die Bewegung mitnehmen!"

- Korrekturhilfe 1: „Dem Zuspiel von B entgegenstarten!"
- Korrekturhilfe 2: „Vororientieren und beide Gegner im Blick haben!"
- Korrekturhilfe 3: „Den Ball mit dem 1. Kontakt in den freien Aktionsraum lenken!"
- Korrekturhilfe 4: „Kein Tempoverlust mit der Ballkontrolle – zielstrebig zum Abschluss kommen!"

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:
- Kennenlernen/Ausprobieren von Bewegungsabläufen mit Gegnerdruck und Anschlussaktionen
- Leichtes Anbringen gezielter Demonstrationen/Korrekturen

Mögliche Inhalte:
- Aufgaben mit Gegnerdruck in der Situation „Gegner im Rücken"
- Steigerung des Gegnerdrucks

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

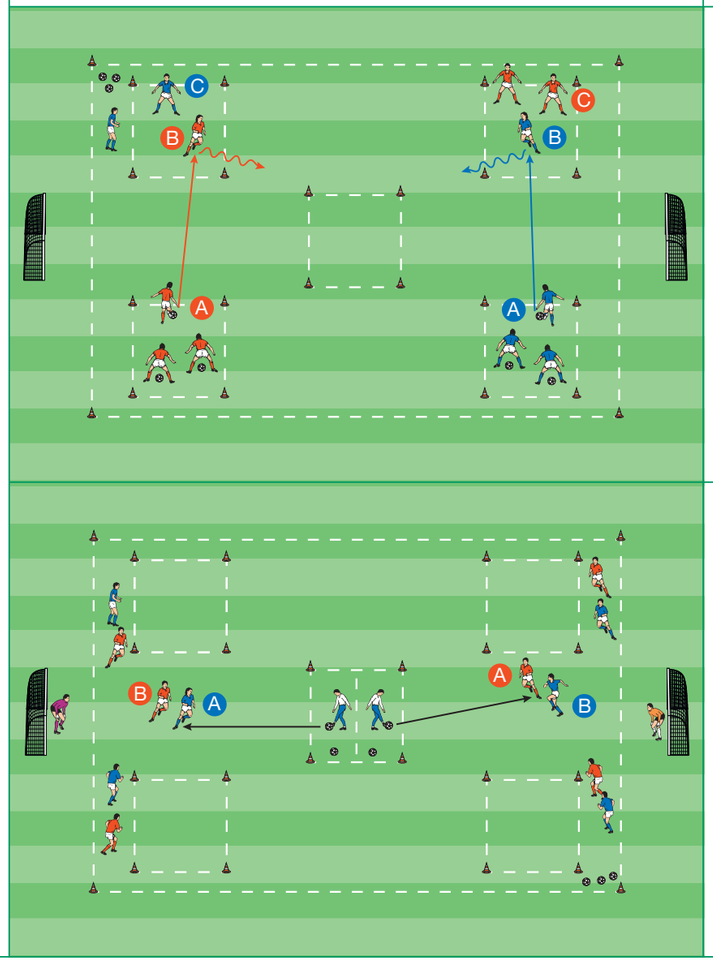
Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

ÜBUNGSFORMEN ZUM KENNENLERNEN DER BEWEGUNGEN

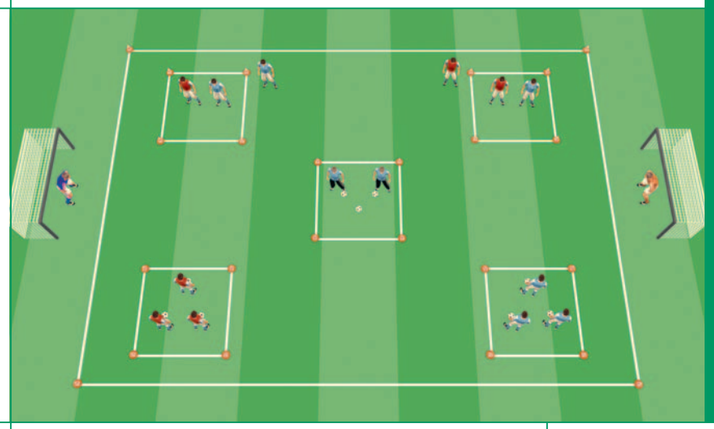
15 MINUTEN

Ziele und Inhalte
- Kennenlernen/Stabilisieren des ersten Ballkontakts mit einem Gegner im Rücken in etwas komplexeren Übungsabläufen
- Systematische Steigerung des Gegnerdrucks bei der Ballkontrolle
- Präzise, druckvolle Pässe

ABLAUF-SKIZZE



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil
- Die Gruppeneinteilung und die Feldmarkierungen bleiben weiter unverändert
- Je Gruppe postieren sich die Spieler jedoch wie vorgegeben auf die Quadrate (vgl. Abbildung)
- 2 Torhüter in den Toren
- Für die zweite Aufgabe 2 weitere Anspieler bereitstellen (z.B. Trainer)

ABLAUF/VARIATIONEN

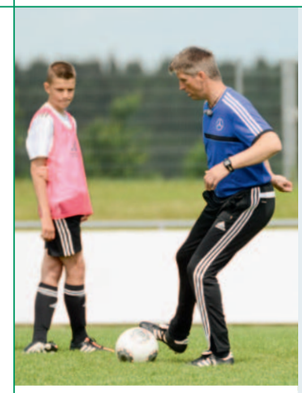
AUFGABE 1

Ballkontrolle mit Gegner im Rücken
- A passt zum Gegenüber B, der das Zuspiel unter „Druck" durch C über eine der beiden Seitenlinien mitnimmt.
- Erleichterung I: Gegenspieler C muss von der hinteren Linie aus starten und darf erst mit dem Zuspiel ins Feld bzw. bei der Ballkontrolle von B stören!
- Erleichterung II: C stört erst *nach* dem ersten Ballkontakt des Angreifers.
- Erschwerung: C attackiert direkt nach dem Zuspiel von A.
- Erweiterung: Angreifer B kann alternativ das Zuspiel auch über die Linie in seinem Rücken mitnehmen („Eindrehen"), falls sein Gegner zu eng attackiert.

