

# Fußballtraining



## KARTOTHEK



**SPIELE FÜR D-JUNIOREN**

# Fußballtraining



## KARTOTHEK

### TRAINIEREN IM GOLDENEN LERNALTER

D-Junioren sind (immer noch) Kinder. Entsprechend müssen ihre Trainingseinheiten dem berechtigten Wunsch nach vielen Fußballspielen nachkommen. Jungen und Mädchen dieser Altersklasse sind neu- und wissbegierig, sie wünschen sich im „goldenen Lernalter“ vom Trainer eine Vielzahl von Informationen, Tipps und Anregungen in immer neuen Trainingsformen. Ihrem Lerneifer begegnen wir am besten mit einem umfangreichen Spielkonzept und spielnahen Übungen. In kleinen Spielformen können alle technischen und individualtaktischen Elemente erarbeitet werden. Zusätzlich werden die Kinder immer neuen Spielsituationen ausgesetzt und müssen rasch eine Vielzahl von Entscheidungen treffen, sodass ihre kognitiven Fähigkeiten und ihre Entscheidungskompetenz nach dem Vier-Phasen-Modell (Wahrnehmen – Verstehen – Entscheiden – Handeln) intuitiv trainiert werden.

### ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

Diese Kartothek besteht aus 50 Trainingsformen, die motivieren und schnelle Entwicklungsschritte für D-Junioren garantieren. Aus den Trainingsformen der Kategorien **Koordination**, **Dribbeln**, **Passen**, **Torschuss** und **Kleine Fußballspiele** können immer neue Trainingseinheiten zusammengestellt werden.



# Fußballtraining

## DER AUTOR



### MARC KUHLMANN

verantwortet seit ihrer Gründung im Jahr 2012 die DFB-Trainerzeitschrift *Fußballtraining JUNIOR* und hat deswegen auch stets ein wachsames Auge auf die Kartotheken, die sich mit diesen Altersklassen beschäftigen. Dabei ist ihm aufgefallen, dass in der Reihe „Kleine Spiele“ für Bambini bis E-Junioren nur noch die D-Junioren fehlen. Also setzte sich der A-Lizenz-Inhaber an den Schreibtisch und vervollständigte die Serie, von der Sie nun einen Teil mit passgenauen Inhalten für U12- und U13-Junioren in den Händen halten.

Neben seiner Tätigkeit bei *philippka* steht Kuhlmann seit nunmehr 13 Jahren auch beim DFB-Stützpunkt Münster auf dem Trainingsplatz und gibt viele der im Verlag gesammelten Inhalte – natürlich auch die dieser Kartothek – an seine Talente weiter.



# Fußballtraining

## SO 'LESEN' SIE DIE TRAININGSKARTEN

**Fußballtraining** **17**

**DRIBBELN**

**SPIEL AUF DRIBBELTORE**  
**ORGANISATION**

- > Ein 25 x 15 Meter großes Feld markieren.
- > Mittig in Rautenform 4 Hütchentore (Breite: 5 Meter) errichten.
- > 2 Teams zu je 3 Spielern bilden.

FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

### VORDERSEITE

- > Diese Kartothek ist in die fünf Themenschwerpunkte Koordination, Dribbeln, Passen, Torschuss und kleine Fußballspiele aufgeteilt.
- > Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation und den Aufbau der jeweiligen Trainingsform.

**17**

**ABLAUF**

- > 3 gegen 3 im Feld mit dem Ziel, durch die Hütchentore zu dribbeln.
- > Gelingt dies, erhält das jeweilige Team 1 Punkt.
- > Die Dribbeltore dürfen aus jeder Richtung durchdribbelt werden.
- > Nach einem Torerfolg erhält sofort das jeweils andere Team den Ball und eröffnet das Spiel aus dem Zentrum heraus neu.
- > Welche Mannschaft erzielt in 4 Minuten die meisten Punkte?

**VARIATIONEN**

- > Das erfolgreiche Team bleibt in Ballbesitz und darf seine Dribbelaktionen bis zum Ballverlust fortführen.
- > Den Wettbewerb variieren: Welches Team dribbelt durch die meisten Hütchentore, ohne den Ball zu verlieren?

