

## **„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 4**

### **G-, F- und E-Jugend – 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.

#### **Grundsätzlicher Hinweis:**

Das Kinderfußball-Konzept des SC Freiburg setzt darauf, dass das Pass-Spiel bei Kindern am besten in altersgerechten Spielformen gefördert wird. Die Einschränkungen und Abstands-Regelungen durch die Corona-Verordnungen haben dazu geführt, dass der Sport-Club in dieser Übungs-Sammlung für den Kinderfußball auch isolierte Übungsformen zum Pass-Spiel aufgenommen hat.

#### **Füchsle-Ballschule online, Spieltag 14: Pass-Spiel**

Auch mit der „[Füchsle-Ballschule online](#)“ des SC Freiburg können Kinder und Trainer am Ball bleiben. An [Spieltag 14](#) gibt es von uns Tipps und Übungen zum Thema „Pass-Spiel. Den Spielplan mit allen bisherigen Spieltagen der „Füchsle-Ballschule online“ auf SC Freiburg TV gibt es [hier](#).

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Umsetzung mit Euren Teams! Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,

Oliver Hein und Manuel Dick

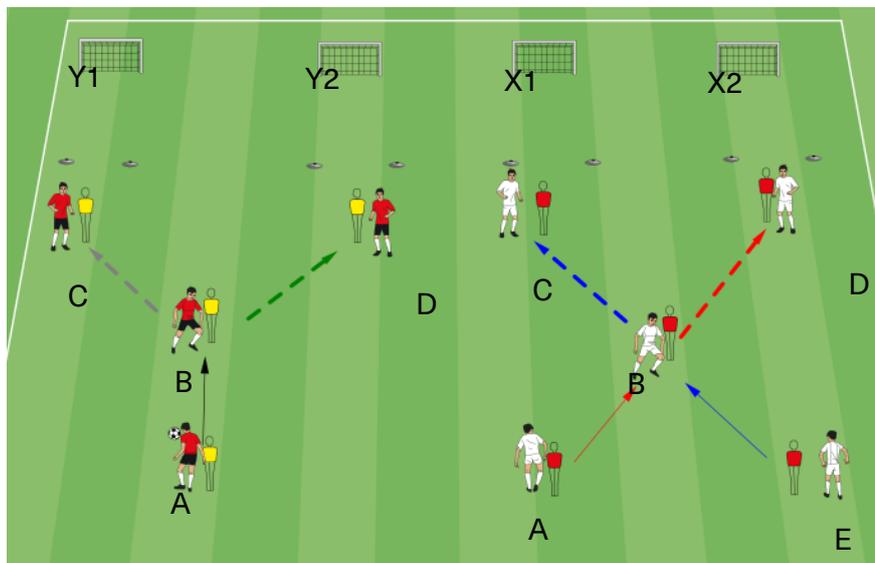


Manuel Dick (24 Jahre) arbeitet seit 2017 beim SC Freiburg in der Abteilung Gesellschaftliches Engagement. Er absolviert ein Duales Studium und ist Trainer bei den Füchsle-Camps, Füchsletagen und in der Füchsle-Ballschule.



Oliver Hein (23 Jahre) spielt seit 8 Jahren bei der FT 1844 Freiburg Volleyball, aktuell in der Zweiten Bundesliga Süd. Hein studiert Jura an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.



**Übung 1:** X-oder Y-Passform mit Abschlussaktion


**Material:** Bis zu fünf Steckstangen/Dummies/Hütchen + vier Mini-Tore

**Aufbau:** siehe Bild oben

**Hinweis:** Diese Übung dürfte für viele G-Jugend und F-Jugend-Teams zu komplex sein.

**Ablauf:**

**Y-Passform:** Jeder Spieler startet an einer Steckstange/einem Dummy/einem Hütchen. Spieler A hat den Ball am Fuß und spielt zu Spieler B. Spieler B erwartet den Ball in offener Stellung und dreht in Richtung Spieler C oder Spieler D auf. Hierbei kann das Kommando von Spieler A entscheiden in welche Richtung Spieler B aufdreht. Der angespielte Außenbahnspieler nimmt den Ball offen an und schließt auf eines der Mini-Tore (Y1 oder Y2) ab. Der Abschluss sollte vor der grauen Hütchen-Markierung erfolgen. So ist der Spieler gefordert, den Ball sauber an- und mitzunehmen.

