

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 2

D- und C-Jugend – Schwerpunkt: Torabschluss

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.

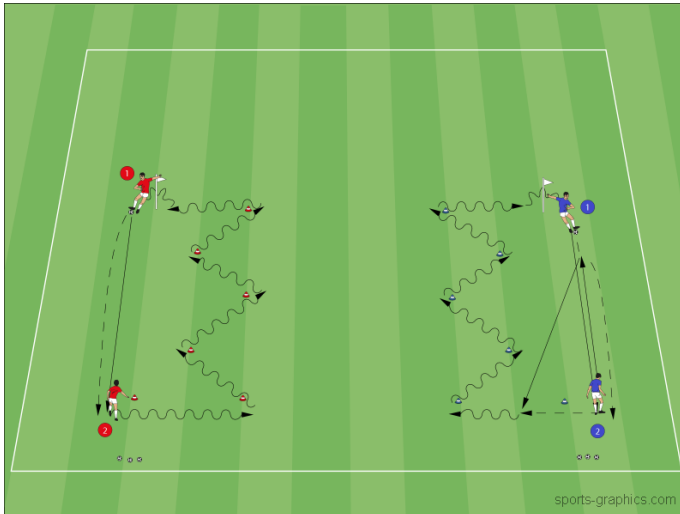
Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,
Lars Hermel



Lars Hermel (49) ist seit 2008 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U13 des Sport-Club, die in keiner Liga spielt, sondern Turniere und Testspiele bestreitet.

Übung 1: Slalomdribbling + Passen



Material: 12 Hütchen, 2 Stangen, 1 Ball je 2er-Gruppe, Ersatzbälle

Aufbau: siehe Bild links (Abstände nach Altersstufe/Altersstärke anpassen)

Ablauf: Spieler 1 umdribbelt die Hütchen im Slalom zuerst nur mit dem starken Fuß, fintiert vor dem letzten Hütchen und passt am Ende auf Spieler 2, der den Ball mitnimmt und zum Starthütchen dribbelt. Spieler 1 läuft zur Position von Spieler 2. Nach 3 bis 5 Minuten erfolgt ein Seitenwechsel.

Variationen:

- Dribbling mit dem schwachen Bein
- Nach jedem Hütchen Fußwechsel
- Ball zwischen den Beinen pendeln (vorwärts/rückwärts)
- Ball mit der Sohle schieben (vorwärts)/ziehen (rückwärts)
- Vor jedem Hütchen eine Finte
- Um die Hütchen nur mit Innenseite / Außenseite dribbeln
- Pass am Ende als Doppelpass + Diagonalpass in den Lauf (s. Abbildung 2er-Gruppe blau)

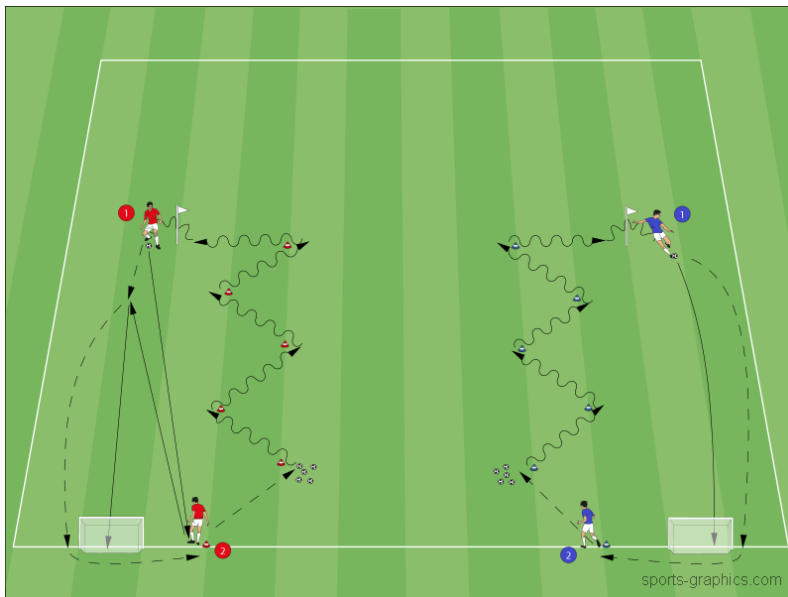
Trainer-Tipps:

- Technik vor Geschwindigkeit
- Enge Ballführung
- Kopf möglichst oft vom Boden lösen
- Beim Fintieren Abstand zum Hütchen beachten und Körperschwerpunkt verlagern
- Beim Pass Standbein Richtung Mitspieler drehen
- Das Spielbein im rechten Winkel zum Standbein hinter dem Ball.