AUFGABE 2

Ballkontrolle mit Gegner im Rücken und Torschuss
- Vor jedem Tor mit Torhüter postieren sich je 6 Spieler zum 3 x 1 gegen 1.
- Je ein gegnerisches Paar erwartet wechselweise das Zuspiel des Anspielers aus dem mittleren Quadrat.
- Der Angreifer A soll sich lösen, das Zuspiel möglichst in Richtung Tor mitnehmen und abschließen.
- Erleichterung I: Der Verteidiger B darf mit dem Zuspiel des Anspielers erst hinter einer markierten Linie starten.
- Erleichterung II: Der Verteidiger lässt den ersten Ballkontakt des Angreifers zu und attackiert erst dann.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Regelmäßig anschauliche Demos einbauen!

- Aufgaben kurz und prägnant erklären!
- Korrekturhilfe 1: „Die Ballkontrolle mit einer Täuschungsbewegung verbinden!"
- Korrekturhilfe 2: „Den Körperkontakt mit dem Verteidiger suchen, falls dieser eng attakiert!"
- Korrekturhilfe 3: „Falls möglich, regelgerecht vom Gegner abdrücken – Aktionsraum gewinnen!"

Ziel in dieser Situation: in eine frontale Position kommen!

- Korrekturhilfe 1: „Möglichst diagonal freilaufen! Damit kann der Ball bereits in Laufrichtung zum Tor hin mitgenommen werden!"
- Korrekturhilfe 2: „Den Ball möglichst mit Tempo in Richtung Tor mitnehmen!"
- Korrekturhilfe 3: „Schnell aus einer geschlossenen in eine offene Stellung kommen!"

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:
- Spielspezifische Aufgaben zum situationsgerechten Anwenden des ersten Ballkontakts
- Anschauliche Korrekturen in konkreten Spielsituationen

Mögliche Inhalte:
- Spielformen mit Pflichtkontakten zur Ballsicherung
- Spielformen mit Anspielpunkten

SCHWERPUNKTE DER AUSBILDUNG

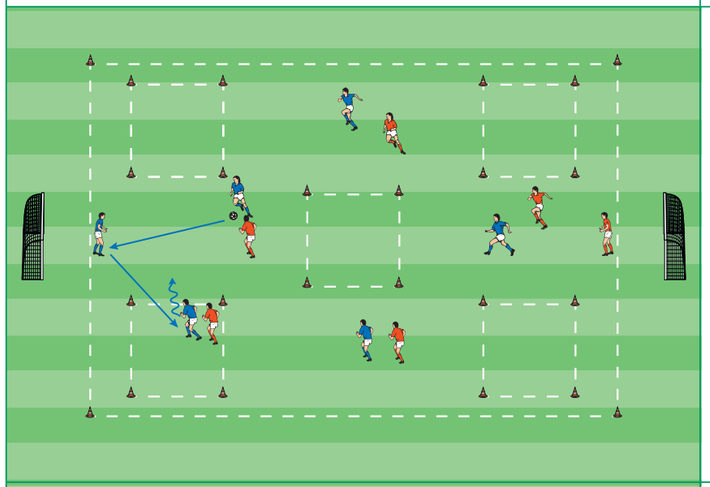
Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

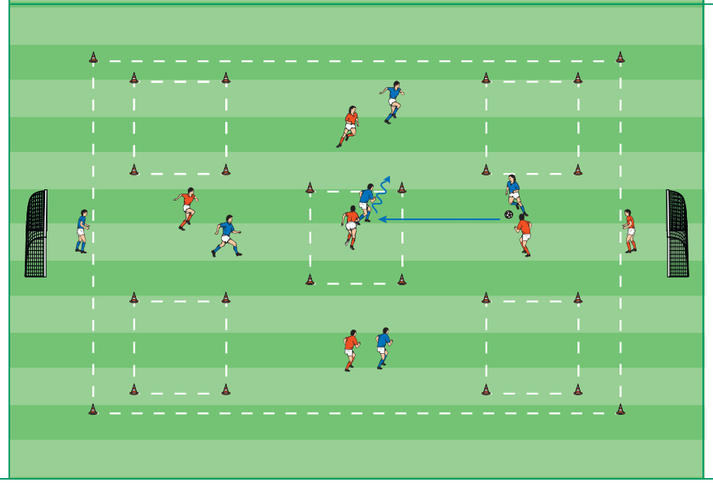
SPIELFORMEN ZUM KENNENLERNEN DER BEWEGUNGEN

15 MINUTEN

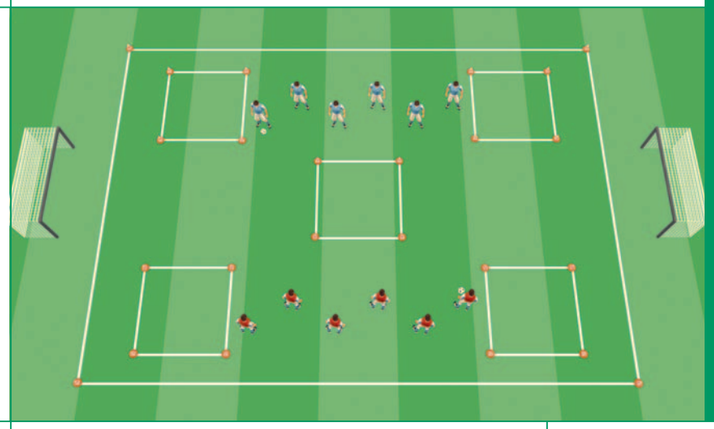
Ziele und Inhalte
- Anwenden des Schwerpunktes „Erster Ballkontakt" in Spielsituationen
- Anschauliche Korrekturprozesse in konkreten Spielsituationen („Einfrieren")
- Spielübersicht/Vororientieren
- Aktions- und Spielschnelligkeit
- Spielfreude