**X-Passform:** Jeder Spieler starte an einer Steckstange/einem Dummy/einem Hütchen. Spieler A hat den Ball am Fuß und spielt zu Spieler B. Spieler B erwartet den Ball und lässt ihn klatschen, zurück auf Spieler A. Spieler A spielt zu Spieler D und überspielt somit Spieler B. Spieler B dreht „offen“ weg (Blickrichtung immer zum Ball). Spieler D lässt klatschen auf den soeben überspielten Spieler B und dreht „offen“ weg (Blickrichtung immer zum Ball). Spieler B passt Spieler D in den Lauf. Spieler D schließt auf eines der Mini-Tore (X1 oder X2) ab. Der Abschluss sollte vor der grauen Hütchen-Markierung erfolgen. So ist der Spieler gefordert, den Ball sauber an- und mitzunehmen. Genau derselbe Ablauf erfolgt über Spieler E zu Spieler C.

**Variationen:**

- Der Trainer gibt die Pass-, Lauf- und Abschlussrichtung vor.
- Die Spieler entscheiden selbst und können eigene Kombinationen entwickeln. So wird die Kreativität der Spieler gefördert.



**Trainer-Tipps:**

- Ein genaues wie scharfes Zuspiel und eine saubere Ballan – und Mitnahme sind wichtig.
- Der Ball sollte bei der Annahme nicht „totgestoppt“ werden: Den Ball mit dem ersten Kontakt direkt in die Laufrichtung/ Spielrichtung mitnehmen.
- Die Kreativität der Spieler durch Fragestellung „Wie können wir die Übung verändern?“ fordern und fördern.

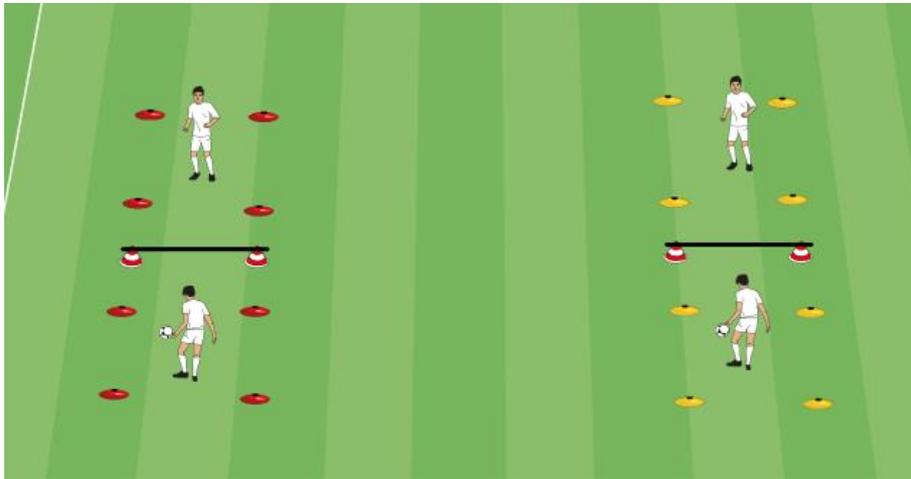
**Wettbewerb:**

- Pro erzieltm Tor gibt es 1 Punkt.
- Pro Pass-Fehler gibt es 1 Minus-Punkt.



