

MIRKO BRAUN
STEFANIE BASLER

Kleine Spiele im

FUSSBALL TRAINING

150 kreative Spielformen
für Technik- und Taktiktraining

MEHR TEAMGEIST
UND SPIELINTELLIGENZ
FÜR E- BIS A-JUNIOREN



MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort	8
Legende	10
1 Einleitung	12
1.1 Die 11 Spielleitlinien	13
2 Trainingspraxis	16
Trainingseinheit 1 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln)	18
Trainingseinheit 2 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln)	22
Trainingseinheit 3 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln sowie Ballan- und -mitnahme)	25
Trainingseinheit 4 (Technikschwerpunkte: Dribbeln und Torschuss)	28
Trainingseinheit 5 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	31
Trainingseinheit 6 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss)	34
Trainingseinheit 7 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	37
Trainingseinheit 8 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	40
Trainingseinheit 9 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss)	43
Trainingseinheit 10 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss).....	46
Trainingseinheit 11 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss)	49
Trainingseinheit 12 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss)	52
Trainingseinheit 13 (Technikschwerpunkte: Passen, Ballan- und -mitnahme sowie Torschuss)	55
Trainingseinheit 14 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss)	58
Trainingseinheit 15 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss)	61
Trainingseinheit 16 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss).....	65
Trainingseinheit 17 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	68
Trainingseinheit 18 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	71
Trainingseinheit 19 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	74
Trainingseinheit 20 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss).....	78
Trainingseinheit 21 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss)	81
Trainingseinheit 22 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	84
Trainingseinheit 23 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	87
Trainingseinheit 24 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	90
Trainingseinheit 25 (Technikschwerpunkte: Dribbeln und Torschuss).....	93
Trainingseinheit 26 (Technikschwerpunkte: Dribbeln und Torschuss).....	96
Trainingseinheit 27 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	99
Trainingseinheit 28 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	102
Trainingseinheit 29 (Technikschwerpunkte: Dribbeln und Torschuss).....	105

Trainingseinheit 30 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	108
Trainingseinheit 31 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	111
Trainingseinheit 32 (Technikschwerpunkte: Dribbeln und Torschuss).....	114
Trainingseinheit 33 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	117
Trainingseinheit 34 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	120
Trainingseinheit 35 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	123
Trainingseinheit 36 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	126
Trainingseinheit 37 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss).....	129
Trainingseinheit 38 (Technikschwerpunkte: Passen, Dribbeln und Torschuss).....	132
Trainingseinheit 39 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	135
Trainingseinheit 40 (Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss).....	138
Trainingseinheit 41 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	141
Trainingseinheit 42 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	144
Trainingseinheit 43 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	147
Trainingseinheit 44 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	150
Trainingseinheit 45 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	153
Trainingseinheit 46 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	156
Trainingseinheit 47 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	159
Trainingseinheit 48 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	162
Trainingseinheit 49 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	165
Trainingseinheit 50 (Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln).....	168
3 Teambildende und kooperative Spiele	172
Spiel 1: Eisschollen.....	173
Spiel 2: Decke drehen.....	174
Spiel 3: Roboter-Parcours	175
Spiel 4: Drillings-Fußball.....	176
Spiel 5: Ball- und Leibchenhüter.....	177
Spiel 6: Blinde Kuh.....	178
Spiel 7: Bienenkönig.....	179
Spiel 8: Piraten.....	180
Spiel 9: Knobeln mit Balltransport.....	181
Spiel 10: Pinguine.....	182
Spiel 11: Lokführer.....	183
Spiel 12: Alle durch den Ring.....	184
Anhang.....	186
1 Literaturverzeichnis.....	186
2 Bildnachweis	186

Vorwort

Als ich die Anfrage bekam, ob ich ein Vorwort für das Buch *Kleine Spiele im Fußballtraining* verfassen möchte, war für mich direkt klar, dass ich dies aus unterschiedlichen Gründen gerne tun werde. Stefanie Basler und Mirko Braun habe ich im Rahmen des Talentförderprogramms des DFB als Coaches im DFB-Stützpunkt Mümmelmannsberg in Hamburg kennengelernt. Wenn ich drei Aspekte benennen müsste, die sie in der Ausübung ihrer Tätigkeit stets auf eine besondere Art und Weise auf dem Fußballplatz vorleben, dann wären es das Faible für kleine sowie intensive Fußballspiele, das Erkennen der Wichtigkeit einer guten Beziehungsqualität zu ihren Spielerinnen und Spielern und die individuelle fußballerische Förderung dieser.

