

## **„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 3 B- und A-Jugend, Aktive, AH/Schwerpunkt: Dribbling und Finten**

### **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!

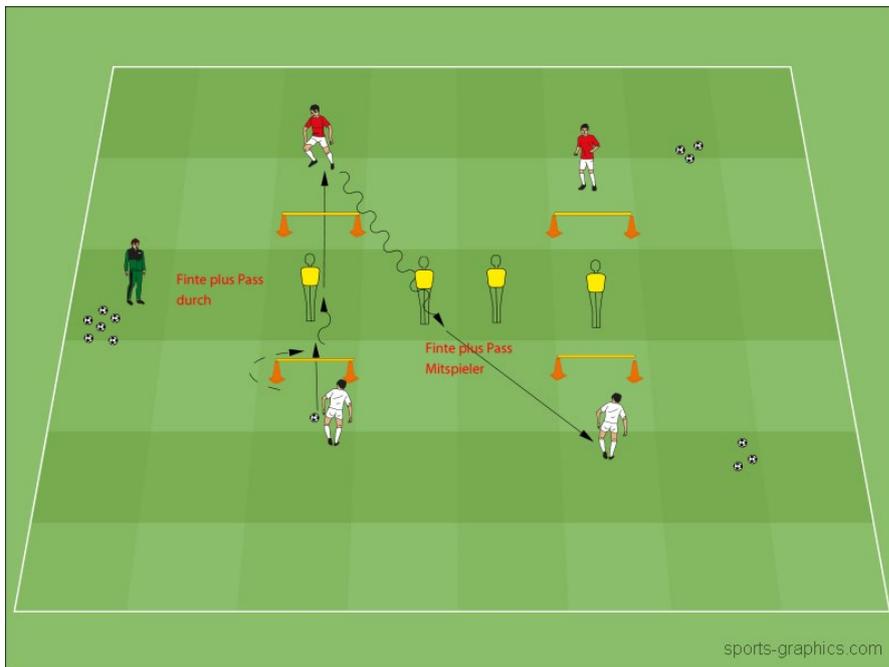
Sportliche Grüße,  
Christian Preußner



Christian Preußner (36) ist seit 2016 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert der Fußball-Lehrer die Zweite Mannschaft des Sport-Club, die in der Regionalliga Südwest spielt.



## Übung 1: Pass- und Dribbel-Viereck



**Material:** 4 Dummies oder Steckstangen, 8 Steckkegel, 4 Stangen, Bälle

**Aufbau:** 2x2 Stangentore in einem Abstand von 25 Metern gegenüber aufbauen, 4 Dummies/Steckstangen mit 5 Meter Abstand dazwischen positionieren

**Ablauf:** Spieler 1 startet mit einem Pass durch das erste Stangentor, läuft dann links oder rechts ohne Ball vorbei, nimmt den „eigenen“ Pass wieder auf, dribbelt auf den ersten Dummy/die erste Steckstange zu, fintiert erneut und passt durch das zweite Stangentor zu Spieler 2.

Spieler 2 dribbelt diagonal auf den zweiten Dummy/die zweite Steckstange zu, fintiert und passt zu Spieler 3. Spieler 3 absolviert den gleichen Ablauf wie Spieler 1.

Die grundsätzliche Ballrichtung ist immer: gerade, diagonal, gerade, diagonal.

### Variationen:

- Spielrichtung ändern: beide Füße sind im Vorderfuß plus erster Kontakt auf beiden Seiten.
- Fintenvorgabe durch den Trainer: Übersteiger, Elastico, Schere, Zidane-Rolle etc.
- Timing finden: Zwei Bälle gleichzeitig laufen lassen.
- Flachpass durch einen Chipball über das Stangentor ersetzen.

