

SPIEL- & ÜBUNGSFORMEN

1-GEGEN-1 ALS BASIS

ENTWICKLUNG VON SPIELFÄHIGKEIT IM KINDERFUßBALL

HANDOUT PRAXIS

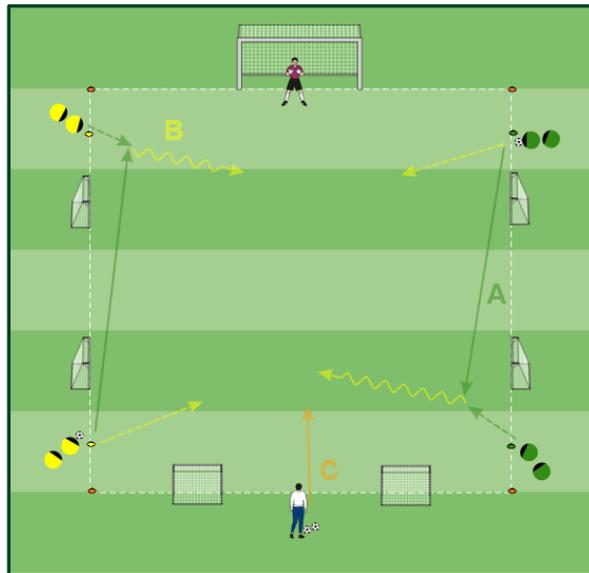


SPIEL- & ÜBUNGSFORMEN 1GG1

U8-U11

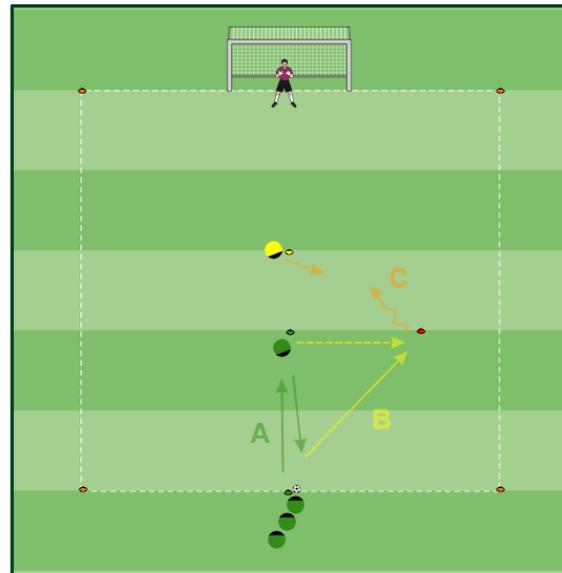


HAUPTTEIL I



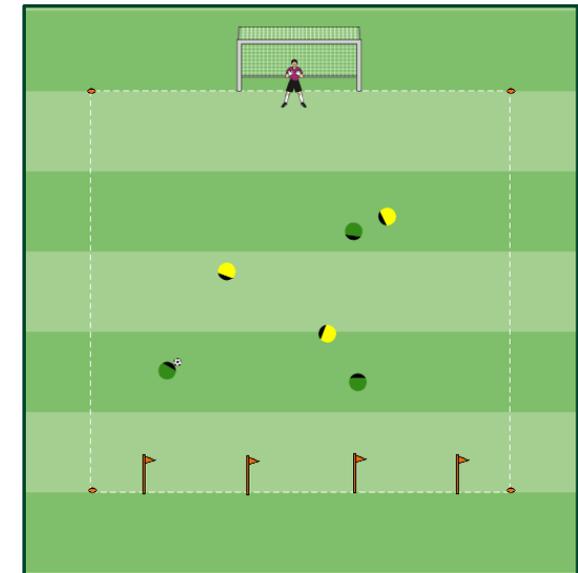
PARALLELES 1 VS. 1 AUF 2 VS. 2

