

**„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 2
B- und A-Jugend, Aktive, AH – 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,
Julian Wiedensohler



Julian Wiedensohler (34) ist seit 2018 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er mit Philipp Züfle die U16 beim Sport-Club, die in der B-Junioren EnBW-Oberliga Baden-Württemberg spielt.

Übung 1: Zielschießen



Material: 2 Dummies/2 Stangen, 1 Jugendtor, 1 Großtor, ausreichend Bälle

Aufbau: Die beiden Dummies/Stangen auf 5er-Breite ca. 20 Meter vom Tor entfernt aufstellen. 2 Spieler (blau) stehen an der Grundlinie zwischen 5-Meter und 16er-Linie, 2 Spieler (rot) seitlich versetzt bei den Dummies/Stangen. Die beiden blauen Spieler und der Trainer sind gleichzeitig auch die Balldepots. Das Jugendtor steht mittig im Großtor.

Ablauf: Ein roter Spieler fordert den Ball vom Trainer, geht mit einer Finte/Körpertäuschung am Dummy/an der Stange vorbei und schießt gezielt auf den Zwischenraum der beiden Tore. Im Anschluss läuft der gleiche rote Spieler wieder hinter den Dummy und fordert einen Chipball des diagonal gegenüberstehenden blauen Spielers. Nach der Ballannahme folgen wieder die Finte/Körpertäuschung am Dummy/der Stange vorbei und der Torabschluss. Danach startet der zweite rote Spieler seine Doppelaktion. Nach mehreren Durchläufen tauschen die roten und blauen Spieler die Aufgaben.

Variationen:

- Zuspiele der blauen Spieler werden für eine Direktabnahme des Rückpasses flach gespielt.
- Zuspiele der blauen Spieler werden aus der Hand für einen Abschluss aus der Luft (Volley/Kopf) gespielt.
- Die roten Spieler jonglieren den Ball nach dem Pass des Trainers und schließen volley aus der Luft ab.
- Trainer-Vorgaben der Schusstechnik: Innenrist, Innenspann, Vollspann etc.

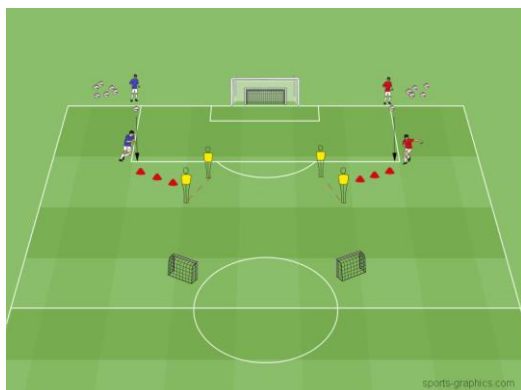
Trainer-Tipps:

- Tempowechsel nach der Finte/Körpertäuschung,
- Standbein im richtigen Abstand zum Ball setzen.
- Trefferfläche beim Abschluss richtig setzen.
- Zielgerichtete Ballannahme des Flugballs (nach vorne mitnehmen).

Wettbewerb:

- Wie alle Torabschluss-Übungen sollte die Übung zwingend mit einem Wettbewerb verbunden werden.

Übung 2: Staffel-Wettbewerb „Torschuss oder Pass“



Material: 4 Dummies/Stangen, 6 Hütchen, 2 Minitore, 1 Jugendtor, 1 Großtor und ausreichend Bälle

Aufbau: Die beiden Baldepots befinden sich an der Grundlinie, jeweils auf der Höhe der 16er-Breite. Zwei Dummies/Stangen auf der Höhe der 5er-Breite ca. 20 Meter vor dem Tor entfernt aufstellen. Die anderen beiden Dummies/Stangen jeweils so platzieren, dass sie mit dem ersten Dummy/der ersten Stang eine diagonale Linie (ca. 2 Meter Abstand) bilden. Von den beiden Strafraumkanten zu den Dummies/Stangen einen

kleinen Hütchen-Parcours aufbauen. Die beiden Minitore je nach Spielstärke mit 10-20 Metern Abstand aufstellen. Das Jugendtor in das Großtor stellen.

Die Spieler in 2 Teams einteilen: ein Spieler jeweils zu den Bällen, der andere Spieler platziert sich an der jeweiligen Strafraumkante.

