



Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 1:

D - und C - Jugend

Schwerpunkt: Dribbling, Fintieren

Rechtlicher Hinweis:

Die folgenden Übungen sind nach bestem Wissen erstellt. Es liegt in der Verantwortung des jeweiligen Vereins, die Einhaltung der Regelungen zum Infektionsschutz und die Nutzungsbeschränkungen der zuständigen Behörden oder Eigentümer bzw. Betreiber der Sportstätte zu beachten und bei der Trainings-Planung und –Durchführung zu berücksichtigen. Eine Haftung bzw. Gewähr für die Übereinstimmung der Übungen mit den behördlichen Vorgaben kann durch den Sport-Club Freiburg e.V. nicht übernommen werden.

Weitere Informationen vom Deutschen Fußball-Bund gibt es [hier](#).

Sprachlicher Hinweis:

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Ausführungen die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Umsetzung der folgenden Übungen mit Euren Teams.

Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,
Bernhard Weis



Bernhard Weis (44) ist seit 2012 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert die U15 des Sport-Club, die in der C-Junioren Regionalliga Süd spielt.

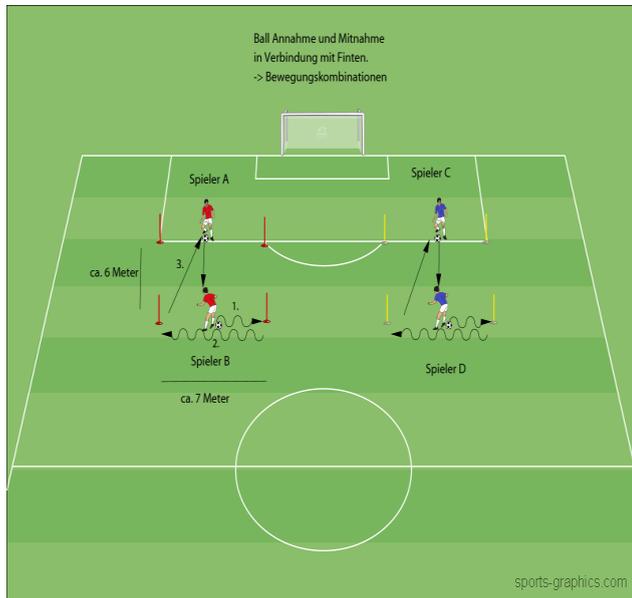
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 1: Bewegungs-Kombination „Ball hinter dem Standbein ziehen“



Material: 4 Stangen, ein Ball je Gruppe.

Aufbau: 2 Spieler stehen sich mit je einem Ball zwischen den Stangen gegenüber.

Ablauf: Spieler A und B stehen zwischen beiden Stangen. A passt zu B, B nimmt den Ball mit der Außenseite des rechten Fußes mit. Vor der Stange täuscht er einen Schuss an und zieht den Ball hinter dem Standbein weg und spielt den Ball mit dem linken Fuß Richtung gegenüberliegende Stange und macht die gleiche Finte nun mit dem linken Fuß. Dann spielt Spieler B einen Pass zu Spieler A und dieser macht die gleiche Finte.

Variationen:

- Ballan- und mitnahme mit der Innenseite.
- Spieler B macht die Finte vor, A muss schnell reagieren und die Finte nachmachen.
- Vorgabe für den Passgeber: Pass auf den linken Fuß.

Trainer-Tipps:

- Kontakt-Vorgabe zur Ball-Mitnahme: mit einem Kontakt oder zwei Kontakten.
- Rhythmus-Wechsel nach der Finte: Schnelles Wegkommen vom gedachten Gegenspieler.
- Bei der Schussfinte auf den Armeinsatz achten:
 - Schuss mit rechts: linker Arm geht nach oben.
 - Schuss mit links: rechter Arm geht nach oben.



Übung 2: Bewegungs-Kombination „Schere und Abkappen“



Material: 4 Stangen, ein Ball je Gruppe.

Aufbau: 2 Spieler stehen sich mit je einem Ball zwischen den Stangen gegenüber.

Ablauf: A passt zu B, B nimmt den Ball mit der Außenseite des rechten Fußes mit. Vor der Stange täuscht er einen Schuss an und zieht mit dem rechten Fuß über den Ball (Schere). Mit der Schere macht er eine halbe Drehung und spielt den Ball mit der Innenseite des linken Fußes in Richtung andere Stange. Dort zieht er mit dem linken Fuß auf (Schuss-Täuschung) und kappt mit der linken Innenseite ab und zieht den Ball mit der Außenseite des rechten Fußes wieder nach innen weg. B passt zu A, der die gleiche Finte ausübt.