### Trainer-Tipps:

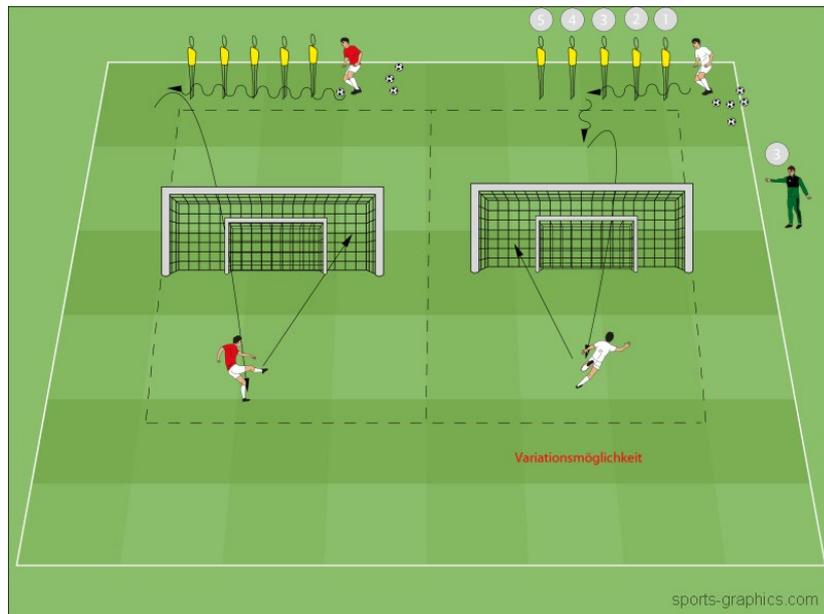
- Differenzierung beim ersten Kontakt: kurz oder lang.
- Auf den Abstand achten: Finte vor dem Dummy/der Steckstange.
- Rhythmuswechsel nach Finte und schnelle Anschlussaktion (in dem Fall der Pass)

### Wettbewerbe:

- Welche Gruppe schafft es schneller, einen kompletten Durchgang sauber durchzuspielen?
- Wie oft hintereinander wird das Stangentor getroffen?



## Übung 2: Dribbel-Volley Parcours



**Material:** 2x5 Dummies/Steckstangen, 2 Jugend-Tore, 2 Mini-Tore, Bälle

**Aufbau:** Dummy-/Steckstangen-Parcours (1,5 Meter Abstand), 2 Jugend-Tore mit Mini-Toren in der Mitte aufbauen

- Abstand zwischen den Jugend-Toren: 10 Meter
- Abstand zwischen den Jugend-Toren und dem Parcours: 20 Meter

**Ablauf:** Spieler 1 starten mit dem Dribbel-Parcours, umspielt alle 5 Dummies/Steckstangen und spielt anschließend einen Flugball über das Tor zu seinem Mitspieler. Der Mitspieler versucht per Direktabnahme ein Tor zu erzielen. Das Mini-Tor simuliert einen Torhüter. Demnach zählen Tore nur im Torraum zwischen Jugend- und Mini-Tor.

Nach 3 Durchgängen wechseln die Aufgabenstellungen. Dribbler wird zum Torschützen und umgekehrt.

### Variationen:

- Übungsstart von der anderen Seite = Flugball mit links/rechts.
- Rhythmus-Wechsel: Abstände zwischen den Dummies/Steckstangen verändern:
  - Zum Beispiel: 1,5 Meter/1 Meter/ 2,5 Meter/1 Meter/0,5 Meter
- Trainer gibt Anzahl der zu umdribbelnden Dummies/Steckstangen fest

### Trainer-Tipps:

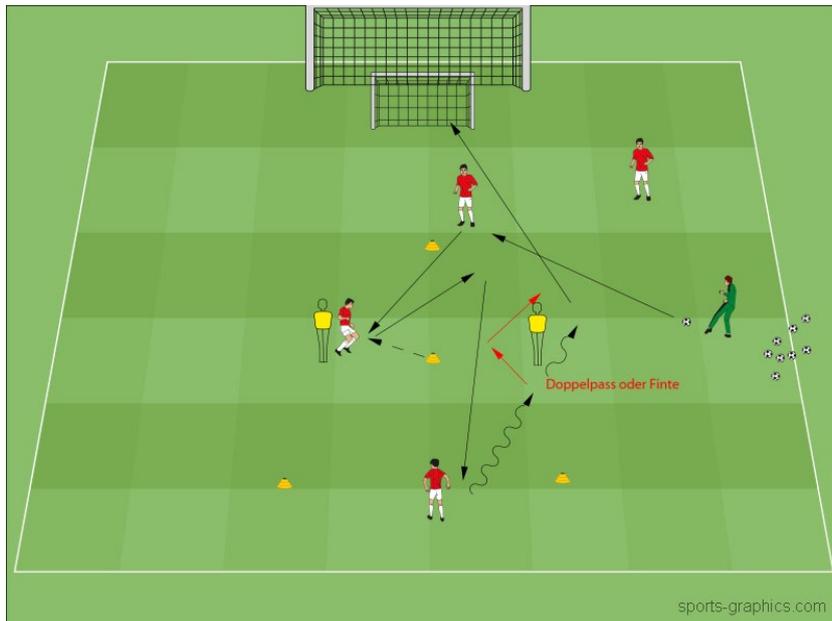
- Letzter Ballkontakt vor dem Flugball korrigieren (Ball deutlich vor dem Körper)
- Dribbel-Timing beobachten: Von beiden Seiten in den Parcours starten (= letzter Kontakt rechts/links)
- Körperposition vom Spieler beim Torabschluss beobachten.