ABLAUF-SKIZZE





ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil
- Die Quadrate als Zielzonen bleiben weiter markiert
- Die beiden 6er-Teams spielen nun mit diversen Aufgaben im kompletten Feld gegeneinander
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

6 gegen 6 mit Zuspielen in die Quadrate
- 6 gegen 6 im kompletten markierten Feld.
- Die jeweiligen Angreifer haben die Aufgabe, den Ball zu sichern!
- Aus dem Kombinieren kann das Angreifer-Team darüber hinaus Punkte erzielen!
- Punkte-Regel: Einem Mitspieler in einem der Quadrate zupassen, der das Zuspiel mit dem 1. Kontakt aus der Zone mitnehmen muss!
- Erleichterung I: Das Zuspiel spätestens mit dem 2. Kontakt aus dem Viereck mitnehmen = 1 Punkt!
- Erleichterung II: Gleicher Ablauf im 4 – 4 oder 5 – 5 (größerer Aktionsraum).

AUFGABE 2

5 + 1 gegen 5 + 1 mit Zuspielen in die Quadrate
- Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe 1, nun postiert sich jedoch von jeder Mannschaft 1 Spieler als Anspielpunkt hinter eine Grundlinie: 5 gegen 5 im Feld.
- Aufgabe ist es wieder, mithilfe *beider* Anspielpunkte aus dem 5 gegen 5 einen Mitspieler im Quadrat anzuspielen.
- Bei Zuspiel zum *eigenen* Anspielpunkt: direkter Positions-/Aufgabenwechsel!
- Alternatives Abschluss-Spiel zum Trainingsschwerpunkt:
  6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern. Jedes Zuspiel muss dabei zunächst an- und mitgenommen werden!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

Durch Zusatzregeln den Schwerpunkt des Trainings betonen!

- Korrekturhilfe 1: „Bereits vor dem Zuspiel bzw. vor dem ersten Ballkontakt antizipieren, von welcher Seite aus der Gegner attackiert!"
- Korrekturhilfe 2: „Ein Zuspiel stets in die Bewegung mitnehmen!"
- Korrekturhilfe 3: „Den Ball nicht über die Linie mitnehmen, über die das Zuspiel erfolgte!"

Gerade positive Aktionen zum Schwerpunkt loben!

- Korrekturhilfe 1: „Bereits vor dem Zuspiel bzw. vor dem ersten Ballkontakt antizipieren, von welcher Seite aus der Gegner attackiert!"
- Korrekturhilfe 2: „Ein Zuspiel stets in die Bewegung mitnehmen!"
- Korrekturhilfe 3: „Den Ball nicht über die Linie mitnehmen, über die das Zuspiel erfolgte!"

Praxis-Vorschläge – Trainingsformen-Katalog
„Zuspiele verarbeiten: Erster Kontakt!“

TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

1. **Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!**
2. **Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!**
3. **Die Anforderungen Schritt für Schritt steigern!**
4. **Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!**

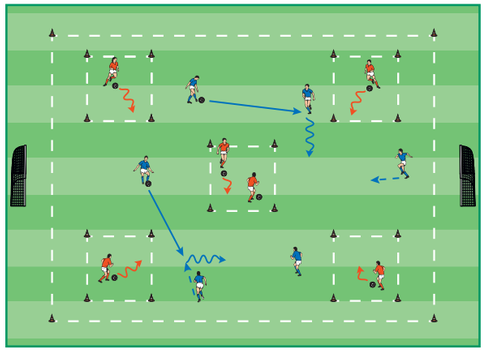
Von relativ einfachen Übungsaufgaben bis zu komplexeren Spielformen finden Sie hier weitere Vorschläge zum Schwerpunkt „Zuspiele verarbeiten: Erster Ballkontakt“. Die Übungsformen ermöglichen den Spielern das ungestörte Ausprobieren und dem Trainer das anschauliche Korrigieren wichtiger Details. Diese „technisch-taktischen Kniffe“ helfen dabei, Spielsituationen sicher und zielorientiert zu lösen.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

Organisation
- Mit Hütchen ein Feld von 35 x 25 Metern abstecken
- Zusätzlich innerhalb des Feldes 5 Quadrate (etwa 4x4 Meter) als Würfelfünf aufbauen
- 2 Teams zu jeweils 6 Spielern einteilen
- Pro Spieler 1 Ball

Praktische Tipps
- Die Spieler über Ziele und Funktion des Aufwärmens aufklären!
- Alle Spieler müssen in Bewegung sein und viele Aktionen haben!
- Auf Beidfüßigkeit bei allen Aufgaben mit Ball achten!
- Aufgaben variieren!

VORBEREITENDE AUFGABEN

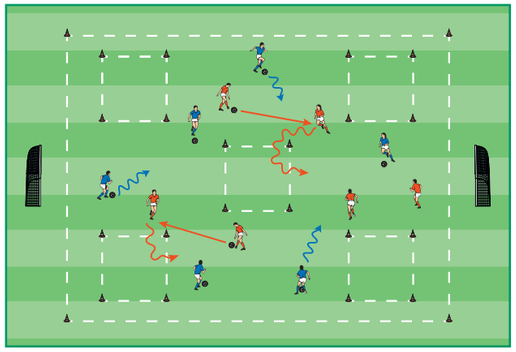


Dribbel- und Zuspiel-Aufgaben mit 2 Bällen I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Die Spieler der Gruppe A (rot) dribbeln mit diversen Aufgaben in je einem Viereck.
- Die 6 Spieler der Gruppe B (blau) kombinieren mit 2 Bällen gleichzeitig in den Räumen dazwischen: 1. Frei zusammenspielen, 2. Mit 2 Pflichtkontakten

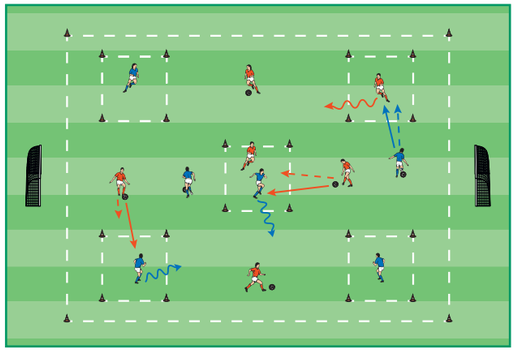


Dribbel- und Zuspiel-Aufgaben mit 2 Bällen II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Die Spieler der Gruppe A (blau) dribbeln nun mit diversen Aufgaben im Feld zwischen allen Vierecken.
- Die 6 Spieler der Gruppe B (rot) kombinieren weiter mit 2 Bällen gleichzeitig: Jeder Pass eines Mitspielers muss nun zuerst in ein Viereck mitgenommen werden!