## Übung 2: Passmaschine

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 14, ab Minute 09:37](#)



**Material:** 8 Hütchen+ 1 Stange + 2 Hütchen + 1 Ball

**Aufbau:** siehe Bild oben

**Ablauf:** Die Spieler stehen sich in einem abgesteckten Quadrat gegenüber. Die Quadrate dienen als Zielkorridore für den Pass und als Raumdruck für den Passempfänger.

Das Quadrat wird durch ein „Netz“ (Stange, die auf 2 Hütchen liegt) getrennt. Die Spieler müssen sich zupassen ohne die Stange oder die Hütchen zu berühren. Ziel ist es, einen möglichst genauen Pass zum anderen Spieler zu spielen ohne die Stange zu berühren.

### Variationen:

- Größe des Zielkorridors (Quadrates) verändern.
- Pass-Entfernung variieren. Je weiter die Hütchen auseinander stehen, desto schwieriger wird es, einen präzisen, sauberen Pass zu spielen.
- Pass-Vorgaben: Pass mit dem linken/rechten Fuß, dem Innenrist/Außenrist...
- Der Pass muss immer über die Stange gespielt werden.
- Kontakt-Beschränkungen einbauen. (Beispiel: Maximal zwei Ballkontakte)

### Trainer-Tipps:

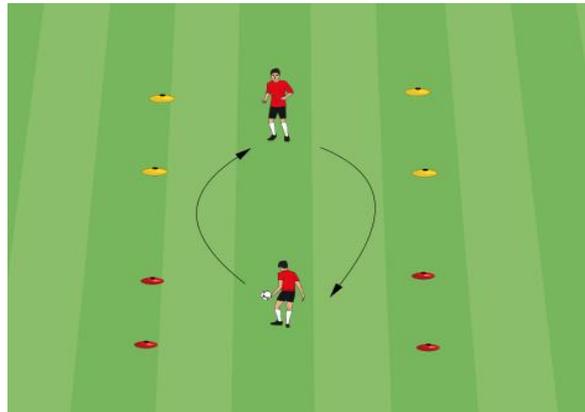
- Ein genaues wie scharfes Zuspiel und eine saubere Ballan- und Mitnahme sind wichtig.
- Der Ball sollte bei der Annahme nicht „totgestoppt“ werden: Den Ball mit dem ersten Kontakt direkt in die Laufrichtung/ Spielrichtung mitnehmen.

### Wettbewerb:

- Jeder Spieler hat 10 „Leben“: Für jeden Fehler verliert ein Spieler ein „Leben“.
- Mögliche Fehler:
  - Bei Kontakt-Beschränkung: zu viele Kontakte.
  - Der Ball kommt nicht beim anderen Spieler an.
  - Die Ballannahme ist unsauber und Ball rollt aus dem Feld.
  - Die Stange oder Hütchen werden berührt.



### Übung 3: Luft-Tennis



**Material:** 8x Hütchen + 1 Ball

**Aufbau:** siehe Bild oben

**Ablauf:** Der Ablauf ist grundsätzlich derselbe wie bei der „Passmaschine“ (siehe Übung 2) oder wie beim Fußballtennis – es wird nur ohne Netz gespielt. Die Spieler stehen sich in einem abgesteckten Quadrat gegenüber. Die Quadrate dienen als Zielkorridore für den Pass und als Raumdruck für den Passempfänger. Der Ball darf höchstens 1x im Feld aufspringen.