**COACHINGPUNKT**

- > Die Angreifer sollen die Dribblings durch die Hütchentore gezielt vorbereiten, indem sie die Räume des Feldes vollständig nutzen.

**Schwierigkeitsgrad**  
schwer

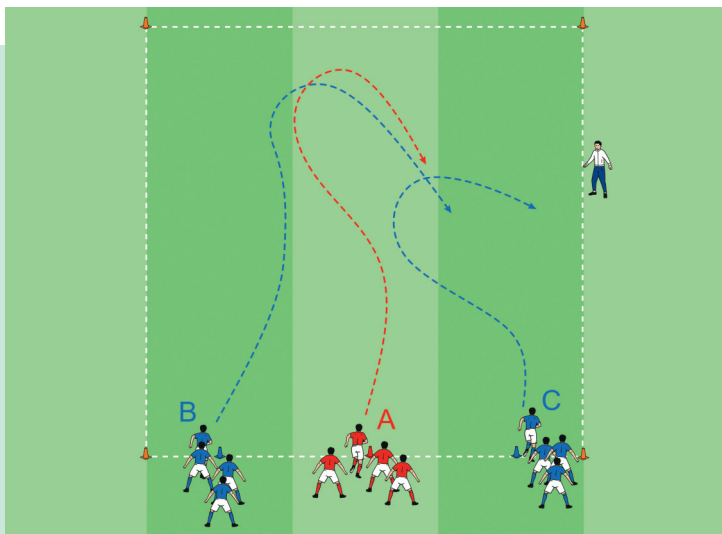
FT-Trainingskarte • fussballtraining.com

### RÜCKSEITE

- > Hier wird der Ablauf der Trainingsform im Detail beschrieben.
- > Mit den zusätzlichen Variationen oder Coachingpunkten sind Sie nun bestens vorbereitet!
- > Schließlich verrät der Autor noch, welchen Schwierigkeitsgrad die Trainingsform für die Altersklasse der D-Junioren bereithält.



## KOORDINATION



## KONTAKTVERBOT

### ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld errichten.
- > Auf einer Grundlinie 3 Starthütchen gemäß Abbildung aufstellen.
- > Die Spieler in 3 Gruppen aufteilen: Team A (die Fänger) postiert sich mit 4 Spielern am mittleren Hütchen, die beiden Teams B und C (Läufer) stellen sich an den Hütchen links und rechts davon auf.
- > Der Trainer postiert sich gut sichtbar für die Gruppen.

## ABLAUF

- > Der Trainer startet jeden Durchgang, indem er einen Arm hebt.
- > Dies ist das Zeichen für die jeweils ersten Spieler, dass es losgeht.
- > B und C haben die Aufgabe, ins Feld zu sprinten und sich abzuschlagen, bevor A einen von beiden fängt.
- > Anschließend startet der nächste Durchgang usw.

## VARIATIONEN

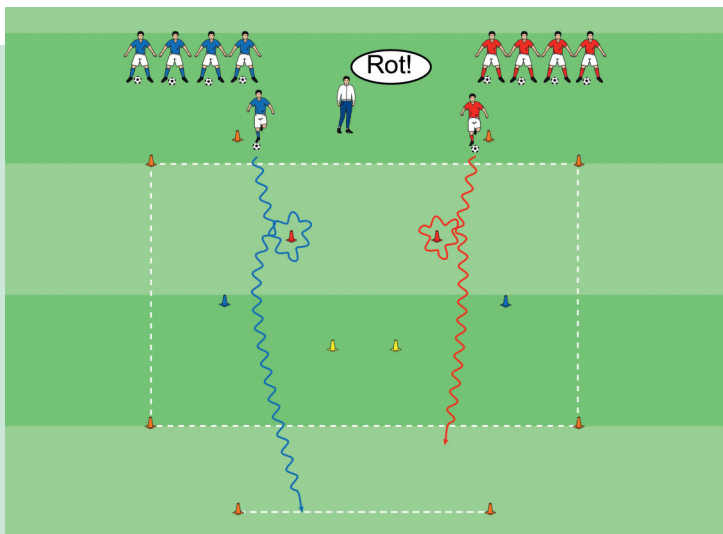
- > Die Spieler dürfen nur starten, wenn der Trainer beide Arme hebt.
- > Die Fortbewegungsarten aller Spieler ändern (z. B. es darf nur noch rückwärts gelaufen werden).
- > Das Feld je nach Erfolgserlebnissen verkleinern oder vergrößern.
- > Wenn beide Läufer sich länger als 10 Sekunden im Feld bewegen, ohne von A abgeschlagen worden zu sein, erhält das Paar einen Sonderpunkt.



