

**„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 4  
B- und A-Jugend, Aktive, AH/Schwerpunkt: Schwerpunkt Pass-Spiel**

**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.

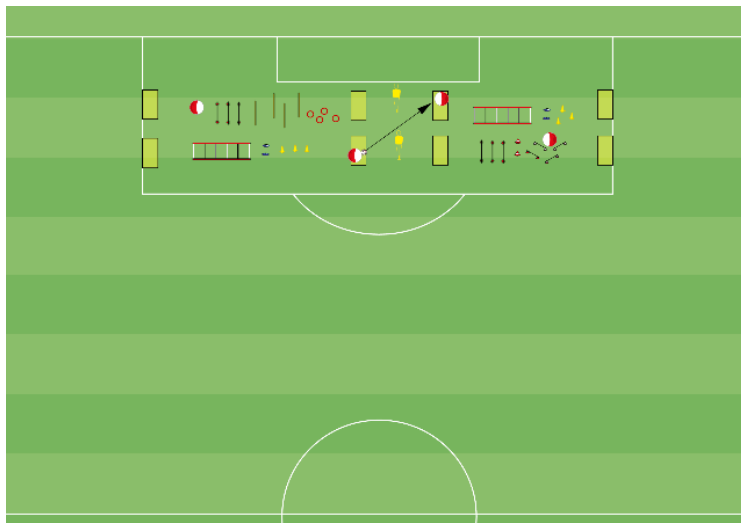
Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Umsetzung der folgenden Übungen mit Euren Teams!

Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,  
das U19-Trainerteam Ewald Beskid und Thomas Stamm



Ewald Beskid (39) und Thomas Stamm (37) trainieren die U19 des SC Freiburg, die in der A-Junioren-Bundesliga Süd/Südwest spielt.

**Übung 1:** Erwärmung: Lauf-Koordinations-Schulung (LKS) mit Pass-Zonen


**Material:** beliebiges Material für die LKS-Übungen. Hütchen für die Pass-Zonen und 4-6 Bälle.

**Aufbau:** siehe Bild links, die Distanzen können – je nach Niveau - variieren. Mindest-Abstände zwischen den Stationen: 2 Meter.

**Ablauf:**

Dauer: 10 bis 12 Minuten (4x3 Minuten). Jeder Spieler kann sich an den LKS-Station individuell bewegen. Die Intensität sollte gegen Ende gesteigert werden.

- Erster Durchgang: Passen zwischen den kurzen Feldern.
- Zweiter Durchgang: Pässe von der Strafraumgrenze in die Mitte.
- Dritter Durchgang: Pässe über die lange Distanz.
- Vierter Durchgang: Pässe über alle Distanzen.

**Variationen:**

- Beliebige Variationen im Aufbau der LKS-Stationen.
- Verschiedene Bälle (Größe, Material) nutzen.
- Die Distanz kann beliebig gewählt werden, um die Übung zu vereinfachen.
- Kontakt-Vorgaben, um die Übungen zu erschweren.