Ablauf: Auf Trainerkommando starten beide Teams gleichzeitig in die Übung. Spieler 1 passt zu seinem Mitspieler, der in möglichst hohem Tempo den Hütchen-Parcours absolviert. Der Spieler, der zuerst die Dummies/Stangen passiert, darf auf das Großtor (Zwischenraum) abschließen und erhält bei erfolgreichem Versuch 2 Punkte. Der langsamere Spieler darf auf das diagonal versetzte Passtor abschließen und erhält 1 Punkt, wenn er erfolgreich ist.

Variationen:

- Beide Spieler gehen zunächst auf das Passtor. Der erfolgreiche (oder schnellere) Spieler, erhält zusätzlich von seinem Anspieler danach einen Flachpass, für einen Abschluss auf das Großtor.
- Technikvorgaben beim Durchqueren des Parcours.
- „Spielen-Gehen“ einbauen: Statt einem Abschluss auf das Großtor spielt der Spieler einen Doppelpass mit seinem Mitspieler und verwertet diesen dann direkt.

Trainer-Tipps:

- Sauberes Passspiel in den richtigen Fuß (Vorderfuß).
- Blick lösen: Enge Ballführung durch den Parcours.
- Konzentrierter Abschluss auf das kleine oder große Tor, Positionierung Standbein und Trefferfläche Ball beachten.

Wettbewerb:

- Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?

Übung 3: Torschuss-Footbonaut



Material: 2 Minitor, 2 Jugendtore, 2 Großtore, ausreichend Bälle

Aufbau: Die Großtore im Abstand von 25 bis 30 Meter aufstellen. Die Jugendtore jeweils in die Großtore stellen. Die Minitor auf 16er-Breite (oder enger) mittig platzieren. An allen 4 Eckpunkten befinden sich Bälle und Spieler/Trainer. Der Spieler, der trainiert wird, befindet sich in der Feldmitte.

Ablauf: Der rote Spieler fordert nach Signal des Trainers (Name des Anspielers) den Ball beim

jeweiligen Anspieler. Zeitgleich erhält der Spieler mit dem zweiten Signal die Info, auf welches der 4 Tore (Minitor oder Abschluss auf den Zwischenraum Jugendtor/Großtor) er abschließen soll.

Bei dieser Übung sind der Kreativität von Trainer und Spielern keine Grenzen gesetzt: Die 4 Tore können Namen haben, für Farben stehen, mit Stadt-Land-Fluß-Berg belegt sein etc.

Bitte beachten: Die Spieler kurze Durchgänge absolvieren lassen. Diese Übung ist körperlich und mental sehr anstrengend.

Variationen:

- Anspieler variieren lassen: Flachpässe, halbhoch, Wurf, etc.
- Footbonaut „Spielen-Gehen“: Nach Zuspiel läuft der Passgeber sofort seinem Pass in die Mitte nach.
- Der Spieler, der abschließt, füllt nach seinem Torschuss die fehlende Position schnellstmöglich auf.

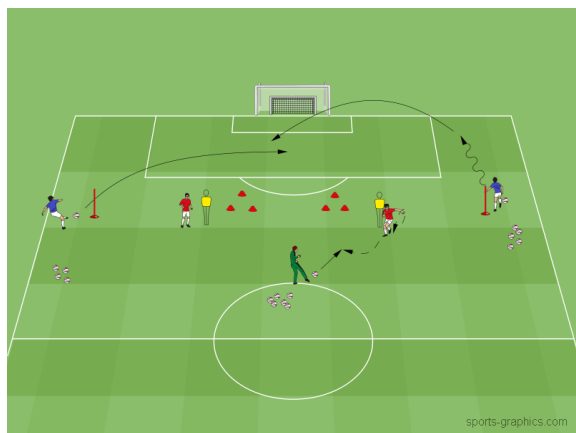
Trainer-Tipps:

- Technisch sauber bleiben trotz hoher kognitiver Anforderung,
- Maximal 2 Kontakte: Klarer erster Kontakt in Richtung Zieltor.
- Schulterblick: Zieltor immer im Blick haben.

Wettbewerb:

- Welcher Spieler schafft in x Durchgängen die meisten Tore?

