



RESTART - TRAINING NACH DER CORONAPAUSE

**ORGANISATION, METHODIK UND INHALTE
DES EINZEL- UND KLEINGRUPPENTRAININGS
AM DFB-STÜTZPUNKT**

MAI 2020

UNSER ALLER ANLIEGEN



DIE GESUNDHEIT ALLER LIEGT UNS AM HERZEN – WIR HALTEN ZUSAMMEN UND SCHÜTZEN UNS UND UNSERE MITMENSCHEN.

Trainingseinheiten an einem Stützpunkt des DFB-Talentförderprogramms können nur dann stattfinden, wenn weder ein akuter Fall noch der Verdacht einer Infektion an SARS-CoV-2 bekannt ist. Der Trainingsbetrieb muss im Falle eines nachvollziehbaren Verdachts oder gar einer Infektion eines Spielers oder Honorartrainers sofort eingestellt werden und zur Eindämmung rückverfolgbar sein.

Die folgenden Seiten des „Restarts – Training nach der Coronapause“ geben einen dezidierten Überblick über die Organisation, Methodik und den Inhalt eines Wiedereinstiegs in das DFB-Talentförderprogramm. Einzel- und Kleingruppentrainings sind in dieser Phase der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs die Mittel der Wahl und unterliegen den allgemeinen Hygiene- und Verhaltensregeln der behördlichen Institutionen. Aufgrund unterschiedlicher Regelungen auf föderativer Ebene werden regionale und kommunale Gegebenheiten und Bestimmungen in die konkreten Schritte der Umsetzung vor Ort mit in Betracht gezogen. Dabei sensibilisieren wir uns und unsere Mitmenschen für die aktuell notwendigen Maßnahmen und handeln als verantwortungsvolle Vorbilder:

Die Honorartrainer stimmen sich regelmäßig mit ihrer sportlichen Leitung ab und besprechen sich im Trainerteam zur aktuellen Situation und Entwicklung. Die Kommunikation über Verhaltensregeln, Organisationabläufe und Trainingsinhalte findet im Vorfeld von Trainingseinheiten in Richtung Spieler und Eltern statt. Die Organisation erfolgt von zuhause aus über die bekannten Kommunikationskanäle, ein direkter physischer Kontakt ist auf ein Mindestmaß zurückzufahren und sollte nur in begründeten Ausnahmefällen erfolgen. Auf dem Trainingsplatz versuchen die Trainer durch eine Entzerrung von Trainingszeiten Begegnungen mit anderen Teams und deren Mitgliedern zu minimieren.

Es ist davon auszugehen, dass erst mit der Wiederaufnahme eines regulären Trainings- und Spielbetriebs aller Fußballspielenden auf Bundes- und Verbandsebene wesentliche Änderungen des beschriebenen Prozesses des Restarts vorgenommen werden.

Damir Dugandzic
Sportlicher Leiter DFB-Talentförderprogramm

INHALTSVERZEICHNIS



Verhaltensregeln für Spieler		S. 4
Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko		S. 5
Richtschnur für Trainer		S. 7
11 Positionen der Trainingsgestaltung		S. 8
Trainingsgestaltung Platzaufbau		S. 9
Aufbau & Trainerposition		S. 10
Balldepots & Trainerposition		S. 11
Service-Portal Praxiskatalog		S. 12
Praktische Beispiele		S. 13
Hygienetipps		S. 22
Schlussbetrachtung		S. 23



VERHALTENSREGELN FÜR SPIELER

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



Personenbezogene Daten Datum:	
Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Adresse	
Telefon (mobil)	
Telefon (zu Hause)	
E-Mail (eigene)	
E-Mail (Eltern)	
mitfahrende Personen zum und vom Training	

**Der Fragebogen muss vor jeder Trainingsmaßnahme ausgefüllt werden.
Sollte eine der folgenden Fragen mit „JA“ beantwortet werden, ist die Teilnahme am Training nicht möglich
und muss medizinisch abgeklärt werden! (gilt für Spieler und Trainer)**



Bitte beantworte die Fragen zur Einschätzung des Kontaktrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Hattest Du Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tage?		
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben: _____		
Warst Du innerhalb der letzten 14 Tage außerhalb deines gemeldeten Heimortes? Wenn ja, bitte aufführen wann und wo: _____		

Bitte beantworte die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtige den Zeitraum der letzten 14 Tage)	Ja	Nein
Fieber		
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen		
Husten		
Dyspnoe (Atemnot)		
Geschmacks- und/oder Riechstörungen		
Halsschmerzen		
Rhinitis (Schnupfen)		
Diarrhoe (Durchfall)		

Sollte eine der Fragen mit „JA“ beantwortet werden, ist die Teilnahme am Training nicht möglich und muss medizinisch abgeklärt werden! (gilt für Spieler und Trainer)

RICHTSCHRITT FÜR TRAINER



DISTANZREGELN EINHALTEN (>2M)

KÖRPERKONTAKTE MÜSSEN UNTERBLEIBEN

HYGIENEREGELN BEFOLGEN

UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN

FAHRGEMEINSCHAFTEN VORÜBERGEHEND AUSSETZEN

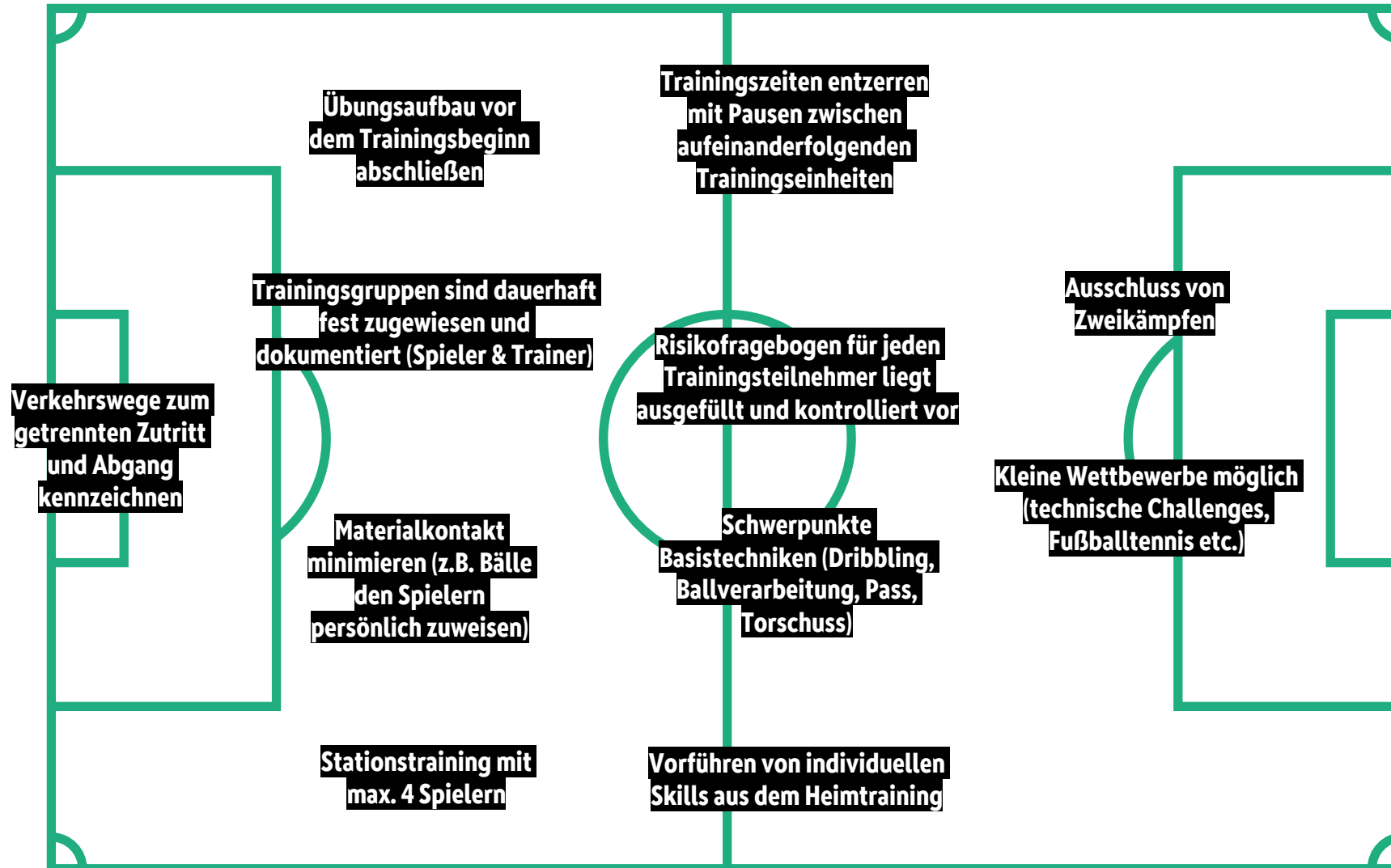
TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN (MAX. 5 PERSONEN) UND NICHT WECHSELN

ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN

RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN

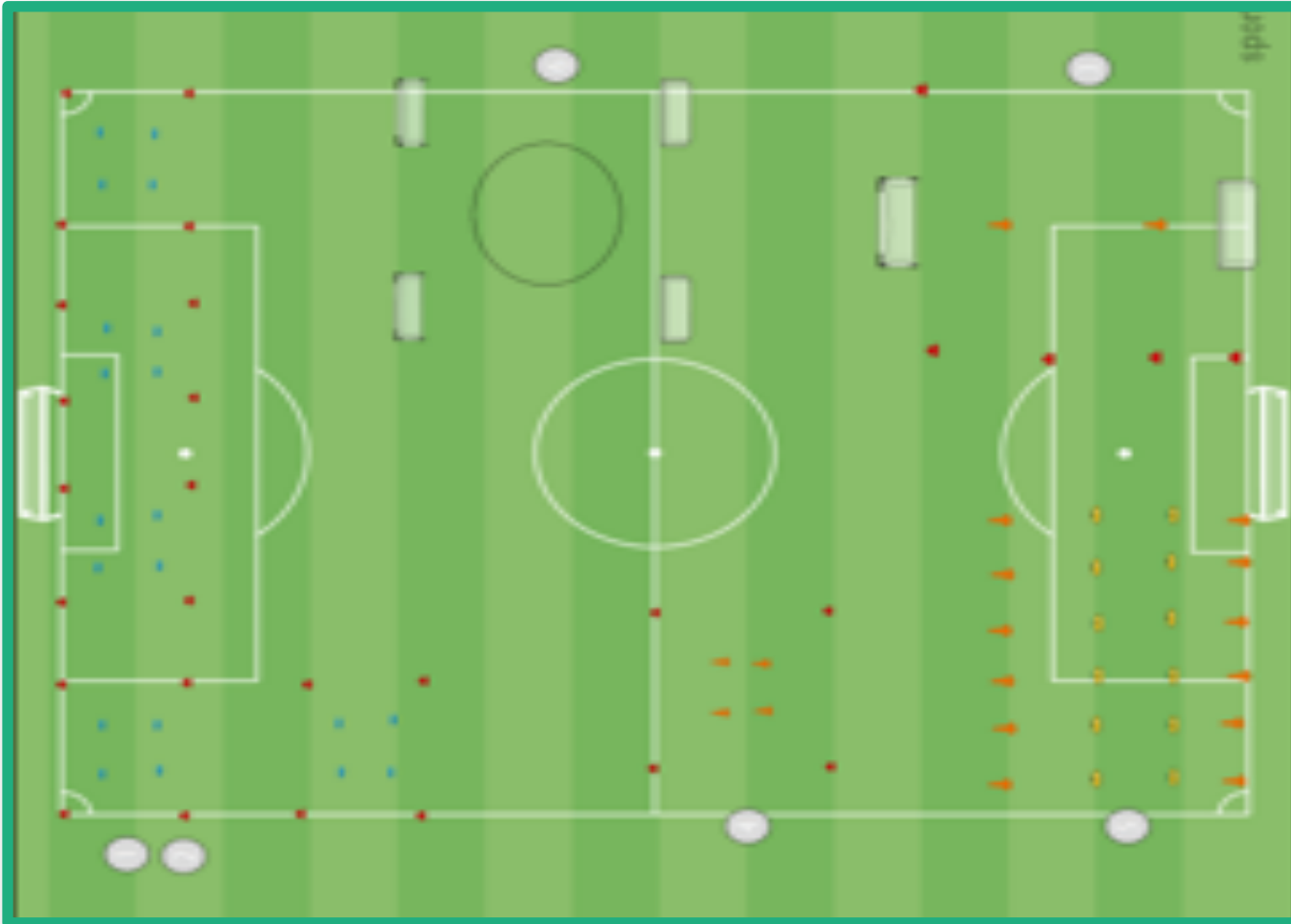


11 POSITIONEN DER TRAININGSGESTALTUNG



TRAININGSGESTALTUNG

EXEMPLARISCHER PLATZAUFBAU



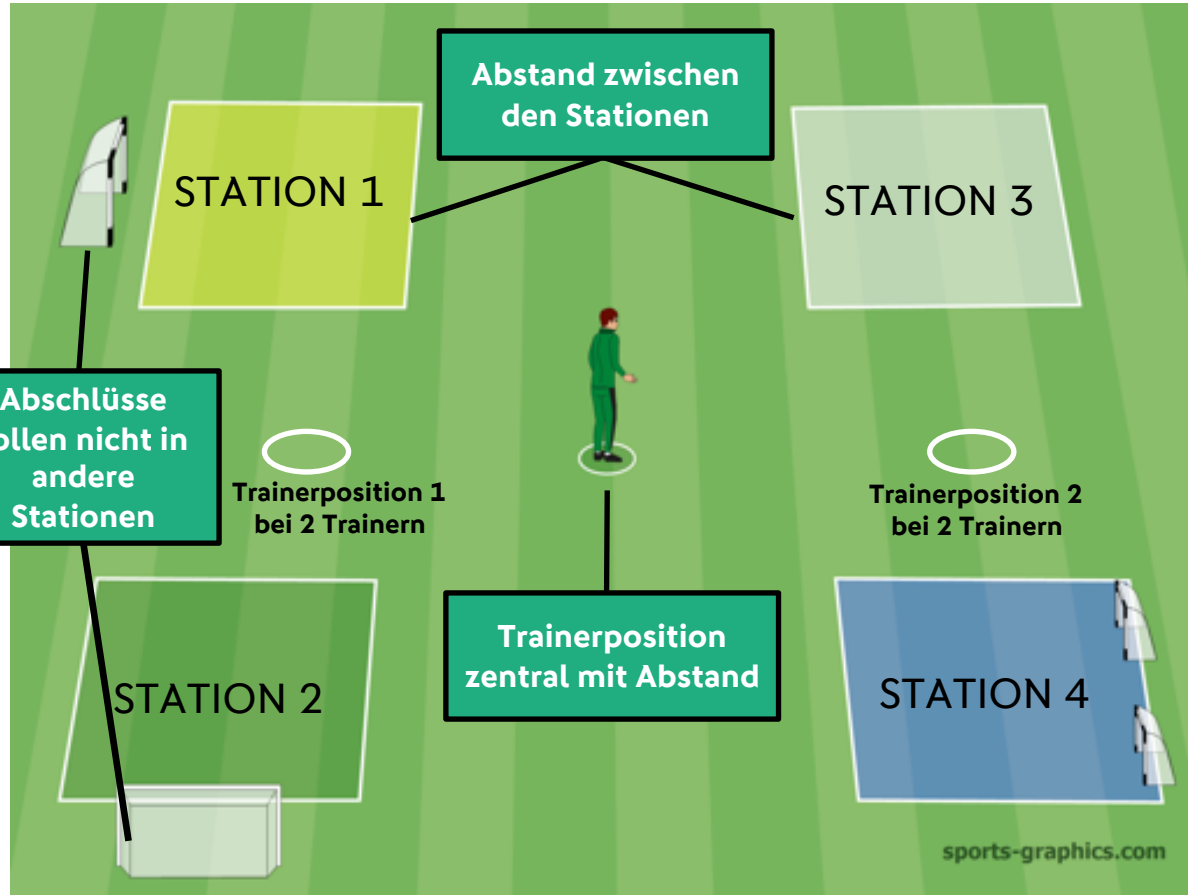
zu beachten

- › Abstand zwischen den einzelnen Feldern und Stationen
- › Mindestabstand (>2m) innerhalb einer Trainingsform beachten
- › Spielfeldmarkierungen methodisch nutzen anstatt Material zu verwenden
- › Trainingsaufbau ohne Umbauphasen mehrfach nutzen
- › Trainerpositionen auf dem Feld absprechen
- › Balldepots der einzelnen Felder klären

