

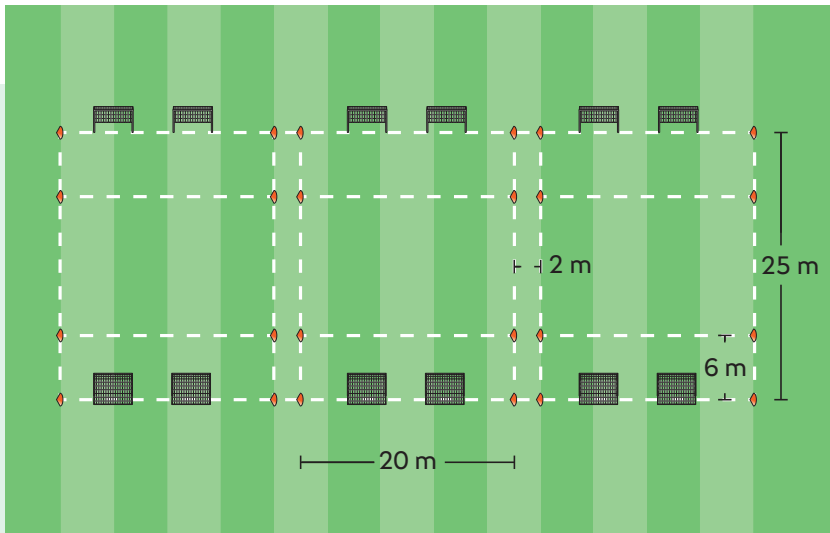


DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND



# ABWECHSLUNGSREICH TRAINIEREN AUF MINISPIELFELDERN

F-Jugend



## GRUNDAUFBAU

- Mehrere Minispielfelder (25 x 20 Meter) gemäß Abbildung nebeneinander aufbauen.
- Anstelle von Minitoren können auch Stangen oder Hütchen verwendet werden.
- Alternativ könnte das dritte Spielfeld auch „über Kopf“ aufgebaut werden.  
Vorteil: bessere Übersicht für Trainer, Nachteil: mehr "Störbälle"

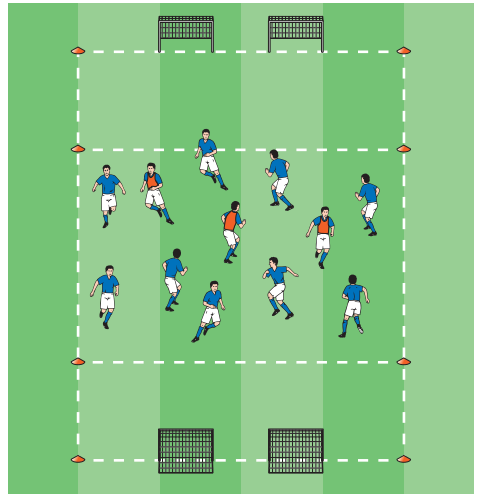
## FANGEN I (CA. 5 MINUTEN)

### ORGANISATION

- Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren.
- Drei Fänger mit Leibchen einteilen.
- Bälle für alle Spieler bereitlegen.

### ABLAUF

- Die Spieler bewegen sich im mittleren Feld. Die „Fänger“ versuchen, die „Läufer“ abzuschlagen.
- Die „Gefangenen“ laufen/dribbeln in die Schusszone, führen dort verschiedene Bewegungsaufgaben aus und laufen danach wieder zurück in das Feld.



### VARIATIONEN IN DEN SCHUSS- ZONEN

- In der Schusszone andere Geschicklichkeitsaufgaben stellen, z. B.:
  - ohne Ball: volle Drehung, Rolle vorwärts, Laufen auf allen Vieren, drei Sprünge
  - mit Ball: „Gefangene“ führen eine Finte nach Wahl und eigenem Können aus.