HAUPTTEIL II



EINFACHES 1 VS. 1

HAUPTTEIL III



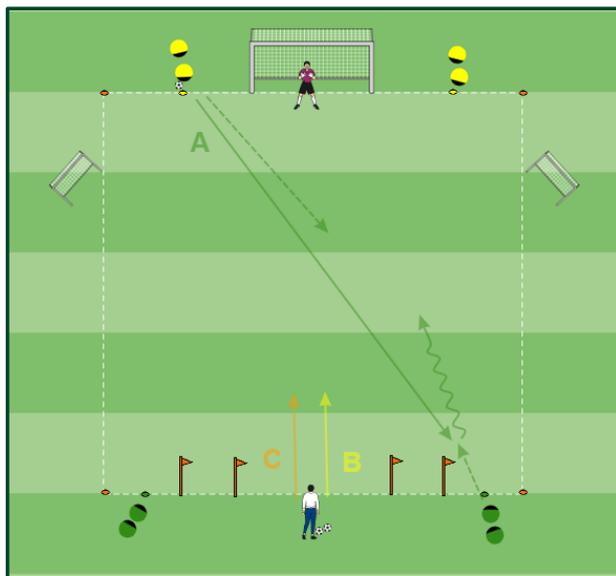
3 VS. 3 AUF 1 TOR

SPIEL- & ÜBUNGSFORMEN 1GG1

U12/U13

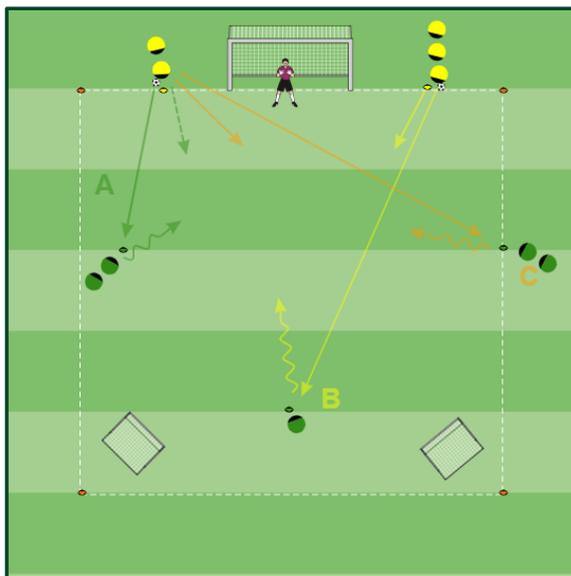


HAUPTTEIL I



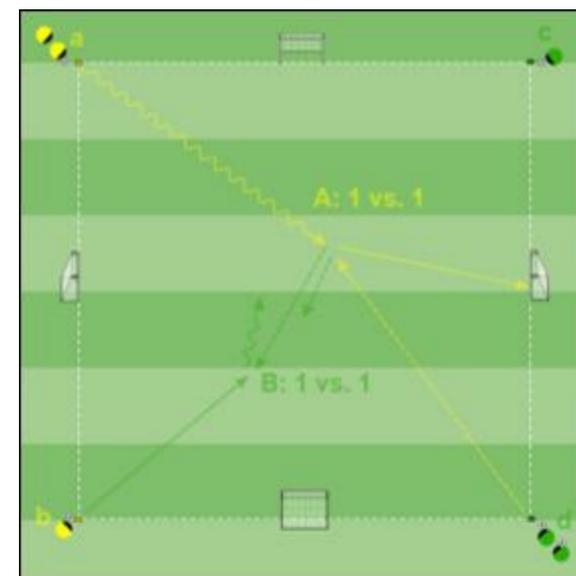
OFFENSIVES 1 VS. 1 AUF UNTERSCHIEDLICHE SPIELZIELE