### Wettbewerb:

- Welches Zweier-Team trifft zuerst?
- Welches Team erzielt zuerst 5 Tore?
- Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr Tore?



### Übung 3: Y-Passen



**Material:** 4 kleine Hütchen, 2 Dummies/Steckstangen, Mini-Tor (optional: Jugend-Tor dahinter platzieren, um Bälle aufzuhalten), Bälle

**Aufbau:** 4 Hütchen in umgedrehter Y-Form aufbauen (Länge: 20 Meter). Neben dem zentralen Hütchen links und rechts mit 5 Metern Abstand jeweils einen Dummy/eine Steckstange platzieren. Das Mini-Tor - je nach gewünschter Passschwierigkeit - 10 bis 20 Meter hinter dem ersten Hütchen aufstellen.

**Ablauf:** 3 Spieler sind aktiv, ein Spieler hat Pause. Optional: Der pausierende Spieler spielt anstatt des Trainers den ersten Pass.

Trainer passt zu Spieler 1, der den Ball mitnimmt und zu Spieler 2 passt, der sich entweder rechts oder links vom Hütchen offen anbietet. Spieler 2 lasst auf Spieler 1 klatschen. Spieler 1 spielt einen scharfen Pass auf Spieler 3. Spieler 3 nimmt den Ball nach vorne mit und dribbelt auf einen Dummy/eine Steckstange zu (rechts oder links, je Winkel). Beim Dummy entscheidet Spieler 3 zwischen einem Doppelpass mit dem „Klatschspieler“ oder einer Finte. Nach der Aktion (Finte oder Doppelpass) passt er in das Mini-Tor. Jeder Spieler läuft nach seiner Aktion eine Position weiter. So ergibt sich ein Rundlauf.

#### Trainer-Tipps:

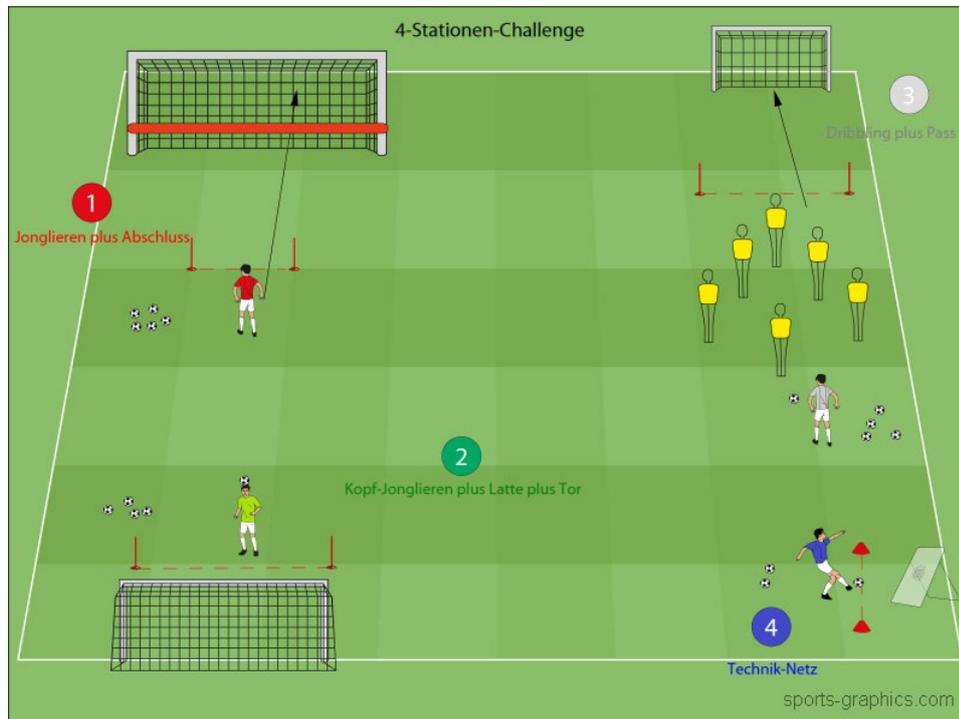
- 1. Pass = scharf / 2. Pass = weich (klatschen lassen) / 3. Pass = scharf
- Trotzdem offene Stellung des Klatsch-Spielers!
- Pass- und Finten-Timing: Doppelpass oder Finten-Option mit Abstand zum Dummy.
- Spieler ermutigen, dass sie auf beide Dummies dribbeln sollen (= letzter Pass mit links/rechts).

