

NFV-Rahmenrichtlinien für den Kinderfußball (4+1 gegen 4+1)

Saison 2025/2026



Grundsätzliche Handlungsempfehlungen

- Die Spielform im 4+1 gegen 4+1 ist für den Spielbetrieb in der E-Jugend (U10/U11) vorgesehen.
- Kein Kind bleibt zuhause und alle Kinder spielen! Jedes Kind bekommt die maximal mögliche Anzahl an Ballaktionen & Dauer an Spielzeit (mindestens 75% der Spielzeit).
- Im Vordergrund stehen Spiel und Spaß, gerechte Einsatzzeiten und der Raum zur Entfaltung für alle Kinder.
- Die Kinder lösen aufkommende Konflikte und strittige Situationen eigenständig.
- Die Trainer nehmen die Rolle eines Spielbegleiters ein, greifen nur in Ausnahmefällen in das Spielgeschehen ein und vermitteln bei Streitigkeiten.
- Die Eltern und Zuschauer agieren als Fans und können die Kinder lautstark unterstützen und mitfiebern, verzichten allerdings auf Anweisungen und Zwischenrufe.

Grundregeln

- **Spielfeldgröße:** ca. 40 x 25 Meter.
- **Spielfeldmarkierungen:** Spielfeldecken und Mittellinie (Aufbau siehe Abbildung 1). Außerdem wird bei 10 Metern durch Hütchen am Rand des Spielfeldes die Zone markiert, in welcher der Torhüter Hand nehmen darf.
- **Toranzahl:** 2 zentrale Jugendtore (1 Tor pro Seite).
- **Torgröße:** Breite 5 Meter; Höhe 2 Meter.
- **Spielball:** Leichtspielball; Größe: 4; Gewicht: 290 oder 350 Gramm.
- **Spieleranzahl:** 5 gegen 5 (inkl. einem Torspieler, daher 4+1); plus maximal 4 Rotationsspieler pro Team (*Empfehlung: 1 Rotationspieler*).
- **Modus:** Bei mindestens 10 Spielern: „Twin-Modus“.
Hierbei treten 2 Mannschaften gegeneinander an. Aus den Mannschaften werden jeweils 2 Teams gebildet, die parallel auf zwei Hauptspielfeldern gegeneinander spielen (siehe Abbildung 2). Für die weiteren Spieler werden Nebenspielfelder in einer kleineren Spielform eingerichtet. Die Ergebnisse aller Felder sollen als Tendenzwertung in das Gesamtergebnis eingehen.
Bei 5 - 9 Spielern: „Single-Modus“.
Sind nicht genügend Kinder für den Twin-Modus vorhanden, wird auf einem Hauptspielfeld gespielt. Für die weiteren Spieler werden Nebenspielfelder im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 eingerichtet. Die Ergebnisse aller Felder sollen als Tendenzwertung in das Gesamtergebnis eingehen.
- **Spielzeit:** Maximale Gesamtspielzeit: 60 Minuten (Empfehlung: 3 x 20 Minuten).
- **Spielbeginn:** Für den Spielbeginn wird ein Fair Play-Anstoß empfohlen. Weitere Varianten für den Spielbeginn sind möglich.
- **Pause:** Zwischen den Durchgängen findet eine kurze Pause statt, in welcher die Teams die Seiten/Spielfelder wechseln und die Kinder etwas trinken können.
- **Torerzielung:** Tore dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden (ab der Mittellinie).
- **Nach einem Tor:** Beide Teams führen eine Rotation nach einer vorher festgelegten Reihenfolge durch. Das Spiel startet beim Torhüter.
- **Bei Seitenaus:** Der Ball wird durch „Eindribbeln“ oder „Einpassen“ zurück ins Spiel gebracht. Eine direkte Torerzielung durch das „Einpassen“ ist nicht möglich. Nach dem „Eindribbeln“ darf derselbe Spieler direkt ein Tor erzielen. Die Kinder der gegnerischen Mannschaft müssen dabei einen Mindestabstand von 3 Metern einhalten.