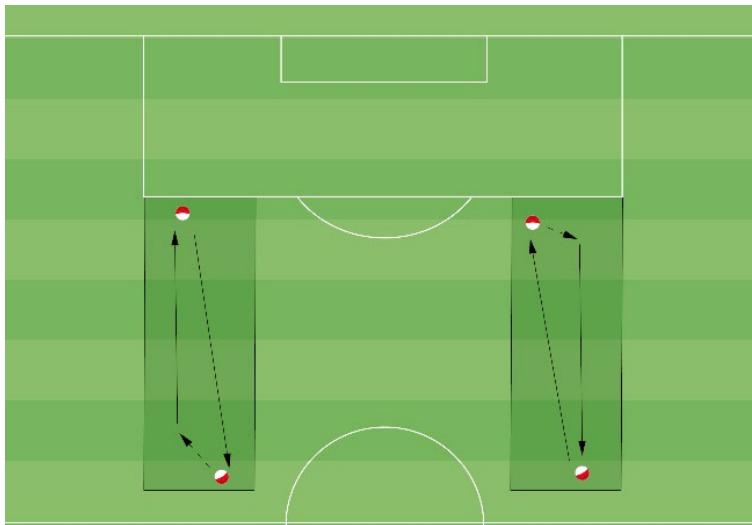
**Trainer-Tipps:**

- Kreativ sein: im Aufbau und bei der Umsetzung.
- Den Spielern Zeit geben, damit sie in den Rhythmus kommen.
- Darauf achten, dass jeder Spieler genügend Intensität hat und gut warm ist.

**Wettbewerb:**

- "Schweine-Bälle" einbauen und die schlechten Kontakte als Fehler zählen.



**Übung 2:** Pass-Duell (flach) mit einer Pass-Zone


**Material:** Hütchen für die Pass-Zonen, 6 bis 8 Bälle.

**Aufbau:** siehe Bild links, die Distanzen können – je nach Niveau – variiert werden.

**Ablauf:** Scharfe Zuspiele auf den Partner. Danach wieder zu seinem Partner zurückspielen. Jeder Spieler hat 10 Leben. Nach jedem Fehler (zu viele Kontakte, Annahme aus dem Feld etc.) wird ein Leben abgezogen.

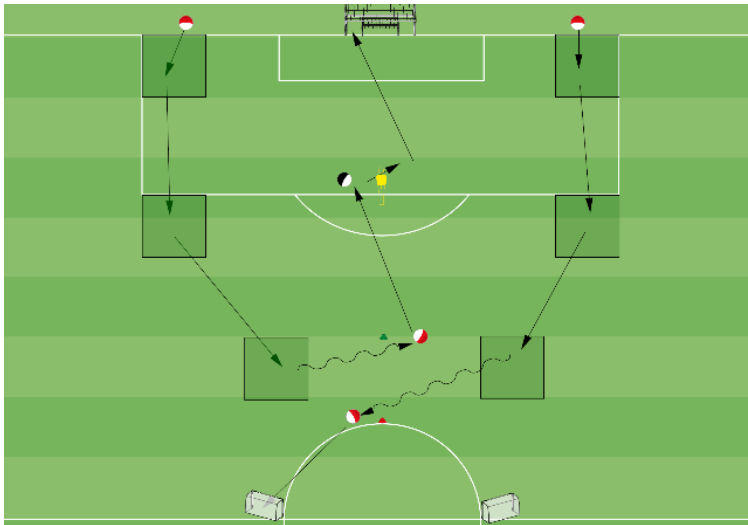
**Variationen:**

- Die Distanz kann beliebig gewählt werden, um die Übung zu vereinfachen. Die Zonen können breiter oder schmaler gemacht werden.
- Durch Kontakt-Beschränkungen kann die Übung erschwert werden. Je weniger Kontakte für die Ball-Kontrolle vorgegeben werden, umso schwieriger wird es für die Spieler.

**Trainer-Tipps:**

- Genügend Bälle bereithalten, um einen flüssigen Ablauf zu gewährleisten.
- Passqualität und die ersten Kontakte können super gecoacht werden.
- Korrekturen erst nach Ende des Duells ansprechen.

### Übung 3: Fußballgolf mit Pass-Zonen



**Material:** Hütchen für die Pass-Zonen. 1 Ball pro Spieler, 1 Dummy oder 2 Steck-Stangen, 1 Jugend-Tor, 2 Mini-Tore.

**Aufbau:** siehe Bild links, die Distanzen können – je nach Niveau – variiert werden. Das Jugendtor in das große Tor stellen. Die Mini-Tore in beliebiger Distanz zu den Pass-Zonen aufstellen.