**Variationen:**

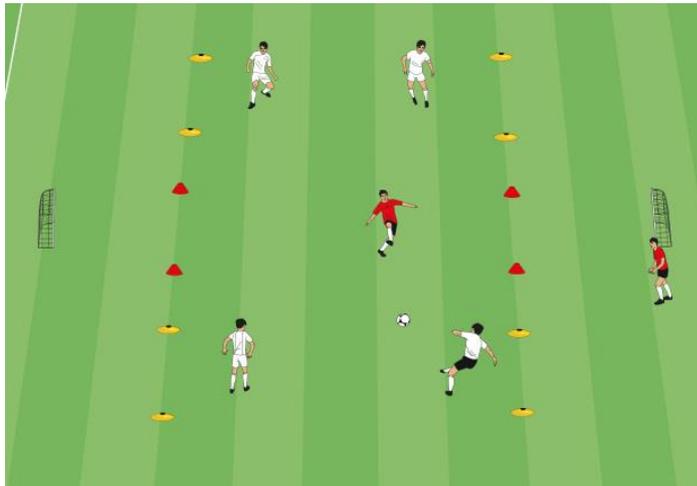
- Durch die Vergrößerung oder Verringerung der Distanz zwischen den Quadraten entstehen unterschiedliche Passentfernungen, dadurch müssen auch verschiedene Pass-Techniken angewendet werden:
  - Kurze Entfernung (3 Meter): Volley-Innenseitstoß
  - Mittlere Entfernung (5 Meter): Volley-Innenseitstoß + Volley-Vollspannstoß
  - Große Entfernung (15 Meter): Volley-Spannstoß + Innenspannstoß („Flugball“)
- Durch eine Kontakt-Beschränkung kommt eine weitere Komponente, der Zeitdruck für die Spieler hinzu. Grundsätzlich gilt: Je weiter die Entfernung, desto mehr Kontakte.
  - Kurze Entfernung (3 Meter): max. 2 Kontakte
  - Mittlere Entfernung (5 Meter): max. 3 Kontakte
  - Große Entfernung (15 Meter): max. 5 Kontakte

**Trainer-Tipps:**

- Anwendung der unterschiedlichen Pass-Techniken kontrollieren.
- Die Pass-Techniken aus der Luft (Volley) sind oftmals etwas einfacher umzusetzen und zu korrigieren.
- Saubere Passtechnik mit beiden Füßen einfordern.
- Ballannahme und Ballverwertung unter Raumdruck (Größe des Quadrates) und Zeitdruck (Anzahl der Kontakte) immer wieder verändern.

**Wettbewerb:**

- Jeder Spieler hat 10 „Leben“. Für jeden Fehler verliert ein Spieler ein „Leben“.
- Ein Fehler ist:
  - Bei Kontaktbeschränkung: zu viele Kontakte.
  - Der Ball kommt nicht beim anderen Spieler an.
  - Die Ballannahme ist unsauber und der Ball rollt aus dem Feld.
  - Der Ball springt mehr als zwei Mal im eigenen Feld auf.

**Übung 4:** Rondo „2-gegen-1“ (Schweinchen in der Mitte)


**Material:** 12 Hütchen + 1 Ball + 2 Mini-Tore

**Aufbau:** siehe Bild oben

**Ablauf:** Das Spielfeld ist in drei Zonen aufgeteilt (2x gelbes Rechteck + 1 rotes Rechteck). Im roten Rechteck befindet sich der Verteidiger bzw. die verteidigende Mannschaft (rotes Trikot). In den gelben Rechtecken sind die „Ballbesitz-Spieler“.

Ziel der Spieler in den gelben Rechtecken ist es, sich den Ball ständig zuzuspielen. Der Verteidiger im roten Rechteck versucht den Ball abzufangen. Die Spieler dürfen Ihre jeweilige Zone nicht verlassen, sondern sich nur in der Zone bewegen. Schafft es der Verteidiger, einen Ball abzufangen, hat er die Möglichkeit, auf eines der beiden Mini-Tore abzuschließen. Ziel der „Ballbesitz-Spieler“ ist es, den Ball möglichst oft in das gegenüberliegende gelbe Rechteck zu passen.

**Variationen:**

- Pass-Vorgaben: Pass mit dem linken/rechten Fuß, dem Innenrist/Außenrist etc.
- Kontaktvorgabe: Der Spieler hat maximal 3 Kontakte, um den Ball zu verarbeiten und weiterzuspielen.