**Schwierigkeitsgrad**  
mittel



## DRIBBELN



### AUF DEM SPEEDWAY

#### ORGANISATION

- > Ein 10 x 15 Meter großes Feld und eine Ziellinie markieren.
- > Im Feld verschiedenfarbige Hütchen aufstellen.
- > 2 Teams auf die Startpositionen verteilen.

## ABLAUF

- > Auf ein Kommando (z. B. „Rot!“) müssen die jeweils ersten Spieler einer Gruppe ein Hütchen der angesagten Farbe um- und dann mit dem Ball die Ziellinie überdribbeln.
- > Der jeweils schnellere Spieler erhält 1 Punkt für sein Team.

## VARIATIONEN

- > 2 oder 3 Hütchen umdribbeln.
- > Der Trainer sagt mehrere Hütchenfarben an („Rot, Blau, Weiß!“). Die Spieler umdribbeln die entsprechenden Hütchen in exakt dieser Reihenfolge, bevor sie die Ziellinie überdribbeln.
- > 12 Meter hinter der Ziellinie ein Jugendtor mit Torwart aufstellen. Der schnellere der beiden Spieler darf als „Bonbon“ darauf abschließen.

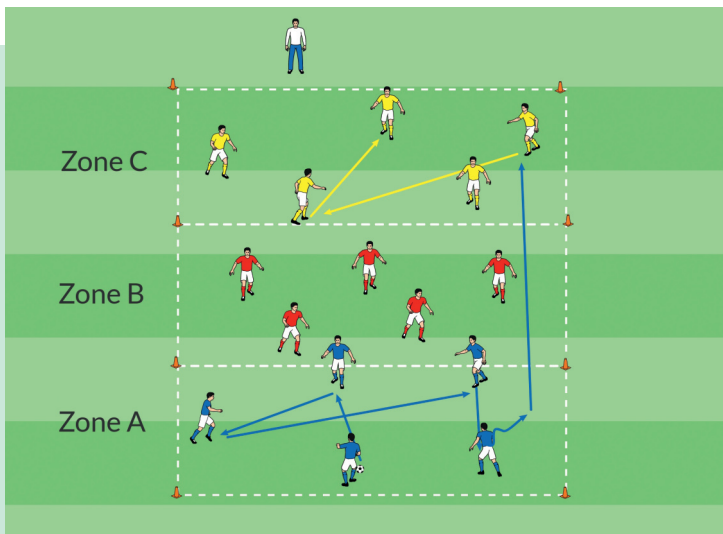


**Schwierigkeitsgrad**  
mittel





## PASSEN



## TISCHKICKER

### ORGANISATION

- > Ein 24 x 15 Meter großes Feld in 3 Querzonen A, B und C (Tiefe: je 8 Meter) aufteilen.
- > 3 Fünfer-Teams Blau, Gelb und Rot bilden.
- > Rot besetzt Zone B, Blau und Gelb A bzw. C.

## ABLAUF

- > Blau und Gelb versuchen, sich gegen Rot durch Zone B zuzuspielen.
- > freies Spiel ohne Kontaktbegrenzung
- > Allerdings muss der Pass in die andere Außenzone nach spätestens 7 Stationen erfolgen.