#### Wettbewerb:

- Wer schafft es, am meisten Tore hintereinander zu erzielen?
- Wie oft schaffen es die Spieler ohne Zeitverlust direkt zu spielen?



## Übung 4: Technik-Challenge an vier Stationen



**Material:** 1 großes Tor, 1 Jugend-Tor, 1 Mini-Tor, 6 Markierungs-Stangen, 2 Hütchen, 1x Absperriband, 6 Dummies/Steckstangen, 1 Technik-Netz Bälle

### Aufbau:

- **Station 1:** Absperriband 50 Zentimeter über dem Boden zwischen den beiden Pfosten des großen Tores spannen und die Markierungsstangen 16 Meter vor dem Tor aufstellen.
- **Station 2:** Markierungsstangen 10 Meter vor dem Jugend-Tor aufstellen.
- **Station 3:** Markierungsstangen 10 Meter vor dem Mini-Tor aufstellen. Die Dummies/Steckstangen im Abstand von 1,5 Metern als Dreieck plus einen „Startdummy“/eine „Startstange“ aufbauen.
- **Station 4:** Markierungshütchen einen Meter vor das Techniknetz aufstellen.

**Ablauf:** Alle Spieler treten gegeneinander an. Ziel ist es, nach dem Durchlauf aller vier Stationen am meisten Punkte gesammelt zu haben. Jede Station dauert 90 Sekunden. Der Trainer gibt das Start- und Stop-Signal. Nach jeder Station wechselt jeder Spieler eine Station weiter.

- **Station 1:** Der Ball liegt auf dem Boden, der Spieler nimmt den Ball hoch, muss ihn drei Mal jonglieren und dann vor der Markierung aus der Luft abschließen. Ein Treffer zählt nur, wenn der Ball vorher nicht aufkommt und oberhalb des Absperribandes ins Tor geht.

**Wertung:** 1 Punkt pro Treffer

- **Station 2:** Der Ball liegt am Boden, der Spieler nimmt den Ball hoch, jongliert ihn dann über die Markierung und kanah er möchte auf das Tor zu jonglieren. Der Ball muss mit dem letzten Kontakt vom Kopf an die Latte gespielt werden. Den zurückprallenden Ball von der Latte muss der Spieler direkt ohne Bodenkontakt ins Tor spielen. Nach dem Versuch geht es wieder zurück zu Startmarkierung.

**Wertung:** 1 Punkt pro Treffer



- **Station 3:** Der Spieler dribbelt am Start-Dummy/an der Start-Steckstangen rechts oder links so schnell wie möglich vorbei, um dann durch die nächsten 3 Dummies/Steckstangen zu dribbeln. Vor der Markierung schließt er auf das Mini-Tor ab. Im nächsten Durchgang muss er an der anderen Seite des Start-Dummy/der Start-Steckstange vorbei dribbeln (=Vorderfuß wechselt).

**Wertung:** 1 Punkt pro Treffer

- **Station 4:** Der Spieler versucht, so oft wie möglich hintereinander das Techniknetz zu treffen, ohne dass der Ball den Boden berührt. Er muss den Ball immer hinter der Markierung spielen.