Egal ob Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene, alle wollen permanent in Aktion sein. Durch viele erzielte Tore, erfolgreiche Abwehraktionen sowie zahlreiche Ballaktionen entwickeln sie immer mehr Freude an diesem so wunderschönen Sport. Neben der emotionalen Komponente bieten kleine Spielformen auch zahlreiche sportinhaltliche Vorteile. Nicht grundlos plädiert beispielsweise U20-Nationaltrainer Hannes Wolf dafür, jene regelmäßig in die Trainingseinheiten einzubauen. So sind die vielen Entscheidungsmomente und Kontakthappen für die Ausbildung kreativer und kompetenter Spielerinnen und Spieler essenziell. Technischtaktische Trainingsschwerpunkte und ihre Auslöser lassen sich mittels einer hohen Wiederholungsanzahl gezielt trainieren. Durch verschiedene Steuerungselemente (Felder, Regeln, Teamgrößen etc.) können dabei unterschiedliche Komplexitäten je nach Leistungsniveau der Kinder generiert werden. Für das Training von den Bambini bis zur A-Jugend gehören kleine Spielformen damit zur Basis.

Neben den Kompetenzen in der direkten Interaktion mit den talentierten Spielerinnen und Spielern am DFB-Stützpunkt, die Stefanie Basler und Mirko Braun zweifelsohne zu ihren Stärken zählen dürfen, stellen kleine Spielformen ein wichtiges Element für eine gelungene Trainings- und Lernatmosphäre dar. Durch die vielen Ballaktionen, Richtungswechsel und Erfolgserlebnisse steigt der Spaßfaktor eines Trainings, der in jeder Trainingseinheit vorhanden sein sollte. Die erzeugte positive Dynamik hilft, Lerninhalte noch effektiver zu vermitteln. Des Weiteren ist sie grundlegend dafür, ein offenes Lernklima zu schaffen. Dadurch ist es allen Beteiligten erlaubt, konstruktive Einschätzungen zu äußern, miteinander zu wachsen sowie eine tiefere Beziehungsqualität aufzubauen. Diese Beziehungsqualität ist von elementarer Bedeutung für die individualisierte fußballerische Ausbildung von jungen Menschen. Fußball ist als Team sportart zu definieren. So ist es das Ziel, gemeinsam als

Team stärker zu werden, um möglichst viele Erfolge miteinander zu teilen. In der Ausbildung junger Fußballerinnen und Fußballer sollte neben beispielsweise gemeinsamen Werten und Teamgeist das Individuum im Vordergrund stehen. Durch eine gelungene Beziehungsqualität aller Akteure kann eine Fußballtrainerin/ein Fußballtrainer gesammelte Informationen nutzen, um diese individualisiert zu vermitteln. Als Vermittlungsinstrument dient neben dem Coaching die gewählte Trainingsform. Kleine Spielformen bieten, wie oben beschrieben, zahlreiche Vorteile: viele Wiederholungen in technischtaktischen Kontexten, viele Erfolgserlebnisse, viel Freude und eine vereinfachte Steuerung der Komplexität für den Coach. Ein zuvor noch nicht erwähnter Vorteil ist das Coaching. In kleinen Spielformen ist es möglich, noch detaillierter die Fußballerinnen und Fußballer zu begleiten und sie in ihrem fußballerischen Verhalten positiv zu bestärken oder ihnen Hilfestellungen zu geben. Es fällt dem Coach leichter, zu erkennen: Welche Informationen und welches Coaching braucht welche Spielerin/welcher Spieler in welcher Situation? Ein schöner Nebeneffekt davon ist, dass dadurch auch der Coach weitere Schritte in seiner Entwicklung macht und somit ein gemeinsames Lernen stattfindet. Durch diese Form der spielerzentrierten Trainingsgestaltung werden optimale Bedingungen für ein freudvolles Lernen geschaffen.