Variationen:

- Kreativität der Spieler durch Fragen fördern:
 - Wie kann die Übung variiert werden?
 - Welche Finten kennt ihr?
- Verschiedene Ballan- und Mitnahmen
- Verschiedene Finten

Trainer-Tipps:

- Auf gleiche und saubere Finten der beiden Spieler achten.
- Auf saubere Ballan- und mitnahme achten.
- Rhythmuswechsel nach der Finte: Wegkommen vom gedachten Gegenspieler.
- Bei der Schussfinte auf den Armeinsatz achten:
 - Schuss mit rechts: linker Arm geht nach oben.
 - Schuss mit links: rechter Arm geht nach oben.

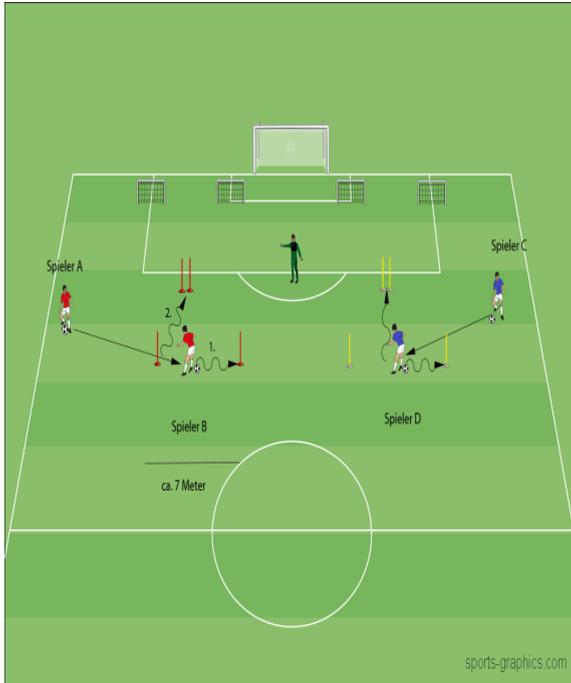
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 3: Bewegungskombination mit Finten und Torabschluss.



Material: 6 oder 8 Stangen, 4 kleine Tore, je 5 Bälle pro Gruppe.

Aufbau: Spieler A steht seitlich mit den Bällen. Spieler B steht zwischen zwei Stangen in der Mitte.

Ablauf: Spieler A spielt aus der Bewegung einen Pass auf Spieler B, dieser nimmt nach Vorgabe des Trainers den Ball mit der Innenseite mit in die Richtung von einer der seitlichen Stangen. Dann macht B einen Übersteiger und dribbelt mit Tempo auf die zentralen zwei Stangen zu, wo er wieder einen Übersteiger macht, an den Stangen vorbeigeht und mit dem nächsten Kontakt auf eines der beiden kleinen Tore schießt.

Der Trainer kann das Tor vorgeben, auf das geschossen werden soll.

Variationen:

- Kreativität der Spieler durch Fragen fördern:
 - Wie kann die Übung variiert werden?
 - Welche Finten könntet ihr noch vor den zwei zentralen Stangen machen?
- Vor den zentralen zwei Stangen: Doppelpass mit Spieler A und Abschluss auf eines der Tore.
- Der Trainer steht hinter dem Tor und zeigt per Handzeichen das Tor an, in das ein Tor erzielt werden soll. -> Kopf hoch beim Torschuss.

Trainer-Tipps:

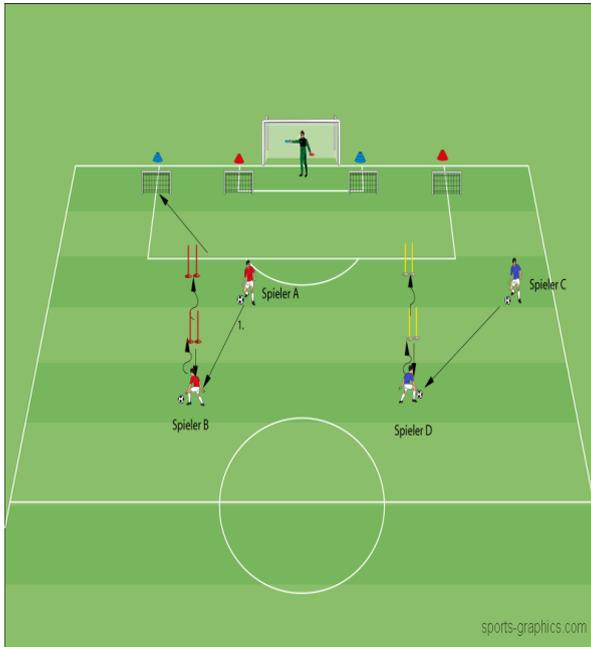
- Rhythmus- und Tempo-Wechsel
- Auftaktbewegung des Spielers B vor dem Pass.
- Auf saubere Ballan- und mitnahme vom Passempfänger achten.

Wettbewerb:

- Tore zählen in den Gruppen. Wer erzielt die meisten Tore in einer vorgegebenen Zeit?



Übung 4: Doppelfinte nach Auftakt und Torabschluss



Material: 4 Stangen, 5 Bälle je Gruppe, 4 Hütchen (je 2 pro Farbe)

Aufbau: Jeweils 2 Stangen-Paare im Abstand von 6 Schritten hintereinander aufstellen. Bälle liegen bei Spieler A. Trainer steht zwischen den Toren.

Ablauf: Spieler A passt zu Spieler B. Mit der Ausholbewegung von Spieler A setzt sich Spieler B ab (löst sich vom gedachten Gegenspieler) und macht die Finte Elastico.

Dann dribbelt er weiter auf das nächste Stangenpaar zu und macht davor einen Übersteiger. Nach der Finte achtet der Spieler auf das Handzeichen des Trainers (streckt blaues oder rotes Hütchen). Dann schließt er auf das mit der gleichen Farbe gekennzeichnete kleine Tor ab.

Variationen:

- Kreativität der Spieler durch Fragen fördern:
 - Wie kann die Übung variiert werden?
 - Welche Finten könntet ihr noch vor den Stangen machen?
- Übung erleichtern: Schuss auf eines der beiden Tore ohne Vorgabe.
- Torabschluss nach zwei Kontakten.
- Schusszonen festlegen.
- Anstatt Farben Zahlen für den Torschuss vorgeben (gerade oder ungerade Zahl).

Trainer-Tipps:

- Absetzen vom Gegenspieler.
- Ball nach dem ersten Kontakt in die Bewegung mitnehmen
- Nach der ersten Finte: Tempo erhöhen, dann wieder Tempo rausnehmen und nach der zweiten Finte nochmal Tempo erhöhen.

Wettbewerb:

- Wer schießt die meisten Tore?

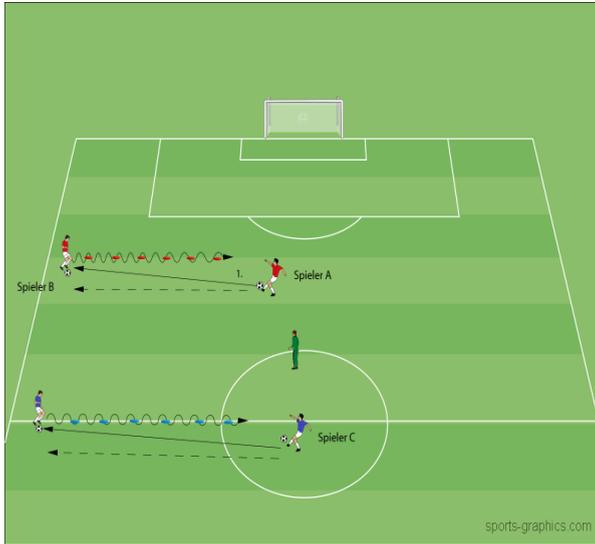
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 5: 6er-Reihe, Ballhandling



Material: 6 Hütchen, ein Ball je Gruppe

Aufbau: 6 Hütchen in einer Reihe aufstellen, mit 3 Fußlängen Abstand zwischen den Hütchen.

Ablauf: Spieler A passt zu Spieler B, der sich seitlich anbietet. Spieler B dribbelt im Slalom durch die 6er-Reihe (Hütchen dürfen nicht berührt werden!). Der Ball wird mit der Innenseite mit zwei Kontakten mit dem rechten und linken Fuß gedribbelt. Spieler A läuft in der Zeit auf die Position von Spieler B.

