

## **DFB-MOBIL ÜBEN UND SPIELEN IN DER HALLE MIT F-/E-JUNIOREN**

# Demo-Training

## Trainingsvariante 1

### ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß an der Bewegung und am Fußball vermitteln
- Einfache Regeln aufstellen
- Kleine (Spiel-)Gruppen bilden
- Lange Wartezeiten vermeiden
- Viele Bewegungen und Ballkontakte ermöglichen
- Kurz erklären und vormachen

#### Hinweis:

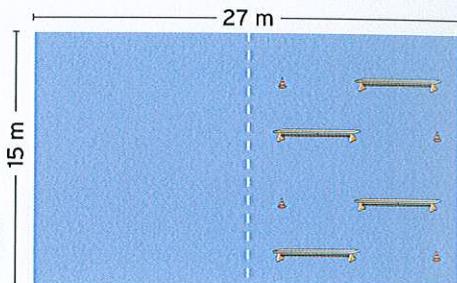
Die beschriebene Trainingseinheit kann mit bis zu 16 Spielern durchgeführt werden.

#### Organisation:

In einer „Einfachsporthalle“ (ca. 27 m x 15 m) werden zwei Felder markiert. Vorhandene Mittellinie zur deutlichen Abgrenzung berücksichtigen.

#### Materialien:

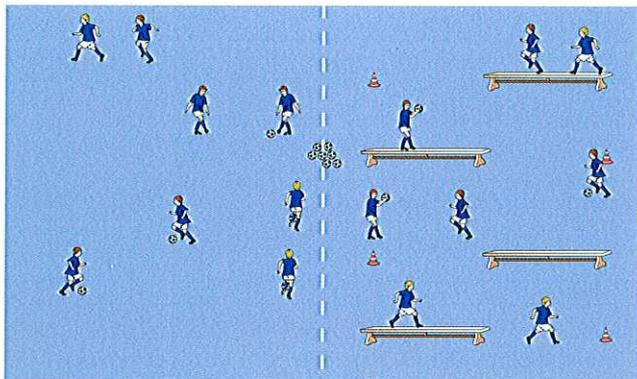
4 Langbänke, 16 Bälle, 2 Futsal-Bälle (ggf. weiteres Ballmaterial), 8 Hütchen, Markierungsteller, Leibchen in verschiedenen Farben



### EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

#### Freie Tummelphase (4 min.)

Die Kinder „tummeln“ sich in der Halle. Dabei können sie sich frei bewegen: z. B. Bälle (unterschiedliches Ballmaterial ist möglich) jonglieren, über die Langbänke laufen, durch die Hütchen dribbeln, sich gegenseitig fangen, etc. Die Trainer leiten diese Vier-Minuten-Phase ein und nehmen anschließend keinen Einfluss auf das (Bewegungs-) Verhalten der Kinder. In diesem Zeitraum können die Kinder ihren „Spieltrieb“ ohne Reglementierung ausleben.



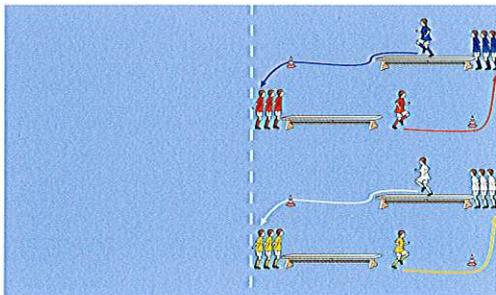
## Koordination ohne Ball

### Rundlauf (rechte Hallenhälfte / 8 min.)

Die Kinder stellen sich jeweils zu viert am Ende einer Langbank auf (vgl. Grafik). Auf Ansage des Trainer startet der Rundlauf mit Übungen auf den Langbänken (z. B.):

- über die Bank gehen
- auf dem Bauch liegend über die Bank ziehen
- auf allen Vieren über die Bank krabbeln
- Hockwende, beide Hände zu Hilfe nehmen
- an der Bank gehen: mit einem Fuß auf der Bank, mit einem Fuß am Boden daneben
- bis zur Mitte rückwärts über die Bank gehen, dann halbe Drehung und vorwärts weiter
- **Weitere Variationen können vom Trainer angesagt werden (Vergleich S. 11).**

**Hinweis:** Bitte die 4 Gruppen durch verschiedenfarbige Leibchen unterscheiden. Diese Zuordnung wird während der gesamten Übungsstunde nicht verändert.