Kleine Spiele im Fußballtraining bietet viele spannende kleine Trainingsformen und vollständige Trainingseinheiten, die in allen Altersklassen und unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Leistungsniveaus durchgeführt werden können. Nicht ohne Grund trainieren die Kinder am DFB-Stützpunkt Mümmelmannsberg jeden Montag mit viel Freude bei Stefanie Basler und Mirko Braun. Zusammen geben sie der Leserin/dem Leser spannende und innovative Trainingshilfen mit, die sich schnell und einfach anwenden lassen. Somit bieten die Trainingsformen nicht nur direkte Hilfen für das Training, sondern sie regen auch die Fantasie eines Coaches an und verleiten dazu, weitere Ideen zu entwickeln.

Moritz Scharf

Ehem. DFB-Stützpunktkoordinator im Hamburger Fußball-Verband e. V. (2022-2023)
Verbandssportlehrer im Hessischen Fußball-Verband e. V.



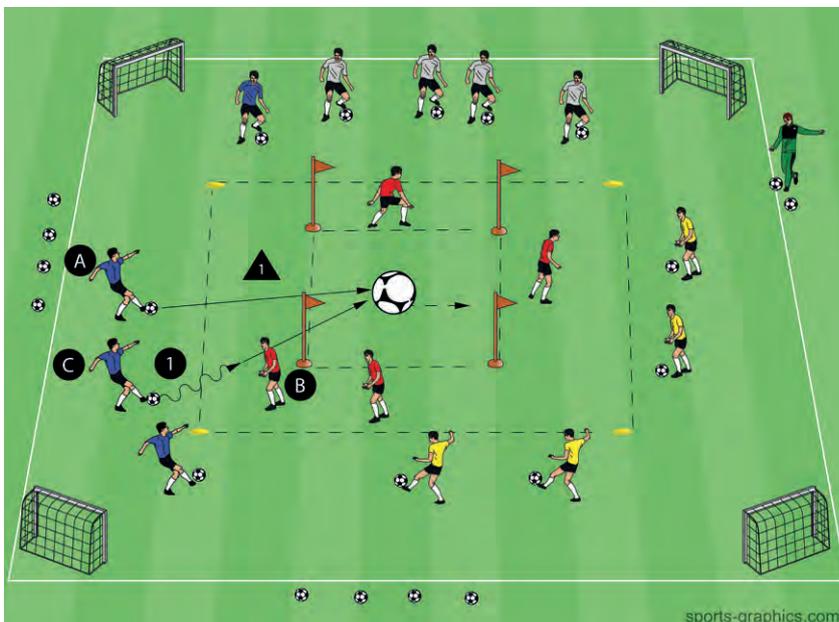
Trainingseinheit 15

Technikschwerpunkte: Passen und Torschuss

Spielleitlinien der Trainingseinheit:

- ⊕ Wir behaupten den Ball
- ⊕ Wir rauben dem Gegner Spieloptionen
- ⊕ Wir jagen Ball und Gegner
- ⊕ Wir finden den Torabschluss

Aufwärmspiel



Aufbau/Organisation: 12-16 Spieler, 4 Teams, 4 Minitore, Stangen, Floor-Marker, Bälle, Gymnastikball.

(Hinweis: Es kann auch ein andersfarbiger Ball verwendet werden.)

Spielziel: Alle vier Teams spielen gegeneinander. Drei Teams (hier das blaue, graue und das gelbe Team) spielen auf den in der Mitte liegenden Gymnastikball (oder andersfarbigen Ball). Das vierte Team (hier Rot) verteidigt den Gymnastikball.

Die verteidigenden roten Spieler können sich im Spielfeld zwischen den roten Stangen und gelb markierten Linien frei bewegen. Das zentrale Viereck, das mit den roten Stangen markiert ist, dient als Tabuzone. Die drei angreifenden Teams versuchen, den Gymnastikball abzuschießen. Pro Treffer bekommt das Team einen Punkt. Rollt der Gymnastikball aus dem zentralen Viereck, wird das Spiel kurz unterbrochen und das verteidigende Team rollt den Gymnastikball auf die Ausgangsposition zurück. Wenn der Verteidiger einen Schuss abwehrt, darf jener auf ein Minitor abschließen und erspielt für sein Team einen Punkt.