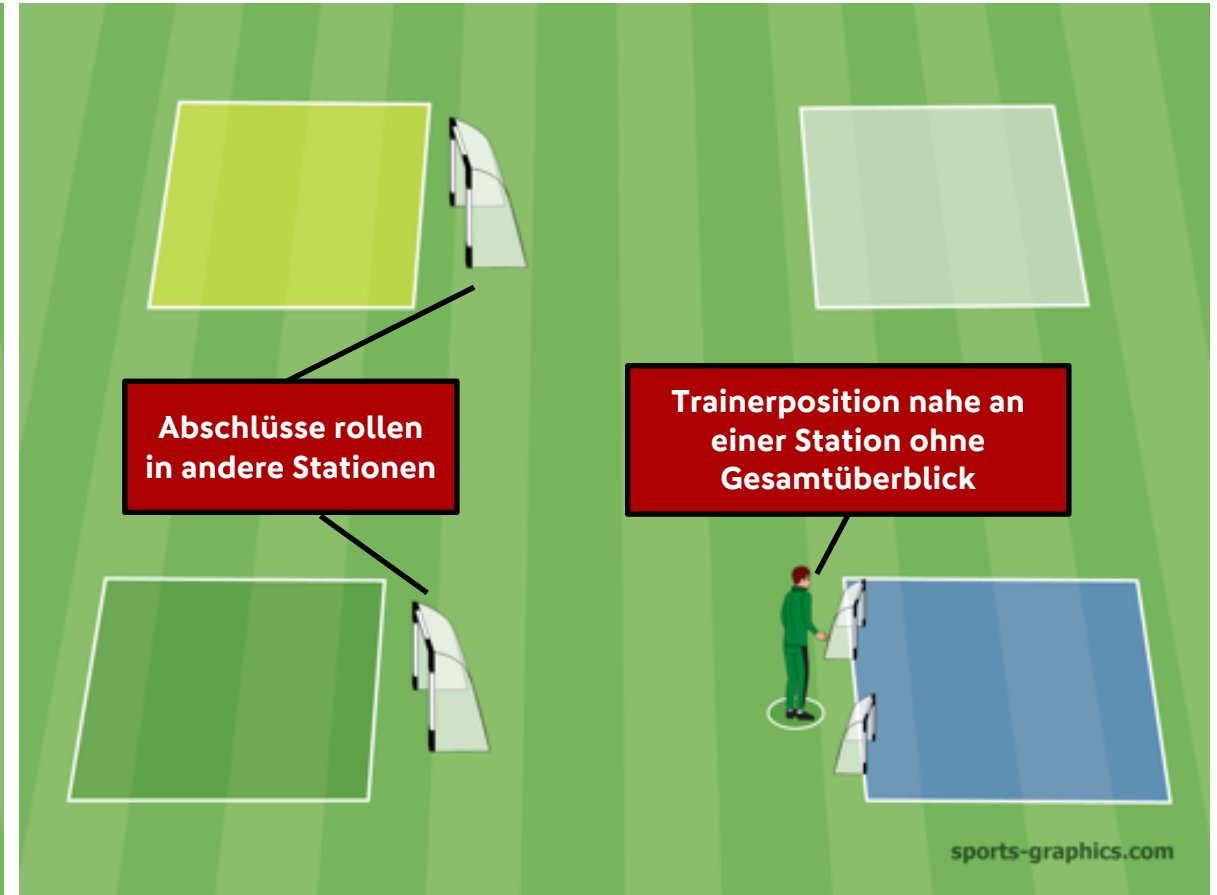
AUFBAU & TRAINERPOSITION



BEST PRACTICE



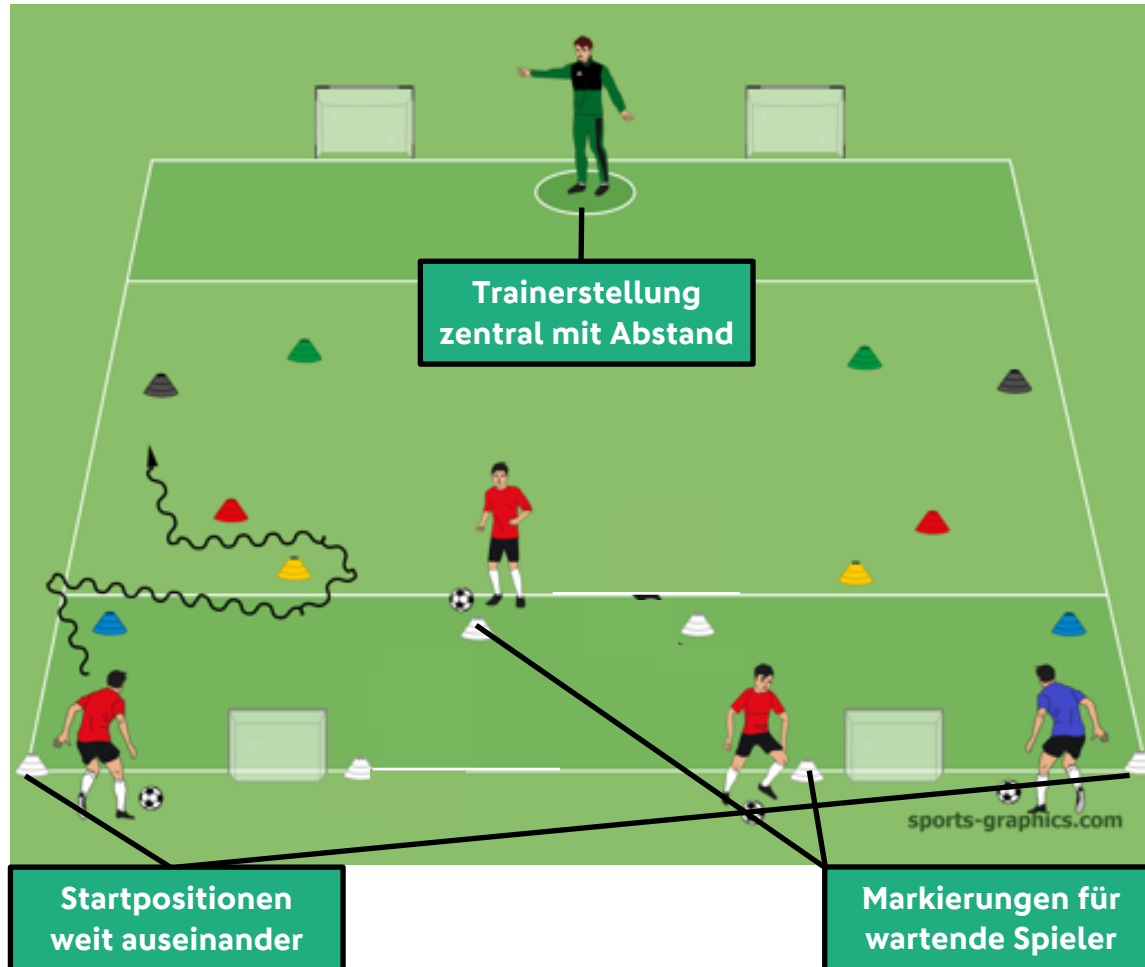
BAD PRACTICE



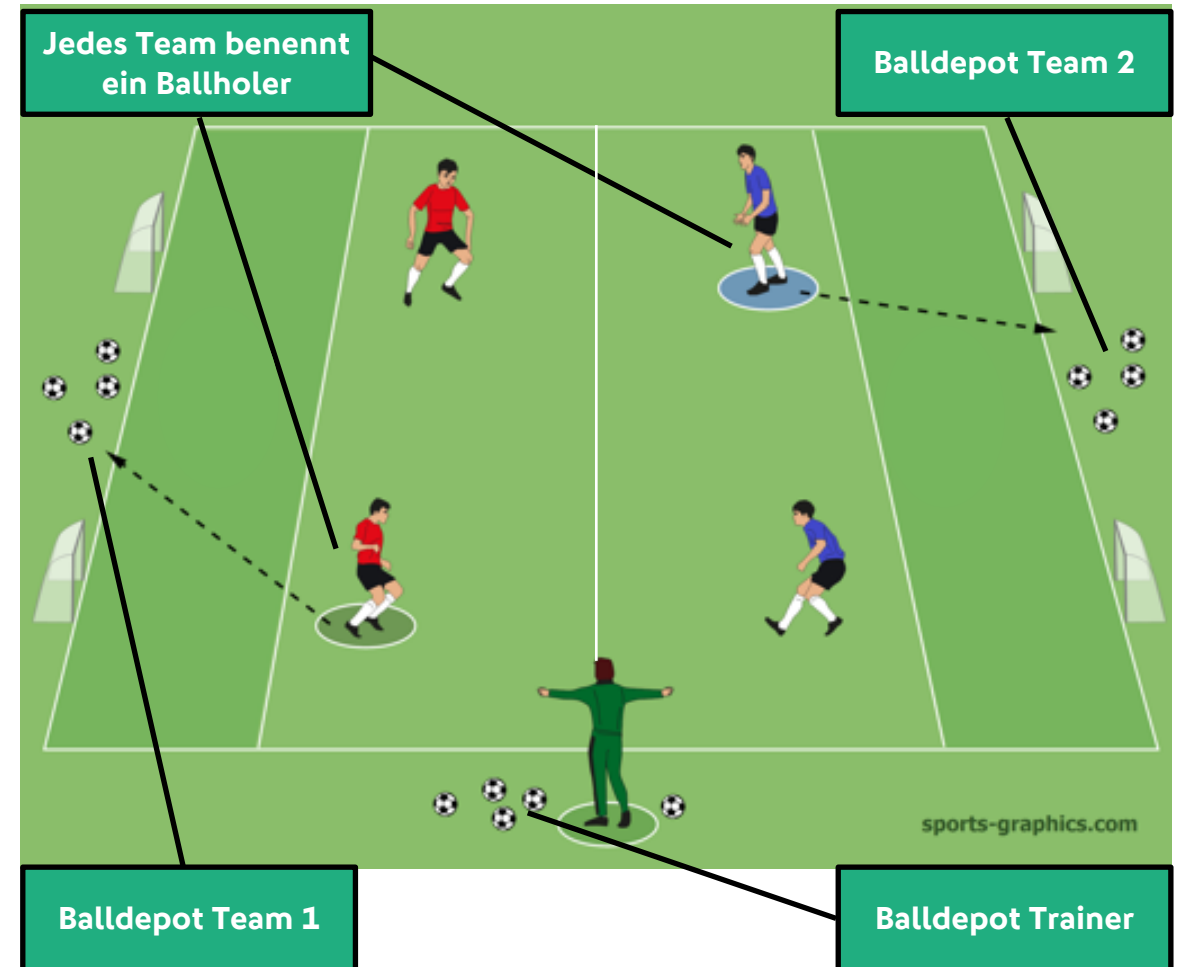
BALLDEPOTS & TRAINERPOSITION



BEST PRACTICE ÜBUNG



BEST PRACTICE SPIELFORM (OHNE ZWEIKAMPF)



SERVICEPORTAL PRAXISKATALOG



TRAINING | TRAININGSPLANER | PRAXISKATALOG

Filter im Praxiskatalog

FILTER AUSBLENDEN

☒ U12/13	☐ U14/U15
☐ Defensive	☒ Offensive
☐ Ball behaupten	☐ Ballgewinn aus der Organisation
☐ Sofortiger Ballgewinn nach Ballverlust	☐ Ballgewinn nach Ballverlust
☒ Tore vorbereiten	☐ Tore erzielen
☐ Trainingskern	☐ Zusatztraining Taktik
	☒ Zusatztraining Technik

Verfügbare Trainingsformen

☐ Einfache Spielformen	☐ Komplexe Spielformen	☐ Positions-Spielformen
☐ An-/Mitnehmen	☐ Ausspielen	☒ Dribbeln
☐ Köpfen	☐ Passen	☐ Schießen