HAUPTTEIL II



OFFENSIVES 1 VS. 1 IN UNTERSCHIEDLICHEN SPELSITUATIONEN

HAUPTTEIL II



1 VS. 1 DOPPELAKTION

1-GEGEN-1 ALS BASIS

ENTWICKLUNG VON SPIELFÄHIGKEIT IM KINDERFUßBALL

HANDOUT THEORIE



SPIELFÄHIGKEIT



Spielfähigkeit

KONTINUIERLICH VERÄNDERENDE UND DIVERSE SPIELSITUATIONEN UNTER GEGNERDRUCK LÖSEN KÖNNEN

- Kombination Technik & Taktik



Spielintelligenz

ERKENNEN, AUSWÄHLEN & EINSETZEN BESTMÖGLICHE LÖSUNGSMÖGLICHKEIT AUS VORHANDENEM REPERTOIRE

- Basistaktische Fertigkeiten

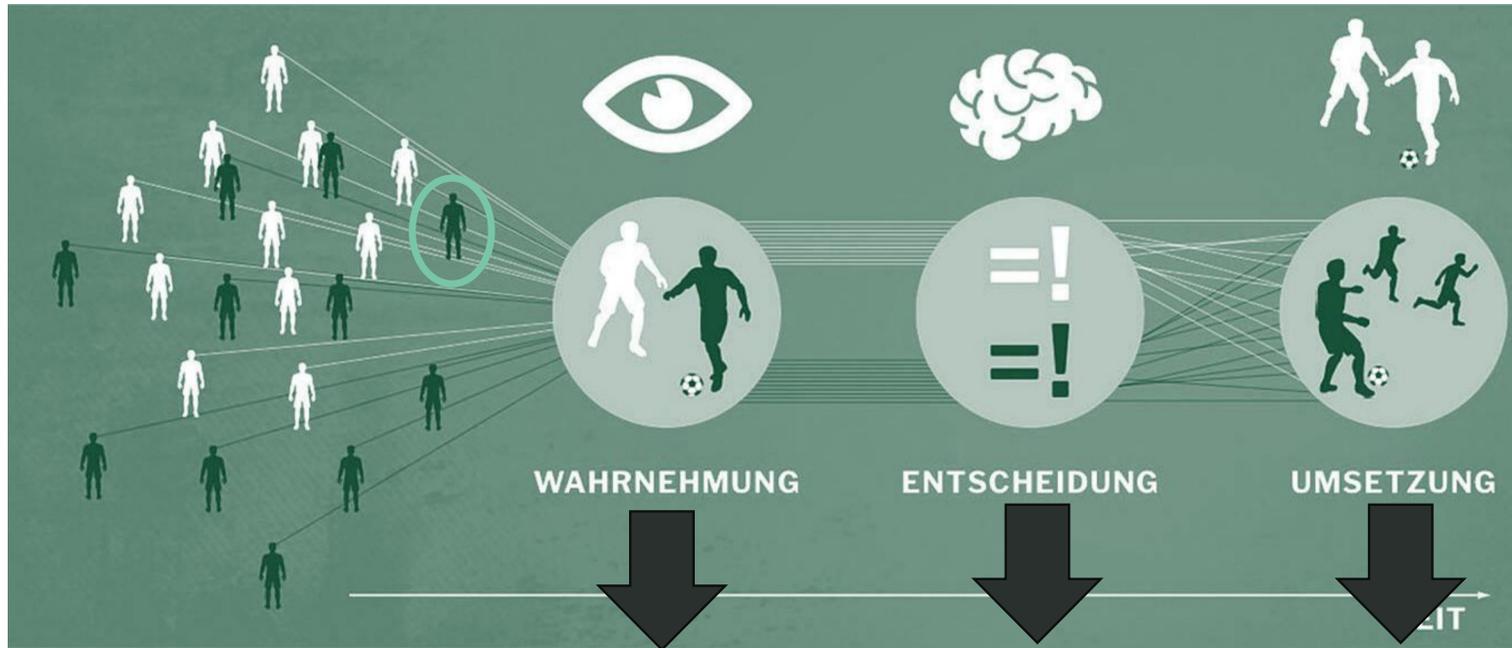


Spielkreativität

ENTWICKLUNG EINES MAXIMALEN REPERTOIRE AN LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN

- **Basistechniken**
(hier setzt die Kinderfußball-Ausbildung an!!!)

SPIELFÄHIGKEIT



Quelle:
„Bestandteile Fußballaktion“
(DFB)

- *KOORDINATIVE & SENSORISCHE FÄHIGKEITEN*
- *MAXIMALES REPORTOIRE AN LÖSUNGSOPTIONEN*
- *ERKENNEN BESTE OPTION*
- *TECHNICH-TAKTIK*
- *KONDITION*
- *KOGNITION*

➤ 1-gegen-1-Situation bieten die Grundlage/Basis der Entwicklung von Spielfähigkeit

FÄHIGKEITSPROFIL 1-GEGEN-1

TECHNIK
-TAKTIK

KOORDINATIV-
KOGNITIV

ATHLETIK

PERSÖNLICHKEIT &
MENTALITÄT

FÄHIGKEITSPROFIL *KOORDINATION & KOGNITION*

- ✓ Gleichgewichtsfähigkeit
- ✓ Orientierung/Wahrnehmung
- ✓ Reaktion
- ✓ Rhythmus
- ✓ Anpassungsfähigkeit
- ✓ Differenzierungsfähigkeit
- ✓ Antizipation
- ✓ Kopplungsfähigkeit
- ✓ Gefühl für „Abstände“/„Räume“

Integration & Hilfsmittel Trainingsbetrieb

- ☒ polysportive Reize ganzheitlichen Bewegungsschulung (Integration versch. Sportarten)
- ☒ sensorische Reize im Spiel- & Übungsablauf (Orientierung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus)
- ☒ unterschiedliche Bälle, Untergründe, Regeln (Differenzierung, Adaption)
- ☒ Fangspiele / Chaos-Spielformen