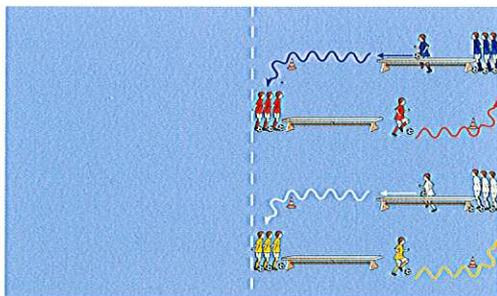
## Koordination mit Ball

### Rundlauf (rechte Hallenhälfte / 8 min.)

Die Kinder stellen sich mit Ball jeweils zu viert am Ende einer Langbank auf (vgl. Grafik). Auf Ansage des Trainers startet der Rundlauf mit Ball-Übungen auf den Langbänken (z. B.):

- seitlich an der Bank gehen, den Ball dabei mit der rechten Hand auf der Bank entlang rollen (2. Durchgang mit links)
- seitlich an der Bank gehen, den Ball dabei mit der rechten Hand auf der Bank prellen (2. Durchgang mit links)
- auf der Bank gehen, dabei den Ball mit beiden Händen auf die Bank prellen
- **Weitere Variationen können vom Trainer angesagt werden (Vergleich S. 11).**

**Hinweis:** Zwischen den Bänken den Ball am Fuß dribbeln. Ein Durchgang ist absolviert, wenn alle Kinder wieder am Ausgangspunkt angekommen sind. Der Trainer sollte darauf achten, mit leichten Übungen zu beginnen und die Schwierigkeit nach und nach zu erhöhen. Dies gilt für beide Koordinationsformen (mit/ohne Ball).

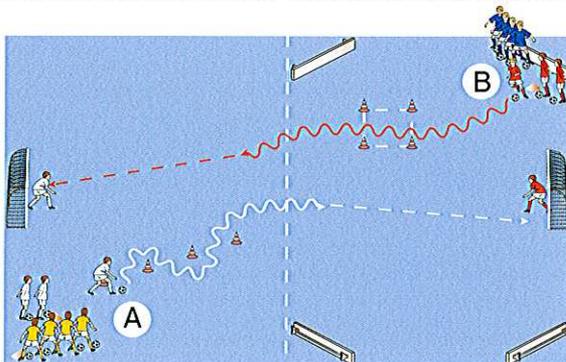


## HAUPTTEIL (DAUER CA. 30 MINUTEN)

### Torschussform mit Zusatzaufgaben

#### Rundlauf mit Dribbling, Koordinationsaufgabe und Torschuss (beide Hallenhälften / 10 min.)

2 Gruppen (je 7 Spieler) und 2 Torhüter verteilen sich wie in der Grafik dargestellt. Alle Spieler haben einen Ball. Jeweils die ersten Spieler einer Gruppe starten gleichzeitig. Die Spieler der Gruppe A dribbeln durch den Dribbelparcours und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss wird der Schütze zum Torwart und der Torwart stellt sich mit dem Ball bei Gruppe B an. Die Spieler der Gruppe B dribbeln in das „Koordinationsfeld“, führen eine koordinative Aufgabe durch (z. B. kurzes Setzen auf den Ball, Ball mit dem Knie/mit der Sohle stoppen, etc.) und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss verhalten sich die Spieler wie vorher beschrieben.