Wettbewerb:

- Staffelspiel „Rot“ gegen „Blau“ mit mehreren Durchgängen (in Dribbel-Variationen). Die Spieler können Dribbeltechniken vorschlagen.

Übung 2: Slalomdribbling + Torabschluss



Material: 12 Hütchen, 2 Stangen, 1 Ball je Spieler, Ersatzbälle, 2 Eishockeytore (alternativ Jugend-, Stangen-, oder Hütchentore)

Aufbau: siehe Bild links (Abstände nach Altersstufe/Leistungsstärke anpassen)

Ablauf: Spieler 1 umdribbelt die Hütchen im Slalom zuerst nur mit dem starken Fuß, fintiert vor dem letzten Hütchen und schießt im Anschluss auf das Eishockeytor. Spieler 2 startet, wenn Spieler 1 fintiert. Nach 3 bis 5 Minuten erfolgt ein Seitenwechsel.

Variationen:

- Variationen beim Dribbling (siehe Übung 1)
- Torabschluss mit Innenseite, Innen- oder Außenspann, Vollspann
- Torschussdistanz verändern
- Vor Torabschluss Doppelpass mit Spieler 2 (siehe Abbildung Spieler in rot)

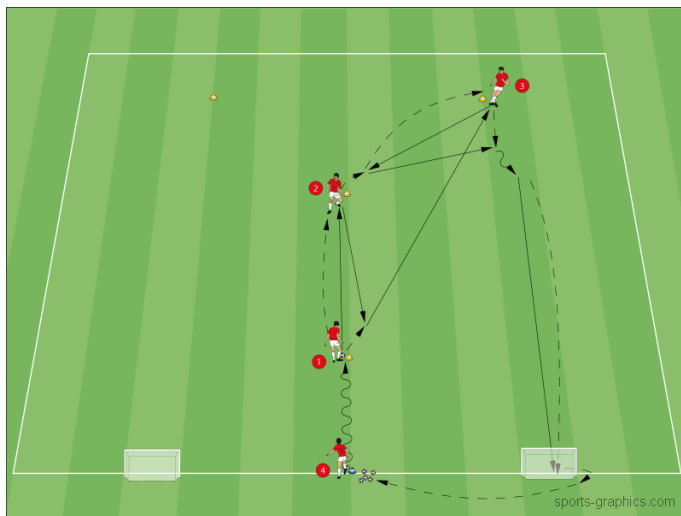
Trainer-Tipps:

- Technik vor Geschwindigkeit!
- Enge Ballführung!
- Kopf möglichst oft vom Boden lösen.
- Beim Fintieren Abstand zum Hütchen beachten und Körperschwerpunkt verlagern.
- Beim Pass Standbein Richtung Mitspieler drehen, das Spielbein im rechten Winkel zum Standbein hinter dem Ball.
- Gute Balance zwischen präzisiertem und druckvollem Schuss.

Wettbewerb:

- Staffelspiel „Rot“ gegen „Blau“ mit mehreren Durchgängen (in Dribbel-Variationen). Die Spieler können Dribbel- und Torschusstechniken vorschlagen.

Übung 3: Winkelpassen mit Torabschluss



Material: 8 Bälle, 5 Hütchen, 2 Mini-Tore (alternativ Jugend-, Stangen-, Hütchen-Tore)

Aufbau: siehe Bild links (Abstände nach Altersstufe/Leistungsstärke anpassen), an jedem Hütchen steht ein Spieler.

Ablauf: Spieler 1 passt zu Spieler 2, der den Ball im Winkel klatschen lässt. Spieler 1 läuft dem Ball entgegen und passt zu Spieler 3, der einen Doppelpass mit Spieler 2 spielt. Spieler 3 nimmt den Ball mit und schießt auf das Mini-Tor. Jeder Spieler rückt 1 Position weiter. Nach 3 bis 5 Minuten werden die Seiten gewechselt.

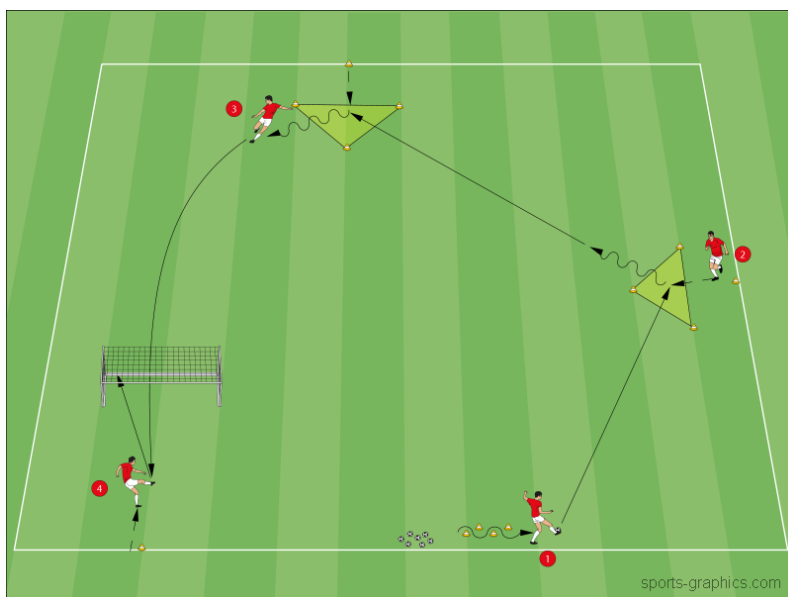
Variationen:

- Vorwärts passen nur rechts/links, der „Klatsch-Ball“ ist variabel.
- Torabschluss mit Innenseite, Voll-, Innen- oder Außenspann.
- Torschussdistanz verändern.

Trainer-Tipps:

- Möglichst direkte Passfolgen
- Standbein beim Passen Richtung Mitspieler drehen, Spielbein im rechten Winkel.
- Druckvoll passen, bei Klatschbällen Tempo drosseln.
- Passen immer aus der Bewegung, nicht aus dem Stand.

Übung 4: Technikparcours mit Torabschluss volley



Material: 8 Bälle, 16 Hütchen, ein Jugend-Tor

Aufbau: siehe Bild links (Abstände nach Altersstufe/Leistungsstärke anpassen). Das Jugend-Tor flach oder hoch stellen. An jeder Station einen Spieler positionieren.

Ablauf: Spieler 1 dribbelt im Slalom und passt zu Spieler 2. Ballmitnahme Spieler 2 + kurzes Dribbling, anschließender Pass zu Spieler 3. Ballmitnahme Spieler 3 + anschließender Flugball über das Tor zu Spieler 4. Spieler 4 schließt volley auf das Tor ab. Nach dem

Torabschluss bleiben alle Spieler auf ihrer Position. Ein Positions-/Aufgaben-Wechsel erfolgt nach vorgegebener Zeit oder x Torabschlüssen durch den Trainer.

Variationen:

- Dribbelformen variieren (Sohle, links / rechts, fintieren, pendeln)
- Bewusst ballnahen bzw. ballfernen Fuß anspielen
- Vor Ballmitnahme Auftaktbewegung (Körperfinte)
- Flugballtechnik variieren (Effet, Chip, englisch)
- Torabschluss nach Zwischenkontakt (Brust)
- Torabschluss volley per Seitfall- oder Fallrückzieher

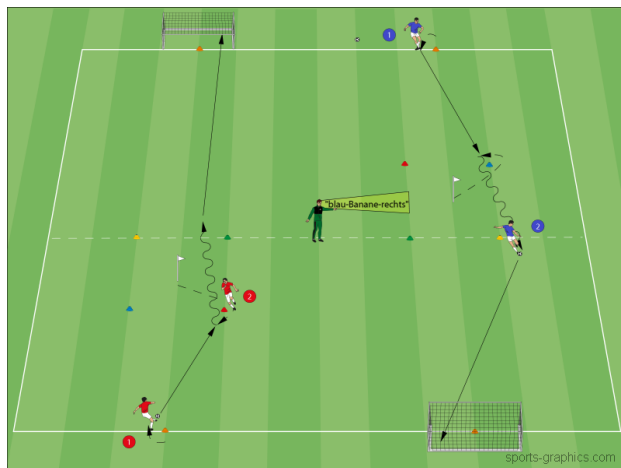
Trainer-Tipps:

- Standbein zeigt beim Passen Richtung Mitspieler, Spielbein im rechten Winkel
- Druckvoll passen!
- Ballmitnahme im Winkel aus der Bewegung
- Beim Torabschluss Blick auf das Tor richten und den Oberkörper nicht nach hinten neigen.

Wettbewerb:

- Welcher Spieler erzielt bei x Durchgängen die meisten Tore?

Übung 5: Torabschluss nach Tempodribbling



Material: zwei Jugend-Tore, 4x 2 Hütchen + 1x4 Hütchen (verschiedene Farben)

Aufbau: siehe Bild links (Abstände nach Altersstufe/Leistungsstärke anpassen), Jugend-Tor flach oder hoch stellen. Spieler 1 am Starthütchen, Spieler 2 an der Stange positionieren.