FÄHIGKEITSPROFIL *TECHNIK*

- ✓ saubere & beidfüßige Umsetzung Basistechniken Ballbeherrschung
 - enge/dynamische Ballführung/Dribbling („Touch“)
 - sicheres Jonglieren
 - An- und Mitnahme mit Tempo in Spielrichtung
- ✓ Finten & Dribbelvariationen
 - verschiedene Finten- & Dribbelvariationen
 - Kombination von Finten & Dribbelvariationen
 - überraschende, erfolgreiche & situationsgerechte Finten/Körpertäuschungen

Integration & Hilfsmittel Trainingsbetrieb

- ☞ „Open-Field“-Angebote
- ☞ „Warm-Up“ - jedes Kind mit Ball
- ☞ spielnahes Technikanwendungstraining
- ☞ kleine Gruppen & Trainingsligen
- ☞ Variation Bälle, Spielfeldgröße, Regeln, Untergrund
- ☞ Pausenaufgaben/Eigentrainingsaufgaben/Technik-Challenges



FÄHIGKEITSPROFIL *ATHLETIK*

- ✓ flüssiger Bewegungsablauf & Bewegungsrhythmus
- ✓ Sprintfähigkeit linear mit Richtungswechseln
- ✓ hohe Agilität (Wendigkeit/Beweglichkeit/Gewandtheit)
- ✓ Stabilität Zweikampf
- ✓ präziser Einsatz von Kraft und Schnelligkeit

Integration & Hilfsmittel Trainingsbetrieb

- ☞ „Open-Field“-Angebote
- ☞ „Warm-Up“
- ☞ kleine Spielformate mit hoher Intensität (Ausdauer)
- ☞ Training mit eigenem Körpergewicht (Kraft)
- ☞ polysportive Impulse (Beweglichkeit)
- ☞ Lauftechniks Schulung (Schnelligkeit)
- ☞ sensorische Reize (Handlungsschnelligkeit)
- ☞ Sprintwettbewerbe mit & ohne Ball
(bspw. „Dribbel-Tic-Tac-Toe“, DFB-Gewandtheitslauf)
- ☞ Drück-/ Zieh-/Raufwettbewerbe (bspw. „Tauziehen“, „Schulterkampf in Hütchen-Quadrat“)



FÄHIGKEITSPROFIL *PERSÖNLICHKEIT & MENTALITÄT*



PERSÖNLICHKEIT (INTRINSISCH VORGEPRÄGT)

- ✓ Freude an Intensität/Anstrengung
- ✓ Spielfreude/Siegeswillen/Motivation
- ✓ Risikobereitschaft
- ✓ Anpassungsfähigkeit



UMFELD

- ✓ begleitend statt instruierend
- ✓ keine Überbehütung
- ✓ Bewegungsaffinität
- ✓ ...



MENTALITÄT (EXTERN BEEINFLUSSBAR)

- ✓ Mut (Dinge ausprobieren)
- ✓ Optimismus (Fehler als Chance)
- ✓ Anstrengungs- & Überwindungsbereitschaft (positiver Ehrgeiz, Zielerreichung)
- ✓ Emotionsregulierung (konstruktiver Umgang Fehler & Misserfolge)
- ✓ Teamorientierung & -fähigkeit (Fair-Play) & Verantwortungsübernahme
- ✓ Kreativität
- ✓ Widerstandsfähigkeit
- ✓ Kommunikation

Beispiele Spiel- & Übungsformen

- 🧱 Eigentrainingsaufgaben (Zielerreichung); Teamwettbewerbe (Teamkreis-Dribbling; Teamfähigkeit)
- 🧱 Spielformate in Unter-/Überzahl (Emotionsregulierung)
- 🧱 Abgabe von einzelnen Verantwortungen an Spieler*innen (bspw. „Capitano“; Leadership)
- 🧱 Spiel- & Übungsformen mit „Handicap-Regelungen“ (Anstrengungs-/Überwindungsbereitschaft)

SPIELFORMATE EMPFEHLUNGEN

- ✓ altersgerechte Räume & Gruppengrößen (viele Ballaktionen pro Spieler*in)
- ✓ Wechselspieler*innen vermeiden
- ✓ sofern Pausenzeiten für Spieler*innen -> Versorgung Ballkontakt-Programme („Technik-Challenges“)

FAUSTREGEL „2-GEGEN-2“: Immer, wenn genug Spieler*innen für ein neues 2-gegen-2-Feld vorhanden sind, ein weiteres Feld aufbauen!