**Wertung:** 1 Punkt für 10 Ball-Kontakte ohne Boden-Berührung

**Variationen:**

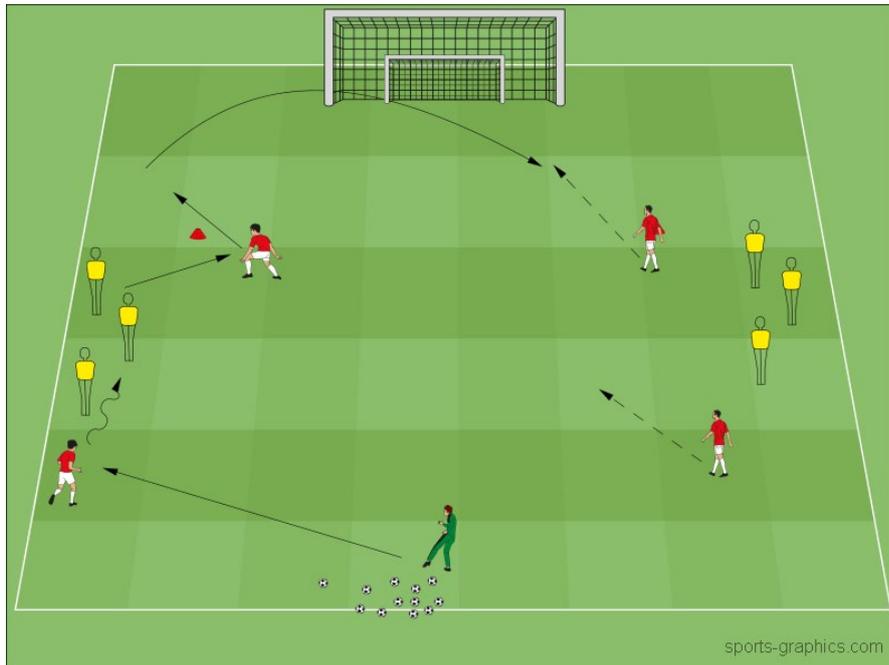
- An allen Station können die Abstände verändert werden oder Vorgaben zum Abschlussfuß (rechts/links) gemacht werden.

**Trainer-Tipps:**

- Für eine gute Belastungs-Steuerung die Reihenfolge 1-2-3-4-1-2-3-4 einhalten.
- Station 1 sieht leichter aus, als es tatsächlich ist.
- Zum Start einer Station immer die gleiche Anzahl der Bälle bereitstellen.



## Übung 5: Abschlüsse nach Flügelaktion



**Material:** 6 Dummies/Steckstangen, 1 großes Tor, 1 Jugend-Tor, 4 Hütchen, Bälle

**Aufbau:** Es werden jeweils rechts und links eine Dummy-/Steckstangen-Reihe (Abstand: 1,5 Meter) aufgebaut. Ein Spieler steht vor der Dummy-/Steckstangen-Reihe, ein weiterer dahinter. Optional können hier noch Orientierung-Hütchen aufgestellt werden.

**Ablauf:** Der Trainer passt zu Spieler 1, der den Ball verarbeitet und so schnell wie möglich durch die Dummy-/Steckstangen-Reihe dribbelt. Nach der Dummy-/Steckstangen-Reihe hat der ballführende Spieler mehrere Optionen: Als Standardablauf spielt Spieler 1 mit Spieler 2 einen Doppelpass (scharfes Anspiel, weiches „klatschen lassen“) und flankt dann anschließend auf den einlaufenden Spieler der so schnell wie möglich auf das Tor abschließt. Anschließend wechseln Spieler 1 und 2 die Positionen. Parallel dazu kann bereits die andere Seite nach dem Pass vom Trainer den Ablauf starten. Das Jugend-Tor simuliert einen Torhüter. Demnach zählen Tore nur im Torraum zwischen dem Jugend-Tor und dem großen Tor.

### Variationen:

- Der Spieler täuscht nach der Dummy-/Steckstangen-Reihe den Doppelpass nur an, spielt dann aber nicht ab, sondern dribbelt weiter und flankt.
- Der Spieler kappt nach der Dummy-/Steckstangen-Reihe komplett ab und spielt eine Spielerverlagerung auf die andere Seite und der Ablauf beginnt direkt auf der anderen Seite neu.
- Der Trainer kann jederzeit einen Ball auf einen Spieler passen, der dann so schnell wie möglich auf das Tor abschließen muss.