### VARIATIONEN IM MITTLEREN FELD

- Alle Spieler haben Bälle in den Händen.
- Alle Spieler tragen den Ball auf unterschiedliche Weise (hinter dem Rücken, auf dem Kopf usw.).
- Alle Spieler dribbeln.

### HINWEISE UND TIPPS

- Fangspiele fördern Ausweichbewegungen und Körpertäuschungen.
- Körpertäuschungen sind Grundlage für das Erlernen von Finten.
- F-Junioren benötigen kein Aufwärmen wie im Erwachsenenalter. Sie können gleich in die Belastung starten.

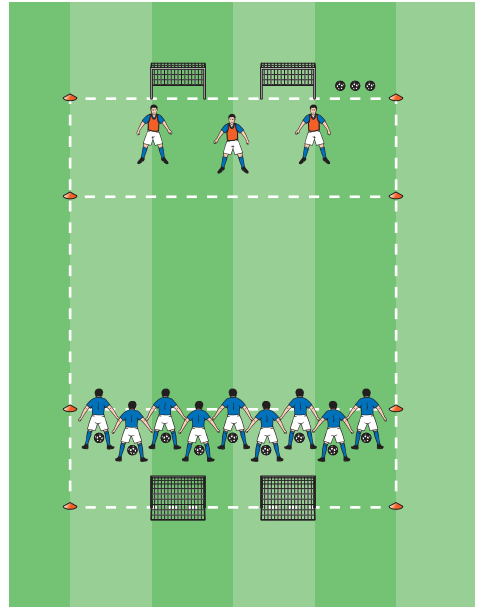
## FANGEN II (CA. 5 MINUTEN)

### ORGANISATION

- Den Aufbau wie zuvor beibehalten.
- 3 Verteidiger mit Leibchen einteilen und in einer der Schusszonen postieren.
- Die Angreifer stehen mit Bällen in der gegenüberliegenden Schusszone.

### ABLAUF

- Die Angreifer versuchen auf Trainerkommando, in die andere Schusszone zu dribbeln.
- Die Verteidiger starten zeitgleich mit den Angreifern von der gegenüberliegenden Schusszone und versuchen, den Angreifern die Bälle wegzuspitzeln.



### VARIATIONEN

- 2 Mannschaften einteilen und diesen jeweils eine Schusszone zuweisen.
- Die Verteidiger starten frei im Feld.
- Die Mannschaft mit den meisten Spielern, die in die gegenüberliegende Schusszone dribbeln, hat gewonnen.

### HINWEISE UND TIPPS

- Die Spieler müssen ihren Mitspielern durch Fintieren ausweichen.
- Auf eine enge Ballführung achten.
- Spieler lösen Blick vom Ball.

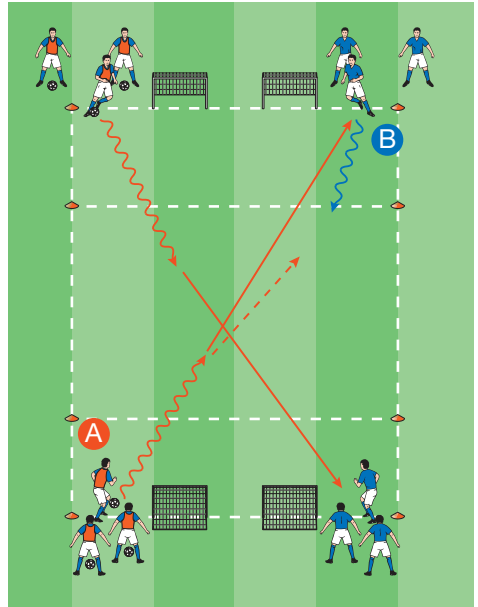
## 1 GEGEN 1 (CA. 5 MINUTEN)

### DOPPELTES 1 GEGEN 1

→ 2 Teams spielen gleichzeitig 1 gegen 1 auf demselben Spielfeld.