U5/U6 1 vs. 1- 3 vs. 3 (ohne TW) auf mehreren Feldern
Ballgröße: 3 (290 g)

U7-U9 3 vs. 3 – 5 vs. 5 in allen Facetten (Twin, Hybrid, Mixed)
Ballgröße: 3 (290 g)

U10/U11 5 vs. 5 (4+1) im Twin-Game/Mixed-Format
Ballgröße: 4 (290g / 350g)

U12/U13 7 vs. 7 (6+1) im Twin-Game
Ballgröße: 4 (350 g)/ 5(470 g)

- Formate können jederzeit auch in kleineren Teams & Mixed Formaten im Rahmen der empfohlenen Teamgrößen (bspw. U9 3gg3 & 3+1 auf unterschiedliche Tore) gespielt werden
- Twin-Games sind auch in unterschiedlichen Teamgrößen möglich (4gg4 & 3gg3)

SPIELFELDGRÖßE:

LÄNGE:

Anzahl Feldspieler (ohne TW)

Team 1 **x 10**

BREITE:

Anzahl Feldspieler (ohne TW)

Team 1 **x 6**

SPIELPRINZIPIEN

Allgemeine Grundsätze (für die Trainer):

Wir legen den Fokus auf Individualität!

Wir forcieren das Zustandekommen von 1 gegen 1 – Situationen (off und def)!

Wir motivieren und unterstützen anstatt zu steuern und zu sanktionieren!

Mit dem Ball:

Ich suche immer einen Weg nach vorne

 *Ich gehe mit Mut und Risiko ins Dribbling*

Ich versuche den Ball entweder auf das Tor oder zu einem freien Mitspieler zu bringen

Ohne Ball:

Ich mache mich immer anspielbar

Ich bewege mich so, dass zwischen mir und dem Ball kein Gegenspieler ist

Ich beteilige mich immer am Angriff

Gegen den Ball:

Ich verteidige sofort, wenn ich oder ein Mitspieler den Ball verloren hat

Ich will den Ball so schnell wie möglich (wieder-) haben

Ich verteidige unser Tor mit vollem Einsatz

TRAININGSGESTALTUNG *EMPFEHLUNGEN 1-GEGEN-1*

bis 17.00 Uhr

Ballgewöhnung („Open Field“)

Fokus: Technikchallenges, kleine Spielformate (1gg1-3gg3), Bolzplatzspiele, Kraft-/Zieh Wettwerbe, „Rauf-Spiele“

17.00-17.10 Uhr

Warm-Up (Ritual (bspw. Capitano))

Fokus: allgemein-koordinative & vielseitige Bewegungsaufgaben
Ballbehandlung/Dribbling (jedes Kind mit einem Ball)
polysportiver Reiz (unterschiedliche Bälle/Reize)
Schnelligkeit/Agilität/Stabilität (Schnelligkeitswettbewerbe mit & ohne Ball)

17.10-17.25 Uhr

Hauptteil 1 (hinführender Teil Schwerpunkt; SPIELEN)

Fokus: Hinführung zum 1-gegen-1 mit hoher Intensität/Aktivitätsanforderung an Spieler
bspw. Fangspiel

17.25-18.00 Uhr

Hauptteil 2 (Stationstraining Technik + Spielstationen; ÜBEN)

Spielstationen: Anwendung 1-gegen-1 mit hoher Intensität/Aktivität (1gg1 - 3gg2)
Technikstation: Anwendung Technik in Übungsform auf Basis Eigentrainingsaufgaben