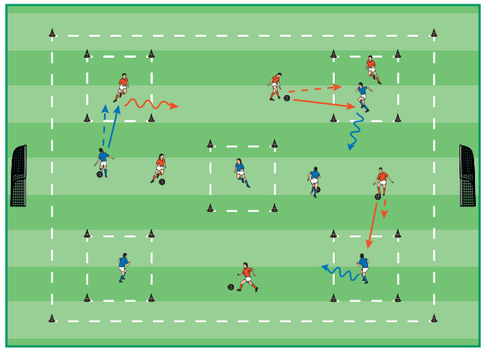


Dribbel- und Zuspiel-Aufgaben mit 2 Bällen III

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- 6 Spieler (egal welcher Gruppe/Farbe) postieren sich in den Vierecken, die übrigen dribbeln im Feld dazwischen.
- Aufgabe: Aus dem Dribbeln einem freien Anspielpunkt im Viereck zupassen, der das Zuspiel schnellstmöglich aus der Zone mitnimmt! Direkter Aufgabenwechsel!



Dribbel- und Zuspiel-Aufgaben mit 2 Bällen IV

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Gleicher Ablauf wie bei der Trainingsform zuvor..
- **Aufgabe 1:** Jedes Zuspiel über eine andere Seite des Quadrats mitnehmen!
- **Aufgabe 2:** Jedes Zuspiel mit dem ersten Ballkontakt aus dem Viereck mitnehmen!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

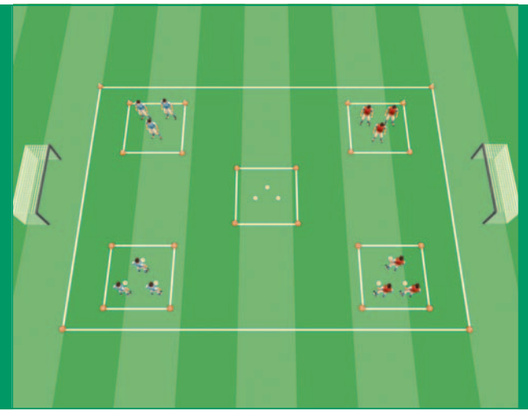
Funktion:
- Ungestörtes Kennenlernen/Ausprobieren von Bewegungsabläufen
- Leichtes Anbringen gezielter Korrekturen

Mögliche Inhalte:
- Zuspiel-Übungen mit Aufgabenvariationen zum ersten Ballkontakt
- Komplex-Übungen zum ersten Ballkontakt mit Torabschluss

Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

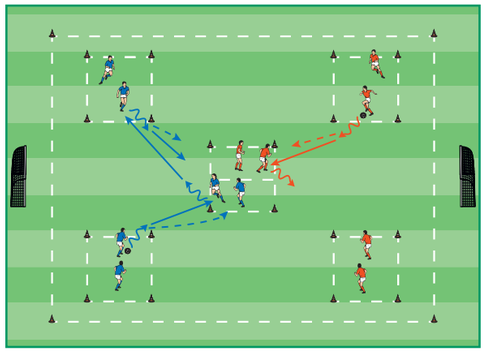
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation
- Die beiden Teams zu je 6 Spielern bleiben zusammen
- Pro Team postieren sich die Spieler zu dritt in 2 Quadraten gegenüber
- Von einer der beiden 3er-Gruppen jedes Teams hat jeweils jeder Spieler einen Ball



Praktische Tipps
- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Gruppengrößen so bestimmen, dass lernintensive Abläufe garantiert sind (viele Wiederholungen)!
- Eventuell Leistungsgruppen mit unterschiedlichem Aufgabenniveau bilden!
- Reservebälle!

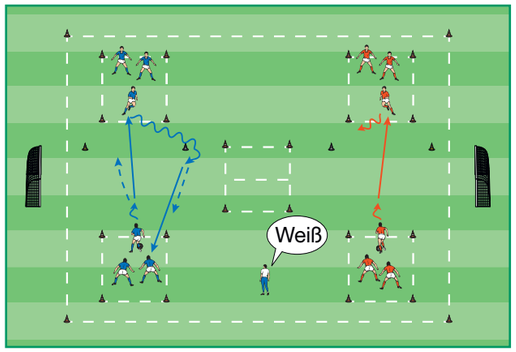
WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



1. Kontakt und präziser Pass im Anschluss

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

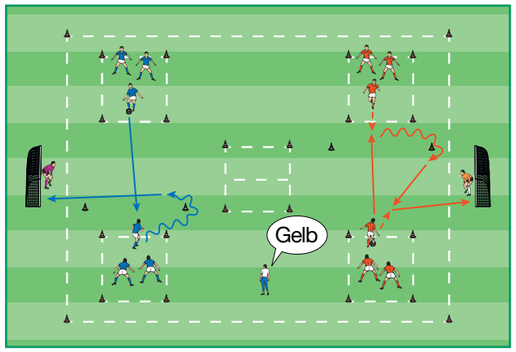
Organisation/Ablauf
- Die Spieler spielen sich in der jeweiligen Gruppe mit diversen Vorgaben zu und laufen dem eigenen Abspiel nach.
- **Aufgabe 1:** Diagonale Zuspiele aus einem äußeren Viereck zu einem Mitspieler in der Mittelzone, der mit dem 1. Kontakt aus dem Viereck mitnimmt.
- **Aufgabe 2:** Das Zuspiel mit der linken Innenseite schräg nach rechts vorne aus dem Quadrat mitnehmen und mit rechts passen bzw. andersherum.
- **Aufgabe 3:** Der Zuspieler passt und startet seinem Abspiel als „Störspieler" nach – Der Angespielte nimmt den Ball vom „Gegner" weg an und mit usw.