Übung 4: Abschluss nach Fintieren und Verwertung von seitlichen Eingaben



Material: 2 Stangen, 2 Dummies/Stangen, 6 Hütchen, 1 Großtor, 1 Jugendtor

Aufbau: Die Dummies/Stangen circa 25 Meter vom Tor entfernt auf Höhe der 5er-Breite aufstellen. Diagonal versetzt in Richtung Tor mit etwas Abstand zwei Tabuzonen (Gegenspieler) mit Hütchen markieren. Auf Höhe der Dummies/Stangen auf den Außenbahnen den Startpunkt für die Bahnspieler markieren. Das Jugendtor in das Großtor stellen. Die Ball-Depots im Mittelkreis und bei den Stangen errichten. Die Spieler auf die Positionen Bahn rechts, Bahn links und Doppelspitze verteilen.

Ablauf: Ein Stürmer löst sich mit einer Freilaufbewegung vom Gegenspieler (Dummy/Stange). Daraufhin erhält er ein Zuspiespiel vom Trainer und geht mit einer Finte am zweiten Gegenspieler (Hütchendreieck) vorbei. Der erste Torabschluss auf den Zwischenraum zwischen Jugend- und Großtor erfolgt noch außerhalb des 16ers.

Im Anschluss erhält er eine scharfe, flache/halbhohe, seitliche Eingabe von der linken Seite, welche er auf die gleiche Art und Weise verwertet. Die dritte Aktion startet auf der rechten Seite, die Flanke von der Grundlinie soll dementsprechend per Kopf- oder Volleyabnahme verwertet werden. Auch hier sollen die Spieler im Sinne einer ganzheitlichen Ausbildung ihre Positionen immer wieder tauschen.

Variationen:

- Noch spielnaher wird es, wenn die beiden Balldepots auf den Außen aufgelöst werden und der Trainer alle Bälle **nach** einer Ballforderung (ohne festgelegte Reihenfolge) mit vorangegangener Freilaufbewegung, einspielt. So sind alle 4 Positionen ständig anspielbar und spielen die Angriffe dynamisch zu Ende.
- Beide Stürmer dürfen die Zuspiele der Bahnspieler verwerten. Hierfür ist vorab eine klare Absprache der einlaufenden Spieler notwendig, wer in welchen Raum startet.

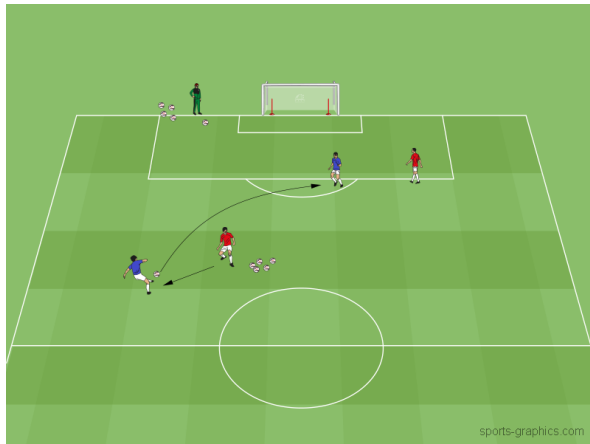
Trainer-Tipps:

- Klarer erster Kontakt: fließende Mitnahme des ersten Zuspiels.
- Tempowechsel nach der Finte.
- Präzise Abschlüsse mit gutem Stand zum Ball und adäquater Schusstechnik.
- Timing beim Einlaufen: Der Spieler sollte weder zu spät kommen, noch auf die Eingabe warten.
- Durch den Ball „durchlaufen: keine lange Ausholbewegung beim Verwerten der seitlichen Eingaben.

Wettbewerb:

- Wer erzielt die meisten Treffer?
- Variante: Tore im seitlichen Zwischenraum einfach, Tore im oberen Zwischenraum doppelt oder dreifach werten.

Übung 5: Verwerten von Chipbällen mit Belohnung Rückraum



Material: 2 Stangen, 1 Großtor, ausreichend Bälle

Aufbau: 2 Stangen jeweils ca. 1 Meter vom Pfosten entfernt auf der Torlinie positionieren. 2 Balldepots eröffnen. 2 Spieler am Balldepot im Feld, 2 Spieler am Strafraum positionieren. Wir nutzen den Halbkreis am Strafraum als Markierung. Das zweite Balldepot bedient der Trainer.