### Trainer-Tipps:

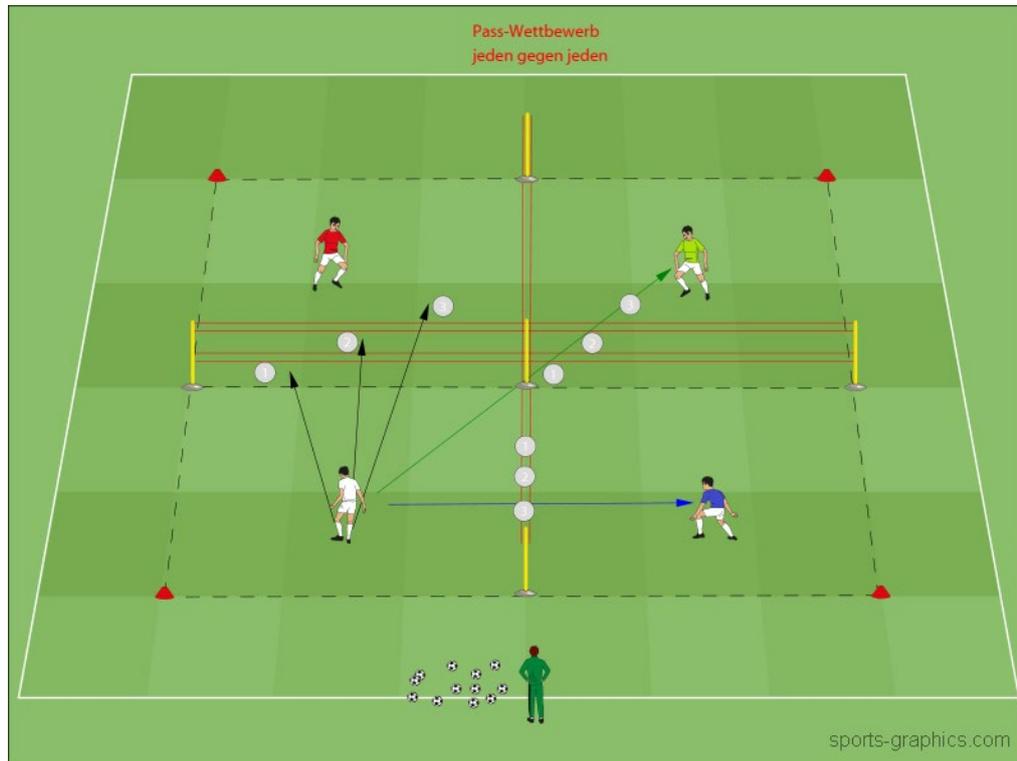
- Der jeweils erste/letzte Kontakt vor/nach der Dummy-/Steckstangen-Reihe sind entscheidend.
- Rhythmus-/Tempo-Wechsel nach der Dribbelaktion.
- Einlauftiming vom Abschluss-Spieler ist entscheidend: Er sollte nicht zu früh loslaufen.

### Wettbewerb:

- Wie lange dauert es, bis 10 Tore fallen?



## Übung 6: Pass-Tennis



**Material:** 4 Hütchen, 5 robuste Steckstangen, Seile bzw. Absperrband

**Aufbau:** Es wird ein großes Rechteck (24x16 Meter) abgesteckt, somit entstehen 4 kleine Rechtecke á 12x8 Meter. Mit Hilfe der Stangen und dem Absperrband werden jeweils 2 Höhen markiert (erste Höhe: 50 Zentimeter, zweite Höhe: 1,50 Meter).

**Ablauf:** Alle Spieler spielen gleichzeitig und versuchen den Ball in eines der anderen Felder zu passen. Es gibt 3 Möglichkeiten, den Ball in ein anderes Feld zu spielen:

- 1) Flach unter der ersten Höhe hindurch.
- 2) Zwischen den beiden Absperrbändern/Seilen hindurch.
- 3) Über das obere Absperrband/Seil.

Folgende Vorgaben sind als Trainer zu beachten:

Die Spieler müssen immer durch eine bestimmte Zone (1/2/3) spielen und jeder Spieler hat dafür maximal 3 Ballkontakte. Jeder Pass durch die falsche Zone sowie jede Netzberührung ist ein Fehler. Wer einen Fehler gemacht hat, bekommt einen Fehlerpunkt und darf die nächste Runde starten.

Wer nach 5 Minuten die wenigsten Fehler gemacht hat, gewinnt das Spiel.

### Variationen:

- Anzahl der Ball-Kontakte verändern.
- Feldgröße oder Absperrband-/Seilhöhe verändern.

### Trainer-Tipps:

- Ballverarbeitungen korrigieren.
- Passschärfe einfordern: So können andere Spieler stärker herausgefordert werden.
- Gruppendynamik beobachten: Allianzen gegen den Spieler mit den wenigsten Fehlern könnten gebildet werden.