1. Kontakt nach Zuruf

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

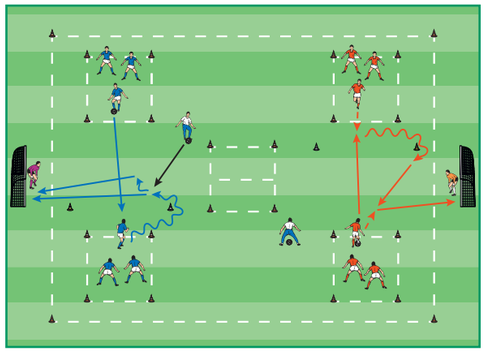
Organisation/Ablauf
- Pro Gruppe postieren sich die Spieler zu dritt in 2 Vierecken gegenüber.
- Auf einer Seite etwa 3 Meter vor dem Viereck seitlich-schräg 2 verschiedenfarbige (!) Hütchen aufstellen.
- Gleichzeitiger Start in beiden Gruppen. Mit dem Pass der Zuspieler (A) ruft der Trainer eine Hütchenfarbe auf. B nimmt den Ball um das betreffende Hütchen mit usw.
- **Variation 1:** Den Ball mit dem 1. Kontakt um das Hütchen mitnehmen (Hütchen enger zusammenrücken!).
- **Variation 2:** Der Zuspieler passt mit dem Zuruf etwas schräg in Richtung des anderen Hütchens, so dass der Ball entgegengesetzt mitgenommen werden muss!



1. Kontakt nach Zuruf und Abschlussaktion I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Die beiden verschiedenfarbigen Hütchen nun diagonal gegenüber aufstellen. Ein Torhüter in jedem Tor.
- Gleichzeitiger Start in beiden Gruppen. Mit dem Pass der Zuspieler (A) ruft der Trainer eine Hütchenfarbe auf.
- Bei Zuruf „Weiß": Der Angespielte nimmt den Ball um das äußere Hütchen mit und schießt selbst.
- Bei Zuruf „Gelb": Der Angespielte nimmt um das innere Hütchen mit und legt dem Anspieler zum Torschuss auf.
- **Variation 1:** Der Zuspieler ruft für seinen Gegenüber die Farbe auf!
- **Variation 2:** Mit diversen Vorgaben für den ersten Ballkontakt!



1. Kontakt nach Zuruf und Abschlussaktion II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Gleiche Organisation wie zuvor.
- Zusätzlich postiert sich der Trainer mit Bällen diagonal gegenüber der „Ballkontroll-Gruppe".
- Aufgabe: Ablauf wie zuvor. Zusätzlich bekommt der Abschlussspieler einen 2. Ball vom Trainer zugepasst, den er zum Tor in seinem Rücken mitnehmen und verwerten soll.
- **Variation 1:** Der Trainer passt dem anderen Spieler den Ball zu, der zum Tor mitnimmt und abschließt!
- **Variation 2:** Mit diversen Vorgaben für den ersten Ballkontakt!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

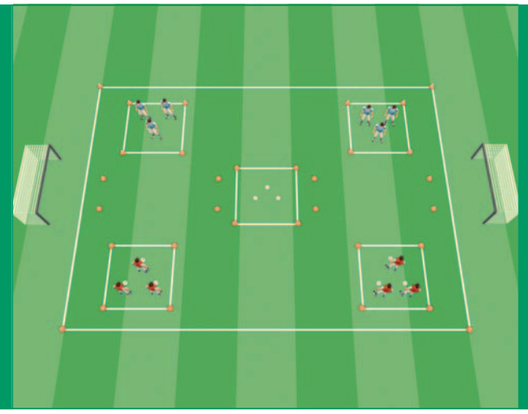
Funktion:
- Ausprobieren von Bewegungsabläufen mit Gegnerdruck und Anschlussaktionen
- Leichtes Anbringen gezielter Korrekturen

Mögliche Inhalte:
- Aufgabenvariationen mit Gegnerdruck zum ersten Ballkontakt
- Steigerung des Gegnerdrucks

Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

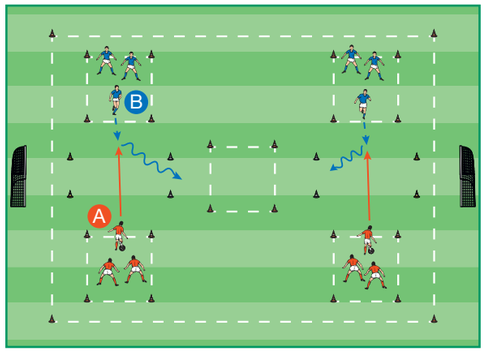
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation
- Die Gruppeneinteilung und die Felder bleiben unverändert
- Je 3 Spieler pro Gruppe postieren sich in 2 Quadraten gegenüber
- In der Mitte zwischen je 2 Vierecken zusätzlich seitlich 2 verschiedenfarbige (!) kleine Hütchentore aufbauen



Praktische Tipps
- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Gleichermaßen auf Präzision und Dynamik achten!
- Je nach Leistungsstärke individuelle Aufgaben stellen!
- Die Aufgaben kreativ verändern!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

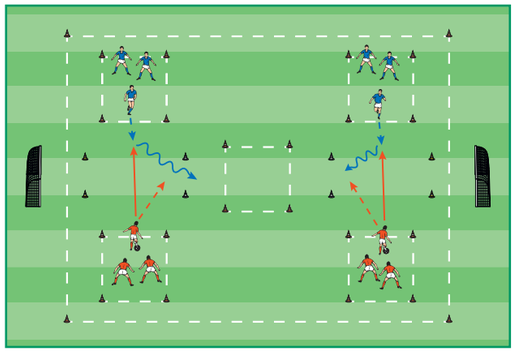


1. Kontakt und Angriff auf 2 kleine Tore I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Gleicher Ablauf in beiden Gruppen.
- A passt scharf zum Gegenüber und ruft gleichzeitig eine Farbe auf.
- B nimmt das Zuspiel flüssig und schnellstmöglich durch das betreffende Tor mit und passt zum Nächsten. Jeder läuft seinem Abspiel nach.
- **Variation 1:** Spätestens mit dem 2. Kontakt durch das Tor!
- **Variation 2:** Variabel die Innen-/Außenseite einsetzen!