18.00-18.30 Uhr

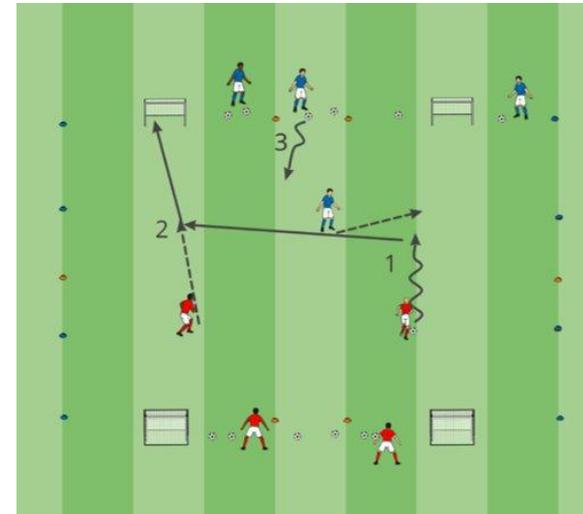
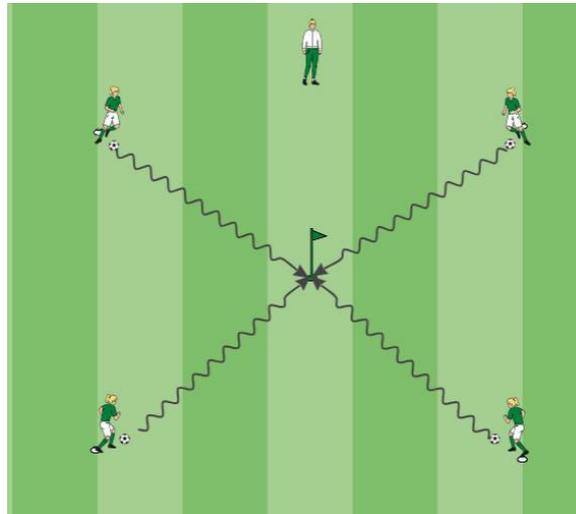
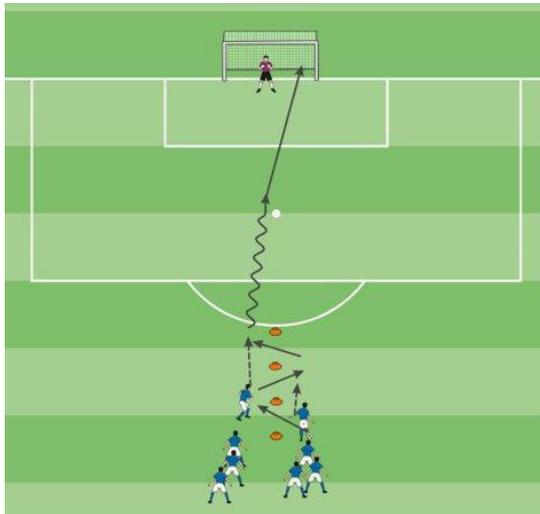
Spiel (kleine Spielformate/Turniere/Trainingsliga; SPIELEN)

Fokus: Umsetzung von mindestens 30 min Nettospielzeit in kleinen Spielformaten (max. 5gg5) für jede*n Spieler*in in jedem Training!

- Einsatz vers. Bälle / Untergrund / etc. (Adaptionsfähigkeit)
- effektive Nutzung Pausenzeiten (individuelle Koordinations- & Techniks Schulung)
- individuelle Anpassungen & Erschwerungen Druckbedingungen (Präzision-/Zeit-/Komplexität-/Variabilität)

TRAININGSAUFBAU EMPFEHLUNGEN SPIELFORM VS. ÜBUNGSFORM

- ✓ Basis aller Spiel- und Übungsformen: hohe Intensität/Aktivität (Coachingschwerpunkt)
 - *Technik als Basis von Intensität!*
- ✓ alle Trainingsteile beinhalten Wahrnehmungs- & Entscheidungshandeln
 - *Ausnahme: Technikerwerbstraining (Technikstation)*
- ✓ im Warm-Up & Hauptteil 1 kann geübt, im Hauptteil 2 und Abschluss soll gespielt werden
- ✓ Spielformen in kleinen Teamgrößen (optimal 6 Spieler*innen)
 - *viele (Schlüssel-)aktionen & Ballkontakte beidfüßig mit hoher Intensität/Aktivität*



MEHRFELDERAUFBAU TRAININGSBETRIEB

- ✓ Organisation Mehrfelder-Aufbau gemäß „Empfehlungen Spiel & Wettbewerb“
- ✓ konsequente Kleingruppen-Aufteilung im Trainingsbetrieb (homogene Gruppen einteilen!)
- ✓ Unterstützung Betreuung Mehrfelder:
 - > Einbindung zuschauende Elternteile
 - > Einbindung älterer Jugendspieler*innen
 - > Verantwortungs-Übernahme ausgewählter Spieler*innen (Bestimmung „Capitano“)
 - > Unbetreutes freies Spielen auf ausgewählten Feldern



TOROPTIONEN

- ✓ Dribbling-Linien
- ✓ Minitore
- ✓ umgekippte Tore
- ✓ Hütchentore
- ✓ Stangentore
- ✓ Mixed-Varianten (Stangen- & Minitore)
- ✓ Jugendtore
- ✓ ...

Quelle: DFB (25.09.2024) – Trainingsphilosophie Deutschland BFV X SVW X DFB mit Hannes Wolf (<https://www.youtube.com/watch?v=gw36x3HUAOU>)

TRAININGSSTEUERUNG „WERKZEUGKASTEN“ 1-GEGEN-1



REGELN

- ✓ Mindestkontakte
- ✓ Erhöhung maximale Kontakte
- ✓ Keine Rückpässe
- ✓ Punktwertungen



TORE

- ✓ Dribbling-Linien
- ✓ kleinere Tore (geringeres Schusspotenzial)
- ✓ mehrere Minitore (Potenzial Richtungswechsel & Fintierung)
- ✓ diagonale Tore (Komplexität)



