



**RESTART VEREINSFUSSBALL –**

**TRAINING IN CORONA-ZEITEN IM  
JUGENDFUSSBALL**

# Agenda



1

Begrüßung / Vorstellung



2

Durchführung Webinar



3

Regeln – Was ist erlaubt?



4

Hinweise zum Training



5

Onlineangebote



DFB-AKADEMIE

6

Zusammenfassung



# Vorstellung



**Marc Reinhardt (34), Jena**

**Landestrainer**

**Master of Arts Sportwissenschaft**

**A-Lizenz**



# Durchführung



**Mikrofone lautlos**



**Fragen können im Chat gestellt werden**

**Seminar wird aufgezeichnet**



# Regeln *Verein*



## Hinweise & Tipps:

- LSB-Handlungsempfehlung
- DFB Hygienekonzept – Leitfaden für Vereine
- Alle Infos auf der Homepage des TFV: [www.tfv-erfurt.de](http://www.tfv-erfurt.de)



# Regeln

## *Trainer\*innen*



**DISTANZREGELN EINHALTEN (>2M)**

**KÖRPERKONTAKTE MÜSSEN UNTERBLEIBEN**

**HYGIENEREGELN BEFOLGEN**

**UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN**

**FAHRGEMEINSCHAFTEN VORÜBERGEHEND AUSSETZEN**

**TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN) UND NICHT WECHSELN**

**ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN**

**RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN**

# Regeln

## *Spieler\*innen*



**ICH GEHE MIT GRIPPALEN SYMPTOMEN NICHT INS TRAINING**

**ICH VERSUCHE AUF FAHRGEMEINSCHAFTEN ZU VERZICHTEN**

**ICH BEANTWORTE DEN FRAGEBOGEN SARS-COV2-RISIKO  
VOR JEDER TRAININGSMASSNAHME**

**ICH KOMME BEREITS UMGEZOGEN ZUM TRAINING UND DUSCHE ZUHAUSE**

**ICH BRINGE MEINE EIGENE, BESCHRIFTETE TRINKFLASCHE MIT**

**ICH VERZICHTE IM TRAINING GRUNDSÄTZLICH AUF JEDEN KÖRPERLICHEN KONTAKT**

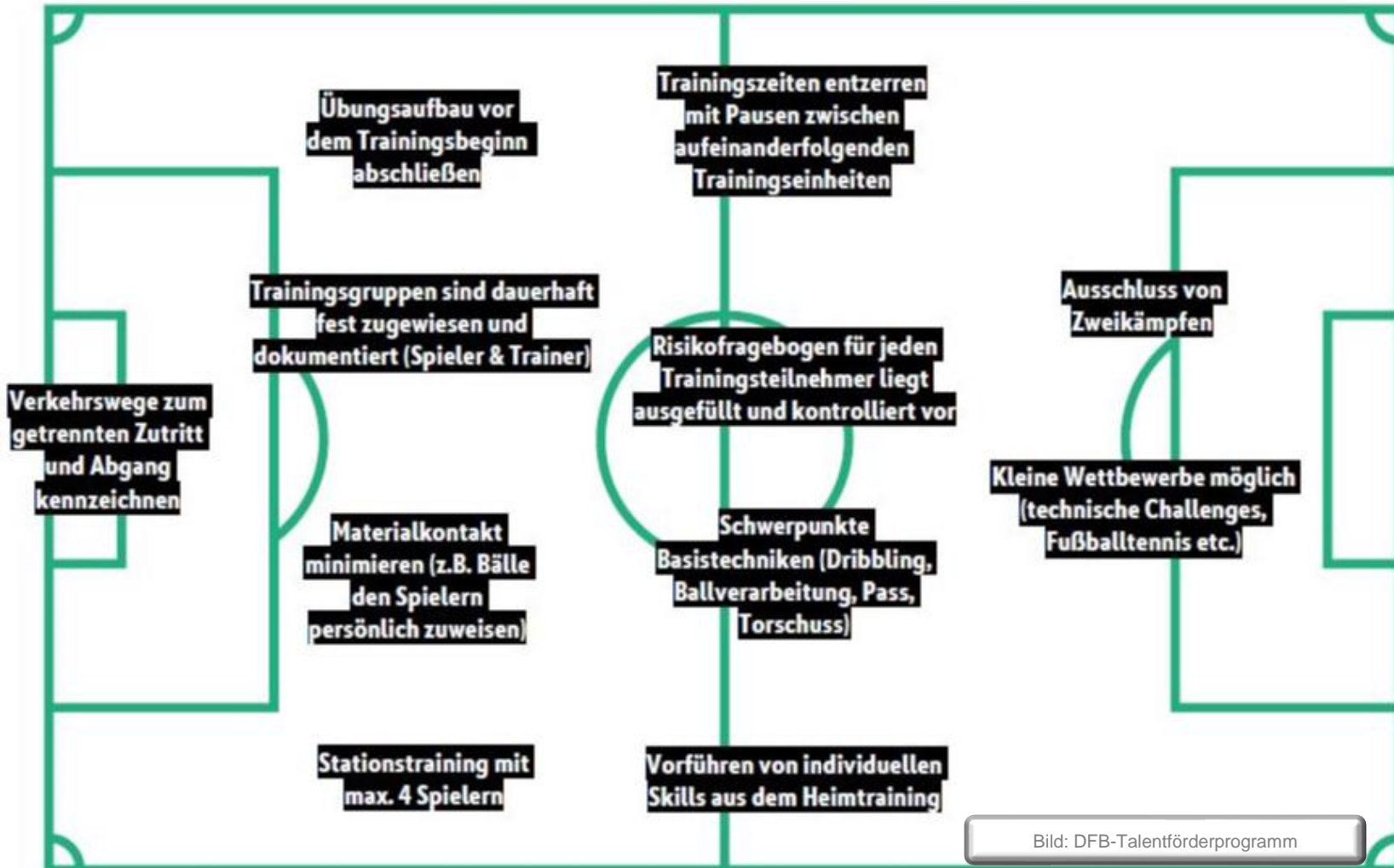
**ICH VERLASSE NACH DEM TRAINING DAS SPORTGELÄNDE DIREKT  
AUF DEN AUSGEWIESENEN WEGEN**