Ablauf: Spieler 1 legt den Ball links oder rechts am Starthütchen vorbei und passt zu Spieler 2, der zum entgegengesetzten Hütchen läuft. Spieler 2 nimmt den Ball mit und dribbelt im höchsten Tempo über die Höhe der beiden letzten Hütchen und schießt in die linke oder rechte Ecke des Tors. Spieler bleiben an der Position (Wechsel nach Zeitvorgabe oder Anzahl)

Variationen:

- Spieler 2 gibt Laufweg vor, Spieler 1 reagiert und passt vom entgegengesetzten Hütchen.
- Der Trainer gibt die Hütchenfarbe für den Laufweg von Spieler 2 an, Spieler 1 reagiert und passt vom entgegengesetzten Hütchen.
- Der Trainer gibt die Hütchenfarbe für Laufweg und Torabschluss an.
- Der Trainer variiert die Hütchenfarben mit Trikotfarben von Vereinen, Nationalmannschaften, nummeriert die Hütchen von 1-4, nennt farbgleiche Obst- oder Gemüsesorten
- Der Trainer gibt die Hütchenbezeichnung für Laufweg + Torabschluss an und nennt die Torabschlusseecke (s. Bild Team blau).

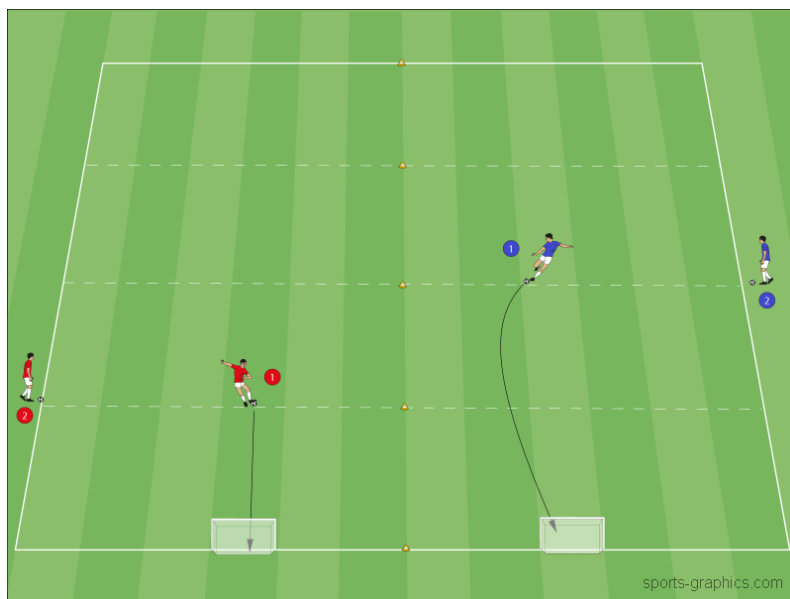
Trainer-Tipps:

- Höchstes Tempo in der gesamten Aktion einfordern.
- Beim Torabschluss Blick aufs Tor richten.
- Gute Balance zwischen präzisiertem und druckvollem Schuss.

Wettbewerb:

- Team rot gegen Team blau: 1 Punkt für richtige Ausführung + 1 Punkt für zuerst über letzte Linie + 1 Punkt für ein erzieltes Tor

Übung 6: Torabschluss Linien-Wettbewerb



Material: 4 Bälle, 2 Eishockeytore (alternativ Stangen-, Hütchentore/ bei 4 Toren können im entsprechenden Abstand alle 4 Spieler gleichzeitig die Übung machen).

Aufbau: siehe linkes Bild (Abstände nach Altersstufe/ Leistungsstärke anpassen), auf jeder Seite 1 Spieler an die tornächste Linie positionieren, Spieler 2 wartet außen.

Ablauf: Spieler 1 schießt flach mit der Innenseite aufs Tor und holt nach dem Torabschluss seinen Ball. Anschließend folgt Spieler 2 mit demselben Ablauf. Im Anschluss schießt Spieler 1 von der nächsten Linie.

Variationen:

- Schusstechnik variieren (Voll-, Innen-, Außenspann)
- Torabschluss aus dem Jonglieren volley direkt oder nach einmaligem Aufsetzen
- Torabschluss aus dem Jonglieren per Dropkick
- Torabschluss aus dem Dribbling

Trainer-Tipps:

- Auf richtigen Anlauf achten.
- Bei Innenseit- und Vollspannstoß: gerade zum Ball.
- Bei Innen- und Außenspannstoß: diagonal zum Ball achten.
- Auf eine gute Balance zwischen präzisiertem und druckvollem Schuss achten.

Wettbewerb:

- Team rot gegen Team blau:
 - Erst nach einem Torerfolg zur nächsten Linie weiterrücken.
 - Für jede Entfernung verschiedene Schusstechniken anwenden.
 - Gestaffeltes Punktesystem anwenden: 1.Linie = 1 Pkt. ...)
 - Pro Team darf jeder Spieler 2 von 4 Entfernungen auswählen.
- Bei 4 aufgebauten Toren können im entsprechenden Abstand alle 4 Spieler schießen (dann lässt es sich als Einzelwettbewerb spielen).