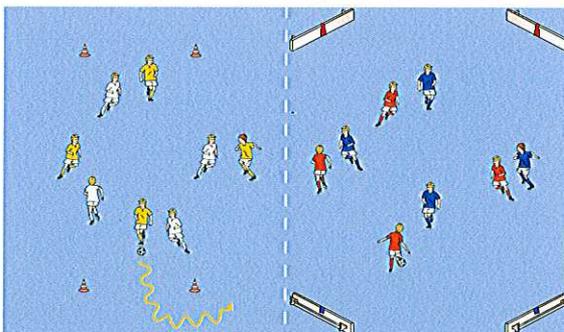
### Spielform

#### 4-gegen-4 auf vier Tore und 4-gegen-4 auf zwei Dribbeltore (beide Hallenhälften / 20 min.)

Die 4 Langbänke stehen in der rechten Hallenhälfte schräg in den vier Ecken und sind in Richtung Spielfeld gekippt. Es wird ein 4-gegen-4 Spiel ausgetragen, wobei eine Mannschaft auf zwei Tore angreift und zwei Tore verteidigt (Tore werden durch Leibchen deutlich zugeordnet). Nach 5 Minuten die zugeteilten Tore und somit die Spielrichtung variieren (diagonale Angriffsrichtung). In der linken Hallenhälfte wird ein 4-gegen-4 auf zwei Dribbeltore gespielt. Tore können durch ein Dribbling über die Torlinie erzielt werden. (Je nach Leistungsstand der Kinder die Dribbeltore vergrößern bis zu der Form, dass die Tore über die gesamte Torauslinie erzielt werden können.) Nach 10 Minuten wechseln die Spieler die Hallenhälften.

**Hinweis:** Um „Störbälle“ zu verringern bzw. koordinative Fähigkeiten zu fördern, sollten Futsal-Bälle zum Einsatz kommen.

**Anmerkung:** Nach der Spielform die Langbänke wie in der aufgeführten Grafik auf S. 5 (Abschlussturnier) aufbauen.



## SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 20 MINUTEN)

### Abschlussturnier

#### 4-gegen-4 auf zwei Tore (beide Hallenhälften)

Auf zwei Spielfeldern läuft ein 4-gegen-4 auf zwei Tore (Langbänke).

Mannschaften: 4

Spielzeit: 5 min.

Durchgänge: 3 (1. Durchgang: 1/2, 3/4; 2. Durchgang: 1/3, 2/4; 3. Durchgang: 1/4, 2/3)

Die Kinder zählen die Ergebnisse mit. Nach drei Durchgängen steht der Turniersieger fest.

**Hinweis:** Das Abschlussturnier bitte mit Futsal-Bällen spielen.



## Impressum

<b>Herausgeber:</b>	Deutscher Fußball-Bund
<b>Gesamtverantwortung:</b>	Hermann Korfmacher, Wolfgang Möbius
<b>Projektleitung:</b>	Dr. Steffen Deutschein
<b>Inhaltliche Mitarbeit:</b>	Stefan Czin Zoll, Dr. Steffen Deutschein, Andreas Heumeier, Thomas Klemm, Andreas Michalke, Wolfgang Möbius, Markus Nadler, Paul Schomann, Hubert Steinmetz, Fuat Yücel
<b>Layout und Produktion:</b>	Philippka-Sportverlag



## Training & Wissen Online

### Praxisnahe Informationen per Mausclick

Unter [www.training-wissen.dfb.de](http://www.training-wissen.dfb.de) bietet der Deutsche Fußball-Bund konkrete Hilfestellungen für die alltägliche Trainingsarbeit im Fußballverein an. Im Bereich „Training Online“ steht interessierten Trainern ein umfangreiches Repertoire an entwicklungsgerichtetem Spiel- und Übungsformen und Mustertrainingseinheiten zur Verfügung. Verständliche Texte mit erklärenden Grafiken, Animationen und Videos runden dieses Angebot ab.



## DIE 7 KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN (nach Meinel/Schnabel, 1998)

### Koordinative Fähigkeiten

### Fußballpraxis

#### KOPPLUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, einzelne Teilbewegungen miteinander zu einem flüssigen und ökonomischen Bewegungsablauf zu verknüpfen.

#### Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination mit Ball  
„auf der Bank gehen und Ball beidhändig pressen“

#### ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, die Lage des Körpers im Raum (Spielfeld) oder in Bezug auf ein Objekt (Ball, Mit-/Gegenspieler) zu bestimmen.