FELDGRÖSSE

- ✓ kleinere Räume (Fintierung)
- ✓ Größere Räume (Tempodribbling)



MATERIALIEN

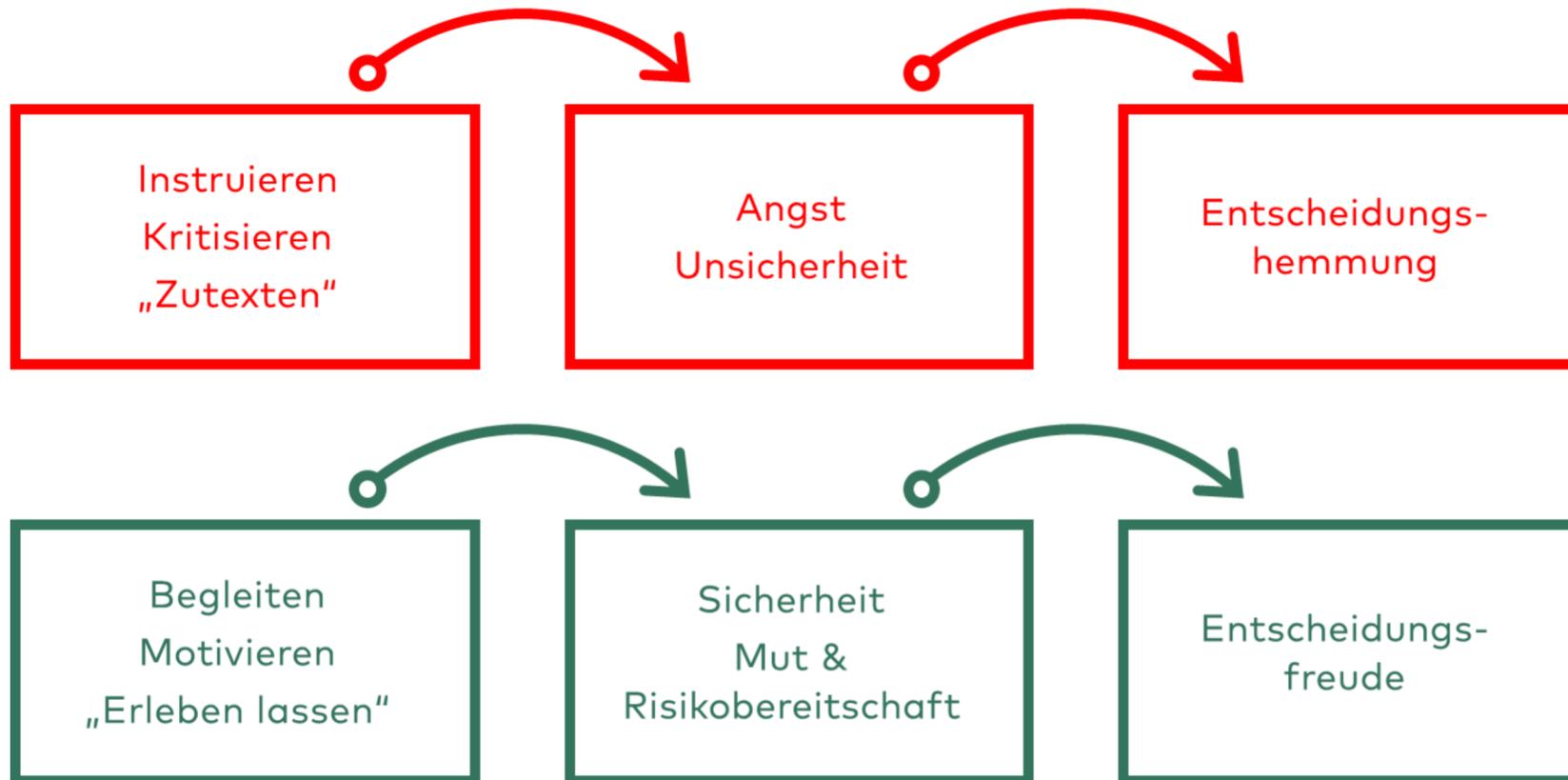
- ✓ Futsal (Fußsohle)
- ✓ Football (Sprungverhalten & Fußhaltung)
- ✓ Luftballon (Rhythmus, Gleichgewicht)
- ✓ Tennisball (Ballbehandlung, Bewegungspräzision)
- ✓ Handball & Basketball (Auge-Hand-Koordination)
- ✓ Badminton (Reaktionsfähigkeit, Richtungswechsel)
- ✓ Koordinationsleiter (Rhythmisierung, Agilität)
- ✓ Turnelemente (Beweglichkeit)
- ✓ Kletterseile (Rumpfstabilität)