## COACHINGTIPPS

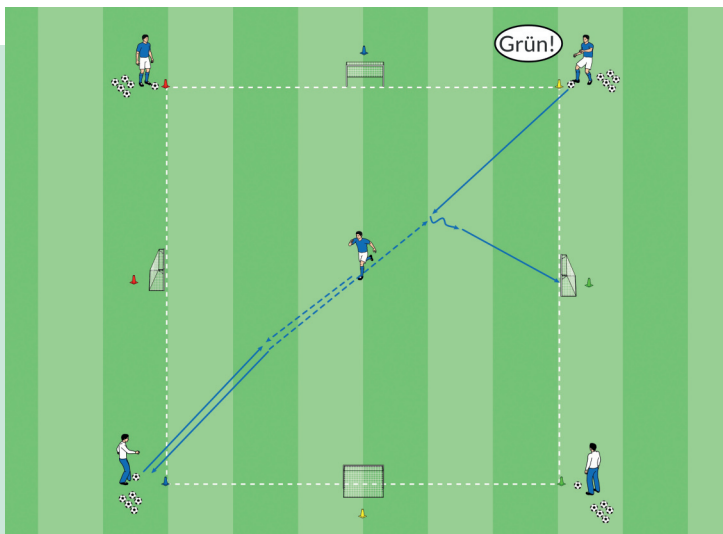
- > schnelles und sauberes Passspiel
- > Nach Verlagerung schnell „durchspielen“.
- > Die Spieler in der ballfernen Außenzone bieten sich auf Lücke an.



**Schwierigkeitsgrad**  
mittel



## PASSEN



## FOOTBONAUT

### ORGANISATION

- > Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren und mittig an jeder Seitenlinie 1 Minitor aufstellen.
- > Jedes Minitor mit einem Hütchen eine Farbe zuweisen.
- > 2 Spieler und 2 Trainer stehen mit Bällen in den Ecken und 1 Spieler ohne Ball im Zentrum.

## ABLAUF

- > Die Trainer bzw. Spieler passen abwechselnd zum Zentrumsspieler.
- > Erhält dieser einen Pass ohne Kommando, lässt er klatschen.
- > Bei einem Zuspiel mit Farbkommando schließt er in das entsprechende Minitor ab (siehe Abbildung).

## COACHINGPUNKTE

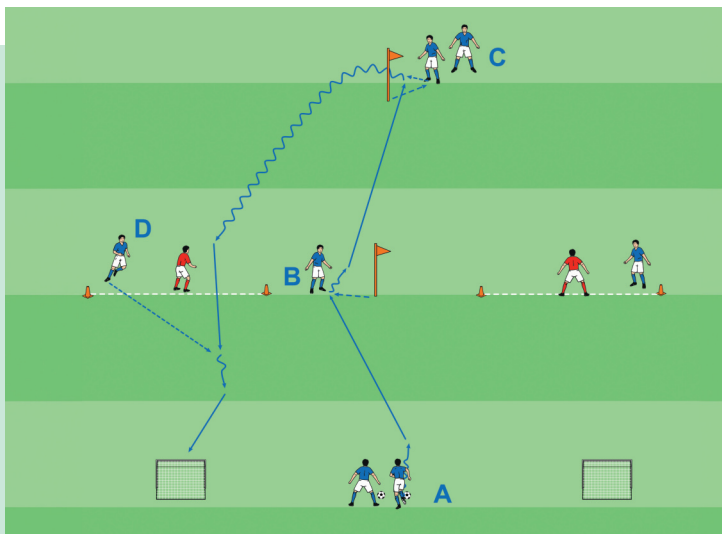
- > Auftaktbewegung
- > Passgenauigkeit
- > Orientierung
- > Handlungsschnelligkeit



**Schwierigkeitsgrad**  
mittel



## PASSEN



### AUS DER PASSFORM INS 2 GEGEN 1

#### ORGANISATION

- > Für 9 Spieler 2 Stangen im Abstand von 10 Metern und 2 Minitore gemäß Abbildung aufstellen.
- > 10 Meter vor den Minitoren mit 2 Hütchen jeweils eine 8 Meter breite Verteidigungslinie mit Verteidiger (hier: Rot) markieren.
- > Die Positionen A und C doppelt (A mit Bällen) und die weiteren Positionen einfach und ohne Bälle besetzen.

## ABLAUF

- > A dribbelt an.
- > B löst sich von seiner Stange und erhält einen Pass von A.
- > B dreht auf und spielt zu C, der sich vorher von seiner Stange gelöst hat.
- > C dribbelt auf eine Seite und spielt 2 gegen 1 mit D gegen den Verteidiger Rot.

## COACHINGTIPPS

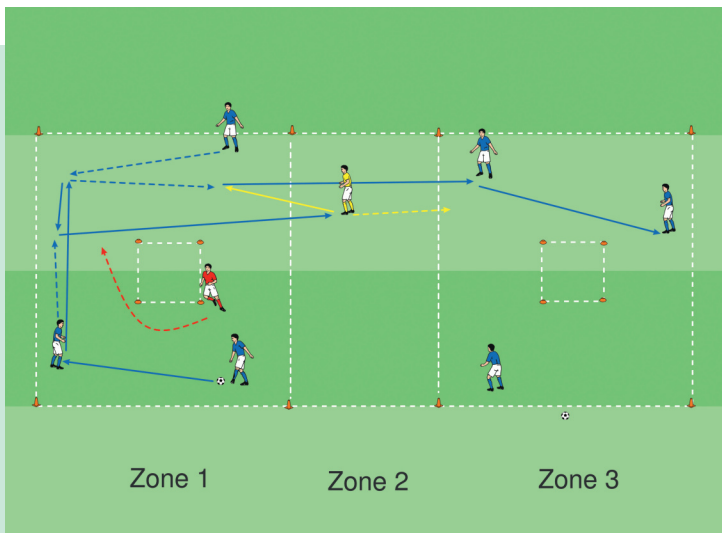
- > Der Passempfänger positioniert sich so, dass er das Zuspiel mit dem ersten Kontakt in den Rücken des Verteidigers mitnehmen kann.
- > Eine Möglichkeit, um den Verteidiger zu überwinden, ist das diagonale Anbieten im Rücken des Gegners.
- > Timing beim Lauf in die Tiefe
- > erster Kontakt in die Bewegung
- > Präzise passen und schießen.



**Schwierigkeitsgrad**  
schwer



## PASSEN



### 3 GEGEN 1 MIT TABUZONEN UND FELDERWECHSEL

#### ORGANISATION

- > Für jeweils 8 Spieler ein 25 x 10 Meter großes Feld mit einer 5 Meter breiten Mittelzone markieren.
- > In den Zonen 1 und 3 zentral je eine 2 x 2 Meter große Tabuzone markieren.
- > 4 Spieler stehen in Zone 1, 1 Neutraler in Zone 2 und 3 in Zone 3.

## ABLAUF

- > 3 gegen 1 in Zone 1
- > Der Verteidiger (hier: Rot) darf die Tabuzone nicht betreten.
- > Nach 5 Pässen in Folge darf Überzahl den Neutralen in Zone 2 einbinden.
- > Der darf allerdings nicht in Zone 3 passen, sondern nur als Wandspieler fungieren und zurück in Feld 1 klatschen lassen. Erst dann ist der tiefe Ball möglich.
- > Nach dem erfolgreichen Wechsel rückt der Neutrale als Verteidiger in Zone 1 nach und der Verteidiger aus Zone 1 wird Neutraler.