Ablauf: Nach einem kurzen Anspiel Ballan- und -mitnahme von Spieler blau nach vorne und mit dem zweiten Kontakt Chipball/Flugball zum zweiten blauen Spieler. Dieser hat die Vorgabe, den Ball innerhalb des Halbkreises mit maximal zwei Kontakten „flach zu machen“ und spätestens mit dem dritten Kontakt abzuschließen. Gelingt der Torerfolg im vorgeschriebenen Zielfenster, erhält der Torschütze einen Rückraumpass vom Trainer und kann ein zweites Tor erzielen.

Spieler blau und rot tauschen nach jeder Aktion die Positionen, nach x Aktionen tauschen die Spieler blau und rot jeweils in der Farbe die Positionen. Im zweiten Durchgang die Seiten der Einspielpositionen wechseln.

Variationen:

- Ist die Übung zu Beginn zu schwer, kann der Chipball entweder durch einen Flachpass oder einen Pass aus der Hand (Abstand verkürzen!) ersetzt werden.
- Der Trainer wirft den Ball ein, sodass der zweite Abschluss per Kopfball erfolgt.

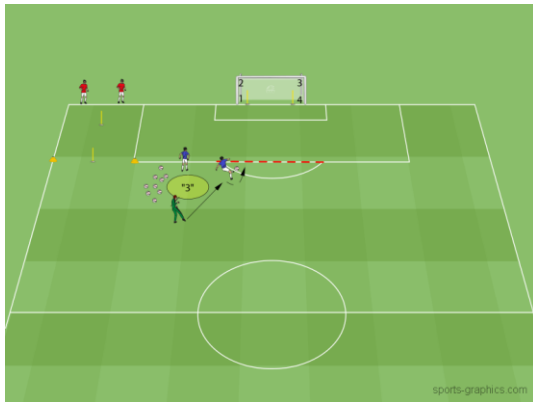
Trainer-Tipps:

- Sauberer Flugball mit dem Innenspann ohne Seitdrall.
- Ballannahme aus der Luft mit abfedernder Bewegung.
- Den Ball schnellstmöglich „flach machen“ und nicht mehr springen lassen.
- Körper über den Ball legen beim Abschluss und durch den Ball durchgehen.
- Beide Füße trainieren!

Wettbewerb:

- Die Übung eignet sich hervorragend zum Wettbewerb. Entweder in der Teamwertung oder jeder für sich: Wer schafft die meisten Tore? Wie oft wurde ein Treffer „verdoppelt“?

Übung 6: Abschluss-Staffel „Zielschießen“



Material: 2 Hütchen, 4 Stangen, 1 Großtor, ausreichend Bälle

Aufbau: 2 Stangen jeweils ca. 1 Meter vom Pfosten entfernt auf der Torlinie positionieren. Mit den anderen beiden Stangen und den beiden Hütchen zwei Sprintstrecken von der Grundlinie bis auf Höhe der 16-Meter-Linie markieren. 2 Teams á 2 Spieler festlegen. Ein Team positioniert sich an der Grundlinie (rot), das andere Team (blau) nahe des 16ers.

Ablauf: Die blauen Spieler erhalten im Wechsel vom Trainer Zuspiele und ein Kommando (Zahlen von 1-4, siehe Skizze), drehen auf und schießen mit dem zweiten Kontakt entsprechend des Trainerkommandos von außerhalb des Strafraums auf das Tor ab. Trifft der Spieler von Team blau, sprintet Team rot zur 16er-Linie und zurück. Verfehlt Team blau das Tor bzw. die Trainervorgabe, sprintet Team blau zur Grundlinie und zurück. Nach 3 Abschlüssen pro Spieler erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Variationen:

- Statt Kommando 1-4 können Farben, Rechenaufgaben oder Stadt-Land-Fluss-Aufgaben eingebaut werden.
- Anspiel durch den freien Spieler, der Trainer steht im Rücken des abschließenden Spielers und zeigt das Ziel an, sodass zusätzlich die Vororientierung trainiert wird.

Trainer-Tipps:

- Aktive Ballforderung durch Auftaktbewegung.
- Klarer erster Kontakt, der den Abschluss vorbereitet.
- Standbein im richtigen Abstand zum Ball setzen.
- Trefferfläche beim Ball im Blick haben.
- Beide Füße trainieren!

Wettbewerb:

- Welches Team schafft mehr Treffer und erhält weniger Läufe?