☐ 1-1 frontal	☐ 1+1 gegen 1	☐ 1-1 Gegner im Rücken
☐ Angreifen im 1-2, 2-3, 3-4	☐ Angreifen im 2-1, 3-2, 4-3	☐ Angreifen im 2-2, 3-3
☐ Verteidigen im 1-2, 2-3, 3-4	☐ Verteidigen im 2-1, 3-2, 4-3	☐ Verteidigen im 2-2, 3-3

ERGEBNISSE ANZEIGEN



Der Praxiskatalog im Service-Portal ist mit Trainingsformen zu Individual- und Kleingruppentraining prall gefüllt

TRAINING | TRAININGSPLANER | PRAXISKATALOG

Filter im Praxiskatalog

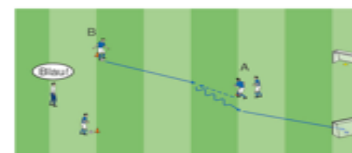
FILTER ANZEIGEN



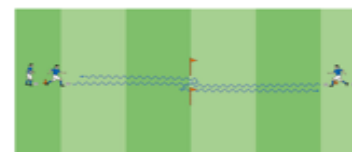
An-/Mitnehmen, An-/Mitnehmen, Dribbeln, Dribbeln, Passen, P...
An- und Mitnahme flacher Pässe
Weiterlesen >



An-/Mitnehmen, An-/Mitnehmen, Dribbeln, Dribbeln, Passen, P...
An- und Mitnahme hoher Bälle
Weiterlesen >



An-/Mitnehmen, An-/Mitnehmen, Dribbeln, Dribbeln, Passen, P...
Aufdrehen
Weiterlesen >