**Trainer-Tipps:**

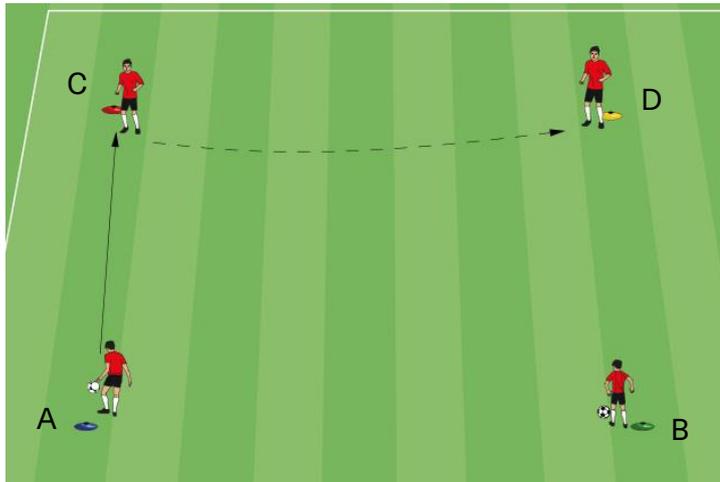
- Ein genaues wie scharfes Zuspiel und eine saubere Ballan- und Mitnahme sind wichtig.
- Der Ball sollte bei der Annahme nicht „totgestoppt“ werden: Den Ball mit dem ersten Kontakt direkt in die Laufrichtung/ Spielrichtung mitnehmen.
- Ständiges Freilaufen ist nötig, um Anspielstationen zu schaffen.
- **Wichtig bei der Abschlussaktion:** Für den Verteidiger ist das Spiel nach der Balleroberung nicht vorbei, er hat die Möglichkeit, über den Pass in das Mini-Tor einen weiteren Punkt zu sammeln.

**Wettbewerb:**

- Wenn die „Ballbesitz-Spieler“ 8 Seitenverlagerungen schaffen, erhalten Sie 1 Punkt.
- Wenn der Verteidiger den Ball abfängt, erhält er 1 Punkt.
- Wenn der Verteidiger den Ball abfängt und noch ein Tor erzielt, erhält er 2 Punkte.



## Übung 5: Spiel den freien Mann an



**Material:** 4 Hütchen + 2 Bälle

**Aufbau:** siehe Bild oben

**Ablauf:** Jeder Spieler besetzt ein Hütchen des Quadrates. Zwei Spieler haben einen Ball am Fuß (hier Spieler A und Spieler B). Ein Spieler (hier Spieler C) wird immer angespielt und muss den Ball mit wenig Kontakten kontrollieren und zum freien Spieler (hier Spieler D) passen.