#### Ablauf:

Zwei Spieler starten auf das Zeichen des Trainers. Die Spieler haben pro Zone jeweils nur einen Kontakt. Das Ziel ist es, den Ball von der ersten Zone in die nächste zu passen. Dort muss wieder mit einem Kontakt in das dritte Feld gepasst werden. Wer im dritten Feld als erster den Ball unter Kontrolle hat, darf in Richtung grünes Hütchen dribbeln. Dort spielt er einen Doppelpass mit dem Trainer und schließt mit einem Pass in die Ecken zwischen Jugend-Tor und großem Tor ab. Trifft er dort, bekommt er 3 Punkte. Der Spieler, der in der dritten Zone als Zweiter den Ball unter Kontrolle bekommen hat, dribbelt auf das rote Hütchen und passt von dort in das Mini-Tor. Trifft er, bekommt er 1 Punkt.

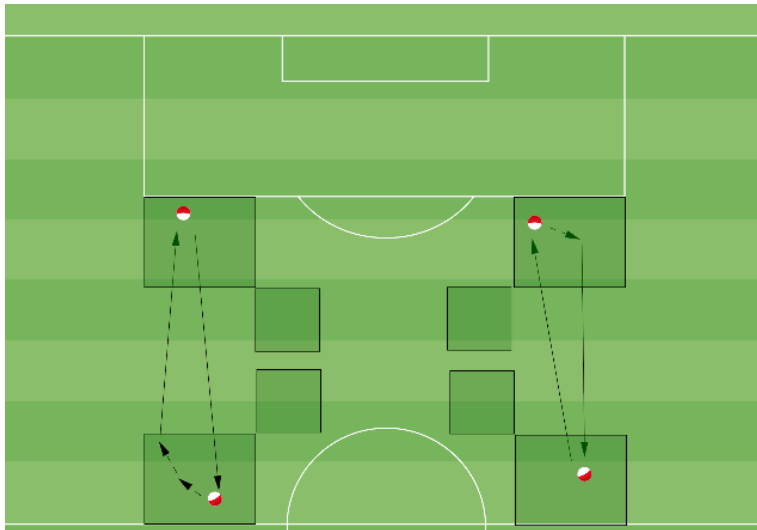
#### Variationen:

- Die Distanz kann beliebig gewählt werden, um die Übung zu vereinfachen. Die Zonen können breiter oder schmaler gemacht werden.
- Durch Kontakt-Beschränkungen kann die Übung erschwert werden. Je weniger Kontakte für die Ball-Kontrolle vorgegeben werden, umso schwieriger wird es für die Spieler.
- Der Ball darf in den Pass-Zonen nicht ruhen, so wird es dynamischer und schwieriger.
- Das Jugendtor als Pass-Tor nutzen.
- Die Übung nur mit dem schwachen Fuß absolvieren oder nur mit dem Außenrist.

#### Trainer-Tipps:

- Die Übung eignet sich sehr gut, um die Pass- und Abschluss-Qualität der Spieler zu verbessern.

## Übung 4: Luft-Fußballtennis mit Ziel-Zonen



**Material:** Hütchen für die Zonen und 10 Bälle.

**Aufbau:** siehe Bild links, die Distanzen können – je nach Niveau – variiert werden.

### Ablauf:

In den inneren Zonen wird mit einem Chip-Ball oder Lupfer gestartet. Der Gegenspieler hat für das Verarbeiten, Vorbereiten und Weiterspielen des Balles maximal 3 Ballkontakte zur Verfügung. Landet der Ball des Gegenspielers nicht in der Zone, gibt es einen Punkt.

Ist die Ballkontrolle nicht gut und der Ball verlässt die Zone, gibt es für den Gegenspieler einen Punkt. Nach Ansage (beliebige Dauer) werden die Felder und so auch die Distanz verändert. Dadurch verändert sich auch die Technik. Spannbälle, Innenseite oder Außenseite können genutzt werden. Die Felder können genutzt werden, um quer, längs oder diagonal zu spielen.

