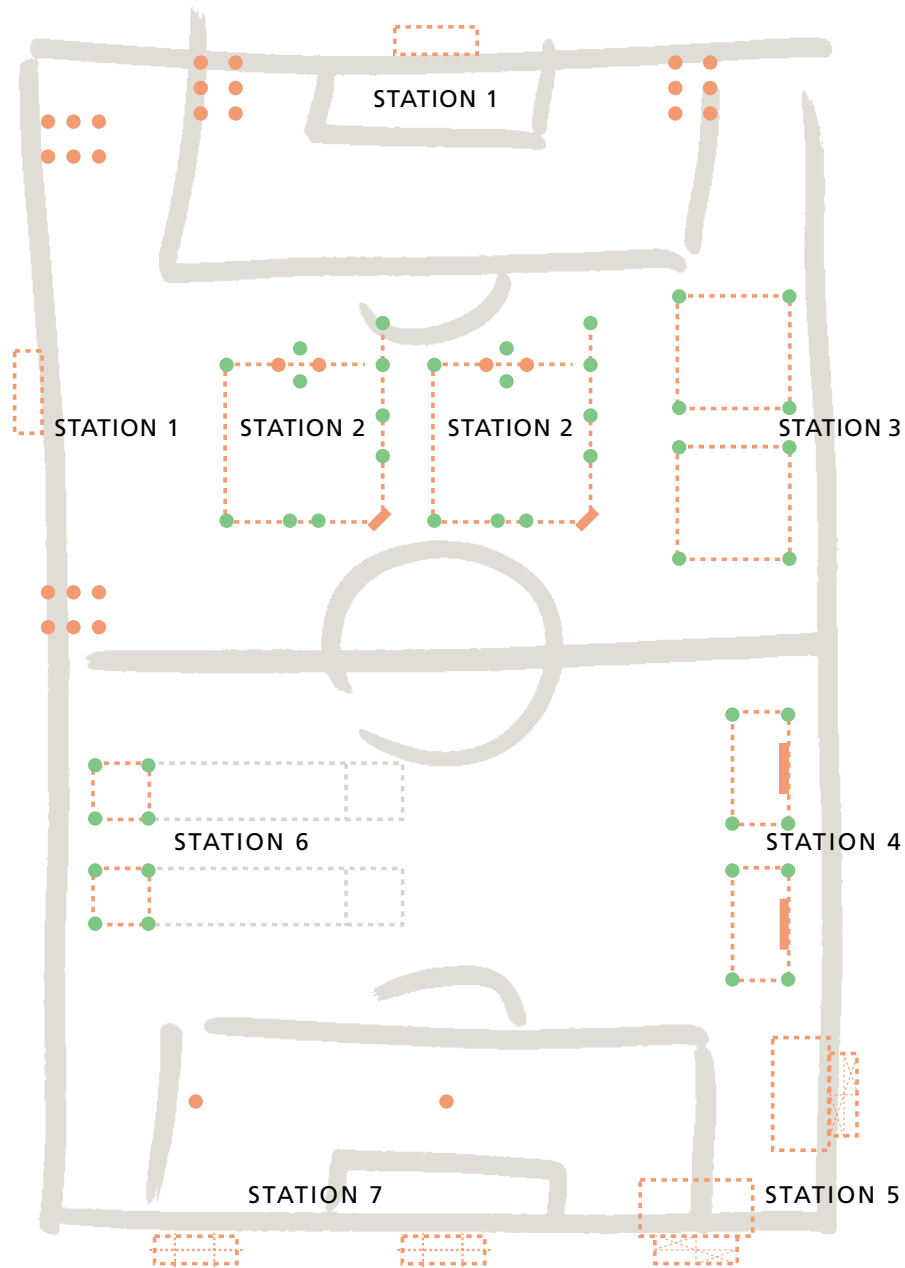
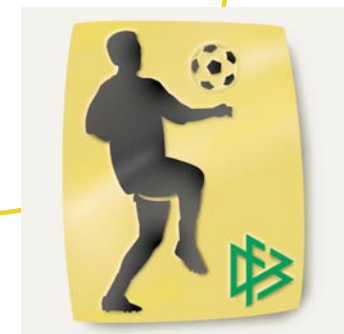
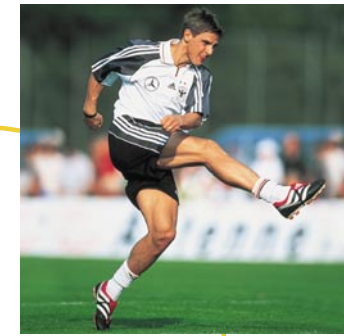
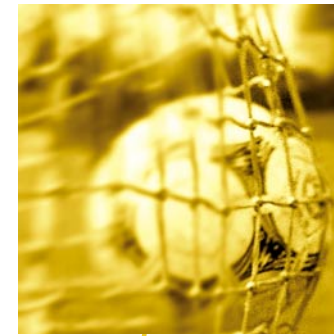


# Spielfeldaufbau

- Markierungskreide
- Hütchen oder Stangen



## Das DFB-Fußball-Abzeichen



# Vorwort von Rudi Völler

Schon lange haben wir uns mit dem Gedanken getragen, spezielle Übungen für ein **Fußball-Abzeichen** zu entwickeln. Jung und Alt soll ein Anreiz geboten werden, sich im Umgang mit dem Ball auf spielerische Weise zu verbessern.

Die Übungen liegen nun vor. Wer sie genau studiert, wird sehr schnell feststellen, dass jeder einzelne für sich selbst trainieren kann, um die verschiedenen Leistungsstufen zu erreichen. Genau dies ist gewollt. Wer Fußball im Verein spielt, sollte sich nicht nur auf das Mannschaftstraining und die Spiele beschränken, sondern darüber hinaus üben, üben und nochmals üben, um die eigene Technik zu verbessern.

Übrigens: Eine große Hilfe dabei ist die DFB-CD-ROM „Ballzauber“. Die Übungen sind auch auf der Internetseite des DFB abrufbar unter [www.dfb.de](http://www.dfb.de).

Wir leben in einer Zeit, wo es den Straßenfußball nicht mehr gibt, nicht mehr geben kann, weil die Straßen, auf denen früher nach Lust und Laune gespielt werden konnte, heutzutage zugeparkt sind. Deshalb müssen Alternativen her. Zumal dann, wenn wir feststellen, dass andere Länder mächtig aufgeholt haben und uns technisch teilweise überlegen sind. Das neue Fußball-Abzeichen soll dazu beitragen, Defizite aufzufangen. Besonders den ganz jungen Jahrgängen kann ich nur den Tipp geben, die verschiedenen Übungen so intensiv auszuprobieren, bis man sie schlafwandlerisch sicher beherrscht. Und wenn dies der Fall sein sollte, heißt mein nächster Tipp, weiter zu üben mit dem anderen, so genannten „schwächeren“ Fuß!

Wer sich um das Fußball-Abzeichen bemüht, wird davon auch, dies ist meine ganz sichere Prognose, im Wettkampf profitieren. Wer jedoch gar nicht im Verein spielt, wird über die Übungen vielleicht den Anreiz entwickeln, sich (wieder) einen Verein zu suchen. Wer nur aus persönlichem Ehrgeiz mitmachen möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen. Das Fußball-Abzeichen erfüllt für jeden den richtigen Zweck, wenn Spaß und Freude vermittelt werden.

Viel Erfolg wünscht



Rudi Völler, Teamchef der Fußball-Nationalmannschaft



# Das DFB-Fußball-Abzeichen

Das DFB-Fußball-Abzeichen ist für alle Mädchen und Jungen ab zehn Jahren sowie für alle Frauen und Männer gedacht, die gerne Fußball spielen.

Der Übungsparcours, bestehend aus sieben Einzelübungen, wurde vom DFB-Trainerstab unter der Leitung von Teamchef Rudi Völler und dem Trainer der Nationalmannschaft, Michael Skibbe, zusammengestellt und erprobt.

Der Schwerpunkt der Übungen liegt im technischen Bereich. Denn die frühzeitige Förderung von Ballgefühl, Schussgenauigkeit und Technik ist die wichtigste Aufgabe jeder Nachwuchsarbeit. Übrigens, technisches Vermögen und Ballgefühl verlernt man nicht. Daher sind die Übungen auch gut für ältere Jahrgänge geeignet.

Aber für den Erwerb des Fußball-Abzeichens ist nicht nur technisches Können notwendig. Denn neben Schuss- und Ballkontaktübungen steht auch Tempodribbling auf dem Programm. Deshalb sind eine gute Kondition und beste Gesundheit Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme.

Die Übungen können mit einfachsten Mitteln durchgeführt werden, so dass ein Vorbereitungstraining sowohl für den einzelnen als auch mit der Mannschaft im Verein problemlos möglich ist.

Termine zur Abnahme des DFB-Fußball-Abzeichens sind über den jeweiligen Fußballkreis bzw. den Fußball-Landesverband zu erfragen.

**Trainingstipp und medizinischer Hinweis:** Ein kurzes Aufwärmen mit Laufen, Stretching und Gymnastik sollte selbstverständlicher Bestandteil jedes Trainings sein.

Wer älter als 35 Jahre ist und nicht mehr regelmäßig Sport treibt, sollte sich vor Aufnahme des Trainings für das Fußball-Abzeichen einem „Gesundheits-Check“ bei seinem Hausarzt unterziehen.

# ab zehn Jahren

## Punktesystem

Mit soviel Punkten wird ein Abzeichen vergeben:

Kinder 10 bis 13 Jahre	Jugendliche 14 bis 16 Jahre	Erwachsene ab 17 Jahren
---------------------------	--------------------------------	----------------------------

260

300

340

220

260

300

180

220

260



**maximale Punktzahl: 420**

## Die einzelnen Stationen im Überblick

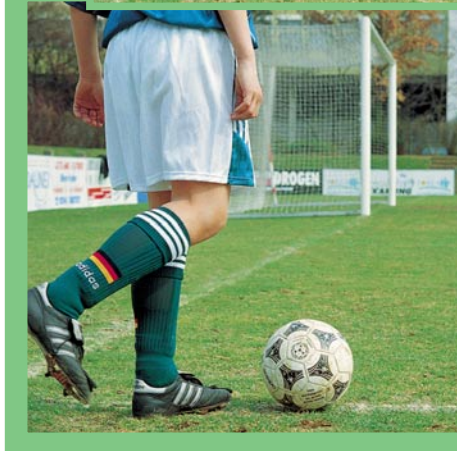


1. Kunstschütze
2. Dribbelkünstler
3. Ballzauberer
4. Kurzpass-Ass
5. Kopfbalkönig
6. Flankengeber
7. Elferkönig

# Station 1

**Aufgabe:** Den Ball von einem seitlich versetzten Punkt in das Tor schießen.

Jeder Schütze kann Seite und Schusswinkel selbst festlegen. Schusswinkel und Seite können bei jedem einzelnen der drei Versuche verändert werden.

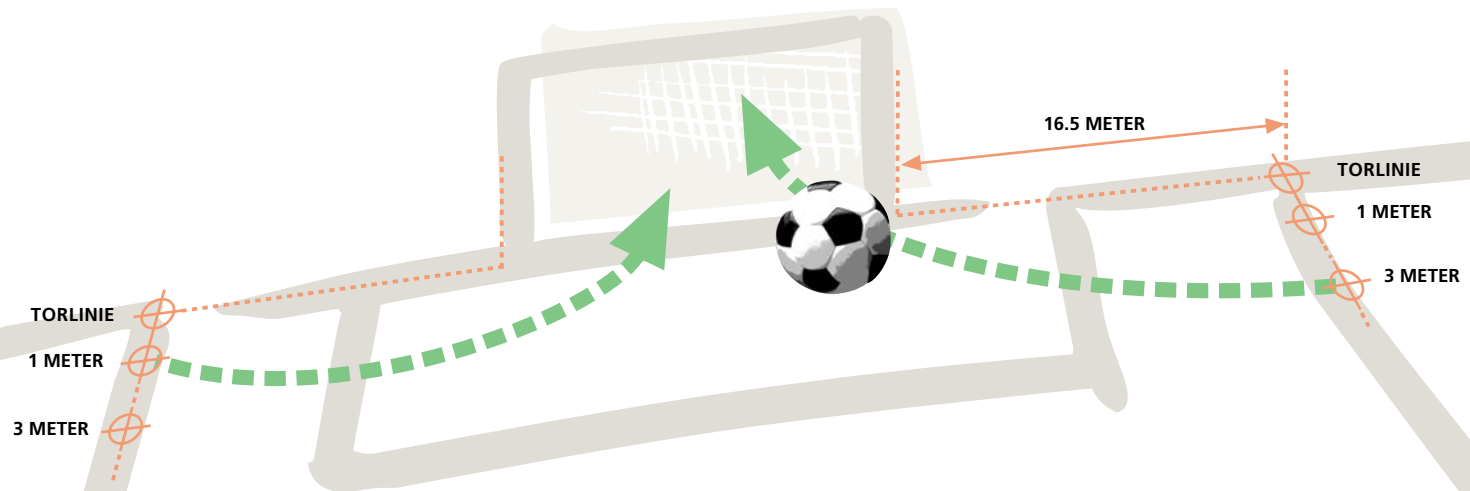


## Wertung:

Jeder Schütze hat **drei Versuche**, 16,5 m vom Torpfosten entfernt (Strafraumlinie).

**Tipp:** Verwenden Sie Markierungskreide (Markierungsteller behindern die Spieler).

# Kunstschütze



## Punktzahl für alle Altersklassen:

Entfernung Ball – Torlinie	Punktzahl je Treffer
<b>Torlinie</b>	<b>20 Punkte</b>
<b>1 Meter</b>	<b>15 Punkte</b>
<b>3 Meter</b>	<b>10 Punkte</b>

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**



## Station 2

**Aufgabe:** Start mit ruhendem Ball, vier Meter vom markierten Parcours entfernt. Die Richtung des Durchlaufens des Parcours ist vorgegeben.

Den Ball mit dem Fuß durch die Stangen dribbeln. Die Ballprellwand (Bank von max. 30 cm Höhe) durch einen gezielten Innenseitstoß anspielen und den zurückprallenden Ball in die weitere Laufbewegung mitnehmen sowie durch einen gezielten und entsprechend dosierten Innenseitstoß den Ball so durch das kleine Stangentor spielen, dass er bei gleichzeitigem Umlaufen des Tores hinter dem Tor wieder aufgenommen werden kann.

### Wertung:

Gemessen wird die Sekundenzahl. Alle Altersgruppen haben **zwei Versuche**, von denen die beste Zeit gewertet wird.

Die Zeit wird gestoppt, wenn der Spieler/ die Spielerin **mit dem Ball am Fuß** die Zieleckfahne erreicht.

**Aufbau:** Quadrat von 14 x 14 m

# Dribbelkünstler



**Punktzahl** für alle Altersklassen:

unter 20 Sek.	<b>60 Punkte</b>
20 – 22 Sek.	<b>50 Punkte</b>
23 – 25 Sek.	<b>40 Punkte</b>
26 – 28 Sek.	<b>30 Punkte</b>
27 – 30 Sek.	<b>20 Punkte</b>
über 30 Sek.	<b>0 Punkte</b>

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

## Station 3

**Aufgabe:** Den Ball mit dem Kopf, Oberschenkel oder/und Fuß hochhalten.

Der Spieler/die Spielerin beginnt, indem der Ball aus der Hand **selbst** hochgeworfen wird.

Den Teilnehmern sollten vor Beginn des ersten Versuches zwei Probedurchgänge außerhalb des Feldes gewährt werden („Aufwärmphase“/ Abbau der Nervosität). Dies kann geschehen, während die Übung des Vorgängers bereits läuft. Hierfür sollten genug Bälle bereit liegen.



# Ballzauberer



**Aufbau:** Quadrat von 10x10 m, in dem die Übung absolviert werden muss. Sollte der Teilnehmer das Feld während des Jonglierens verlassen oder der Ball den Boden berühren, wird der Versuch mit der erreichten Punktzahl abgebrochen und der Spieler/die Spielerin darf erneut einen Versuch starten, sofern noch keine zwei Versuche absolviert wurden.

### Wertung:

Jeder Spieler hat **zwei Versuche**.  
Der beste Versuch wird gewertet.



**Punktzahl** für alle Altersklassen:

Jeder Kontakt zählt **1 Punkt**

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

## Station 4

**Aufgabe:** Der Spieler muss den Ball mit der **Innenseite** 30 Sekunden gegen eine Ballprellwand (Bank von **max. 30 cm Höhe**) spielen.

Der Mindestabstand zur Bank beträgt fünf Meter.

Während der Übung darf **einmal** ein Ersatzball verwendet werden (bereitlegen).

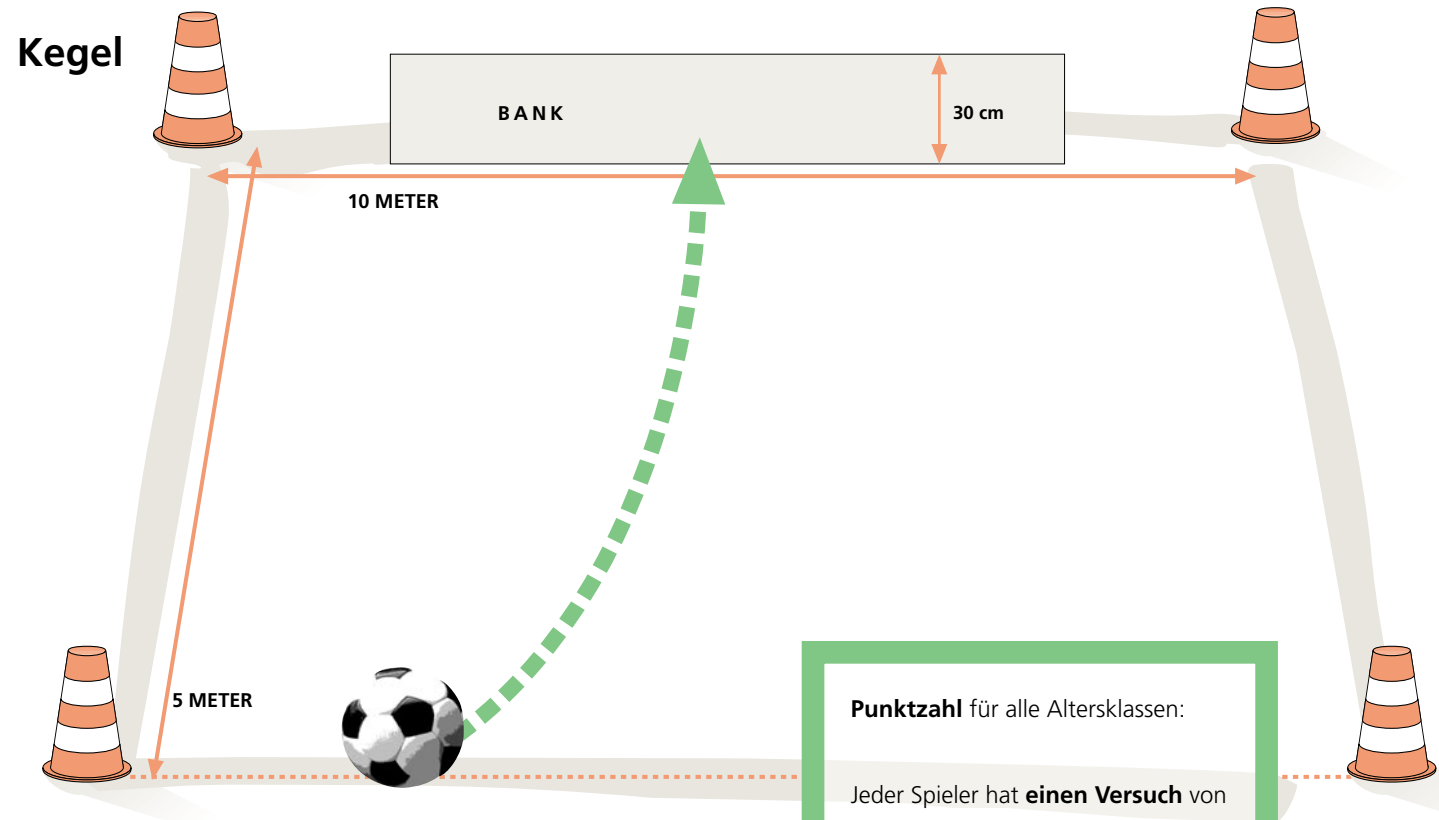


### Wertung:

Mindestabstand fünf Meter. Der zurückspringende Ball darf nach jedem Rückprall kontrolliert, kann aber auch direkt gespielt werden. **Nur Innenseitstöße zählen!**

**Tipp:** Markieren Sie die Fünfmeterlinie mit Markierungskreide zur Orientierung für Teilnehmer und Stationsbetreuer. Stellen Sie ein Tor hinter die Bank.

# Kurzpass-Ass



**Punktzahl** für alle Altersklassen:

Jeder Spieler hat **einen Versuch** von **30 Sekunden**, wobei jeder regelgerechte Kurzpass (Innenseite, Mindestabstand), der auf die Bank trifft, mit **3 Punkten** gewertet wird.

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**



## Station 5

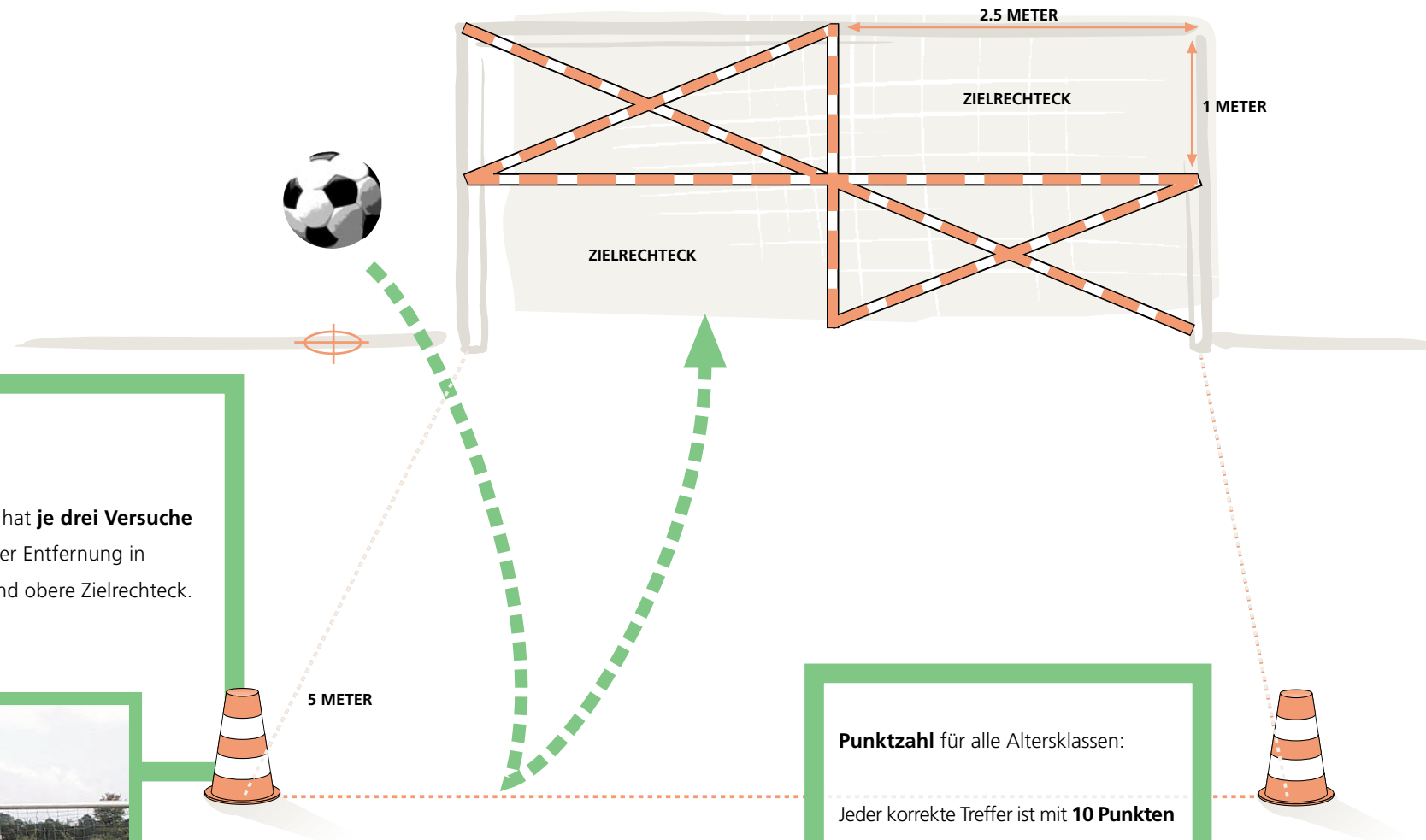
**Organisation:** Der Zuwerfer steht **seitlich** neben dem Tor. Er wirft den Ball beidhändig von unten nach oben (Bogenwurf) zum Spieler.

**Aufgabe:** Der Kopfstoß erfolgt aus der Bewegung in ein Zielrechteck von der Größe 2.5 x 1 m (ein gevierteltes Kleinfeldtor von 5 x 2 m).

In das untere Rechteck kann der Ball als Aufsetzer (**einmalige** Bodenberührung) geköpft werden. Ein Treffer ist auch dann gültig, wenn es zu einer Berührung der Bänder kommt und der Ball anschließend durch das korrekte Zielrechteck ins Tor fliegt.

### Wertung:

Jeder Spieler hat **je drei Versuche** aus fünf Meter Entfernung in das untere und obere Zielrechteck.



### Punktzahl für alle Altersklassen:

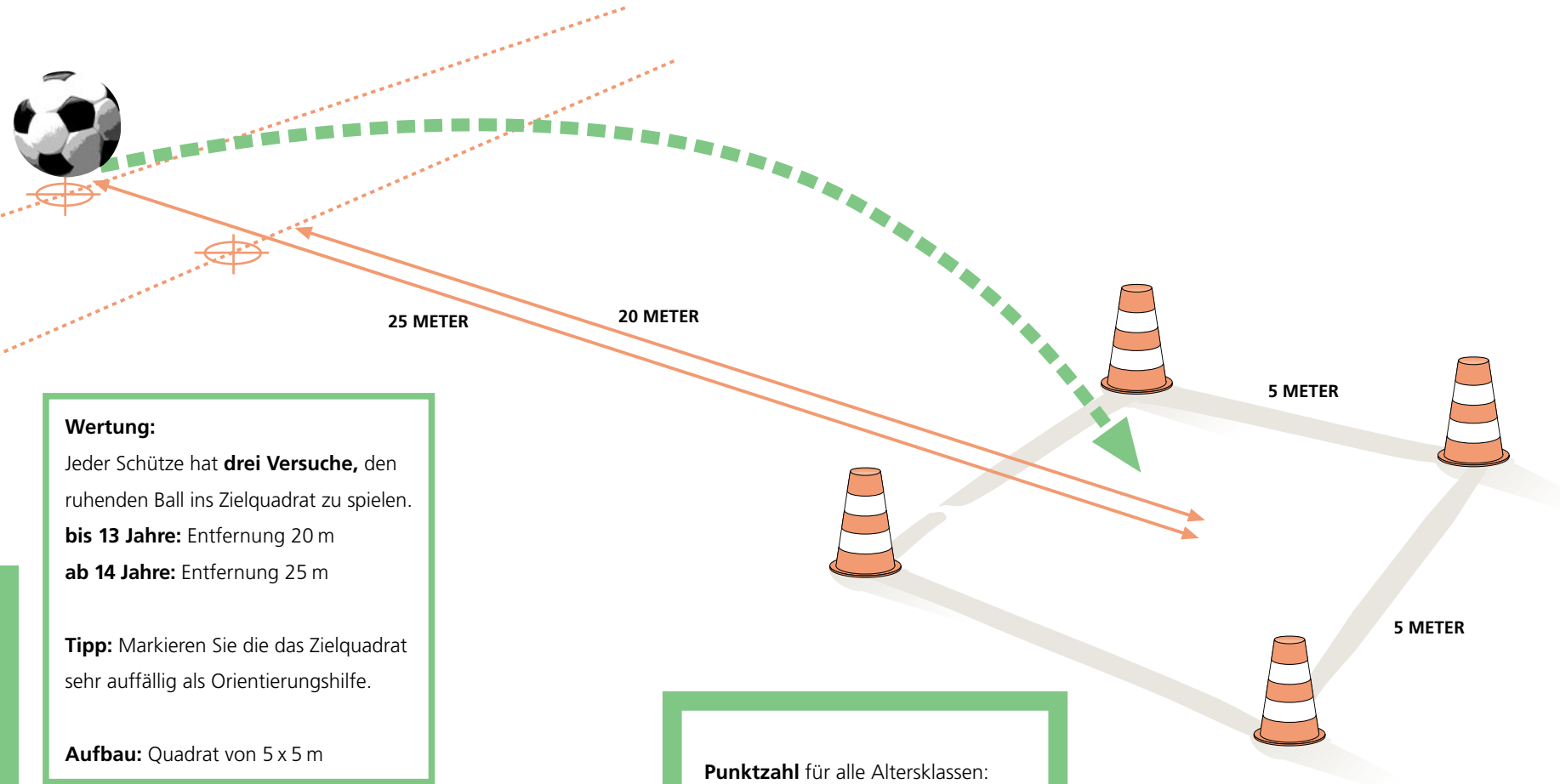
Jeder korrekte Treffer ist mit **10 Punkten** zu bewerten. Die **Punktzahl** ergibt sich aus allen sechs Versuchen.

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

## Station 6

**Aufgabe:** Der Ball wird mit einem Zielstoß (Innenspann) als Flanke in ein quadratisches Zielgebiet gespielt.

Der Spieler darf mit seinem starken Fuß spielen.



### Wertung:

Jeder Schütze hat **drei Versuche**, den ruhenden Ball ins Zielquadrat zu spielen.

**bis 13 Jahre:** Entfernung 20 m

**ab 14 Jahre:** Entfernung 25 m

**Tipp:** Markieren Sie die das Zielquadrat sehr auffällig als Orientierungshilfe.

**Aufbau:** Quadrat von 5 x 5 m

### Punktzahl für alle Altersklassen:

Für jeden Treffer erhält der Teilnehmer **20 Punkte**. Die Punkte aller drei Versuche werden zusammengezählt.

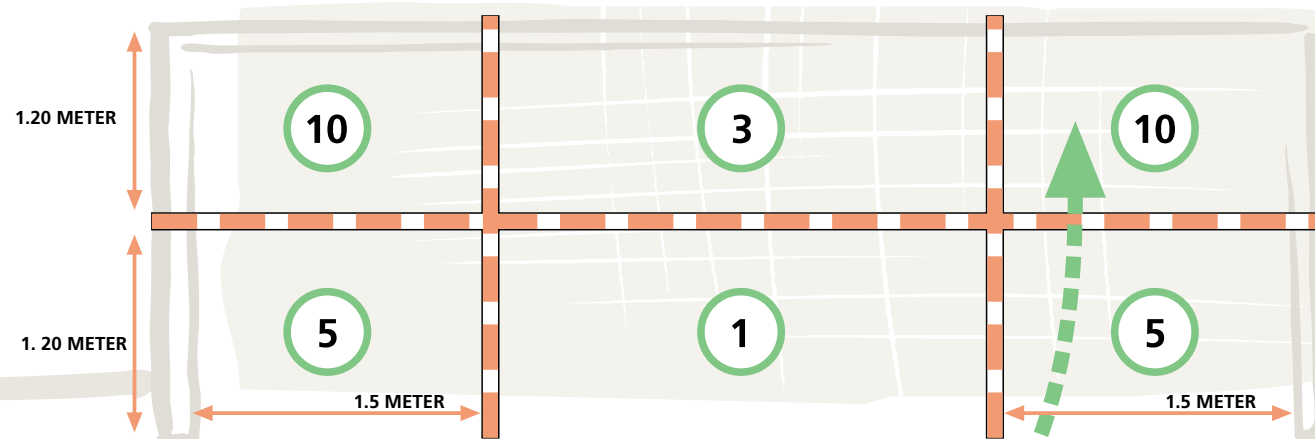
Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

# Station 7

**Aufgabe:** Torschuss frontal vom Elfmeterpunkt auf ein Punktegitter.

**Aufbau:** Die Punktefelder durch Bänder markieren: Senkrecht zwei Bänder im Abstand von 1.5 m zum Pfosten spannen, waagrecht ein Band 1.20 m unterhalb der Latte.

# Elferkönig



### Wertung:

Jeder Schütze hat **sechs Versuche**.  
Die Wertung ergibt sich aus dem oben abgebildeten Punktegitter.

ELFMETERPUNKT

**Punktzahl** für alle Altersklassen:

Die Punkte aller sechs Versuche werden zusammengezählt.

Maximal erreichbare **Punktzahl: 60**

# Material

## Station 1 Kunstschütze

2 x Großtor  
3 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
3 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

## Station 2 Dribbelkünstler

6 x Markierungskegel/Hütchen  
16 x Stangen  
2 x Langbank  
1 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
1 x Ball, Größe 5, 420 g  
2 x Stoppuhr

## Station 3 Ballzauberer

8 x Markierungskegel/Hütchen  
1 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
1 x Ball, Größe 5, 420 g

## Station 4 Kurzpass-Ass

8 x Markierungskegel/Hütchen  
2 x Langbank  
2 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
2 x Ball, Größe 5, 420 g  
2 x Stoppuhr  
Markierungskreide  
evtl. 2 x Kleinfeldtor,  
um Bälle aufzufangen

## Station 5 Kopfbalkönig

4 x Markierungskegel/Hütchen  
2 x Kleinfeldtor (5 x 2 m)  
2 x rot-weißes Flatterband á 8 m  
2 x rot-weißes Flatterband á 3 m  
2 x rot-weißes Flatterband, diagonal  
6 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
6 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

## Station 6 Flankengeber

8 x Markierungskegel/Hütchen  
3 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
3 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

## Station 7 Elferkönig

2 x Großtor  
2 x rot-weißes Flatterband á 10 m  
4 x rot-weißes Flatterband á 3 m  
6 x Ball, Größe 4 oder 5, 350 g  
6 x Ball, Größe 5, 420 g  
Markierungskreide

**Achtung:** Die Angaben für die Verteilung der Materialien gelten für zwei parallele Stationen!

**Achtung:** Bei der Durchführung des DFB-Fußball-Abzeichens ist auf Verwendung der altersgemäßen Fußbälle zu achten:

10 bis 12 Jahre Größe 4 oder 5 = **350 g**  
ab 13 Jahre Größe 5 = **420 g**

## Impressum

Herausgeber Deutscher Fußball-Bund, DFB  
Otto-Fleck-Schneise 6, 60528 Frankfurt

Redaktion Wolfgang Niersbach, DFB-Presseschef

Autoren Josef Bowinkelmann, Vizepräsident Fußballverband  
Niederrhein  
Alexandra Grein, Referentin Freizeit- und Breiten-  
sport, Badischer Fußballverband  
Werner Maier, Abteilungsleiter Öffentlichkeits-  
arbeit, Württembergischer Fußballverband  
Wolfgang Möbius, Referent Freizeit- und Breiten-  
sport, DFB  
Erich Rutemöller, Chefausbilder DFB  
Karl-Heinz Trockel, Referent Freizeit- und Breiten-  
sport, Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen  
Dieter Schrader, Freizeitsportlehrer, Niedersächsischer  
Fußballverband

Gestaltung Kerckhoff Studio, Nürnberg

1. Auflage April 2001, 10.000 Exemplare

**Internet** Die sieben Übungen zum Erwerb des DFB-Fußball-  
Abzeichens sind abrufbar unter [www.dfb.de](http://www.dfb.de)