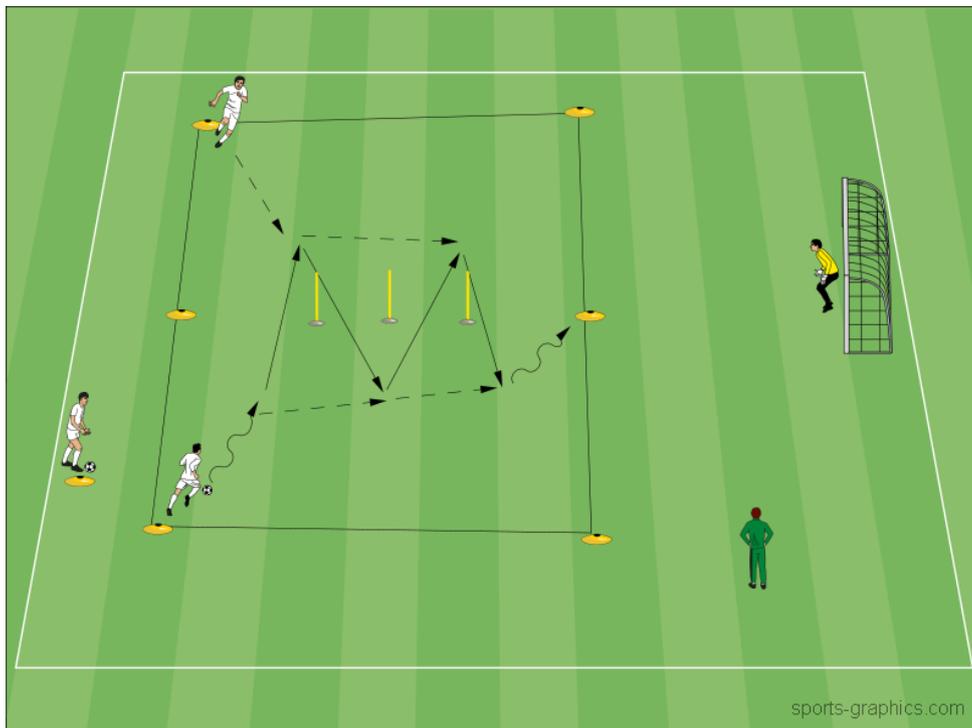
Im Beispiel auf dem Grafik links hat Spieler C die Belastung und wird immer wieder von Spieler A/B oder D angespielt. Nach circa 1 Minute können die Aufgabenverteilung gewechselt werden und ein anderer Spieler wird angespielt.

### Variationen:

- Größe des Feldes altersgerecht anpassen:
  - Kurzpass: bis zu 6x6 Meter
  - Längere Pässe: bis zu 12x12 Meter
- Pass-Vorgaben: Pass mit dem linken/rechten Fuß, dem Innenrist/Außenrist...
- Kontaktvorgabe: Der Spieler hat maximal 3 Kontakte, um den Ball zu verarbeiten und weiterzuspielen.
- Doppelpass, zum Beispiel: Spieler C spielt auf Spieler D, diese spielen einen Doppelpass.

### Trainer-Tipps:

- Ballan- und mitnahme: Im Idealfall nimmt Spieler C den Ball schon „offen“ in die Spielrichtung an. Der Ball sollte immer rollen und möglichst selten ruhen.
- Ein genaues wie scharfes Zuspiel und eine saubere Ballan – und Mitnahme sind wichtig.
- Der Spieler sollte schon, bevor er angespielt wird, wissen, wo der freie Spieler ist, den er anspielen will.

**Übung 6:** Stangen-Passen mit Torabschluss


**Material:** 4 Hütchen + 3 Stangen + 1 Tor

**Aufbau:** siehe Bild oben

**Ablauf:** Die Spieler an den Ecken des Rechtecks starten gleichzeitig und passen sich im Zickzack zwischen und hinter dem Stangen-Parcours insgesamt viermal zu. Abschließend nimmt ein Spieler den Ball in Richtung Tor an und mit und schließt aus dem Feld auf das Tor ab. Der Torabschluss darf nur erfolgen, wenn im Vorfeld beim Pass-Spiel keine Stange berührt wurde.

**Variationen:**

- Kontakt-Beschränkungen einführen:
  - Beim Passen durch die Stange mit maximal 2 Kontakten agieren.
  - Im Direktspiel durch die Stangen passen.
- Die Abstände zwischen den Stangen je nach Leistungsstärke der Spieler vergrößern oder verkleinern.

**Trainer-Tipps:**

- Zur Schulung der Beidfüßigkeit darauf achten, dass sich die Spieler jeweils mit dem stangenfernen, äußeren Fuß zu passen.
- Unterschiedliche Pass-Techniken fördern und fordern: Pass mit dem linken/rechten Fuß, dem Innenrist/Außenrist etc.
- Da nur aufs Tor geschossen werden darf, wenn das Passspiel sauber und fehlerfrei ist, liegt bei den Spielern der Fokus auf dem Passspiel.

**Wettbewerb:**

- Welches Team erzielt die meisten Treffer?