#### Trainingsvariante 2 Aufwärmen:

Koordination mit Ball  
„Schutzmann“

#### DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, Muskulatur bei Bewegungen sensibel und bewusst gesteuert einzusetzen.

#### Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination mit Ball  
„Ball auf der Bank pressen“

#### GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, das Körpergleichgewicht zu halten oder möglichst schnell wieder herzustellen.

#### Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination ohne Ball  
„über die Bank gehen“

#### REAKTIONSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, auf spezielle Reize mit möglichst kurzer Verzögerung angemessene Aktionen einzuleiten.

#### Trainingsvariante 2 Aufwärmen:

Kleine Spiele ohne Ball  
„Schwänzchen fangen“

#### RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, einen eigenen Bewegungsrhythmus zu finden (Anspannen und Entspannen der arbeitenden Muskulatur).

#### Trainingsvariante 1 Aufwärmen:

Koordination mit Ball  
„Den Ball mit einer Hand auf der Bank pressen und neben der Bank gehen“

#### UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT

Fähigkeit, sich auf unerwartete und neue Gegebenheiten einzustellen.

#### Trainingsvariante 1 Hauptteil:

Station 1:  
„4 gegen 4 auf 4 Tore, Variation der Spielrichtung“

# Demo-Training

## Trainingsvariante 2 (ohne Langbänke)

### ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß an der Bewegung und am Fußball vermitteln
- Einfache Regeln aufstellen
- Kleine (Spiel-)Gruppen bilden
- Lange Wartezeiten vermeiden
- Viele Bewegungen und Ballkontakte ermöglichen
- Kurz erklären und vormachen

#### Hinweis:

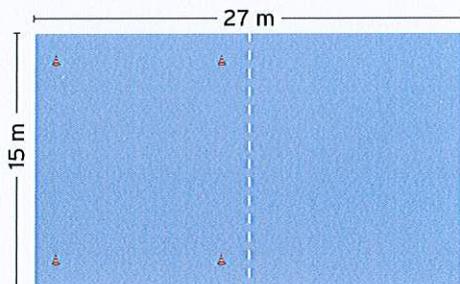
Die beschriebene Trainingseinheit kann mit bis zu 16 Spielern durchgeführt werden.

#### Organisation:

In einer „Einfachsporthalle“ (ca. 27 m x 15 m) werden zwei Felder markiert. Vorhandene Mittellinie zur deutlichen Abgrenzung berücksichtigen.

#### Materialien:

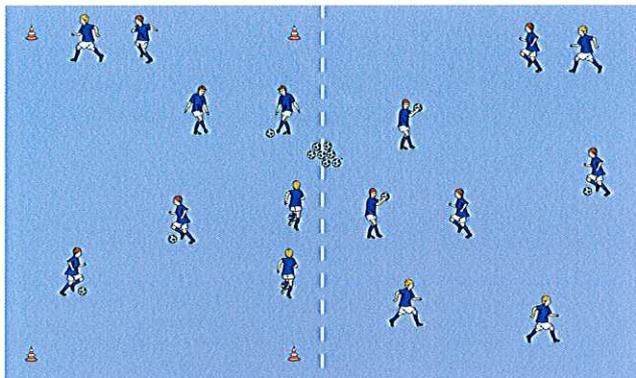
16 Bälle, 2 Futsal-Bälle (ggf. weiteres Ballmaterial),  
12 Hütchen, Markierungsteller



## EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

### Freie Tummelphase (5 min.)

Die Kinder „tummeln“ sich in der Halle. Dabei können sie sich frei bewegen: z. B. Bälle (unterschiedliches Ballmaterial ist möglich) jonglieren, über die Langbänke laufen, durch die Hütchen dribbeln, sich gegenseitig fangen, etc. Die Trainer leiten diese Fünf-Minuten-Phase ein und nehmen anschließend keinen Einfluss auf das (Bewegungs-) Verhalten der Kinder. In diesem Zeitraum können die Kinder ihren „Spieltrieb“ ohne Reglementierung ausleben.