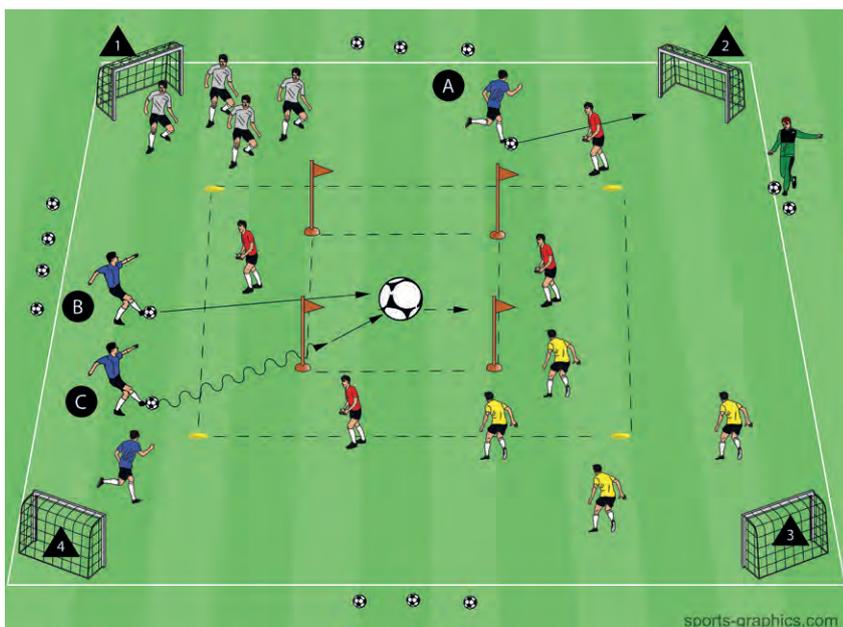
Beispiel: Der blaue Spieler A trifft den Gymnastikball. Nun erhält das blaue Team sofort einen Punkt. Wenn der rote Verteidiger B den Ball allerdings abwehrt und erobert, darf jener auf alle vier Minitor abschließen, um einen Punkt zu erzielen. Welches angreifende Team trifft in drei Minuten den Gymnastikball häufiger? Wie viele Punkte erspielen sich die Verteidiger? Es werden mehrere Runden gespielt.

Variation 1: Wechsel der Angreifer und Verteidiger. Ein neues Team verteidigt den Gymnastikball.

Variation 2 (1 vs. 1): Die Außenspieler müssen nun in die Zwischenzone (1) dribbeln (siehe C und 1) und von dort auf den Gymnastikball schießen. Jetzt dürfen die verteidigenden roten Spieler (siehe B) den Angreifer attackieren. Erobert der Verteidiger den Ball, muss jener über eine gelbe Linie dribbeln und kann dann auf ein Minitor abschließen, um sich einen Punkt zu erspielen.

Variation 3 (Ticken in Zwischenzone): Die Außenspieler müssen nun in die Zwischenzone (1) dribbeln (siehe C und 1) und von dort auf den Gymnastikball schießen. Jetzt dürfen die verteidigenden roten Spieler (siehe B) den Angreifer ticken. Wird ein Angreifer getickt, bekommt der Verteidiger einen Punkt. Anschließend dribbelt der getickte Spieler raus und führt in der Außenzone seine beste Finte durch.

Hauptteil



Aufbau/Organisation: 12-16 Spieler, 4 Teams, 4 Minitor, Stangen, Floor-Marker, Bälle, Gymnastikball.

(Hinweis: Es kann auch ein andersfarbiger Ball verwendet werden.)