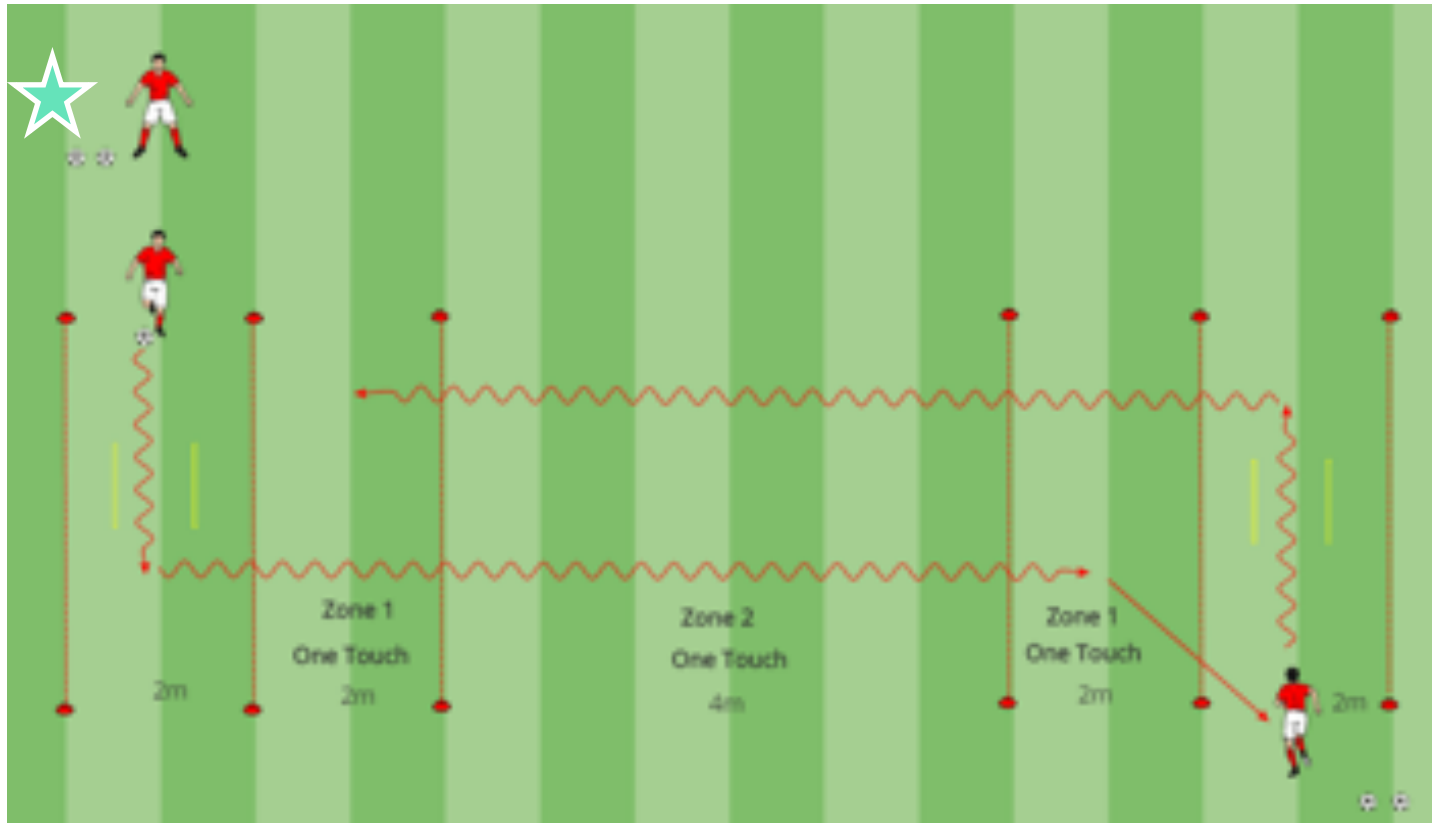


Ausspielen, Ausspielen, Dribbeln, Dribbeln
Fintenschule
Weiterlesen >

DRIBBELN



DRIBBEL-BATTLE (1)



★ = Balldepot

Ablauf

1. Spieler dribbelt in der Außenzone durch das Stangentor in den Parcours zur anderen Seite

Regeln

- › in den 3 inneren Zonen jeweils nur 1 Kontakt
- › Pass zum nächsten Spieler, der die Außenzone erst mit dem gespielten Pass betreten darf

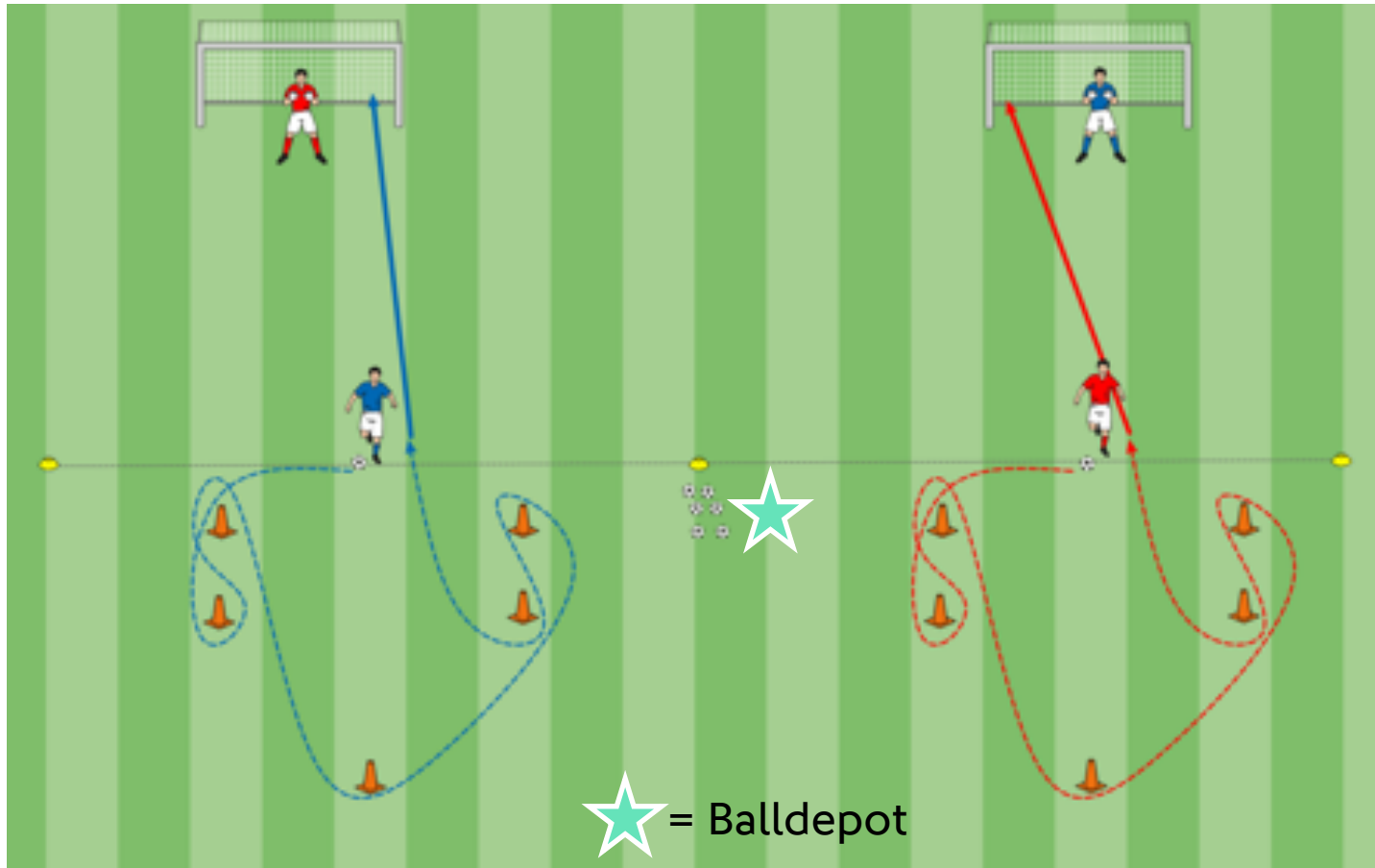
Variationen

- › 1 Kontakt – 2 Kontakte – 1 Kontakt
- › 2 Kontakte – 1 Kontakt – 2 Kontakte etc.
- › Wer schafft zuerst 2, 3, 4 Runden?
- › Als Wettkampf zwischen zwei Dreiergruppen (2x aufbauen)
- › Runden pro Zeit ...
- › Zusatzaufgabe in Zone 2
- › unterschiedliche Bälle

DRIBBELN



DRIBBEL-BATTLE (2) + ZIELSTOSS



Ablauf

Parallelschlalom: Start nach Signal von 2 Spielern
Schnellstmögliches Durchdribbeln des Parcours und Torabschluss
nach nach dem Überqueren der Start-/ Ziellinie
anschließend Aufgabenwechsel (Tor/Dribbler)