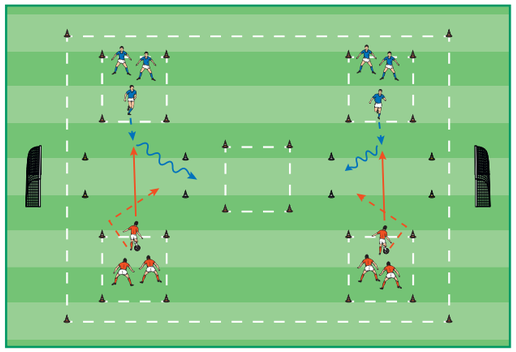


1. Kontakt und Angriff auf 2 kleine Tore II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Wie zuvor: A passt scharf zum Gegenüber, ruft eine Farbe auf und startet als „Störspieler" nach, um das Durchdribbeln des Tores durch B zu verhindern!
- **Variation 1:** Geringerer „Gegnerdruck" für B: A muss aus dem Viereck zuspielen.
- **Variation 2:** Größerer „Gegnerdruck" für B: A kann kurz aus dem Viereck herausdribbeln und zuspielen.
- **Variation 3:** „Gegnerdruck" für B durch die Position der Hütchentore steuern!

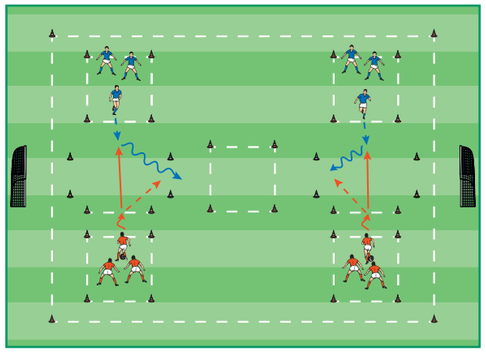


1. Kontakt und Angriff auf 2 kleine Tore III

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Wie zuvor, aber anstelle des akustisches Signals (Zuruf) muss der Angreifer B nun auf ein optisches Zeichen hin situationsgerecht reagieren!
- Dazu bewegt sich A nach seinem Zuspiel sofort schräg in Richtung eines Tores. B muss das erkennen und den Ball mit dem 1. Kontakt zum anderen Tor hin mitnehmen!
- **Variation 1:** Spätestens mit dem 2. Kontakt durch das Tor dribbeln!
- **Variation 2:** A startet nach seiner „Auftaktbewegung" seinem Zuspiel nach, um B noch am Durchdribbeln des Tores zu hindern: Diesen „Gegnerdruck" wieder variabel steuern!



1. Kontakt und Angriff auf 2 kleine Tore IV

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Wie zuvor, aber Angreifer B kann nun nach dem Zuspiel von A frei auf eines der Tore angreifen!
- Zusätzlich eine Linie für A vor seinem Viereck markieren. A kann bis zu dieser vordribbeln und zuspielen (Ziel: Steuern des Gegnerdrucks – je weiter die Linie vorverlagert wird, desto größer wird der Druck!).
- **Variation 1:** B muss nach einem Tor-Dribbling zu einem Spieler ins Viereck passen. So lange setzt A nach.
- **Variation 2:** Die Hütchentore variabel aufstellen!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

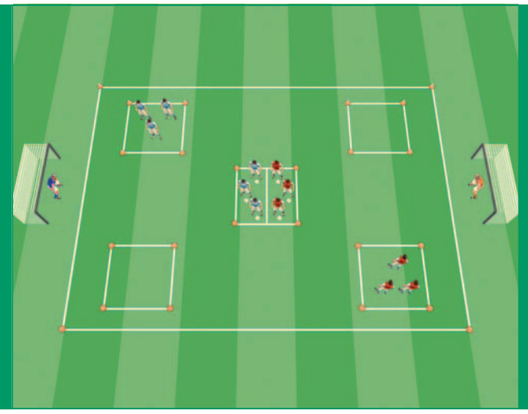
Funktion:
- Ausprobieren von Bewegungsabläufen (teilweise mit Gegnerdruck und Anschlussaktionen)
- Leichtes Anbringen gezielter Korrekturen

Mögliche Inhalte:
- Aufgaben mit Gegnerdruck in der Situaton „Gegner im Rücken"
- Steigerung des Gegnerdrucks

Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

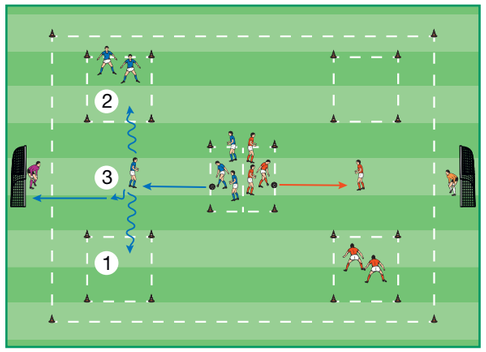
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation
- Die Gruppeneinteilung und die Felder bleiben weiter unverändert
- Je Gruppe postieren sich die Spieler jeweils zu dritt im mittleren bzw. in einem äußeren Viereck (vgl. Abbildung)
- 2 Torhüter in den Toren



Praktische Tipps
- Auf Pausen achten – nur schnellstmögliche Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Den Gegnerdruck je nach Können und Ziel schrittweise steigern!
- Die Aufgaben müssen herausfordern, aber vom Angreifer noch zu meistern sein!
- Aufgaben regelmäßig mit Torschüssen!

