



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

# DFB-Mobil: D-/C-Jugend

Entwicklungsgerecht trainieren und einfach organisieren!



Eine Aktion mit Mercedes Benz



COMMERZBANK 

PARTNER DER  
DFB-QUALIFIZIERUNGSOFFENSIVE



**Der inhaltliche Schwerpunkt dieser Trainingseinheit beschäftigt sich mit den Themen „Passen“ und „Koordination“.**

## ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Spaß am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- lange Wartezeiten vermeiden
- viele Ballkontakte ermöglichen
- kurz erklären und vormachen
- spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisationsform wählen

### Hinweis

- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 16 Spieler entworfen, kann aber auch mit mehr Spielern durchgeführt werden. Torhüter werden stets einbezogen.

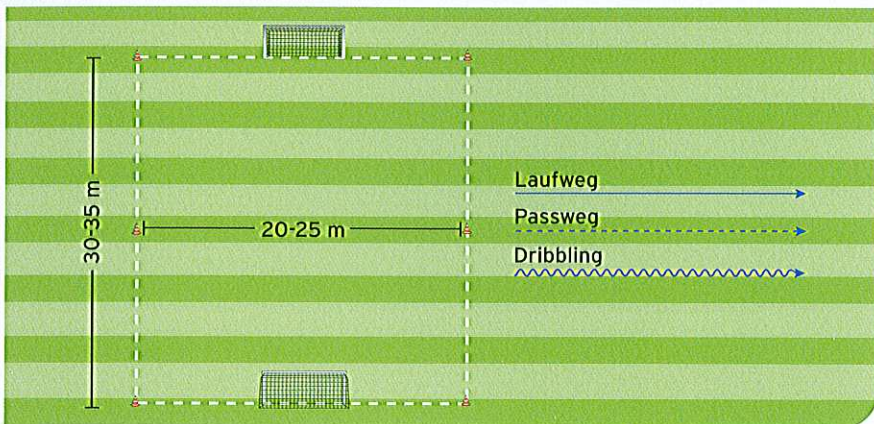
- Bei D-Jugendlichen sollten 5 x 2 m Tore verwendet und mit einem 350 g schweren Ball trainiert werden. Bei C-Jugendlichen kommen Großfeldtore und ein 450 g schwerer Ball zum Einsatz.

### Organisation

Einen Übungsraum von 20–25 m (Breite) und 30–35 m (Länge) markieren. Auf beiden Grundlinien ein Tor platzieren. Ggf. vorhandene Markierungslinien (z. B. Seitenlinie) nutzen.

### Materialien

2 Tore, Minitorre, Bälle, Markierungshemdchen, 6 Hütchen (ggf. mehr Hütchen, vgl. Übungsform 3.4)



## AUFWÄRMEN (DAUER CA. 20 MINUTEN)

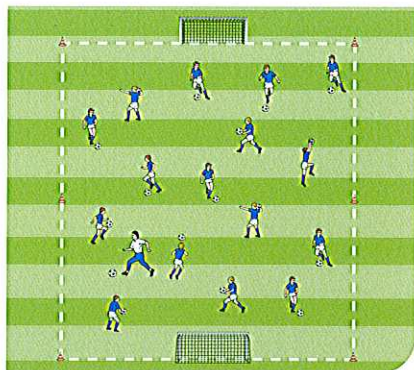
### 1. Geschicklichkeitsaufgaben mit Ball (ca. 6 Minuten)

#### 1.1 Freies Bewegen (ca. 3 Minuten)

Der Trainer fordert die Spieler auf, individuell mit dem Ball Bewegungen auszuführen (pro Spieler ein Ball). Dabei gibt der Trainer zu Beginn keine Vorgaben. Die Spieler dribbeln und jonglieren den Ball z. B. mit dem Fuß und/oder der Hand.

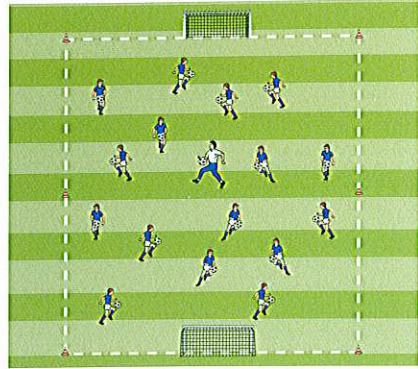
#### Tipp:

Im Rahmen der 20-minütigen Aufwärmphase sollte auch Funktionsgymnastik eingebaut werden.