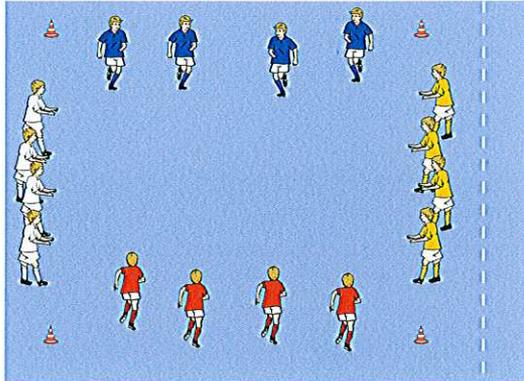


## Koordination ohne Ball

### Lauf-/Koordinationsübungen (linke Hallenhälfte / 5 min.)

Die Kinder stellen sich jeweils zu viert an den vier Seiten des markierten Feldes nebeneinander auf (vgl. Grafik). Auf Zuruf des Trainers bewegen sich die gegenüberstehenden 4er-Gruppen bis zur Feldmitte aufeinander zu und führen eine vorgegebene Bewegung aus (z. B. **Abklatschen, Arm-in-Arm einhaken und 360-Grad-Drehung; weitere Variationen Vergleich S. 11**). Danach laufen sie wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Weitere Lauf-/Koordinationsübungen sind erwünscht.

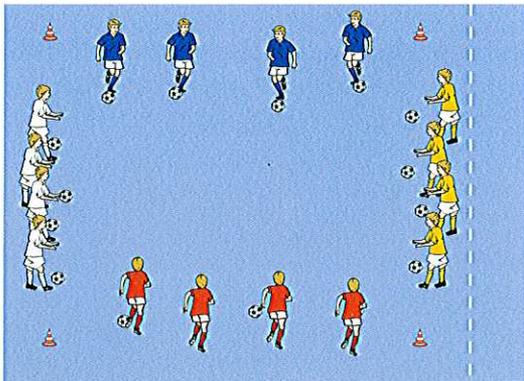
**Hinweis:** Bitte die 4 Gruppen durch verschiedenfarbige Leibchen unterscheiden. Diese Zuordnung wird während der gesamten Übungsstunde nicht verändert.



## Koordination mit Ball

### Lauf-/Koordinationsübungen mit Ball (linke Hallenhälfte / 5 min.)

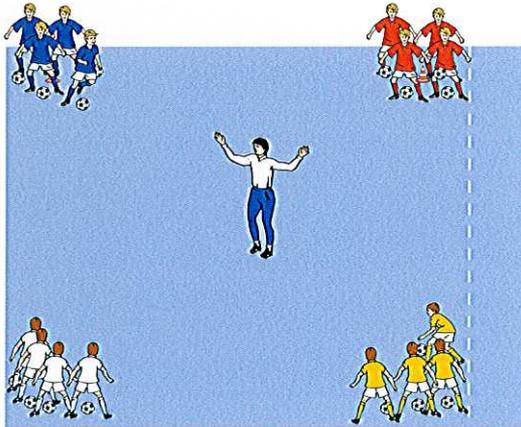
Die Kinder stellen sich mit Ball jeweils zu viert an den vier Seiten des markierten Feldes nebeneinander auf (vgl. Grafik). Auf Zuruf des Trainers dribbeln die gegenüberstehenden 4er-Gruppen bis zur Feldmitte aufeinander zu und führen eine vorgegebene Bewegung mit Ball aus (z. B. **auf den Ball setzen, Sohle auf den Ball stellen, Bälle tauschen; weitere Variationen Vergleich S. 11**). Danach dribbeln sie wieder in ihre Ausgangsposition zurück.