Regeln

- › Wer zuerst abschließt erhält einen Punkt,
Zusatzpunkt für Torerfolg

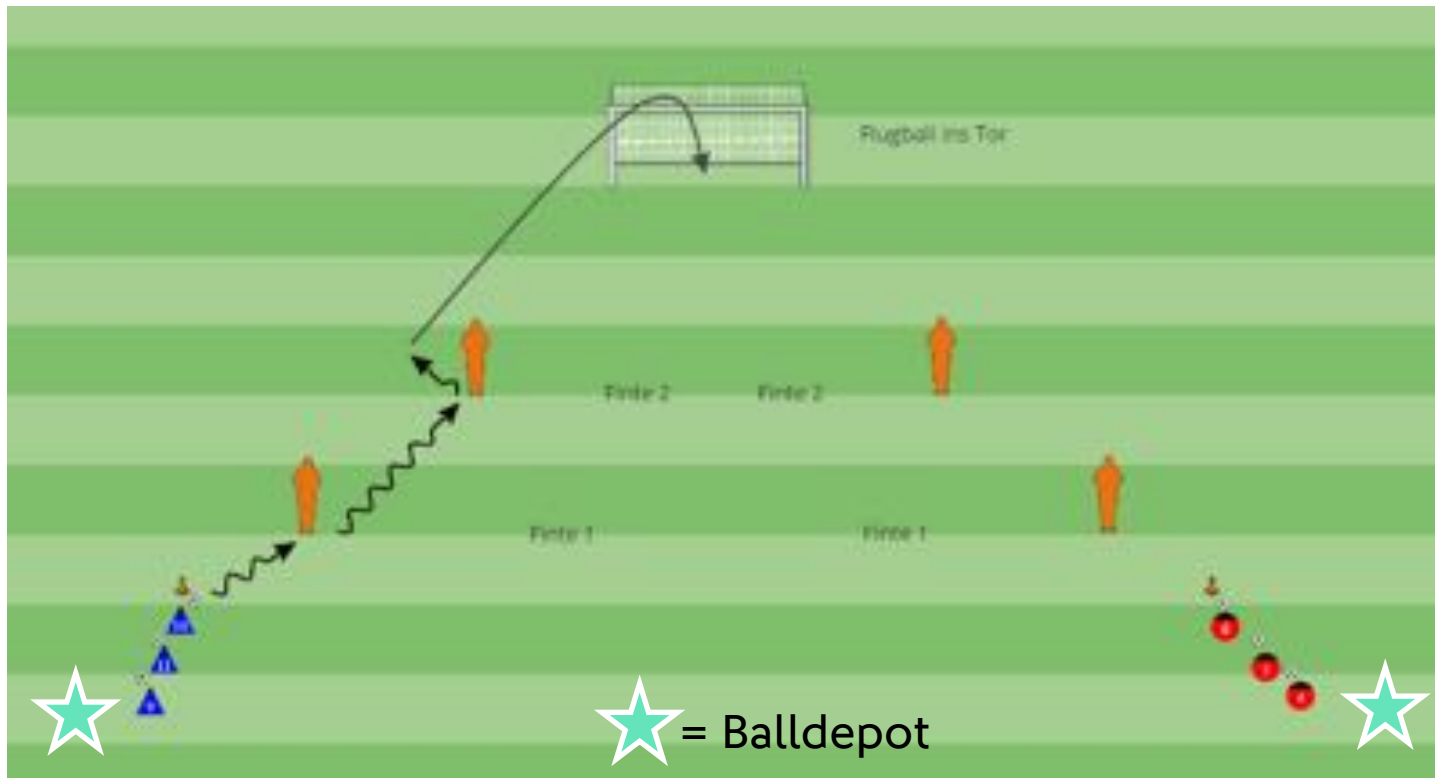
Variationen

- › den Parcours auf unterschiedlichen Wegen durchdribbeln
- › Vorgaben des Dribblings (re, li, Fußwechsel etc.)
- › anstatt Torschuss Pass in Stangen-/ Minitor
- › Anzahl der Runden

DRIBBELN



DRIBBEL-BATTLE (3) + ZIELSTOSS



Ablauf

2 parallele Dribblingparcours werden nach Signal durchlaufen
Torabschluss per Flugball
anschließend Seitenwechsel

Regeln

- › Tor zählt nur, wenn der Ball ohne Aufspringen im Tor landet

Variationen

- › Teamwettbewerb
- › Torzonen ändern
- › Variation der Finten

DRIBBELN



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

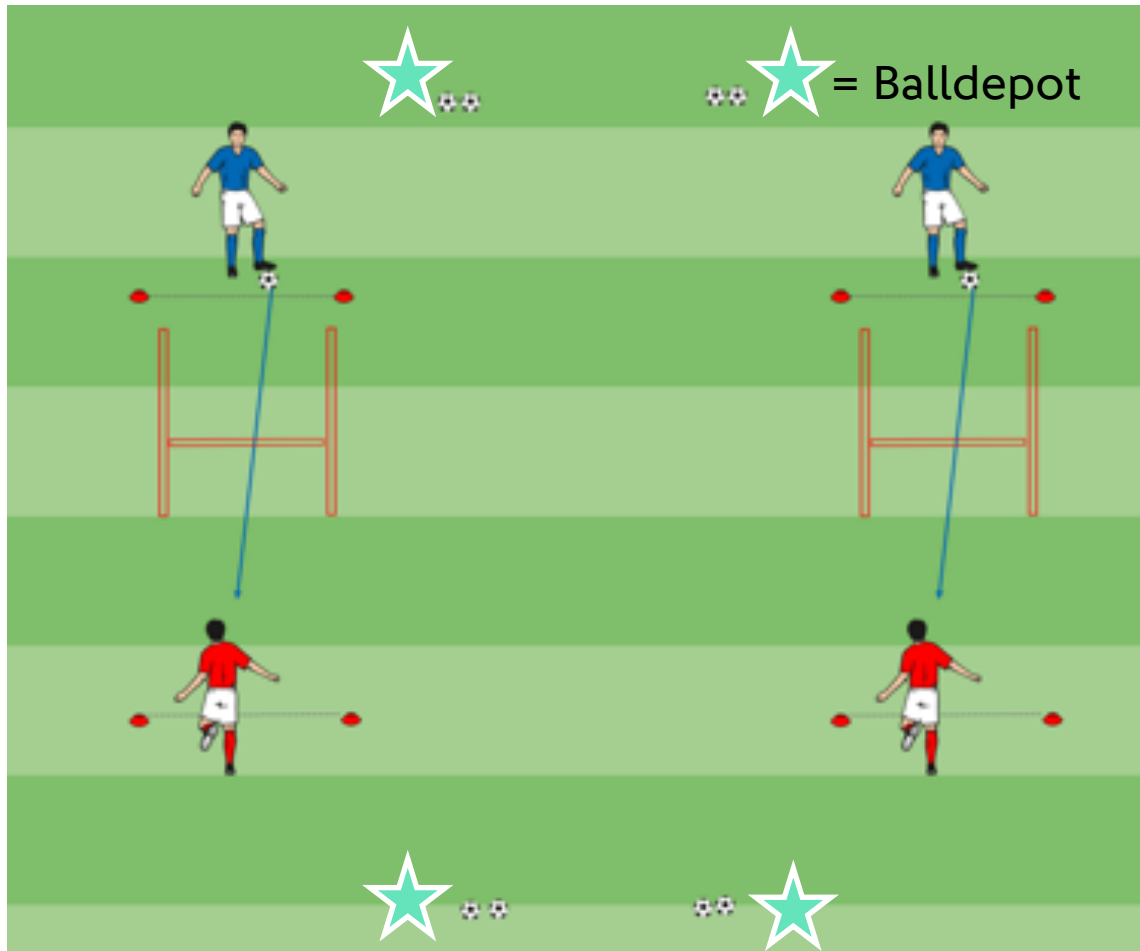
Variationen

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

PASSEN



PASSDUELL (1)



Ablauf

Aufbau nach Abbildung, Stangentor mit Höhenbegrenzung, Passlinien auf beiden Seiten

Der Ball wird im Direktspiel durch das Stangentor hin- und her gepasst

Regeln

- › Pass muss hinter der Passlinie gespielt werden
- › Ball darf die Stangen nicht berühren
- › Bei Regelverstoß oder Nichterreichen des Balles („Ass“), gibt es einen Punkt für den Gegenspieler