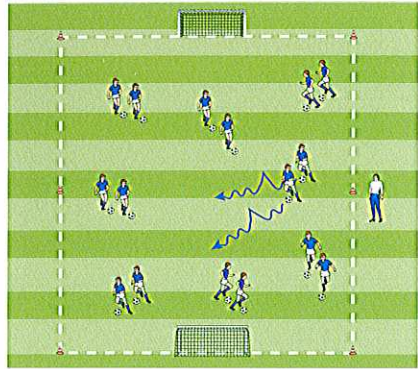
### 1.2 Bewegungen nach Trainer-Vorgabe (ca. 3 Minuten) (Hand/Kopf/Fuß – Stoppen des Balles mit verschiedenen Körperteilen etc.)

Sieht der Trainer bei einem Spieler ein „gutes Beispiel“, unterbricht er kurz das Training, lässt den Spieler die Bewegung vormachen und die Gruppe wiederholt. Abschließend kann auch der Trainer Bewegungen vormachen, die die Gruppe wiederholt.



### 2. Schattendribbling (ca. 4 Minuten)

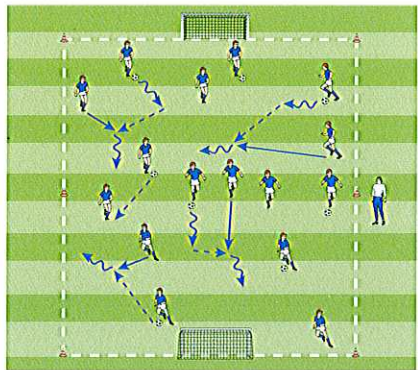
Es werden Paare gebildet und jeder Spieler hat einen Ball. Ein Spieler pro Paar übernimmt die Führungsaufgabe. Er dribbelt durch das Feld und kombiniert Körpertäuschungen/Finten/Tempowechsel mit dem Dribbling. Nach ungefähr zwei Minuten werden die Aufgaben gewechselt.



### 3. Passen mit Zusatzaufgaben (ca. 10 Min.)

#### 3.1 Freies Passen im Raum (ca. 1 Minute)

Die Paare bleiben bestehen, pro Paar ein Ball. Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball untereinander zu.







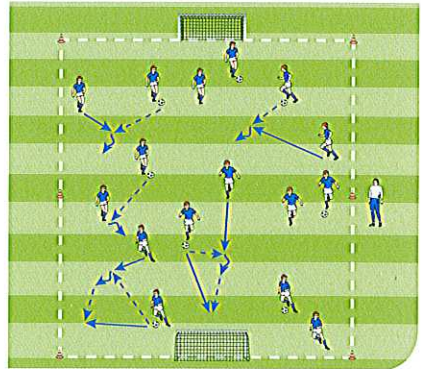
### 3.2 Passen mit begrenzten Ballkontakten (ca. 4 Minuten)

Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball zu. Die Anzahl der Ballkontakte ist jedoch begrenzt (Ballannahme/-mitnahme, Pass).

#### Hinweise an den Trainer:

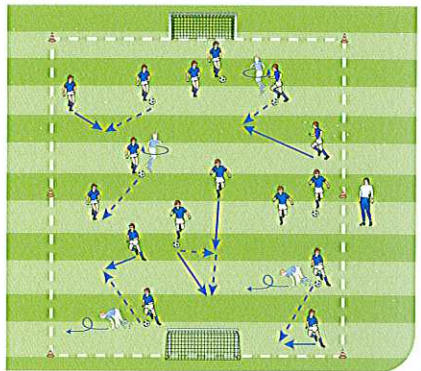
Während dieser Trainingsphase auf Folgendes beim Passen achten bzw. korrigieren:

- Pässe nur mit der Innenseite und flach
- rechter/linker Fuß abwechselnd
- aus der Bewegung heraus passen
- korrekte Fußstellung (Standbein, Spielbein)
- Passschärfe variieren
- beidfüßiges Dribbling



### 3.3 Passen mit koordinativen Aufgaben (ca. 3 Minuten)

Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball zu. Der Passgeber führt jeweils nach seinem Pass eine „koordinative Bewegung“ aus (z. B. Rolle vorwärts, Sprung mit 360 Grad-Drehung). Nach ca. 2 Minuten wechselt die Übung und der Passempfänger führt vor der Ballannahme eine Bewegung aus. Anschließend führen sowohl Passgeber als auch Passempfänger Bewegungen aus.



### 3.4 Passen mit anschließendem Antritt (ca. 2 Minuten)

Die Spieler passen sich in der Bewegung den Ball zu. Gemäß dem Motto „spielen und gehen“ tritt der Passgeber nach seinem Pass kurz an (Tempowechsel).