**MEINE ELTERN HALTEN ABSTAND ZU TRAINERN UND SPIELERN**



# Regeln Trainingsgestaltung

## 11 POSITIONEN DER TRAININGSGESTALTUNG





# Hinweise zum Training

MANNSCHAFT/ ALTERSKLASSE	LEITBILD („Daran kann ich mich orientieren!“)	ENTWICKLUNGSSTAND/ PERSÖNLICHKEIT	LERNZIELE/KOMPETENZ	TRAININGSPRINZIPIEN
<b>C-JUNIOREN</b> 13-14 (15) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND ANWENDEN		<ul style="list-style-type: none"> <li>• emotionale Unausgeglichenheit</li> <li>• deutliche Größen- und Gewichtsunterschiede</li> <li>• körperliche und seelische Unausgewogenheit</li> <li>• Koordinationsprobleme, gestörtes Bewegungsgeschick</li> <li>• psychische und soziale Spannungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfeinern/Anwenden aller erlernten Techniken</li> <li>• Stabilisierung erlernter individual- und gruppen-taktischer Maßnahmen in wettkampfnahen Spielsituationen</li> <li>• Vermitteln mannschaftstaktischer Grundlagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parteispiele (1 gegen 1 bis 6 gegen 6, Überzahl/ Unterzahl) mit technischen/taktischen Schwerpunkten</li> <li>• Gruppendifferenzierung nach Leistung</li> <li>• Wechsel von Spielen und Üben</li> <li>• wettkampfnah Spielsituationen schaffen</li> </ul>
<b>B-JUNIOREN</b> 15-16 (17) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN		<b>2. goldenes Lernalter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper und Geist in einem ausgeglichenen Zustand</li> <li>• hohe Lern- und Leistungsbereitschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung technischer Fertigkeiten und taktischer Verhaltensweisen unter Wettkampfbedingungen</li> <li>• positionsspezifische Aufgabenvermittlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zunehmend komplexere Spiel- und Übungsformen in allen Organisationsformen unter Wettkampf- anforderungen anbieten (vom 1 gegen 1 bis zum 11 gegen 11)</li> </ul>
<b>A-JUNIOREN</b> 17-18 (19) JAHRE (M/W) TRAINIEREN UND VERFEINERN		<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Leistungsbereitschaft und -fähigkeit (körperliche Ausreifung)</li> <li>• hohe Eigenmotivation</li> <li>• Reifung zur autonomen Persönlichkeit</li> </ul>		