### ORGANISATION UND ABLAUF

- 3 Spieler pro Team einteilen.
- Spieler A (rot) passt diagonal zu Spieler B (blau) der anderen Mannschaft (kurzes Andribbeln, aus dem Lauf flach passen).
- Spieler B greift nun auf beide Minitore auf der Seite von Spieler A an.
- Tore dürfen nur aus der Schusszone heraus erzielt werden.
- A verteidigt beide Tore.
- Gewinnt A den Ball, darf er kontern.



### VARIATIONEN

- Vereinfachen: Der Angreifer dribbelt in die Schusszone.
- Erschweren: Der Torabschluss muss innerhalb von 10 Sekunden erfolgen.

### HINWEISE UND TIPPS

- Auf ausreichend Ersatzbälle achten.
- Möglichst ausgeglichene Teams einteilen
- Sollte ein Spiel zu lange dauern, einen 10-Sekunden-Countdown starten.

## SPIELFORM I (CA. 10 MINUTEN)

### ORGANISATION

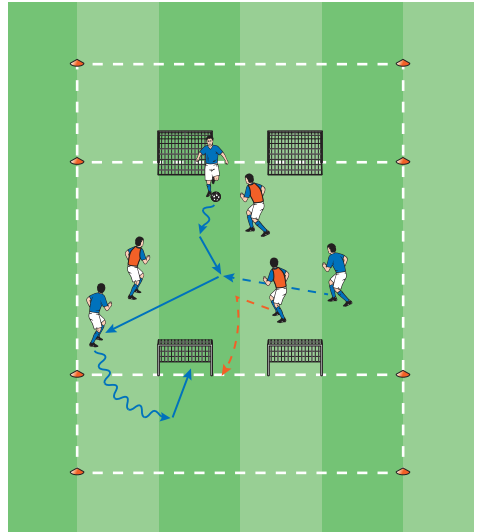
→ Die Mannschaften in 2er- oder 3er-Teams einteilen.

### UMGEDREHTE TORE

- Die Minitorer stehen auf der Linie der Schusszonen.
- Die Spieler müssen um das Tor herumlaufen, um ein Tor erzielen zu können.

### HINWEISE UND TIPPS

- Welche(s) Verhalten/Fähigkeiten sollen hier speziell trainiert werden?
  - Laufwege und Pässe in die Tiefe



## SPIELFORM II (CA. 10 MINUTEN)

### ORGANISATION

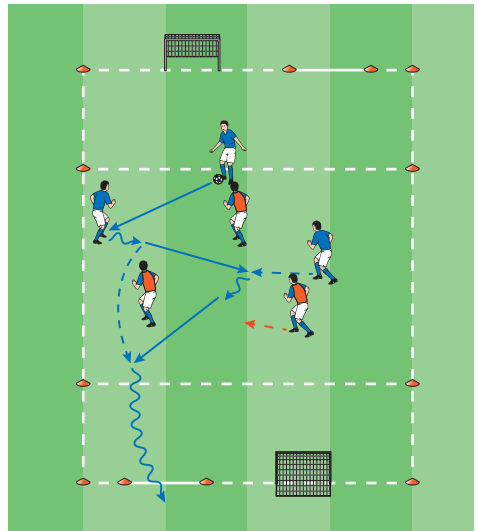
→ Die Mannschaften in 2er- oder 3er-Teams einteilen.

### TORKOMBI MIT DRIBBELTOREN

- Die Dribbeltore durch Hütchen markieren (ca. 6 Meter breit).
- Tore können auf das Minitor oder durch Dribbeln durch das Dribbeltor erzielt werden.