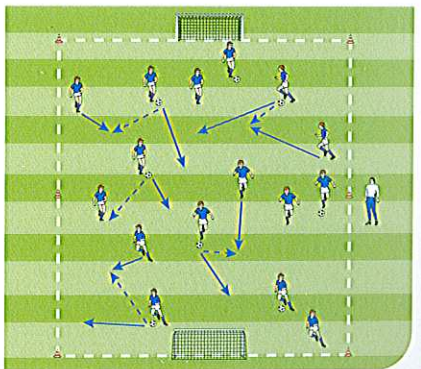
#### Variationen:

Hütchentore aufstellen:

1. Pass durch die Tore = 1 Punkt
2. Doppelpass durch die Tore = 2 Punkte

#### Hinweis:

Der Trainer sollte darauf achten, dass die Spieler kontinuierlich in Bewegung bleiben.

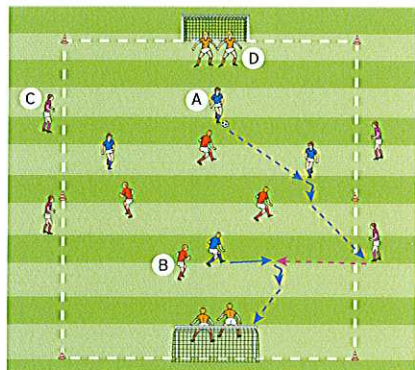


**HAUPTTEIL (DAUER CA. 50 MINUTEN)**
**1. Spielform: 4-gegen-4 mit Außenspielern  
(ca. 10 Minuten)**

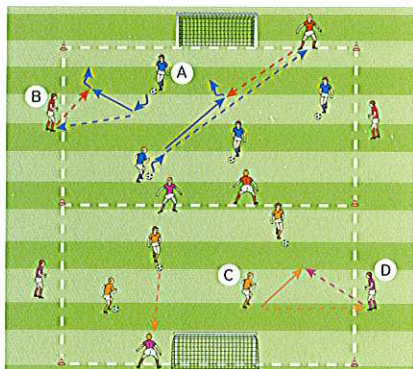
Es werden 4 Mannschaften à 4 Spieler gebildet (A-D). Zu Beginn spielt Mannschaft A gegen B ein „4-gegen-4“. Die Spieler der Mannschaft C verhalten sich dabei als neutrale Außenspieler (bewegliche „Wandspieler“ auf der Seitenauslinie, vgl. Abb.). Die Spieler der Mannschaft D gehen jeweils zu zweit in eines der beiden Tore. Nach ca. fünf Minuten wechseln die Mannschaften die Aufgaben (A-C, B-D). Bevor ein Tor erzielt werden kann, muss ein Außenspieler mindestens einmal mit einbezogen werden. Ein Außenspieler darf von einer Mannschaft nicht zweimal hintereinander angespielt werden.

**Variation:**

Außenspieler stehen auf der Torauslinie (Pass in die „Tiefe“).


**2. Übungsform: Doppelpass mit Außen-  
spieler (ca. 10 Minuten)**

Das Spielfeld ist in zwei Hälften geteilt. In der einen Hälfte bewegen sich die Spieler der Mannschaft A mit Ball (Innenspieler) und spielen wechselweise die „beweglichen“ Außenspieler der Mannschaft B zum Doppelpass an, die auf den Außenlinien Pässe anfordern. Die Innenspieler treten nach dem Pass kurz an (Tempowechsel) und gehen dem Ball hinterher. Gleiches passiert auf der zweiten Spielfeldhälfte mit den Mannschaften C und D. Nach 20 Pässen eines jeden Innenspielers wechseln die Mannschaften (A-B, C-D) ihre Aufgaben.

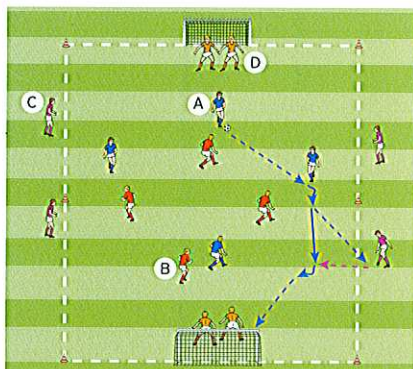

**3. Spielform: 4-gegen-4 mit Außenspielern  
und Zusatzaufgaben (ca. 10 Minuten)**

Vgl. Organisation 1./Zusatzaufgaben können sein:

- Tore mit der Innenseite zählen doppelt
- direktes Zuspiel mit Innenseite durch Außenspieler (siehe Abb.)

**Hinweise:**

- Bei einem Regelverstoß erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.
- Bei schlechtem Zuspiel zum Außenspieler, d. h. „Ball im Aus“, kommt der Gegner in Ballbesitz („Kick in“ durch Außenspieler).