# Hinweise zum Training

**Abstandsregeln bleiben das wichtigste Gebot**

**keine Zweikämpfe**

**kein abklatschen**

**kein Freies Spiel**

**Techniktraining steht im Vordergrund**

**Individualisiertes Coaching**

**Stationstraining; alternative Organisationsformen**

**Viele Wiederholungen**

# Hinweise zum Training

**Methodische Grundsätze beachten**

**vom Einfachen zum Schweren**

**vom Bekannten zum Unbekannten**

**vom Elementaren zum Komplexen**

**Steuerungsmittel und Provokationsregeln nutzen**

**Aufbau und Größe der Felder**

**Kontaktvorgaben**

**Punkt- und Torregeln**



# Hinweise zum Training

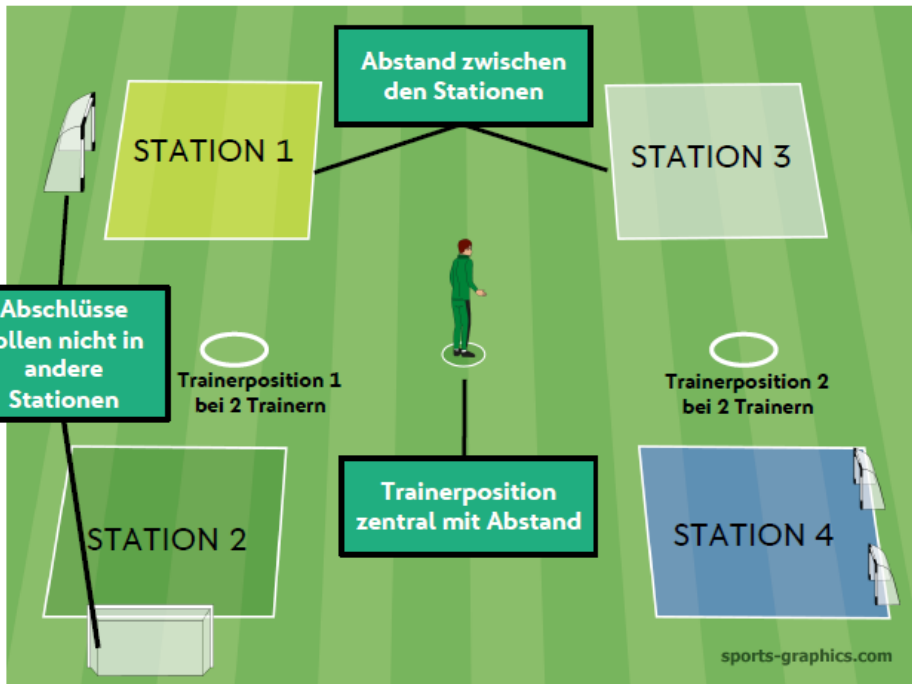


TRAINING NACH DER PAUSE: INHALT & METHODIK

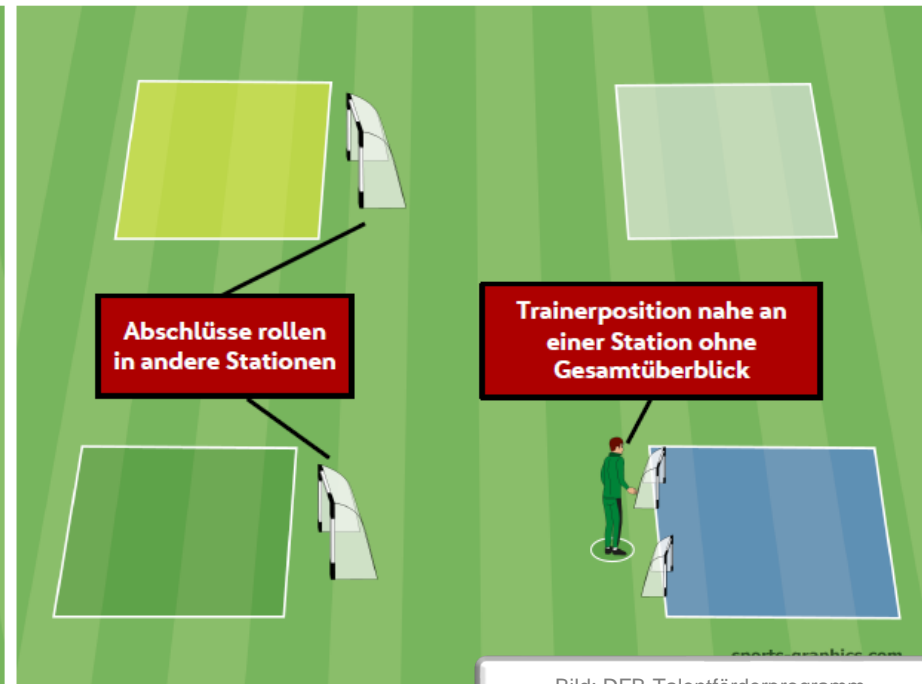
## AUFBAU & TRAINERPOSITION



### BEST PRACTICE



### BAD