

Poste Dein

#dfbmobil

Erlebnis



DFB-AKADEMIE

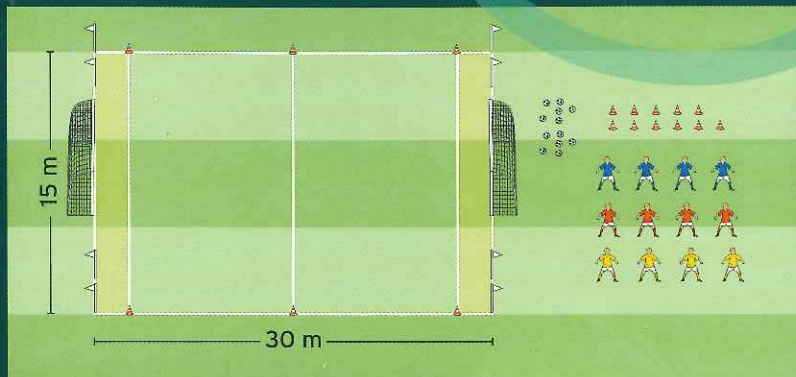


# DFB-MOBIL: F-/E-JUGEND

4 gegen 4 im Training – spielend erfolgreich im Kinderfußball

COMMERZBANK 

Offizieller Partner der  
DFB-Qualifizierungsoffensive



### ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Freude am Fußball vermitteln
- klare Regeln aufstellen
- kurz erklären und vormachen
- Kreativität fördern
- Spielen und Üben im Wechsel
- einfache Organisation wählen

### ORGANISATION

- Einen Übungsraum von 30 m (Länge) und 15 m (Breite) markieren. Auf beiden Seiten ein Tor (5 x 2 m) und jeweils 2 Stangentore (2 m) platzieren. Ggf. vorhandene Markierungslinien (z. B. 16-Meter-Raum) nutzen.

### MATERIALIEN

- 2 Jugendtore, 8 Stangen, 12 Bälle, 12 Markierungshemdchen (3 Farben à 4 Hemdchen), 17 Hütchen

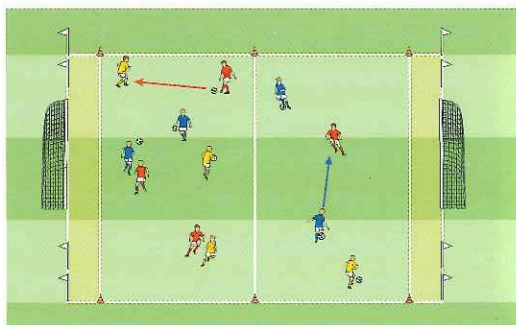
### HINWEIS

- Die beschriebene Trainingseinheit ist für 12 Spieler/innen entworfen, kann aber auch mit mehr oder weniger Spielern/innen durchgeführt werden.

## EINSTIMMEN (CA. 20 MIN)

### FREIE TUMMELPHASE UND BEGRÜSSUNG (5 MIN)

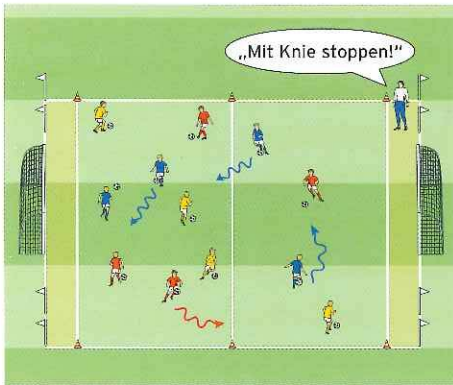
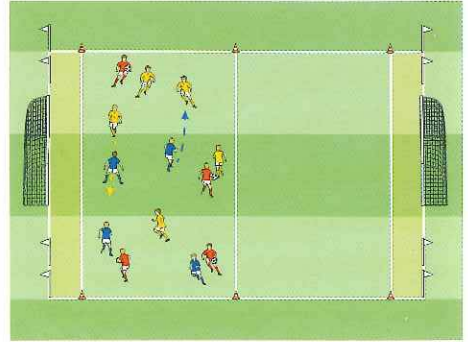
Die Kinder „tummeln“ sich innerhalb des markierten Feldes und bewegen sich frei: z. B. Bälle jonglieren, um Tore herum dribbeln, sich gegenseitig fangen etc. Der Trainer nimmt keinen Einfluss auf das (Bewegungs-) Verhalten der Kinder. In diesem Zeitraum können die Kinder ihren „Spieltrieb“ ohne Reglementierung ausleben. Nach der Tummelphase holt der Trainer die Kinder zusammen und begrüßt sie zur Trainingseinheit. ▶





### JÄGERBALL (CA. 8 MIN)

Der Trainer teilt die Kinder in einer Feldhälfte in drei Gruppen auf. Die Spieler/innen einer Gruppe (die „Jäger“) halten je einen Ball in der Hand und müssen mit diesem – ohne den Ball loszulassen – die anderen Kinder abklatschen. Die gefangenen „Hasen“ bleiben mit gegrätschten Beinen stehen und können wieder befreit werden, indem ein anderer „Hase“ durch sie hindurchkriecht. Bei welcher Gruppe stehen nach einer Minute die meisten „Hasen“? Variante: Alle Kinder („Hasen“ und „Jäger“) halten einen Ball in der Hand.