## Koordination mit Ball

### Lauf-/Koordinationsübungen mit Ball (linke Hallenhälfte / 5 min.)

Die Kinder stellen sich mit Ball jeweils zu viert an den vier Ecken des markierten Feldes (vgl. Grafik) auf. Der Trainer steht in der Mitte des Feldes. Auf Handzeichen des Trainers („Schutzmann“) dribbeln sich die gegenüberstehenden 4er-Gruppen aufeinander zu und wechseln die Positionen. Bei leistungsstärkeren Kindern die Startzeichen schnell hintereinander geben, sodass möglicherweise alle vier Gruppen gleichzeitig unterwegs sind.

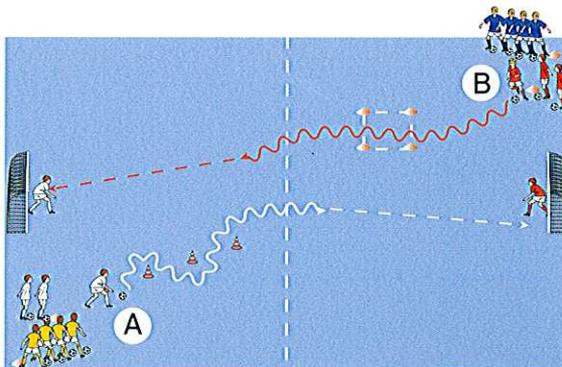


## HAUPTTEIL (DAUER CA. 30 MINUTEN)

### Torschussform mit Zusatzaufgaben

#### Rundlauf mit Dribbling, Koordinationsaufgabe und Torschuss (beide Hallenhälften / 10 min.)

2 Gruppen (je 7 Spieler) und 2 Torhüter verteilen sich wie in der Grafik dargestellt. Alle Spieler haben einen Ball. Jeweils die ersten Spieler einer Gruppe starten gleichzeitig. Die Spieler der Gruppe A dribbeln durch den Dribbelparcours und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss wird der Schütze zum Torwart und der Torwart stellt sich mit dem Ball bei Gruppe B an. Die Spieler der Gruppe B dribbeln in das „Koordinationsfeld“, führen eine koordinative Aufgabe durch (z. B. kurzes Setzen auf den Ball, Ball mit dem Knie/mit der Sohle stoppen, etc.) und schießen anschließend auf das Tor. Nach dem Torschuss verhalten sich die Spieler wie vorher beschrieben.



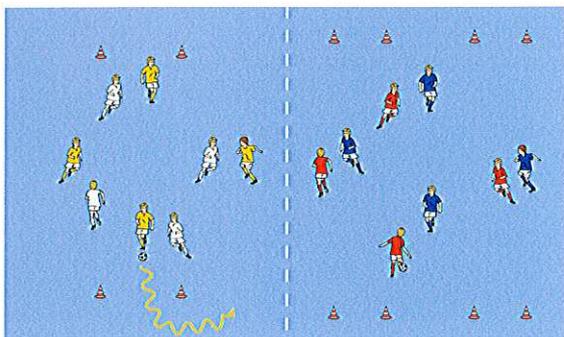
## Spielform

### 4-gegen-4 auf vier Tore und 4-gegen-4 auf zwei Tore (beide Hallenhälften / 20 min.)

In der rechten Hallenhälfte werden vier Hütchen-Tore aufgestellt (vgl. Grafik) und ein 4-gegen-4 Spiel ausgetragen, wobei eine Mannschaft auf zwei Tore angreift und zwei Tore verteidigt. Nach 5 Minuten die zugeteilten Tore und somit die Spielrichtung variieren (diagonale Angriffsrichtung). In der linken Hallenhälfte wird ein 4-gegen-4 auf zwei Dribbeltore gespielt. Tore können durch ein Dribbling über die Torlinie erzielt werden. Nach 10 Minuten wechseln die Spieler die Hallenhälften.

**Hinweis:** Um „Störbälle“ zu verringern bzw. koordinative Fähigkeiten zu fördern, sollten Futsal-Bälle zum Einsatz kommen.

**Anmerkung:** Nach der Spielform die Hütchen wie in der unten aufgeführten Grafik (Abschlussturnier) aufbauen.



## SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 20 MINUTEN)

### Abschlussturnier

#### 4-gegen-4 auf zwei Tore (beide Hallenhälften)

Auf zwei Spielfeldern läuft ein 4-gegen-4 auf zwei Tore. Mannschaften: 4  
Spielzeit: 5 min.