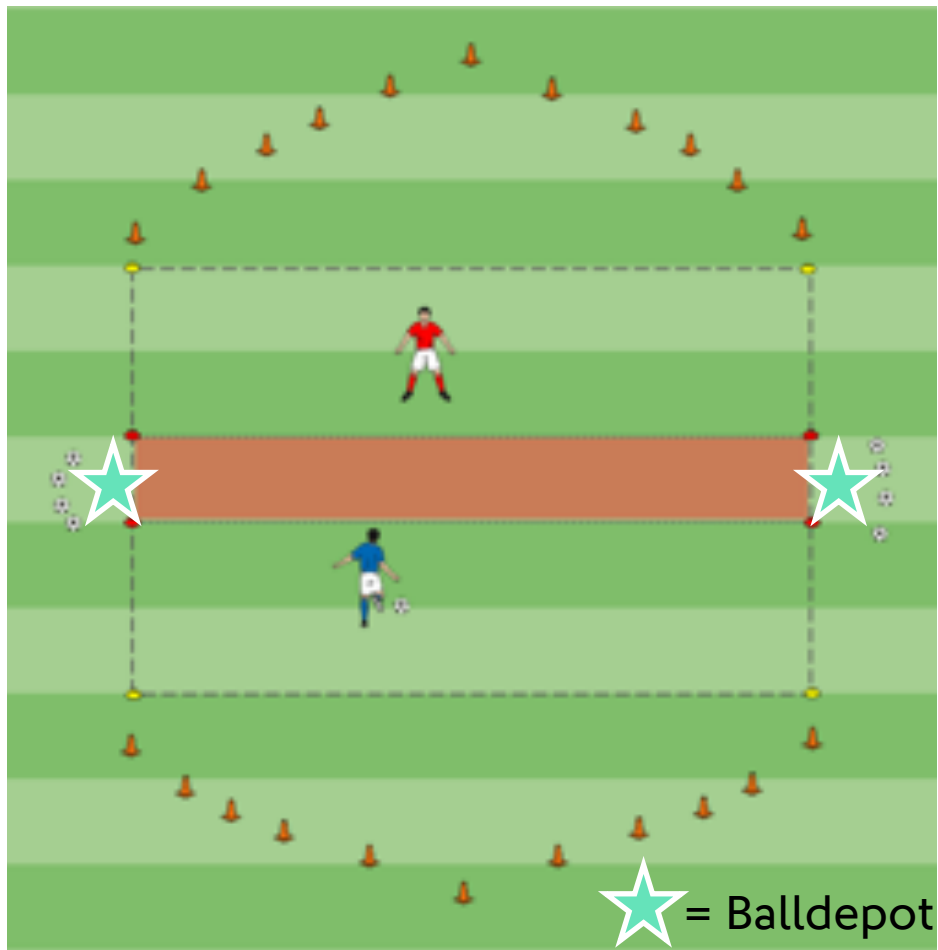
Variationen

- › 2 Kontakte, Fußwechsel, Chipball über Querstange, ...
- › „Nervenspiel“: wer macht den ersten Fehler?
- › Wer hat zuerst 5 Punkte
- › Höhe der Querstange
- › Breite und Entfernung der Passlinien

PASSEN



PASSDUELL (2)



Ablauf

Feldgröße: 8m x 10m (Tabuzone 2m tief)

Ziel: Um- oder Anschießen der Pylonen

Wer schießt zuerst alle Pylonen um?

Regeln

- › Schuss ist nur aus der eigenen Hälfte möglich
- › Ballwechsel bei Block oder Fehlschuss

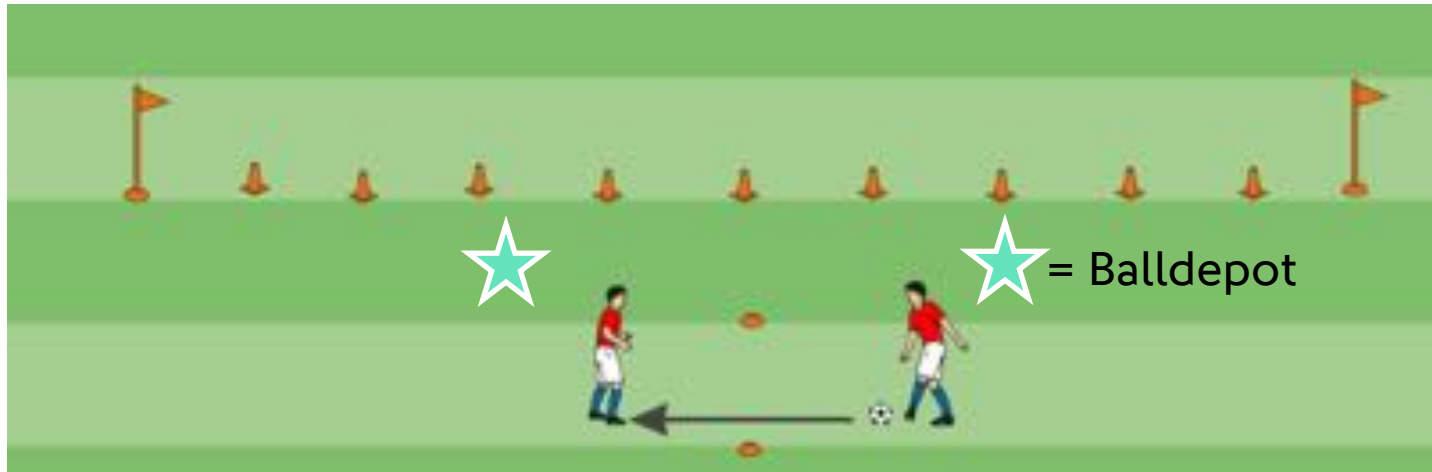
Variationen

- › Vorgabe Spielbein
- › Vorgabe Passtechnik (Innenseite, Außenseite, schräger Spann)
- › Anordnung / Distanz der Pylonen

PASSEN



PASSDUELL (3)



Ablauf

2 Spieler passen sich den Ball durch ein Hütchen- oder Stangentor
Abstand der Spieler ca. 6m

Wettkampf: wie viele Tore werden ohne Fehler erzielt?

Regeln

- › A. 1 Kontakt (li, re, oder im Wechsel)
- › B. 2 Kontakte (li/re oder re/li)
- › C. durchs Tor hin, mit 2 Kontakten am Tor vorbei zurück
- › D. nach jedem Pass 1m (Hütchen zurück)