PRACTICE



# Hinweise zum Training

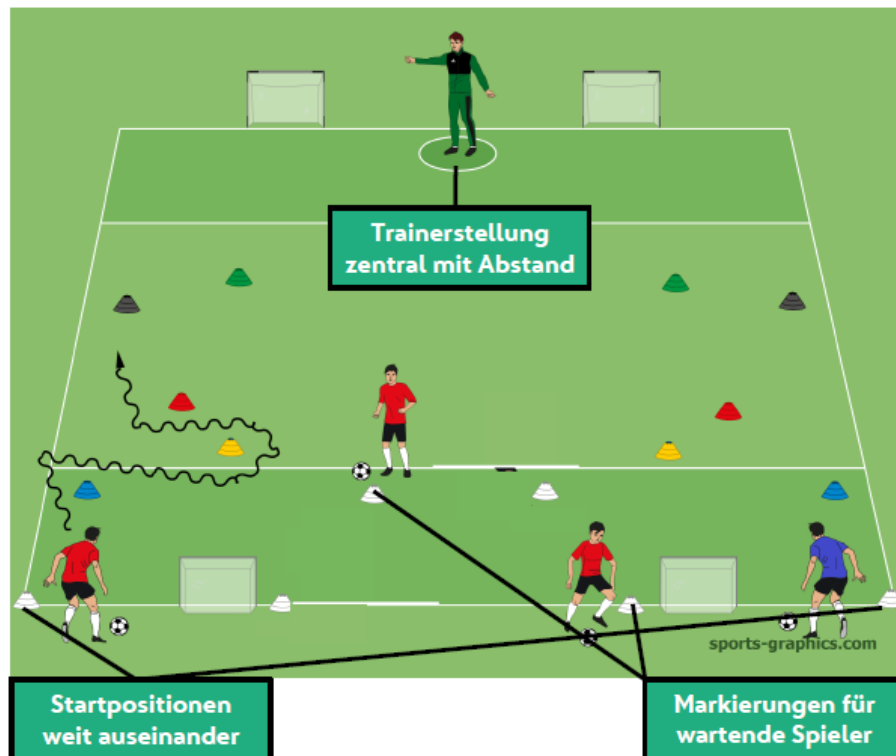


TRAINING NACH DER PAUSE: INHALT & METHODIK

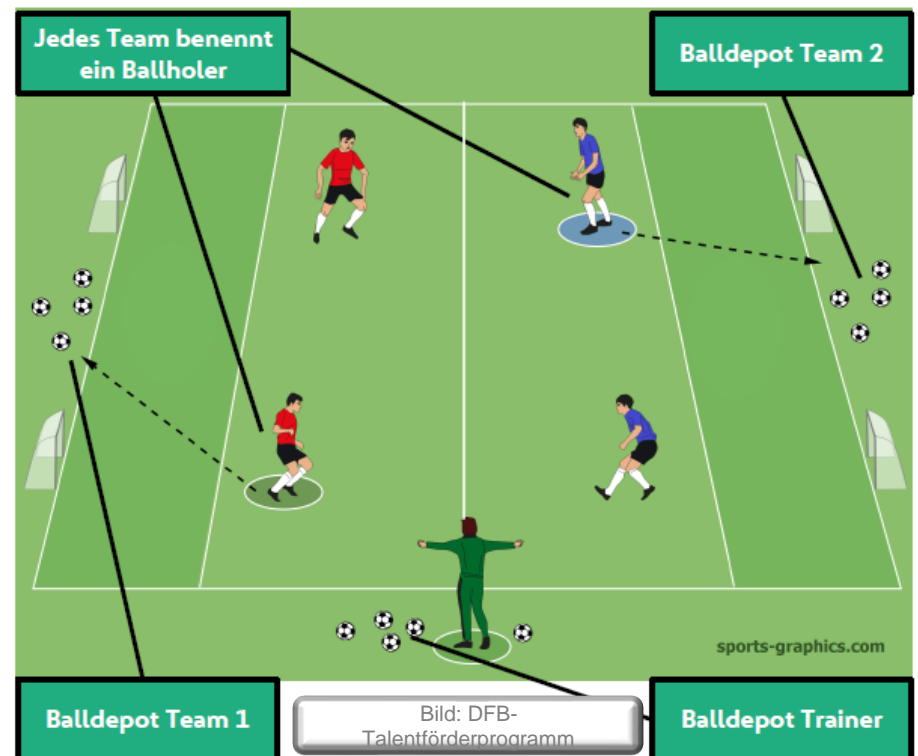
## BALLDEPOTS & TRAINERPOSITION



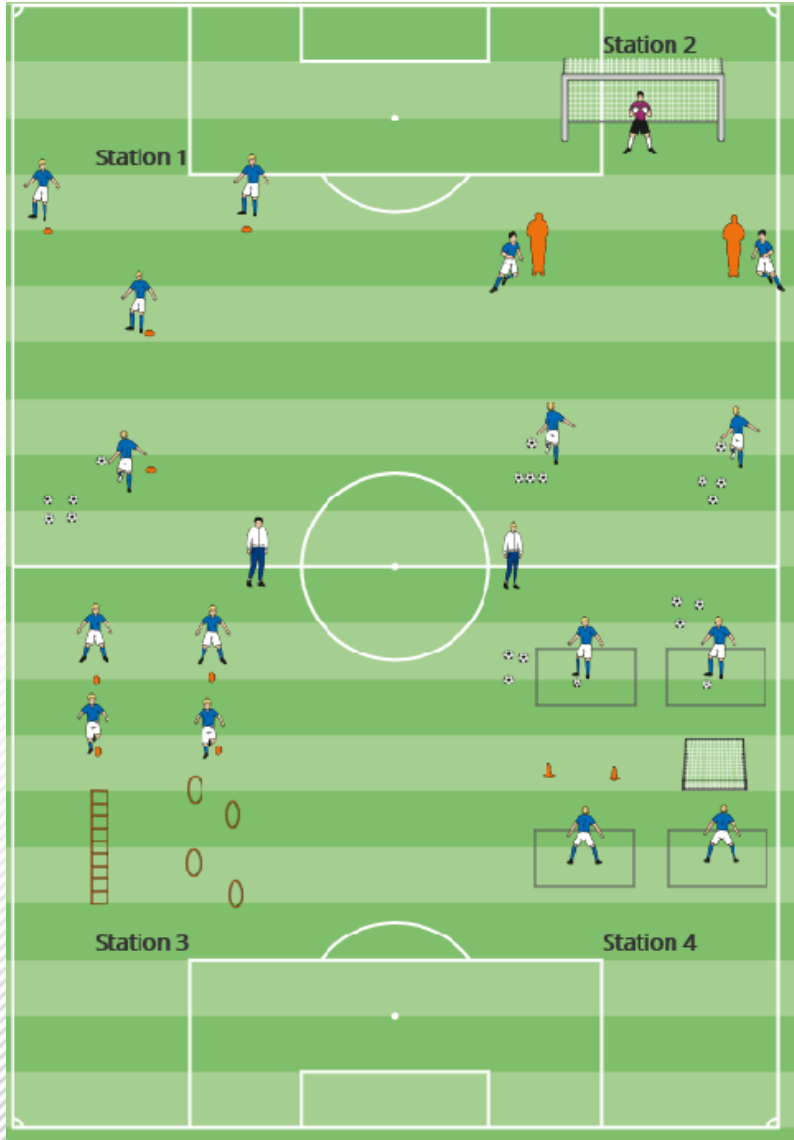
### BEST PRACTICE ÜBUNG



### BEST PRACTICE SPIELFORM (OHNE ZWEIKAMPF)



# Hinweise zum Training



## Praxisbeispiel – Stationstraining

Station 1: Passform – Y-Passform

Station 2: Torschuss – Freilaufen, 1. Kontakt

Station 3: Koordination

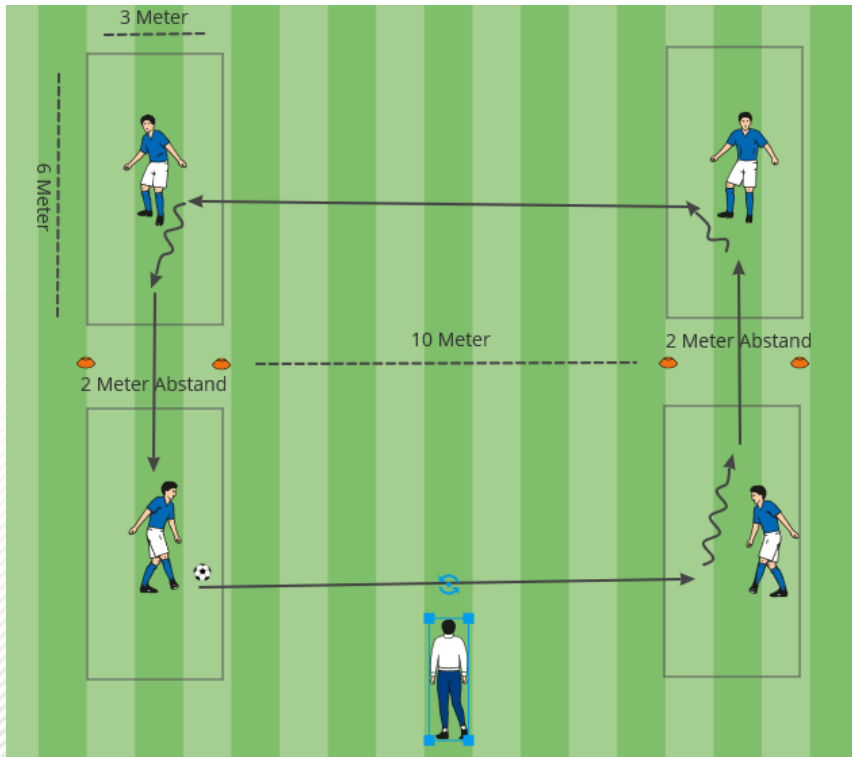
Station 4: Passwettbewerbe



# Hinweis zum Training



## Wettspiele organisieren



### Passrundlauf:

Wie viele Runden schafft das Teams in 4 Minuten?

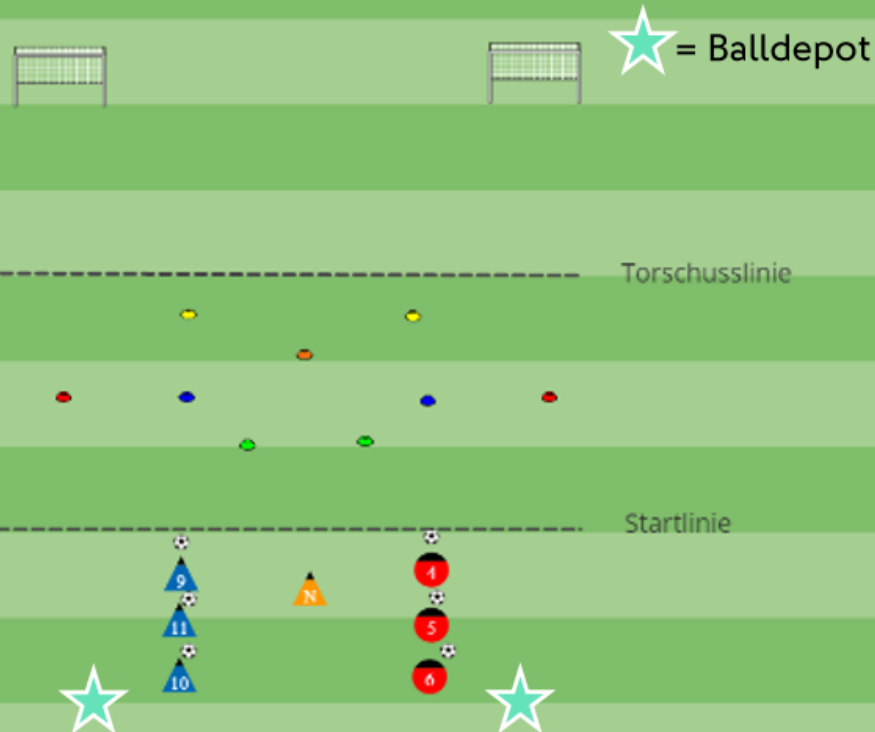
Je Seite zwei Feld markieren (hier 3 x 6 Meter), jeder Spieler bleibt in seinem Feld

Nach der Hälfte der Zeit die Spielrichtung wechseln.

# Hinweis zum Training

## Wettspiele organisieren

### DRIBBEL-BATTLE (4) + ZIELSTOSS



#### Ablauf

2 parallele Dribblingparcours werden nach Signal durchlaufen  
Hütchenwald wird nach Trainervorgabe durchdribbelt  
Wer zuerst abschließt erhält einen Punkt, Zusatzpunkt bei Torerfolg  
anschließend Seitenwechsel

#### Regeln

- › Schüsse erst nach Überdribbeln der Torschusslinie erlaubt

#### Variationen

- › Unterschiedliche Anordnungen im Dribbelparcours
- › Vorgaben des Dribblings (re, li, Fußwechsel etc.)
- › Vorgabe von Finten bei entsprechenden Farben

# Onlineangebote



DEUTSCHER  
FUSSBALL-BUND

[NEWS](#)[MANNSCHAFTEN](#)[LIGEN & WETTBEWERBE](#)[TRAINING & SERVICE](#)[FREIZEIT](#)[PROJEKTE & PROGRAMME](#)[DFB](#)[FANSHOP](#)

## TRAINER/IN

[BAMBINI](#)[F-JUNIOR/IN](#)[E-JUNIOR/IN](#)[D-JUNIOR/IN](#)[C-JUNIOR/IN](#)[B-JUNIOR/IN](#)[A-JUNIOR/IN](#)[AKTIVE/IN Ü 20](#)[SENIOR/IN Ü 35](#)[HANDICAP-FUSSBALLER/IN](#)

**DAS VERTRAUEN DER SPIELER GEWINNEN!**

### ← B-JUNIOR/IN

[TRAINING IN DER CORONAZEIT](#)[TRAINING ONLINE](#)[TRAINING PLUS](#)[TRAINERWISSEN](#)[QUALIFIZIERUNG](#)[ARBEITSHILFEN](#)[FACHMEDIEN FÜR TRAINER](#)[FAQ – EURE FRAGEN, UNSERE ANTWORTEN](#)

WERBUNG



# Onlineangebot



WISSEN > TALENTFÖRDERUNG

## AKTUELLE STUDIEN



STUDIE

**FIFA 11+ Kids: Verletzungspräventionsprogramm für junge Spieler**

— STUDIE LESEN



STUDIE

**Talentprognose: Welche Methode führt zur höchsten Vorschlagsgewahrscheinlichkeit einer Fußballkarriere?**

— STUDIE LESEN

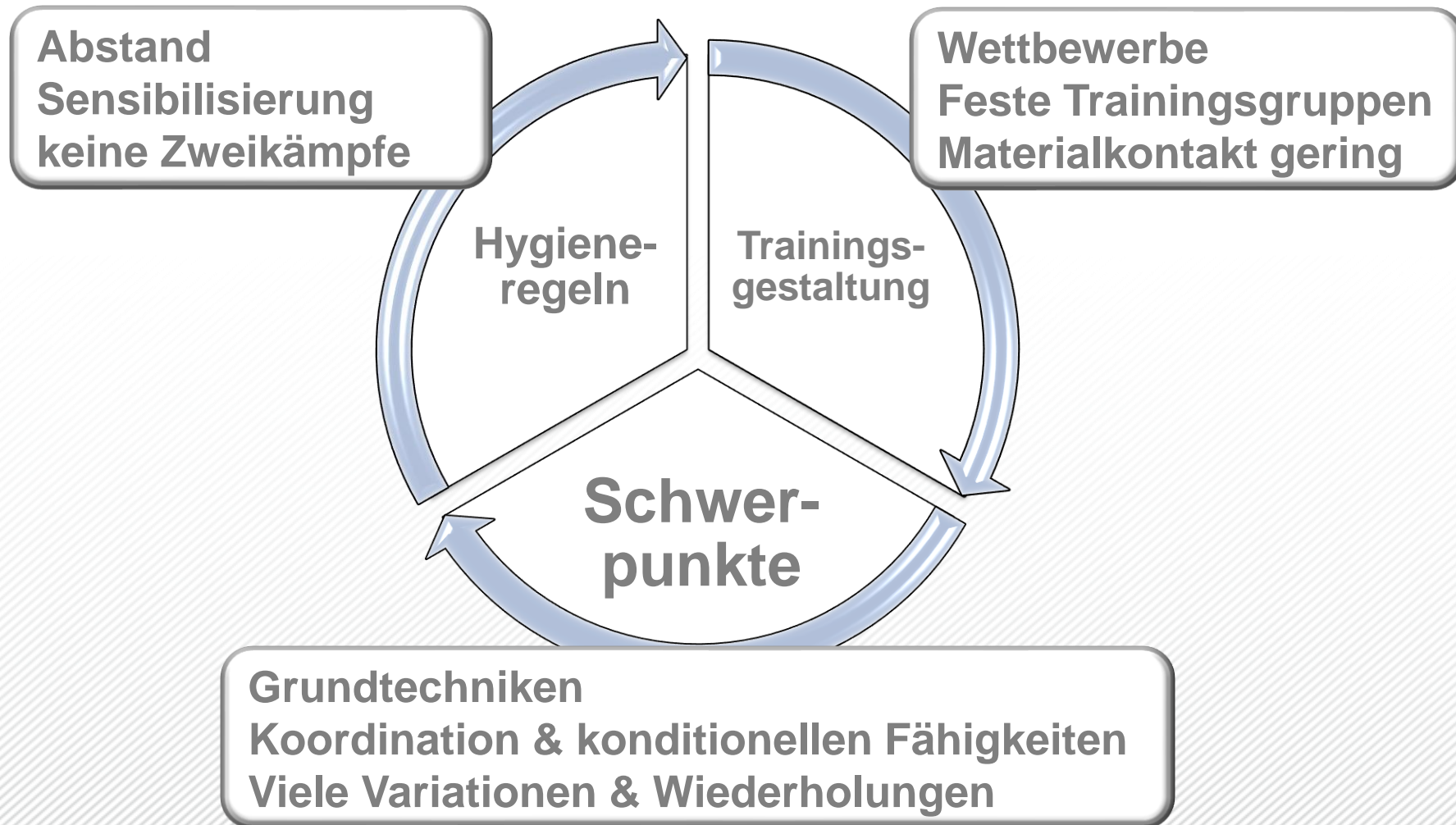


STUDIE

**Talentidentifizierung: Hierarchie der positionsspezifischen Eigenschaften**

— STUDIE LESEN

# Zusammenfassung



# Zusammenfassung

## HYGIENETIPPS



Abstand halten



Hände aus dem  
Gesicht fernhalten



Richtig husten und  
niesen



Regelmäßig Hände  
waschen



Hände gründlich  
waschen



Wunden schützen



Wäsche heiß  
waschen



Mit Lebensmitteln  
hygienisch umgehen



Auf ein sauberes  
Zuhause achten

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), <http://www.infektionsschutz.de>

**Die vorherigen Bestimmungen sind nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Haftung bzw. Gewähr im Rechtssinne kann nicht übernommen werden. Es ist stets zu beachten, dass durch die zuständigen Behörden beziehungsweise Stellen, weitergehende oder abweichende Regelungen zum Infektionsschutz getroffen werden können. Prüfen Sie dies bitte regelmäßig!**



Danke für die Aufmerksamkeit und das Engagement!

Fragen gerne per Email an  
[m.reinhardt@tfv-erfurt.de](mailto:m.reinhardt@tfv-erfurt.de)