Durchgänge: 3 (1. Durchgang: 1/2, 3/4; 2. Durchgang: 1/3, 2/4; 3. Durchgang: 1/4, 2/3)

Die Kinder zählen die Ergebnisse mit. Nach drei Durchgängen steht der Turniersieger fest.

**Hinweis:** Das Abschlussturnier bitte mit Futsal-Bällen spielen.

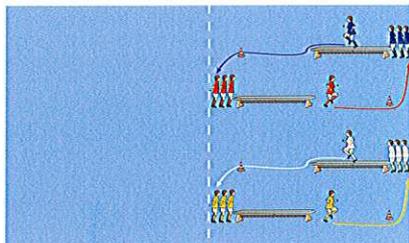


## Weitere Variationsmöglichkeiten

Bitte beachten Sie bei allen Übungsformen den Grundsatz:  
**Vom „Leichten“ zum „Schweren“!**

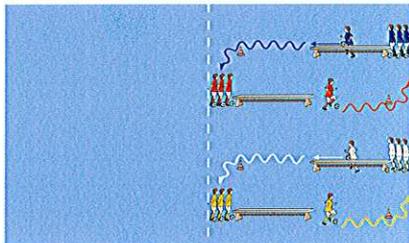
### Trainingsvariante 1: Koordination ohne Ball

- seitlich über die Bank gehen (Side-Steps)
- rückwärts über die Bank krabbeln
- rückwärts über die Bank gehen
- gegebenenfalls die Bank umdrehen und „leichtere Übungen“ erneut wiederholen



### Trainingsvariante 1: Koordination mit Ball

- seitlich über die Bank gehen (Side-Steps) und den vom Teamer zugeworfenen Ball fangen und zurückwerfen
- auf der Bank gehen und den Ball dabei einhändig auf dem Boden prellen



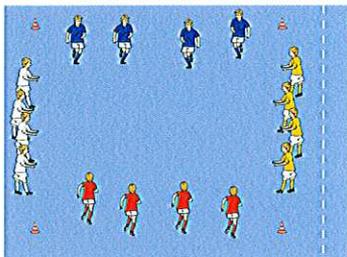
### Trainingsvariante 2: Koordination ohne Ball

In der Mitte:

- mit der rechten Hand abklatschen
- mit der linken Hand abklatschen
- mit beiden Händen abklatschen
- während eines Sprunges in der Luft abklatschen
- sich mit den Innenseiten der Füße (oder Hüfte, Gesäß) gegenseitig berühren

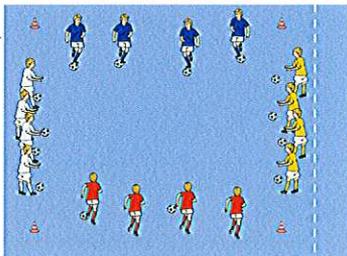
Auf dem Weg in die Mitte:

- einen Hopselauf durchführen
- Side-Steps durchführen
- rückwärts laufen, dann einen 180° Drehsprung machen und weiter vorwärts laufen
- vorwärts laufen, dann einen 360° Drehsprung machen und weiter vorwärts laufen



### Trainingsvariante 2: Koordination mit Ball

- den Ball mit einer Hand prellen
- den Ball zwischen den Beinen pendeln (den Ball vom linken zum rechten Bein spielen)
- mit dem Ball eine 360° Drehung durchführen





# Unser Trainer hat's drauf

Nutzen Sie die Qualifizierungsangebote Ihres Landesverbandes. Eine Kurzschulung vermittelt Ihnen z. B. in wenigen Stunden ganz praxisnah das Wichtigste für ein altersgerechtes und abwechslungsreiches Training. Ihre Schützlinge werden begeistert sein - versprochen.

Mehr unter [www.training-wissen.dfb.de](http://www.training-wissen.dfb.de)



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

COMMERZBANK 

PARTNER DER  
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE