



SPIELFORMEN ZUR ENTWICKLUNG DER INDIVIDUELLEN QUALITÄT

GFT OBERFRANKEN – WEISMALN 18.09.2023

RAINER ZIETSCH



AKTUELLE SITUATION

England und Frankreich haben 3-4 Mal so viele U21-Spieler mit Einsätzen in ihren Profiligen!!!



AKTUELLE SITUATION

Viele Vereine in Deutschland
melden ihre
A-Jugenden ab!!!



WEITERE KRITISCHE ENTWICKLUNG

Die Einführung der Videoanalyse im Nachwuchsbereich

Der Eingriff in ein komplexes System



WICHTIGKEIT DER KLEINEN SPIELFORMEN





VORSTELLUNG EINER AUFEINANDER AUFBAUENDEN TRAININGSPHILOSOPHIE

- Von ca. 6 Jahren bis zum Karriereende
- Rezeptur für alle TrainerInnen in Deutschland für sehr gutes Kinder- und Jugendtraining
- Zugänglich und anwendbar machen



ENTSCHEIDUNGSKRITERIEN

- Was müssen Kinder und Jugendliche trainieren, um sich bestmöglich zu entwickeln (als Persönlichkeit, technisch, körperlich und im Verständnis von Fußball)?
- Welche Art zu trainieren macht so viel Freude, dass junge Menschen ihre Liebe zum Fußball spielen erhalten?
- Sind die Trainingsformen auf allen Fußballplätzen in Deutschland umsetzbar?



ÜBERGEORDNETE TRAININGSZIELE FÜR JEDES KIND UND FÜR JEDE POSITION

- Freude
- Intensität
- Wiederholung



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	200 000	25 000
7 vs 7 Varianten	50 000	50 000	30 000	5000



„Wie lange spielt man 4 vs 4 pro Woche?“

- Nettospielzeit pro Spieler
- Abrufen vs Entwickeln
- Wer orientiert sich an wem? „don`t look up“
- „Rondoisierung und Taktisierung des Nachwuchsfußballs“
- Was ist schwerer zu lernen? Dribbeln oder Passen?



DIE NETTOSPIELZEIT PRO SPIELER*IN

16 -20 Minuten Nettospielzeit in 4 vs 4 Varianten sind ausreichend für erfahrene Profis

➔ Die Nettospielzeit in den Spielformen bis 4 vs 4 pro Spieler*in konsequent bei mindestens **48 Minuten** (bis einschließlich U16) pro Woche zu halten, ist eine der zentralen Herausforderungen eines Jugendtrainers (ab U17 mindestens **32 Minuten**)



COACHING

Coaching: direktes Umschalten organisieren (neuer Ball/ „shot clock“) und mit der **Stimme** begleiten

=> „alle greifen gemeinsam an und alle verteidigen gemeinsam“



HERAUSFORDERUNG

Immer wenn wir uns für einen Trainingsinhalt entscheiden, entscheiden wir uns gegen einen Trainingsinhalt!

“Was trainieren wir heute nicht”?



DIE BESTE TRAININGSEINHEIT

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
10 – 15 Minuten (Aufwärmen)	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling und Finten Üben - + Fangenspiele mit und ohne Ball 	Viele Ballkontakte und wenig Standzeiten , um Technik zu entwickeln
3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielkompetenz und Freude am Fußball)
12 – 15 Minuten Zweikämpfe/ Technik	- Trainingsformen zum Thema: (Positionstechnik, Dribbling, Flugbälle, Torschuss, Flanken)	Viele Wiederholungen von relevanten Fußballaktionen ermöglichen und wenig Standzeiten zulassen
3 – 4 x 4 Minuten netto pro Spieler (ca. 2 Minuten Pause) 4 vs 4 Varianten	1 vs 1 bis 4 vs 4 Varianten aus den Videos	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich/technisch /Spielkompetenz und Freude am Fußball)



EXEMPLARISCHE TRAININGSEINHEIT FÜR 3 VS 3 VARIANTEN

Übung und Dauer	Inhalt	Trainingsziele
12 – 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind mit einem Ball - Dribbling, und Finten Üben + Fangenspiele 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	- 3 vs 3 Varianten aus dem Video	Ganzheitliche Entwicklung der Spieler und Spielerinnen (körperlich /technisch / Spielverständnis und Freude am Fußball)



TRAININGSPHILOSOPHIE

Freude

Intensität

Wiederholung

jede*r
Spieler*in

jede
Position

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

Exemplarische
Trainingseinheit

**Trainingsphilosophie
Deutschland**

Entwicklung individueller
Qualität

Nettospielzeit
Entwicklungsspieler*in

U8 – U16
min 48 Minuten
pro Woche

U17 - X
min 32 Minuten
pro Woche

Basis Trainingsformen 1v1
– 4v4

Gleichzahl

Gleichzahl
mit
Anspielern

Über-/
Unterzahl

Linie
verteidigen /
bespielen



SEHR GERNE FRAGEN?

VIELEN DANK!

GFT OBERFRANKEN – WEISMALN 18.09.2023

RAINER ZIETSCH