Variationen:

- Dribbling nur mit rechts oder links.
- Dribbling nur mit der Innen- oder Außenseite.
- Dribbling nur mit einem Kontakt.
- Unterschiedliche Bälle (Mini-Ball, 4er- oder 5er-Ball, Volleyball, Plastikball etc.) benutzen.

Trainer-Tipps:

- Auf Schwerpunkt-Verlagerung achten: Der Oberkörper geht beim Dribbling mit.
- Beim Wechsel von rechts auf links auf Rhythmus- und Tempowechsel achten.

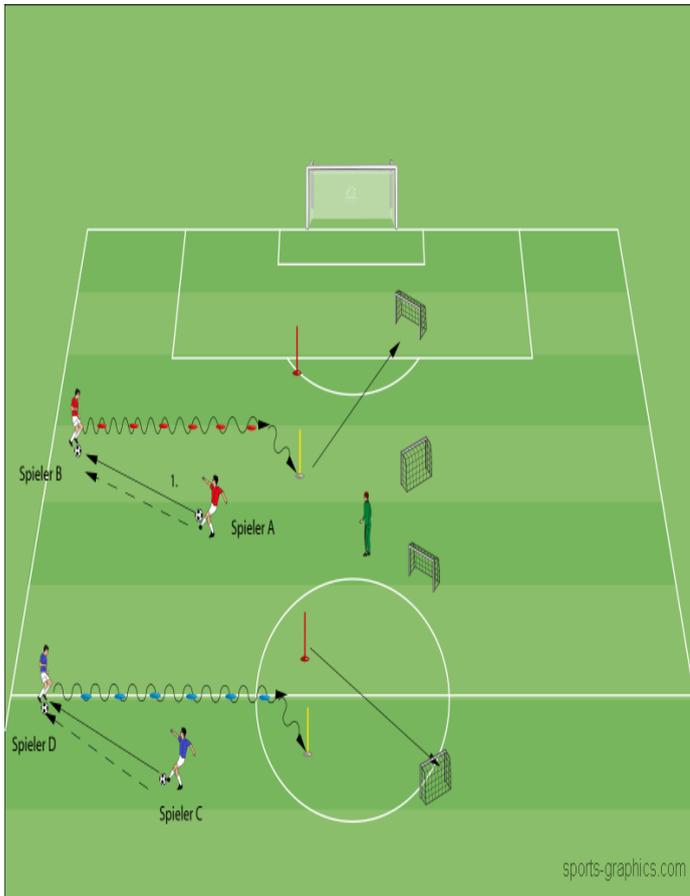
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 6: 6er-Reihe, Ballhandling mit Torabschluss



Material: 4 kleine Tore, 6 Hütchen je Gruppe, 5 Bälle je Gruppe, 2 Stangen je Gruppe.

Aufbau: 6 Hütchen in einer Reihe aufstellen, mit 3 Fußlängen Abstand zwischen den Hütchen.

2 Stangen seitlich am Ende der Hütchen aufstellen, 2 kleine Tore, mit 10 Schritten Abstand hinter den Stangen aufstellen.

Ablauf: Pass von Spieler A zu B, dieser löst sich mit dem Pass von A seitlich und dribbelt im zwei Kontakte-Rhythmus mit der Außenseite des linken und rechten Fußes durch die 6er-Reihe (Hütchen dürfen nicht berührt werden!).

Nach dem letzten Hütchen dribbelt Spieler B auf die gelbe oder rote Stange (Trainer gibt die Stange vor!). Vor der Stange eindrehen und auf das gegenüberliegende Tor schießen.

Variationen:

- Dribbling nur mit der Sohle.
- Dribbling nur mit rechts oder links.
- Dribbling nur mit der Innen- oder Außenseite.
- Erleichterung der Übung: Spieler sollen zunächst ohne Vorgaben durch die 6er-Reihe dribbeln.

Trainer-Tipps:

- Auf Schwerpunkt-Verlagerung achten: Der Oberkörper geht beim Dribbling mit.
- Beim Wechsel von rechts auf links auf Rhythmus- und Tempowechsel achten.
- Vor der Stange eindrehen ohne Berührung der Stange und dann folgt ein direkter Torabschluss.

Wettbewerb:

- Wer erzielt die meisten Tore nach fünf gedribbelten Bällen unter Beachtung der eingehaltenen Vorgaben (Hütchen dürfen nicht berührt werden!)?

präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!