- **Abstoß:** Gerät der Ball ins Toraus, wird das Spiel durch einen Abstoß, Abwurf, oder Abschlag aus der Hand des Torhüters fortgesetzt. Dabei darf der Ball nicht direkt über die Mittellinie geschossen werden. Es muss mindestens ein weiterer Ballkontakt in der eigenen Hälfte stattfinden, bevor der Ball die Mittellinie überquert. Liegt der Ball am Fuß des Torhüters und wird aus dem Spiel heraus gespielt, darf der Ball vom Torhüter die Mittellinie überqueren.
- **Ecke:** Ecken werden „normal“ vom äußersten Punkt der Grundlinie des Spielfeldes als Eckball ausgeführt.
- **Foulspiel:** Die Kinder regeln untereinander, wann ein Foulspiel vorliegt.
- **Rückpassregel:** Nach einem kontrollierten Rückpass eines Mitspielers darf der Torhüter den Ball nicht mit der Hand aufnehmen.
- **Strafstoß:** Bei einem schweren Regelverstoß in Tornahe gibt es einen Strafstoß für den Gegner. Dieser wird aus 8 Metern Entfernung zum Tor geschossen.
- **Fair Play:** Liegt ein Team mit 3 oder mehr Toren zurück, darf es einen fünften Feldspieler einsetzen. Dies gilt so lange, bis sich der Abstand auf ein Tor reduziert hat. Alternativ nimmt das führende Team einen Spieler vom Feld. In sehr deutlichen Spielen können beide Varianten verbunden werden. Zur Förderung des Fair Plays klatschen sich alle Kinder vor und nach jedem Spiel einmal ab („Handshake-Ritual“).

Tipps und Tricks

- Die Anzahl der Spiele, die einzelne Spielzeit und die Zahl der Spielfelder sollte den gemeldeten Teams, der Leistungsstärke der Kinder und den verfügbaren Ressourcen (Platz, Zeit, etc.) angepasst werden und kann durchaus variieren.
- Ab einer Teamgröße von 10 Spielern sollte ein zweites Team gebildet und im Twin-Modus gespielt werden, sodass alle Kinder gleichzeitig spielen können.
- Bei ausreichender Spieleranzahl sollen weitere Nebenspielfelder im 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 für die Rotationsspieler aufgebaut werden.
- Stehen nicht genug Jugendtore zur Verfügung, kann alternativ im 5 gegen 5 auf 4 Minutoren gespielt werden.
- Wenn ein Team zu wenige Spieler hat, können untereinander Spieler „ausgeliehen“ werden.
- Weitere Varianten und Spielformen des Kinderfußballs (z.B. 3+1 gegen 3+1) sind möglich.



Abbildung 1: Spielfeldaufbau

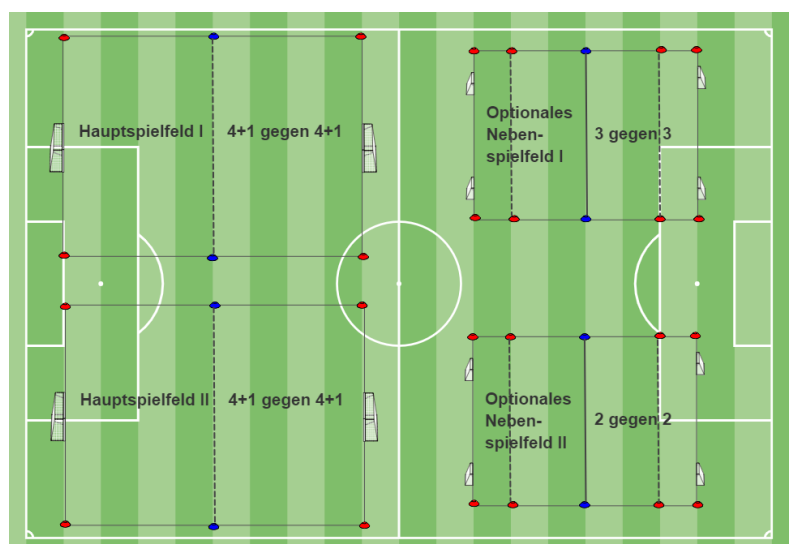


Abbildung 2: Platzübersicht „Twin-Modus“

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.