### HINWEISE UND TIPPS

- Welche(s) Verhalten/Fähigkeiten sollen speziell trainiert werden?
  - Dribbling



## SPIELFORM III (CA. 10 MINUTEN)

### ORGANISATION

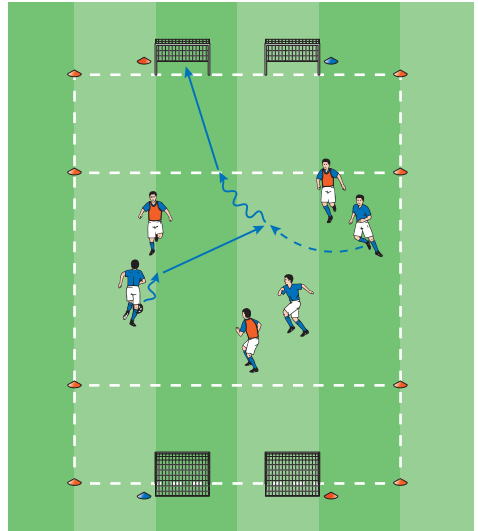
→ Die Mannschaften in 2er- oder 3er-Teams einteilen.

### DIAGONALE TORE

→ Die Teams greifen auf diagonal gegenüberstehende Minitore an (hier durch blaue und rote Hütchen gekennzeichnet).

### HINWEISE UND TIPPS

→ Welche(s) Verhalten/Fähigkeiten sollen hier speziell trainiert werden?  
→ z. B. Umschaltspiel, Spielverlagerungen



## ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN TURNIERFORMEN AUF SEITE 8

### ORGANISATION UND ABLAUF

→ Die Mannschaften in 2er- oder 3er-Teams einteilen.  
→ Gespielt wird nach den Regeln der neuen Wettspielformate:

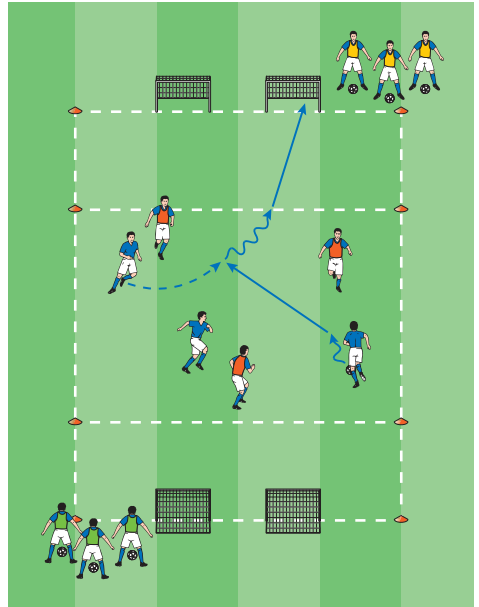
- Turnierform mit aufsteigenden und absteigenden Spielfeldern
- Nach jedem Durchgang rückt das Siegerteam ein Feld vor, das unterlegene Team ein Feld zurück.

- Tore dürfen nur innerhalb der Schusszone erzielt werden.
- Nach jedem Tor wechseln beide Mannschaften einen Spieler nach einer zuvor festgelegten Reihenfolge.
- Bei einem Ausball setzt die gegnerische Mannschaft das Spiel durch Eindribbeln oder Einpassen fort.
- Die Entscheidungen während des Spiels sollen von den Kindern weitestgehend selbst getroffen werden. Die Trainer/Betreuer fungieren als gemeinsame Spielleiter und greifen nur bei Bedarf ins Spielgeschehen ein.

## TURNIERFORM I: BRASILIANER (CA. 10 MINUTEN)

### ORGANISATION UND ABLAUF

- 4 Teams pro Feld
- 2 Teams spielen im 3 gegen 3.
- Die Mannschaft, die ein Tor schießt, bleibt auf dem Feld. Die Mannschaft, die ein Tor fängt, muss das Spielfeld verlassen.
- Gespielt wird nach den Regeln der neuen Wettspielformate, siehe Seite 7.



## TURNIERFORM II (CA. 5 MINUTEN)

### ORGANISATION UND ABLAUF

- Die Mannschaft in 2er- oder 3er-Teams einteilen.
- Gespielt wird nach den Regeln der neuen Wettspielformate, siehe Seite 7.