Spielziel: In dieser Spielform finden zwei Spielduelle zeitgleich im Spielfeld statt. Das graue Team spielt gegen das gelbe Team. Das rote Team spielt dementsprechend gegen das blaue Team. Die Spieler des ballbesitzenden Teams spielen sich den Ball untereinander zu und versuchen, zu punkten. Das verteidigende Team will den Ball erobern. Das ballbesitzende Team kann einen Punkt auf einem Minitor (siehe A) oder auf dem Gymnastikball (siehe B) erzielen. Rollt der Gymnastikball aus dem zentralen Stangenviereck, positioniert der Trainer den

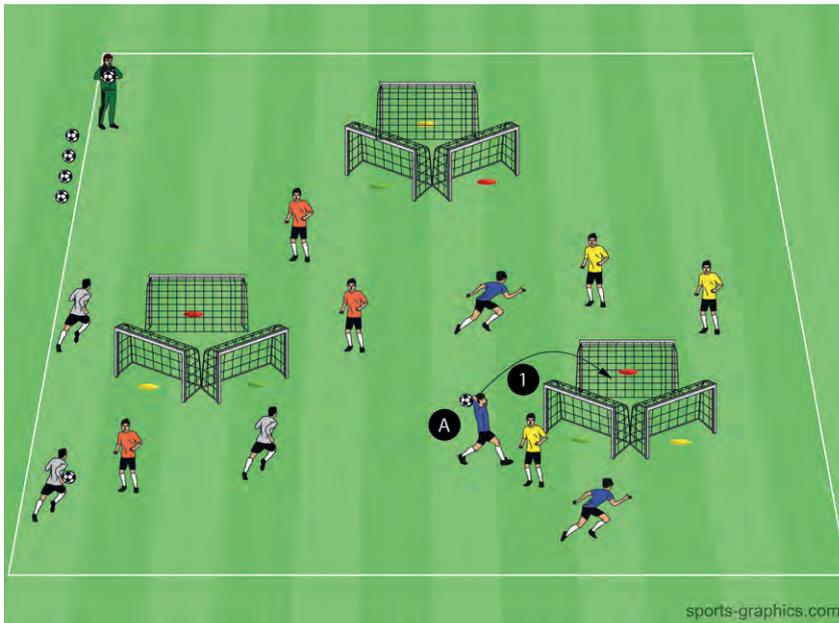
Variation 1: Gegnerwechsel (im Turniermodus).

Variation 2: Zwei Teams spielen zusammen gegen die zwei anderen Teams.

Beispiel: Das rote Team spielt mit dem grauen Team gegen das gelbe und blaue Team. Die markierten Linien, über die Punkte erdribbelt werden können, sind für beide Teams geöffnet. Das rote Team kann folglich auch Punkte über die graue Dribbellinie und auf dem grau zugeordneten Minitor 3 erzielen.

Variation 3: Freies Spiel auf zwei Minitore oder Tore (eine Spielrichtung).

Hauptteil



Aufbau/Organisation: 8-16 Spieler, 4 Teams, 9 Minitore, Leibchen, Floor-Marker, Bälle.

Spielziel: In dieser Spielform spielen jeweils zwei Teams gegeneinander (Grau vs. Orange und Blau vs. Gelb). Die Spielduelle finden gleichzeitig statt. Die Spieler des ballbesitzenden Teams werfen sich den Ball untereinander zu und versuchen, zu punkten. Das verteidigende Team will den Ball erobern. Das angreifende Team kann einen Punkt erzielen, indem zwischen die Minitore geworfen wird (siehe A und 1), sodass der Ball den Boden zwischen den Minitoren berührt. Der Trainer wirft nach einem erzielten Punkt sofort einen neuen Ball ein. Das Minitordreieck, an dem man zuletzt einen Punkt erspielt hat, ist nach einem erfolgreichen Treffer für vier Sekunden geschlossen. Der ballbesitzende Spieler darf den Ball maximal vier Sekunden halten. Welches Team gewinnt das Duell? Es werden mehrere Runden gespielt.

Variation 1: Gegnerwechsel im Turniermodus.

Variation 2: Der ballführende Spieler darf von der gegnerischen Mannschaft getickt werden. Wird der ballführende Spieler getickt, dann wechselt sofort der Ballbesitz. Der erste Pass nach einem Ballbesitzwechsel ist frei.