Die Übung eignet sich sehr gut für einen Wettbewerb zwischen zwei Spielern oder zwei Mannschaften.

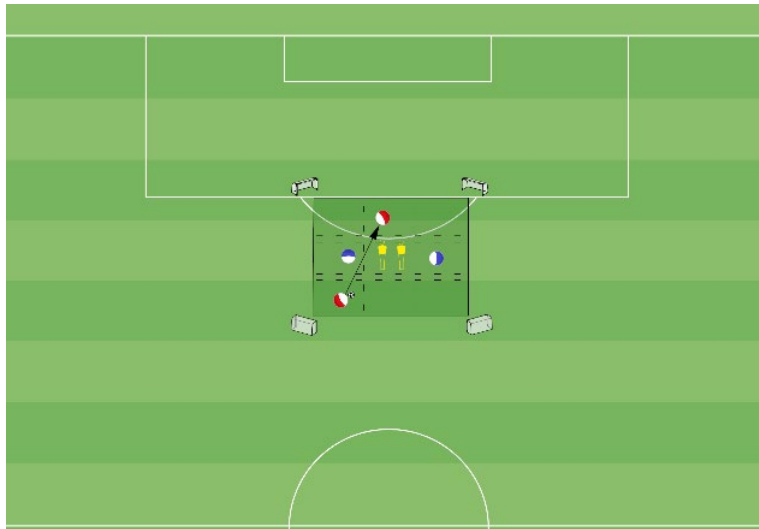
### Variationen:

- Die Distanz kann beliebig gewählt werden, um die Übung zu vereinfachen.
- Die Zonen breiter oder kleiner zu machen, ist ebenfalls möglich.
- Durch Kontakt-Beschränkungen kann die Übung erschwert werden. Je weniger Kontakte für die Ballkontrolle vorgegeben werden, umso schwieriger wird es für die Spieler.

### Trainer-Tipps:

- Genügend Bälle bereitlegen, um einen flüssigen Ablauf zu gewährleisten.
- Passqualität und die ersten Kontakte können super gecoacht werden.
- Korrekturen erst nach Ende des Duells.

## Übung 5: 9 Zonen-Durchsteckspiel



**Material:** Hütchen für das Feld/Zone, 10 Bälle, 4 Mini-Tore, 2 bis 4 Dummies/Steck-Stangen.

**Aufbau:** siehe Bild links, die Distanzen können – je nach Niveau – variiert werden.

### Ablauf:

Die rot-weißen Spieler können sich in ihren 3 Zonen frei bewegen und spielen sich gegenseitig flach die Bälle zu. Die blau-weißen Spieler versuchen, die Bälle abzufangen.

Jedes Team hat eine bestimmte Zeit, um Punkte zu erzielen. Für das rot-weiße Team gibt es einen Punkt für einen Flachpass, der beim Mitspieler ankommt. Für das blaue-weiße Team gibt es einen Punkt, wenn der Ball abgefangen wird und anschließend vom selben Spieler in einem der 4 Tore landet.

Für die „offensive Lösung“ (Ein Tor wird im Mini-Tor aus der Passrichtung erzielt) bekommt das blaue-weiße Team 3 Punkte. Für die „defensive Lösung“ (Ein Tor wird im Mini-Tor im Rücken der Passrichtung erzielt) gibt es 2 Punkte.

Spielt ein blau-weißer Spieler nach Balleroberung quer zu seinem Mitspieler, muss dieser mit dem ersten Kontakt auf eines der 4 Mini-Tore abschließen. Das Team erhält hierfür 1 Punkt.

Nach einer vorgegebenen Zeit tauschen die beiden Mannschaften die Positionen/Aufgaben.