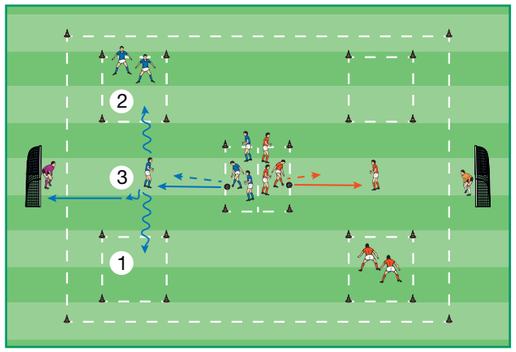
WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



Variables Mitnehmen des Zuspiels I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

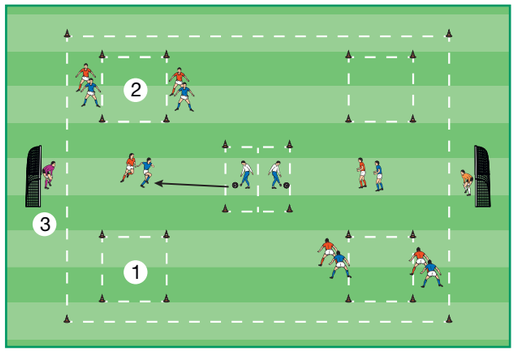
Organisation/Ablauf
- Vor jedem Tor postiert sich ein Spieler (A) zentral vor dem Tor.
- Der Erste (B) aus der Mittelzone passt zu A und ruft eine Nummer zu, die die Aktion für A vorgibt!
- „1": Mit dem 1. Kontakt per Innenseite ins Feld rechts!
- „2": Mit dem 1. Kontakt per Außenseite ins Feld links!
- „3" = Das Zuspiel mit einem variablen 1. Kontakt zum Tor im Rücken mitnehmen und abschließen
- **Variation 1:** Keine Vorgaben für die (variable!) Ballkontrolle
- **Variation 2:** Die Positionen der Vierecke variieren.



Variables Mitnehmen des Zuspiels II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

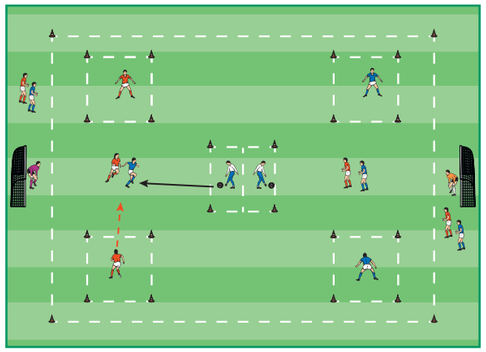
Organisation/Ablauf
- Gleiche Organisation und gleicher Basisablauf wie zuvor.
- Nun setzt B nach seinem Pass zu A seinem Zuspiel nach, um einen Torabschluss bzw. ein Dribbling in ein Viereck zu stören/zu verhindern!
- Hinweis: Je nach Können lässt sich der Gegnerdruck u.a. durch die Distanz zwischen A/B steuern!
- **Variation 1:** Erleichterung: Kein Nummern-Zuruf – A kann die Anschluss-Aktion (Torschuss/Dribbling) selbst bestimmen.
- **Variation 2:** Die Positionen der Vierecke variieren.



Variables Mitnehmen des Zuspiels III

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Je 3 Spieler pro Team postieren sich an einem Tor mit Torhüter und teilen sich nochmals zum 3 x 1 gegen 1 auf.
- Je ein Trainer (oder zusätzlicher Spieler) stellt sich als Anspieler mit Bällen in der Mittelzone auf.
- Angreifer A löst sich von seinem Gegner, nimmt das Zuspiel mit dem 1. Kontakt mit, um im Anschluss auf das Tor abzuschließen bzw. in ein Viereck zu dribbeln.
- **Variation 1:** Der Anspieler gibt per Nummern-Zuruf die Anschluss-Aktion für A vor.
- **Variation 2:** B darf erst nach dem 1. Kontakt von A aktiv stören.



Variables Mitnehmen des Zuspiels IV

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT: U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Je 2 gegnerische Paare sind wechselweise vor je einem Tor mit Torhüter aktiv.
- 2 zusätzliche Spieler des jeweiligen Verteidigers postieren sich in den Vierecken (vgl. Abbildung).
- Der Anspieler (Trainer) passt zu Angreifer A, der sich vom Gegner B löst und auf das Tor in seinem Rücken abschließen soll.
- Mit dem Zuspiel rückt ein weiterer Verteidiger aus dem Viereck vor das Tor, so dass sich Angreifer A im 1 gegen 2 behaupten und zum Torabschluss kommen muss!
- Erweiterung: Der Trainer ruft das Feld zu, aus dem der Verteidiger nachstößt!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

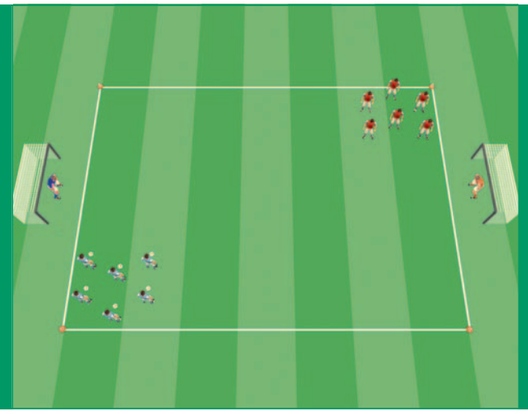
Funktion:
- Sicherheit am Ball auch unter Druck eines Gegners
- Anwenden des ersten Ballkontaktes in Spielsituationen

Mögliche Inhalte:
- 6 gegen 6 auf 2 Tore mit Pflichtkontakten
- 6 gegen 6 auf Ballsicherung mit Pflichtkontakten