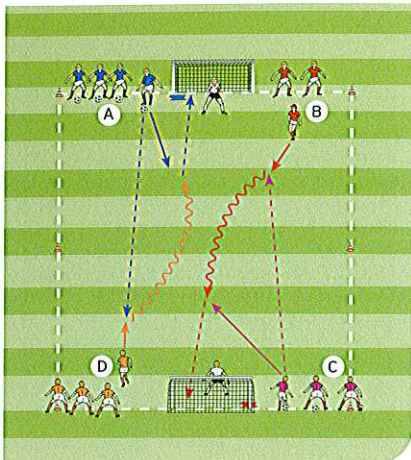


#### 4. Übungsform: Torschuss (ca. 10 Minuten)

Es bleiben vier Gruppen (A-D) bestehen: 2 x 4 Spieler (A/D), 2 x 3 Spieler (B/C), exkl. 2 Torhüter. Die Gruppen A-D stellen sich jeweils neben einem Torpfosten auf (vgl. Abb.). In Gruppe A und C benötigt jeder Spieler einen Ball. Die Spieler der Gruppe A und C spielen mit der Innenseite flache Pässe zu den gegenüberstehenden Gruppen (A>D, C>B) und gehen ihrem Ball nach (Passgeber teilaktiv in der Abwehr). Die jeweiligen Spieler der Gruppe B und D nehmen den Ball an und starten in Richtung Tor. Es folgt der Torabschluss (flach in die Torecke). Nach dem Torabschluss laufen die Spieler zur jeweils gegenüberstehende Gruppe (Rundlauf). Nach ca. 5 Minuten wechselt der Ball von den Gruppen A/C zu den Gruppen D/B, damit der Torabschluss mit dem jeweils anderen Fuß erfolgt.

##### Variation:

Auf Ansage des Trainers („rot“/„blau“) schießen die Spieler in die jeweils markierten Torecken. Diese Übungsform kann mit oder ohne Torwart gespielt werden.



#### 5. Spielform: 4-gegen-4 mit Außenspielern und Minatoren (ca. 10 Minuten)

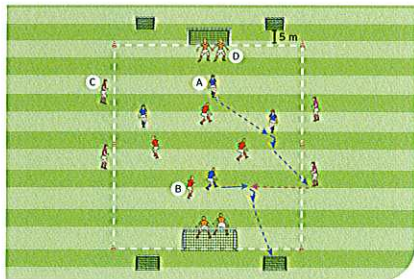
Vgl. Organisation 1. und 3.

##### Wichtiger Zusatz:

4 Minatore ca. 5 Meter hinter den Torauslinien (vgl. Abb.) aufstellen. Nach ca. 5 Minuten wechseln die Mannschaften die Aufgaben (A-C, B-D).

##### Variation:

Treffer in die Minitore zählen doppelt.



### SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 20 MINUTEN)

#### 1. Schlussteil „Sieger bleibt!“ (Dauer ca. 20 Minuten)

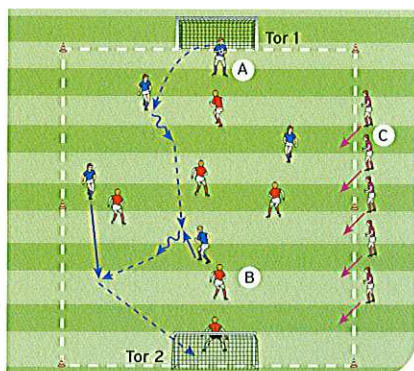
3 Mannschaften (A-C à 5 Spieler), 1 Torhüter (Tor 2)

Mannschaft A tritt gegen Mannschaft B an. Im Tor 1 kann der „letzte Mann“ der Mannschaft A den Ball in die Hand nehmen. Mannschaft B spielt mit Torhüter. Sobald ein Tor fällt, geht die Mannschaft vom Feld, die das Gegenteil bekommen hat. Dafür rückt Mannschaft C auf das Feld und das Spiel wird fortgesetzt.

Der Spielgedanke lautet: Möglichst Tore erzielen, um als „Sieger“ im Spiel zu bleiben. (Nach maximal drei nacheinander gewonnenen Spielen wechselt das siegreiche Team nach außen.)

##### Hinweis:

Der Trainer ist für eine ausgeglichene Mannschaftseinteilung verantwortlich.





DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND



**Tolle Preise  
zu gewinnen:**  
3000 Trikotsätze  
Besuch bei der Nationalmannschaft  
Training mit DFB-Trainern  
Eintrittskarten zur Frauen-WM 2011  
u.v.m.

# TEAM 2011

**Die DFB-Schul- und  
Vereinskampagne**



Jetzt anmelden und kostenlose  
**WELCOME-BOX** mit vielen tollen  
Fußball-Utensilien und allen Infos  
zur Kampagne sichern. Anmelden unter:

Unterstützt von:



<http://team2011.dfb.de>





# 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