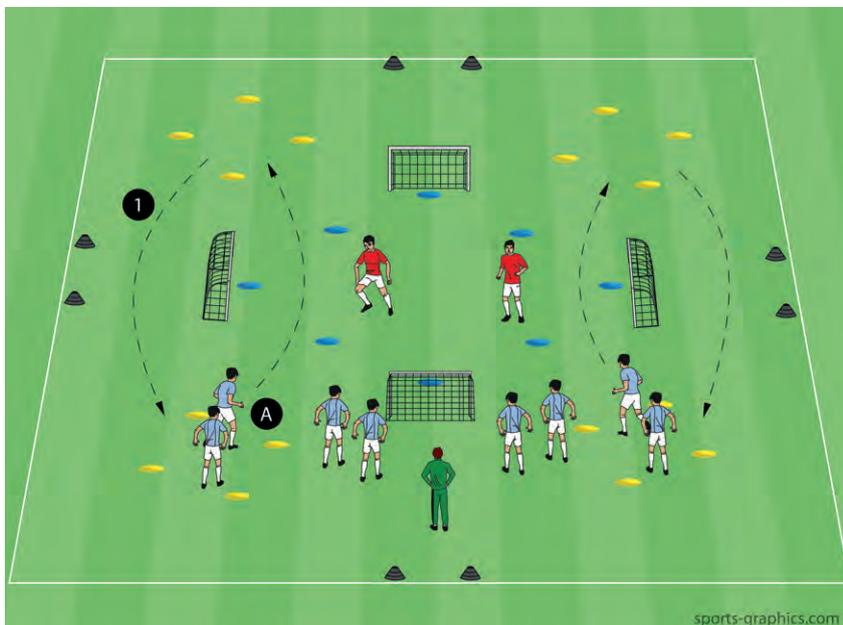
Trainingseinheit 50

Technikschwerpunkte: Passen und Dribbeln

Spielleitlinien der Trainingseinheit:

- ⊕ Wir behaupten den Ball
- ⊕ Wir starten Läufe in die Tiefe und zwischen die Ketten
- ⊕ Wir coachen uns gegenseitig
- ⊕ Wir sind immer aktiv und anspielbar

Aufwärmspiel



Aufbau/Organisation: 9–14 Spieler, 2 Teams, 4 Minitore, Leibchen, Hütchen, Floor-Marker, Bälle.

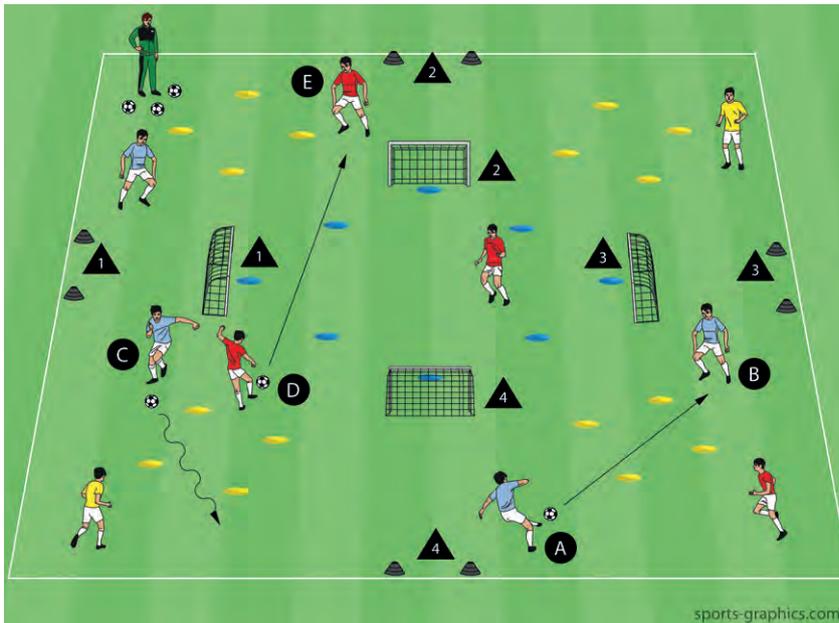
Spielziel: In diesem Spiel agiert jeder gegen jeden. Es werden zwei Ticker (hier rot) bestimmt, die in der blauen Raute stehen. Die Läufer (hier blau) können einen Punkt erzielen, indem sie durch die blaue Raute laufen (siehe A), ohne dass ein roter Spieler sie tickt. Sind die Läufer auf der anderen Seite der Raute angekommen, laufen sie zurück zum Startpunkt (siehe 1) und können dann erneut versuchen, einen Punkt zu erzielen. Die Läufer dürfen gleichzeitig in das Feld starten. Welche drei Spieler erspielen die meisten Punkte? Es werden mehrere Durchgänge gespielt.