Komplex 1	VORBEREITENDE AUFGABEN
Komplex 2	OFFENE STELLUNG
Komplex 3	GESCHLOSSENE STELLUNG
Komplex 4	KOMPLEXE SPIELSITUATIONEN

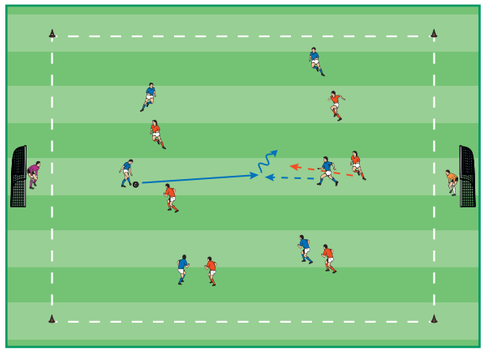
BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

Organisation
- Die Felder/Tore so belasssen, jedoch die Zonen/Vierecke abbauen
- Die beiden 6er-Teams spielen nun im kompletten Feld gegeneinander
- Rund um das Feld Reservebälle bereitlegen!



Praktische Tipps
- Auf Pausen achten – nur konzentrierte Aktionen sichern die Leistungssteigerungen!
- Die Größe des Feldes flexibel anpassen (vergrößern/verkleinern)!
- Durch spezielle Regeln den Schwerpunkt provozieren!
- Die Spielaufgaben kreativ verändern!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

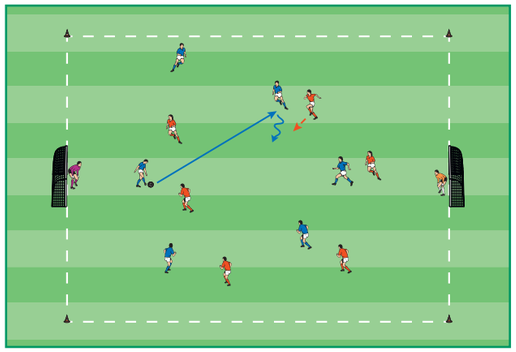


6 gegen 6 auf 2 Tore (SP „1. Kontakt) I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Die Teams spielen 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Beim Kombinieren sind mindestens 2 Kontakte Pflicht, d.h., der Ball muss auf jeden Fall mit dem 1. Kontakt variabel mitgenommen werden, bevor er weitergeleitet werden darf!
- Treffer sind nur aus dem Feld erlaubt
- **Variation 1:**
  Beim Kombinieren sind mindestens 3 Kontakte Pflicht (Erschwerung)!
- **Variation 2:**
  Abschlüsse sind auch per Direktschuss möglich!

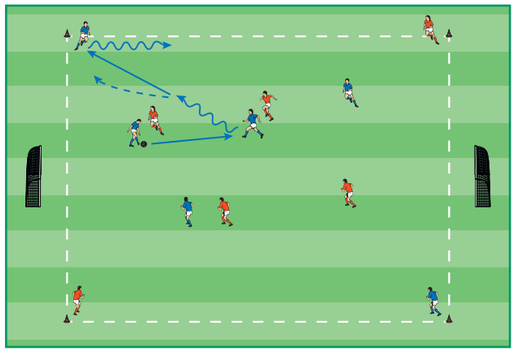


6 gegen 6 auf 2 Tore (SP „1. Kontakt) II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- 6 gegen 6 mit 2 Pflichtkontakten auf die beiden Tore – Die Tore jedoch auf beide Grundlinien vorrücken!
- Effekte:
  1. Das sichere Kombinieren (inklusive eines sicheren ersten Ballkontakts) wird durch den verkleinerten Aktionsraum erschwert!
  2. Torschüsse sind auch aus kürzerer Distanz möglich!
- **Variation 1:**
  Beim Kombinieren sind mindestens 3 Kontakte Pflicht (Erschwerung)!
- **Variation 2:**
  Abschlüsse sind auch per Direktschuss möglich!

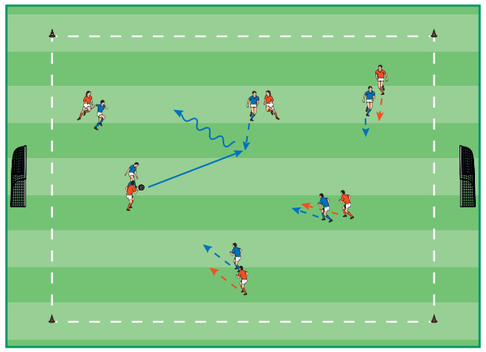


4 + 2 gegen 4 + 2 auf Ballsicherung

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Von jedem Team postieren sich je 2 Spieler in 2 Ecken diagonal gegenüber: 4 gegen 4 im Feld.
- Aufgabe: Aus dem 4 gegen 4 zusammen mit beiden Anspielpunkten den Ball sichern! Beim Kombinieren sind für alle mindestens 2 Kontakte Pflicht!
- Nach Zuspiel zu einem äußeren Anspielpunkt wechseln beide Spieler direkt die Positionen/Aufgaben!
- **Variation 1:**
  Beim Kombinieren sind mindestens 3 Kontakte Pflicht (Erschwerung)!
- **Variation 2:**
  10 (7) Zuspiele in Folge = 1 Punkt für das Team!



6 gegen 6 auf Ballsicherung

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation/Ablauf
- Nun postieren sich alle Spieler im markierten Feld.
- Aufgabe: Im 6 gegen 6 den Ball sichern!
- Beim Zusammenspiel sind für alle mindestens 2 Kontakte Pflicht!
- **Variation 1:**
  Beim Kombinieren sind mindestens 3 Kontakte Pflicht (Erschwerung)!
- **Variation 2:**
  10 (7) Zuspiele in Folge = 1 Punkt für das Team!
- **Variation 3:**
  Die Größe des Feldes je nach Können vergrößern bzw. verkleinern

Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.
So 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 starker Partner bauen!