



adidas



DEUTSCHER FUSSBALL-BUND





TRAININGS- PHILOSOPHIE DEUTSCHLAND

Entwicklung individueller
Qualität



TRAININGSPHILOSOPHIE

Freude

Intensität

Wiederholung

jede*r
Spieler*in

jede
Position

15' Warm-up
30' Spielblock
15' Technikblock
30' Spielblock

Beste
Trainingseinheit

**Trainingsphilosophie
Deutschland**
Entwicklung individueller
Qualität

Nettospielzeit
Entwicklungsspieler*in

U 8 – U 16
min 48 Minuten
pro Woche

U 17 - X
min 32 Minuten
pro Woche

Basis Trainingsformen 1v1
– 4v4

Gleichzahl

Gleichzahl
mit
Anspielern

Über-/
Unterzahl

Linie
verteidigen /
bespielen



TRAININGSZIEL

Das Trainingsziel in jedem Moment des Trainings die Entwicklung von ganzheitlicher, individueller Qualität

- ➔ körperlich, koordinativ/ technisch, mental, sozial, kognitiv
- ➔ individuelle Qualität bedeutet, dass die unterschiedlichen Positionen und Spielweisen berücksichtigt sind



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT (6 BIS 18 JAHRE)

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling und Finten Üben + Fangspiele mit und ohne Ball 	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten , um Technik zu entwickeln/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 – 5 x 3 Minuten (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Technik in hoher Wiederholung	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichst viele Wiederholungen mit dem Ball: Dribbeln, Passen, Ballmitnahmen in verschiedene Richtungen und Torschuss + Wettrennspele mit und ohne Ball 	Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen/ Spielfähigkeit erarbeiten
4 – 5 x 3 Minuten (ca. 1 Minute Pause) 3 vs 3 Varianten	- 1 vs 1 bis 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)



ANZAHL DER AKTIONEN 3 VS 3 VARIANTEN VS 7 VS 7 VARIANTEN IM LAUFE DER JUGEND

32 Minuten netto pro Spieler	Ballaktionen	Fußballspezifische Entscheidungen	Zweikämpfe	Torschüsse
1 Trainingseinheit: 3 vs 3 Varianten	200	200	100	25
7 vs 7 Varianten	50	50	30	5
10 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	2000	2000	1000	250
7 vs 7 Varianten	500	500	300	50
100 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	20 000	20 000	10 000	2500
7 vs 7 Varianten	5000	5000	3000	500
1000 Trainingseinheiten: 3 vs 3 Varianten	200 000	200 000	100 000	25 000
7 vs 7 Varianten	50 000	50 000	30 000	5000

Ü b u n g	FELD					
	FUNINO	HYBRID	STANDARD	Notiz	Trainer	
	1	„Clever spielen“			Alle Spieler	MHI/LBE
	2	3gg3 Linie – 1er jagt	3gg3 (max 1x über TW)	x	2x2 min	MHI Funino LBE Hybrid
	3	Nur vorwärts – bei Rückpass = Abschluss	Eishockeyabseits	x	2x2 min	MHI Funino LBE Hybrid
	4	3gg3/4gg4 mit tiefen Anspielern (ggf. Joker im Feld)	Vom 2gg2 zum 1gg1	x	2x2 min Spieleranzahl anpassen	MHI Funino LBE Hybrid
	5	freies Spiel der restlichen Spieler	x	4gg4 Linie verteidigen (16er Linie/verkürzter Abstand – „blocken“)	2x2 min 8Spieler+2TW (Rest Funino)	MHI/LBE Standard - 2 Großstore
	6	x	x	4gg4 mit Außenspieler - Anspiel durchs Fenster – 3 Pflichtkontakte außen	2x2 min 16Spieler + 2TW	MHI/LBE Standard – 2 Großstore
	7	x	x	4gg4 mit 4 Spielern in Taschen	Alle Spieler, einige frei	MHI/LBE Standard – 2 Großstore

















PINATARARENA

Costa Calida

Costa Calida