Variation 1: Tickerwechsel. Gegebenenfalls können auch drei Ticker bestimmt werden.

Variation 2: Die Läufer haben einen Ball in der Hand und prellen diesen beim Laufen durch die Raute auf den Boden.

Variation 3: Die Läufer haben einen Ball am Fuß und versuchen nun, durch die Raute zu dribbeln, ohne getickt zu werden.

Hauptteil



Aufbau/Organisation: 9-14 Spieler, 2 Teams, 4 Minitore, Leibchen, Hütchen, Floor-Marker, Bälle.

Spielziel: In dieser Spielform agieren zwei Teams gegeneinander. Die beiden neutralen Spieler (hier gelb) gehören immer dem ballbesitzenden Team an. Die Spieler der ballbesitzenden Mannschaft spielen sich den Ball untereinander zu und versuchen, zu punkten. Das verteidigende Team will den Ball erobern. Es wird ohne Feldbegrenzung gespielt. Bei Bedarf spielt der Trainer einen neuen Ball ein. Das angreifende Team kann einen Punkt erzielen, indem ein Quadrat durchpasst (siehe A und B) oder durchdribbelt (siehe C) wird. Im Anschluss muss erfolgreich auf eines der Minitore oder auf eines der Dribbeltore (siehe Hütchentore 1-4), abgeschlossen werden. Dabei entscheidet das durchpasste oder durchdribbelte Quadrat, welche Tore geöffnet sind.

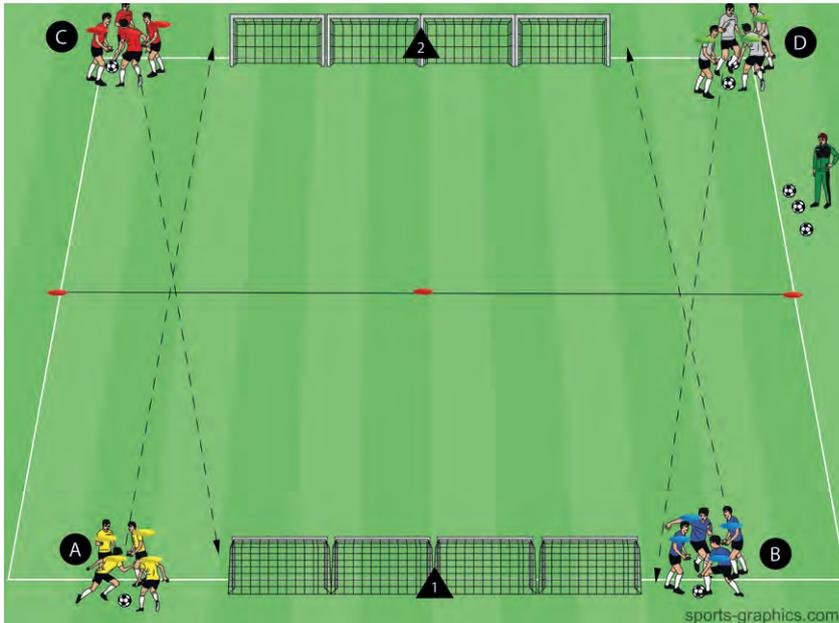
Beispiel: Spieler A und B durchpassen ein Quadrat. Es sind nun immer die Tore geöffnet, die dem durchpassten Quadrat gegenüberliegen. Somit kann jetzt auf die Minitore und Dribbeltore 1 und 2 abgeschlossen werden, um einen Punkt zu erzielen. Spieler C durchdribbelt ein Quadrat. Hier sind ebenfalls die gegenüberliegenden Tore geöffnet. Folglich kann nun auf die Minitore und Dribbeltore 2 und 3 abgeschlossen werden, um einen Punkt zu erzielen. Welches Team erspielt in zehn Minuten die meisten Punkte?

Variation 1: Die Quadrate dürfen nur noch durchpasst werden.