SPIELER*INNEN-ANZAHL

- ✓ kleine Teamgrößen
- > mehr Ballaktionen pro Spieler*in
- > mehr potenzielle Erfolgserlebnisse
- > weniger individuelle Pausen, höhere Aktivität
- > Fokussierung individuelles Coaching

TRAINER*IN 1-GEGEN-1



HILFSMITTEL

TRAININGSORGANISATION IM KINDERFUßBALL BFV X SV WERDER X HANNES WOLF

<https://www.youtube.com/watch?v=gw36x3HUAOU>

SPIELFORMATE & WETTBEWERBSFORMEN

[Neue Spielformen im Kinderfußball :: Sportlich :: Projekte & Programme :: DFB - Deutscher Fußball-Bund e.V.](#)

COACHINGTIPPS & KORREKTURVERHALTEN DRIBBEL- UND FINTIERTECHNIKEN

[https://misc.fussballtraining.com/blaetterfunktion/info3/files/assets/common/downloads/dfb talente fordern und foerdern.pdf](https://misc.fussballtraining.com/blaetterfunktion/info3/files/assets/common/downloads/dfb_talente_fordern_und_foerdern.pdf)

ERLERNEN VON TRICKS & FINTEN (EIGENTRAININGSANREIZE):

https://misc.fussballtraining.com/blaetterfunktion/dfb_ich_kann/6/

https://www.instagram.com/piotr_olo_mekkastreet.pl/

<https://www.instagram.com/talentfoerderer?igsh=MWc1Zmt5eHMwd3Mz>

SPIEL- UND ÜBUNGSEIDEN (KLEINFELDSPIELE)

https://misc.fussballtraining.com/blaetterfunktion/dfb_tpd_broschuere/

<https://www.dfb.de/trainer/f-juniorin/training-online/trainingseinheiten/>

<https://training.advance.football/> (kostenlose Registrierung notwendig)

<https://albathek.de/webinar/minifussball-in-kita-schule-und-verein-grundlagen-spiele-und-ideen>

<https://albathek.de/minireihe/fussball>

<https://kickplan.de/de/portal/campus>

https://www.youtube.com/watch?v=S9_ZS-vM8j0&t=4s

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=D84Z5dceY0k>

<https://m.youtube.com/watch?v=SUv4uTs5gUQ>

LITERATUR:

Horst Wein – „Spielintelligenz im Fussball“

WISSENSWERTES

The screenshot shows the website's navigation bar with links for SHOP, TICKETS, FORUM, and ESPORTS. Below the navigation are four content tiles:

- KINDERFUSSBALL-MASSNAHMEN VEREINE**: A tile featuring a goalkeeper in a yellow jersey diving to catch a ball.
- KINDERFUSSBALL-MASSNAHMEN SCHULE**: A tile showing children playing football on a field.
- KURZSCHULUNGEN & QUALIFIZIERUNGEN**: A tile showing a coach in a dark jacket talking to a group of children in red jerseys.
- TIPPS, TRICKS & EMPFEHLUNGEN**: A tile showing children playing football on a field.

On the right side of the screenshot, there is a contact information section for Ludwig Voß:

- Ludwig Voß**
Referent Kinderfußball
Leistungszentrum
- Telefon**
Tel +49 152 09449145
- E-Mail**
ludwig.voss@werder.de
- Adresse**
SV Werder Bremen GmbH & Co. KG aA
Franz-Böhmert-Straße 7
28205 Bremen Bremen

Below the contact information is a section for the **WHATSAPP-COMMUNITY** with a QR code and the following text:

Ihr wollt die neuesten News rund um die Kinderfußball-Maßnahmen des SV Werder Bremen nicht verpassen? Dann meldet euch bei unserer WhatsApp-Community SVW - Kinderfußball-Förderung (U6-U13) an. Einfach den QR-Code scannen und beitreten.

Webseiten:

- <https://www.werder.de/teams/junioren/kinderfussball/>
- <https://www.bremerfv.de/spielbetrieb/breitensport/kinderfussball/>

Community:

<https://chat.whatsapp.com/E1rKJjcbSYw8ZOkh0egLa6>



**VIEL SPAß BEIM
AUSPROBIEREN AUF
DEM PLATZ!**



KONTAKT

MAXIMILIAN SCHUPPE

Koordinator Talentfördermaßnahmen
Scouting SV Werder Bremen

Mail: maximilian.schuppe@werder.de

LUDWIG VOSS

Referent Kinderfußball
Leistungszentrum SV Werder Bremen

Mail: ludwig.voss@werder.de

Mobil: +49 152 09449145