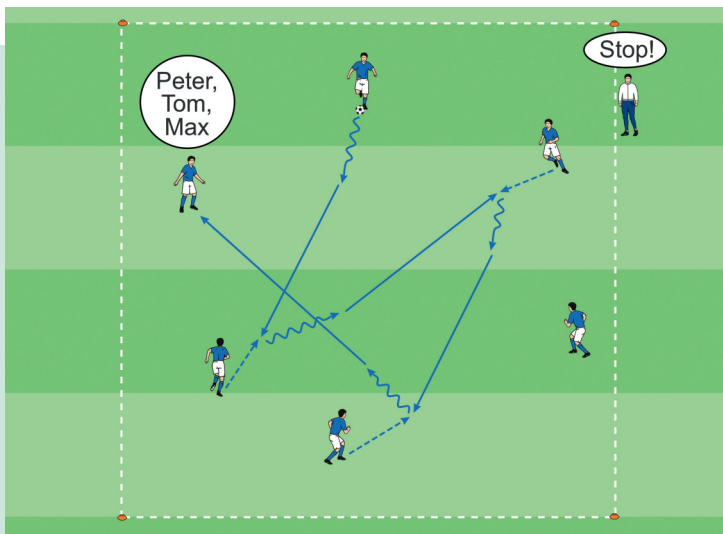


**Schwierigkeitsgrad**  
schwer





## PASSEN



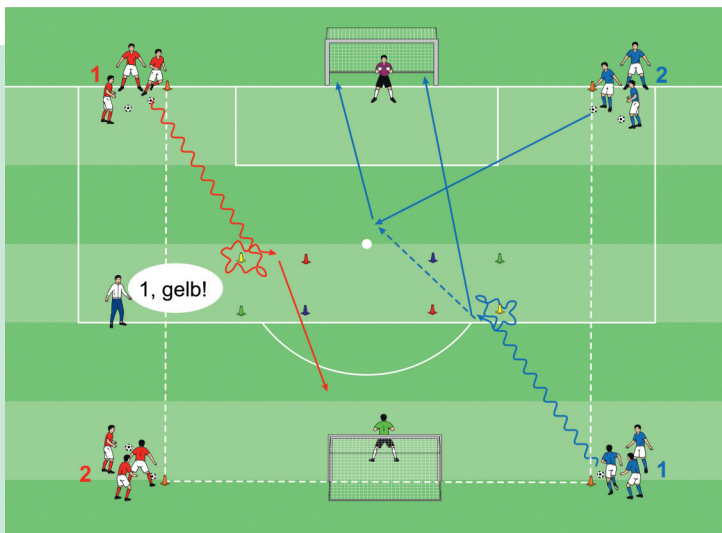
### WER WAREN DIE VORGÄNGER?

#### ORGANISATION

- > Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
- > 6 Spieler mit 1 Ball im Feld verteilen.



## TORSCHUSS



## TORSCHUSS-WETTBEWERB NACH ZURUF

### ORGANISATION

- > In einem 25 x 25 Meter großen Feld mit 2 Toren mit neutralen Torhütern je 2 blaue, rote, gelbe und grüne Hütchen gemäß Abbildung aufstellen.
- > 2 Sechser-Teams bilden und jeweils in Dreier-Gruppen aufteilen.
- > Die Gruppen mit 1 und 2 bezeichnen und gemäß Abbildung auf jeweils einer Seite postieren.

## ABLAUF

- > Der Trainer ruft eine Zahl und eine Farbe.
- > Die 2 betreffenden Spieler umdribbeln das jeweilige Hütchen und schließen dann auf das jeweils entferntere Tor ab.
- > Der Schuss muss nach Umdribbeln des Hütchens mit dem zweiten Kontakt erfolgen.
- > Wer zuerst trifft, erhält einen Punkt sowie von einem Mitspieler einen zweiten Ball, den er spätestens mit dem zweiten Kontakt aufs Tor schießt. Trifft er erneut, erhält er einen weiteren Punkt.



**Schwierigkeitsgrad**  
schwer



# Fußballtraining

## IMPRESSUM

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-336-4

1. Auflage 2024

© by philippka GmbH & Co. KG,

Fresnostraße 18, 48159 Münster • [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

Lektorat: Marc Kuhlmann

Design/Layout: Mia Lütke-Glanemann

Illustrationen: Marc Kuhlmann

Titelfoto: Michael Wilms

Druck: Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch fotomechanische Vervielfältigungen jeder Art, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Anmerkung zum Sprachgebrauch: Im Folgenden wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche mit einschließt. Ist also von Spielern bzw. Trainern die Rede, so sind die Spielerinnen respektive Trainerinnen stets mitgemeint.