Variation 2: Ist das Spielziel erfüllt und der Ball wurde in die blaue Raute gepasst, damit ein Tor erzielt werden kann, so muss das angreifende Team innerhalb der blauen Raute zum Torabschluss kommen. Spielt das angreifende Team den Ball wieder aus der Raute heraus, ohne dass ein Torabschluss erfolgt ist, so muss das Spielziel neu erfüllt werden. Erst dann darf man wieder auf die Tore abschließen, um einen Punkt zu erzielen.

Variation 3: Gewinnt das verteidigende Team den Ball in der blauen Raute, nachdem das angreifende Team zuvor das Spielziel erfüllt hat und auf eines der Tore abschließen wollte, so darf das verteidigende Team sofort

Spiel 5: Ball- und Leibchenhüter



Schwerpunkte: Kooperation, Kommunikation

Aufbau/Organisation: Es werden 4 Teams gebildet, die jeweils einen Kreis mit einem Ball in der Mitte bilden. Jeder Spieler legt sich ein Leibchen auf die Schulter und hält die Hände des Mitspielers fest. Das Leibchen darf nicht von der Schulter fallen. Dauer des Spiels: ca. 15 Minuten.

Inhalt: Die vier Teams starten neben den Minitoren und dribbeln in einem stabilen Kreis um die gegenüber stehenden Minitore. Der Ball darf den Kreis nicht verlassen, und die Leibchen auf den Schultern der Spieler dürfen nicht herunterfallen. Auf dem Rückweg darf das Team den Ball ab der rot markierten Mittellinie auf die Minitore schießen. Welches Team schießt das schnellste Tor und hat am wenigsten „Fehler“ gemacht?

Variation 1: Es wird mit zwei Bällen im Kreis um die gegenüber stehenden Minitore gedribbelt.

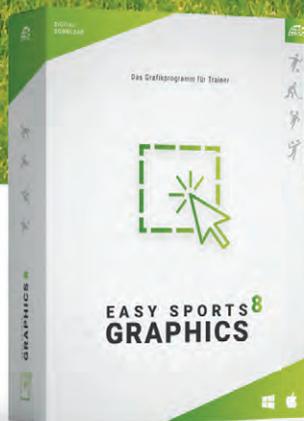
Variation 2 (Großer Kreis): Das blaue und gelbe Team bilden einen großen Kreis. Das rote und graue Team startet ebenso in einem großen Kreis.

Variation 3 (Teamwechsel, großer Kreis): Zwei neue Teams bilden einen großen Kreis.

Variation 4 (Chaos-Spielform): Das gelbe Team spielt gegen das graue Team auf jeweils vier Minitore mit einer klaren Spielrichtung. Das blaue Team spielt gegen das rote Team. Die erzielten Tore des gelben und blauen Teams werden addiert. Die erzielten Tore des grauen und roten Teams addiert man ebenso. Am Ende entsteht ein Ergebnis.

SOFTWARE FÜR TRAINER, LEHRER UND AUTOREN!

Bei über 40.000 Trainern weltweit im Einsatz!



easy Sports-Graphics

Das Grafikprogramm für den Fußball!

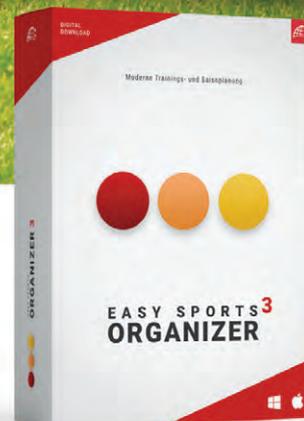
Erstellen Sie professionelle **Sportgrafiken** für Ihre Trainingsplanung, Präsentation, Webseite oder Buch.



easy Animation

Die Software für Sportanimationen

Bringen Sie Ihre **Taktikanalyse, Spielzüge** und **Übungen** auf ein neues Level! Mit Animationen, Inhalte verständlich erklären!



easy Sports-Organizer

Moderne Trainingsplanung

Erstellen Sie Schritt für Schritt einzelne Übungen, **komplette Trainingspläne** oder organisieren Sie die gesamte Saison!



KOSTENLOSE DEMOS AUF
www.easy-sports-software.com