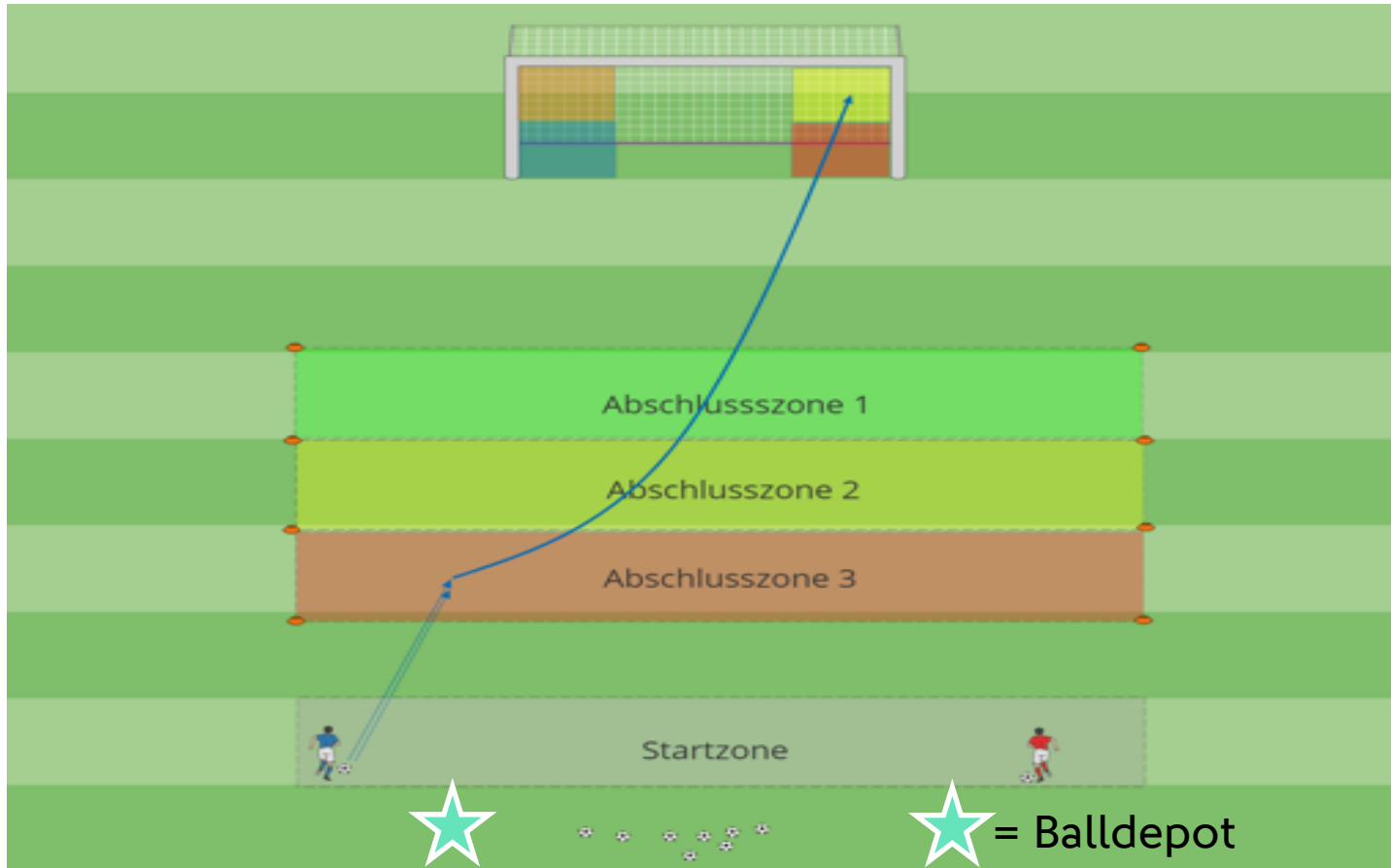
Variationen

- › Spieldauer auf Zeit
- › Spieldauer bis zum letzten Hütchen
- › Spieldauer bis zum ersten Fehler

TORSCHUSS

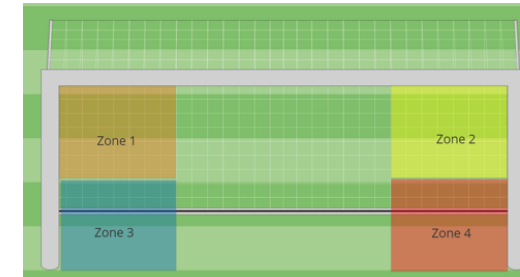


TORSCHUSS-BATTLE (1)



Ablauf

in einem Tor 4 Trefferzonen (z.B. Baustellenband) und 3 verschiedene Abschlusszonen mit Hütchen markieren



Die Spieler schießen nach Selbstvorlage aus der Startzone heraus in die Zielzonen (nach vorheriger Ansage) mit verschiedenen Techniken auf das Tor

Regeln

- › Durchführung im Wettkampf: Treffer zählen
- › Jeder Spieler beginnt bei 10 Punkten, pro Treffer 1 Punkt dazu, für Fehlschuss 1 Punkt Abzug

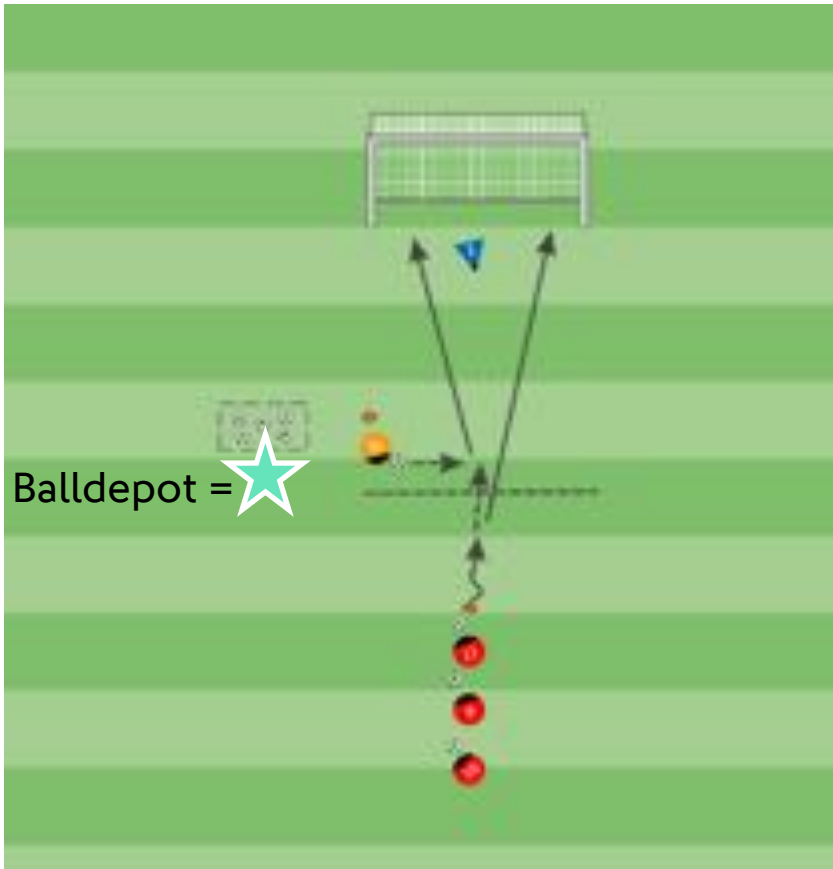
Variationen

- › verschiedene Abschlüsse (volley aus der Hand, Dropkick etc.)
- › Spieldauer bis zum letzten Hütchen
- › Spieldauer bis zum ersten Fehler

TORSCHUSS



TORSCHUSS-BATTLE (2)



Ablauf

Der erste Spieler dribbelt an und schließt vor der Linie auf das Tor ab. Direkt im Anschluss bekommt er einen zweiten Ball in den Lauf gespielt, mit dem er ebenfalls auf das Tor abschließt.

Regeln

- › Verwandelt der Spieler einen Ball, bleibt er im Spiel. Trifft er mit beiden Bällen, darf er sich einen Mitspieler aussuchen, der ebenfalls zweimal treffen muss. Wird kein Tor erzielt, muss der Spieler für eine Runde pausieren

Variationen

- › Abstände
- › Abschlussfuß
- › Kontaktzahlen bis zum Torschuss variieren

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>

WAS UNS AM HERZEN LIEGT



DIE GESUNDHEIT IST DAS HÖCHSTE GUT – WIR KÜMMERN UNS UM EINANDER UND BLICKEN GEMEINSAM NACH VORN.

Richtlinien und gemeinsam vereinbarte Verhaltensweisen helfen die speziellen Anforderungen der Corona-Epidemie zu bewältigen und den Fußball in der Talentförderung schrittweise wieder in die Normalität zurückzuführen. Durch eine konsequente und transparente Kommunikation und Vorgehensweise kann das DFB-Talentförderprogramm stellvertretend und vorbildhaft für Vereine und Verbände agieren. Wir alle tragen eine gemeinsame Verantwortung für die eigene Person und Handeln, aber auch für alle anderen Beteiligten in unserem privaten, sportlichen und beruflichen Umfeld. Lasst und dies gemeinsam im Rahmen unserer Möglichkeiten umsetzen!

IMPRESSUM

Herausgeber: DFB-Talentförderprogramm

Inhaltliche Ausarbeitung: Damir Dugandzic (DFB)

Inhaltliche Unterstützung: Thomas Impekoven, Marc-Patrick Meister, Per Michelssen, Fabian Seeger, Thomas Sinz, Michael Urbansky (alle DFB)

Stand: Mai 2020