### WIE BEWEGLICH BIST DU? (CA. 8 MIN)

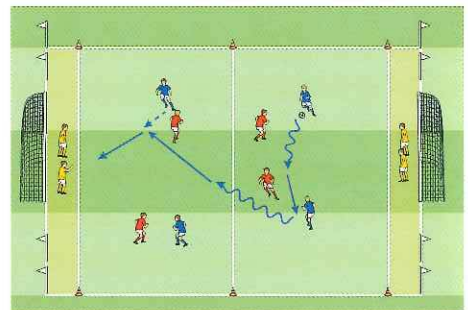
Alle Kinder erhalten je einen Ball, dribbeln frei durch das Feld und absolvieren auf Trainerkommando verschiedene koordinative Aufgaben:

- den Ball aufnehmen, in die Luft werfen und wieder auffangen,
- den Ball aufnehmen, in die Luft werfen, einmal in die Hände klatschen und wieder auffangen,
- den Ball um den eigenen Körper kreisen,
- den Ball mit dem Knie stoppen,
- den Ball mit dem Gesäß stoppen
- etc.

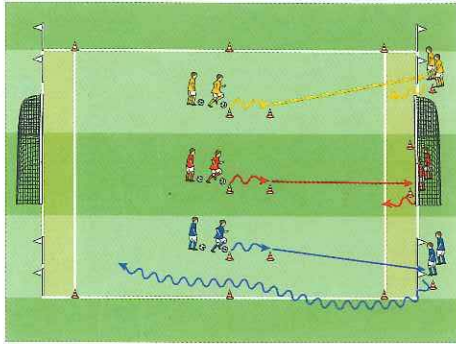
## HAUPTTEIL (DAUER CA. 40 MIN)

### SPIELFORM: 4 GEGEN 4 AUF JUGENDTORE (15 MIN = 3 X 4 MIN + PAUSEN)

Die drei Gruppen bleiben bestehen, von einer Gruppe gehen jeweils zwei Spieler/innen als Torhüter/innen in die Jugendtore. Spielform im 4 gegen 4 auf zwei Jugendtore. Regel: Die Torhüter/innen dürfen nicht ins Spielfeld, die Spieler/innen nicht in die Tor-Endzone. Die Spielfortsetzung erfolgt mit einem Einkick oder eindribbeln. Nach 4 Minuten wird gewechselt und eine andere Gruppe stellt nun die Torhüter/innen. Variation: Jedes Tor wird nur mit einem/r Torhüter/in besetzt, der/die andere holt ins Aus rollende Bälle wieder. ►



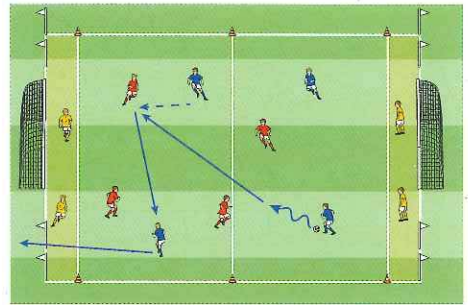
## ÜBUNGSFORM: PASSKÖNIG (10 MIN = 3 X 2 MIN + PAUSEN)



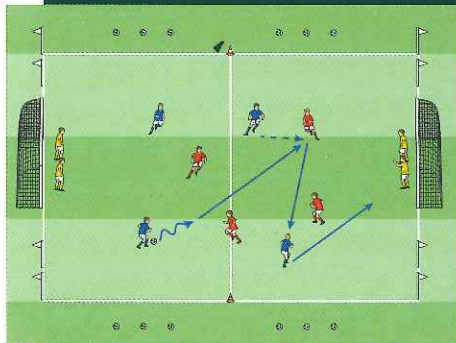
Auf der Grundlinie einer Endzone stehen drei 2 m breite Tore. Hinter diesen warten je 2 Spieler/innen, die anderen beiden Spieler/innen befinden sich mit Ball vor einer ca. 5 m breiten Passzone. Je ein/e Spieler/in dribbelt in die Passzone und muss innerhalb dieser in das Stangentor passen. Der/Die Spieler/in hinter dem Passtor nimmt den Ball an und dribbelt auf die andere Seite. Welche Gruppe schafft in 2 Minuten die meisten Pässe durch das Tor? Anschließend 2 Durchgänge mit Variationen (nur rechtes/linkes Bein) wiederholen.

## SPIELFORM: 4 GEGEN 4 AUF JE 2 STANGENTORE UND 1 JUGENDTOR (15 MIN = 3 X 4 MIN + PAUSEN)

Es wird 4 gegen 4 gespielt, wobei Treffer auf die Stangentore und das Jugendtor erzielt werden dürfen. Die Tor-Endzone darf von den Spielern nicht betreten werden. In dieser halten sich je zwei Verteidiger/innen der dritten Gruppe auf, die alle drei Tore durch geschicktes Verschieben verteidigen sollen. Nach vier Minuten wird gewechselt und eine andere Gruppe stellt nun die Verteidiger/innen.



## SCHLUSSTEIL (DAUER CA. 15 MIN)



## ABSCHLUSSSPIEL: 4 GEGEN 4 AUF JE EIN JUGENDTOR

Das Spielfeld von zuvor beibehalten und die Endzonen entfernen. Freies Abschlusspiel auf die Jugendtore. Die Spieler/innen der dritten Mannschaft verteilen sich auf beide Tore und bewachen diese. Die Mannschaft, die einen Gegentreffer kassiert, wechselt mit den Torhütern/innen die Aufgaben. Um das Feld herum ausreichend Ersatzbälle bereitlegen, damit nach einem Ausball eine schnelle Spielfortsetzung möglich ist.