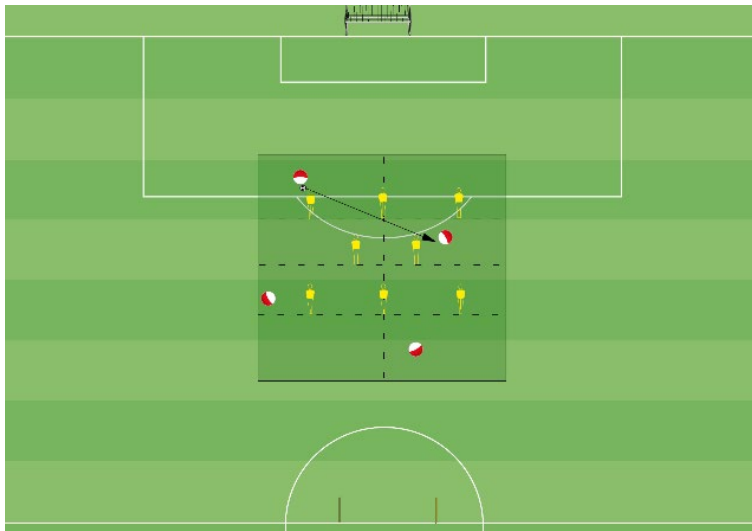
### Variationen:

- Die Zonen können breiter oder schmaler gemacht werden, um die Übung zu erschweren/zu vereinfachen.
- Durch Kontakt-Beschränkungen kann die Übung erschwert werden.

### Trainer-Tipps:

- Immer genügend Bälle zur Verfügung stellen, um einen flüssigen Ablauf zu gewährleisten.
- Passqualität und die ersten Kontakte können super gecoacht werden.
- Korrekturen sollten in den Pausen angesprochen werden.

## Übung 6: 8-Zonen-Passspiel



**Material:** Hütchen für das Feld/die Zonen, 10 Bälle, 8 Dummies/Steck-Stangen, 2 weitere Steckstangen, 1 großes Tor

**Aufbau:** siehe Bild links, die Distanzen können – je nach Niveau – variiert werden.

### Ablauf:

Die Spieler passen sich den Ball in den Zonen frei zu. Es gibt keine Vorgabe für die Anzahl der Ballkontakte. Die Spieler sollten auf eine gute Raumaufteilung achten. Die 8 Zonen dienen hier zur Orientierung im Positionsspiel. Die 3 Dummies/Steckstangen stellen jeweils die Abseitslinie dar. Nach einer gewissen Zeit gibt der Trainer eine Spielrichtung vor. Nun sollen die Spieler hoher Zielstrebigkeit ein Tor erzielen. Beim Torabschluss sollten maximal noch zwei Zonen des Spielfeldes besetzt sein. So könnte im Spiel nach Ballverlust ein schneller Konter unterbunden werden.

### Variationen:

- Die Distanzen können beliebig gewählt werden, um die Übung zu vereinfachen oder zu erschweren.
- Die Zonen können breiter oder schmaler gemacht werden, um die Übung zu erschweren/zu vereinfachen.
- Durch Kontakt-Beschränkungen kann die Übung erschwert werden.
- Die Spielrichtung mit Farben oder Zahlen ansagen.
- Wird kein Tor erzielt oder steht ein Spieler nach Ansage der Spielrichtung im Abseits, kann ein zügiges Gegenpressing eingefordert werden.
- Wird kein Tor erzielt, müssen alle Spieler bis zu den mittleren Dummies/Steck-Stangen sprinten.

### Trainer-Tipps:

- Immer genügend Bälle zur Verfügung stellen, um einen flüssigen Ablauf zu gewährleisten.
- Passqualität und die ersten Kontakte können super gecoacht werden.
- Korrekturen sollten in den Pausen angesprochen werden.

### Wettbewerb:

- Bei 3x7 Minuten Spielzeit die Torerfolge zählen. Die Anzahl der Abschlussmöglichkeiten muss in den jeweiligen Durchgängen natürlich immer gleichbleiben.

