

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 6 G-,F-,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 16: Pass-Spiel

Auch mit der „[Füchsle-Ballschule online](#)“ des SC Freiburg können Kinder und Trainer am Ball bleiben. An [Spieltag 16](#) 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 der folgenden Übungen mit Euren Teams.

Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,

Valentin Bolm und Jessica Peter



Jessica Peter (25) war bis März 2020 als Praktikantin beim SC Freiburg tätig. Während dieser Zeit war sie Trainerin der Füchsle-Ballschule. Nun ist sie weiterhin als Trainerin bei den Füchsle-Camps und Füchsletagen des Sport-Club tätig.



Valentin Bolm (21) trainiert seit 2017 Junioren-Mannschaften der Sportfreunde Eintracht Freiburg, einem Kooperationsverein des SC Freiburg. Er ist jahrelang im SFE-Trikot aufgelaufen.



Übung 1: Ziel-Passen

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 16, ab Minute 00:40](#)



Material: 1 Ball, 2 Hütchen (für eine Variation der Übung)

Aufbau: Beide Kinder stellen sich 3 Meter voneinander entfernt auf.

Ablauf: Der Trainer bleibt mit geöffneten Beinen stehen. Die geöffneten Beine stellen das Tor/Ziel dar. Die Aufgabe des Kindes ist es, nun mit einem gezielten Pass den Ball durch die Beine des anderen Kindes zu passen. Der Pass sollte mit beiden Füßen gespielt werden.

Variationen:

- Die Distanz zwischen Pass-Spieler und Pass-Empfänger vergrößern/verkleinern.
- Die Breite des Tores vergrößern/verkleinern.
- Die Pass-Technik variieren: Innenseite, Außen-/Innenrist oder Vollspann.
- Den Pass nicht mehr durch die Beine spielen, sondern seitlich neben die Beine. Der Trainer stoppt dann den Pass mit dem Fuß.
- Den Pass abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß spielen.
- Den Ball auf Kommando passen: Kind steht mit dem Rücken zum Trainer. Der Trainer steht zwischen zwei Hütchen. Auf Kommando des Trainers dreht sich der Pass-Spieler um, der Trainer hat sich an einem der beiden Hütchen platziert, der Pass soll aus der Drehung reaktionsschnell gezielt zum Trainer gepasst werden.

Trainer-Tipps:

- Auf eine korrekte/saubere Pass-Technik achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.

Wettbewerb:

- Jedes der beiden Kinder hat sechs Versuche: drei Pässe mit links und drei mit rechts. Pro erzielttem „Tor“ gibt es einen Punkt. Der mit den meisten Treffern gewinnt den Wettbewerb.
- Wettbewerb unter Zeitdruck: Der Ablauf wie beim Wettbewerb oben bleibt gleich, allerdings wird die Zeit beschränkt, in der alle 6 Pässe gespielt sein müssen (zum Beispiel: 6 Pässe in 30 Sekunden).



Übung 2: Lauf-Pass

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 16, ab Minute 02:16](#)



Material: 1-2 Bälle, 4 gleichfarbige Socken/Hütchen, 4 unterschiedlich farbige T-Shirts/Hütchen oder unterschiedliche Gegenstände

Aufbau: Die vier gleichfarbigen Socken bilden in der Mitte die „Ziel-Zone“ (Größe: 1x1 Meter). Die vier Gegenstände in unterschiedlichen Farben werden außenherum in einem großen Viereck aufgestellt.

Ablauf: Der Trainer positioniert sich mit einem Ball in seiner „Ziel-Zone“. Das Kind stellt sich in seiner Ausgangsposition zwischen zwei beliebige Hütchen. Der Trainer nennt dem Kind Farben oder die entsprechenden Gegenstände, die das äußere Viereck markieren. Das Kind muss nun zum richtigen Hütchen laufen, bekommt einen Pass gespielt und passt diesen auf der anderen Seite des Hütchens wieder zurück. Ziel ist es, den Ball zurück in die Zone zu passen. Nach jedem gespielten Pass geht das Kind in seine Ausgangsposition zurück und wartet auf das nächste Kommando.

Variationen:

- Die „Ziel-Zone“ vergrößern/verkleinern.
- Die Anzahl der Ballkontakte bei der Ballan- und -mitnahme beschränken.
- Die Kreativität der Kinder durch verschieden Vorgaben für die Ballan- und -mitnahme fördern: mit der Außenseite, hinter dem Standbein, mit der Sohle etc.
- Die Farben mithilfe von Fragestellungen ansagen: „Welche Farbe hat der Himmel?“, „Welche Farbe hat das Heimtrikot des SC Freiburg?“ etc.
- Den Pass mit dem rechten und linken Fuß spielen.

Trainer-Tipps:

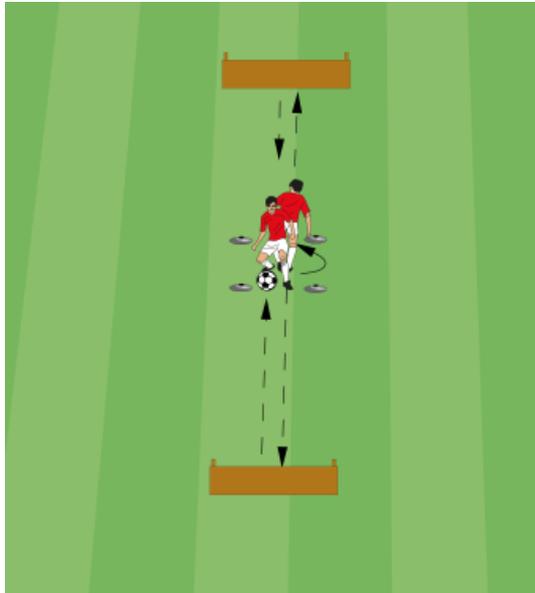
- Auf eine korrekte/saubere Pass-Technik achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.
- Auf eine korrekte/saubere Ballan- und -mitnahme achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.

Wettbewerb:

- Jeder Kind hat sechs Pässe. Bei jedem Pass zurück in die Zone bekommt der Passgeber einen Punkt. Das Kind mit der höheren Punktzahl gewinnt den Wettbewerb.

Übung 3: Zonen-Passen

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 16, ab Minute 05:20](#)



Material: 2 Bierbänke, 4 Socken und 1 Ball

Aufbau: Die Bierbänke werden mit ca. 7 Metern Abstand zueinander hingelegt, sodass die Sitzflächen zueinander zeigen. Das Kind befindet sich mittig zwischen den beiden Bänken in einem Viereck aus Socken (Größe: 2x2 Meter).

Ablauf: Das Kind spielt über die Bank Pässe mit sich selbst. Hierfür wird abwechselnd so gegen die Bänke gepasst, dass der zurückprallende Ball wieder im Viereck landet. Dort wird der Ball bestmöglich mit zwei Kontakten verarbeitet und an die gegenüberliegende Bank gespielt.

Variationen:

- Der Ball wird abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß gepasst.
- Die Anzahl der Ballkontakte bei der Ballan- und -mitnahme beschränken.
- Die Zone vergrößern/verkleinern.
- Distanz zwischen den Bierbänken vergrößern/verkleinern.
- Der Ball darf nur mit der Außenseite angenommen werden.
- Anstatt von zwei Bierbänken zwei Mauern für die Durchführung der Übung nutzen.
- Anstatt von zwei Bierbänken eine Mauer auf der einen Seite und einen „Wand-Spieler“, der den Pass ins Viereck zurückklatschen lässt, auf der anderen Seite nutzen.

Trainer-Tipps:

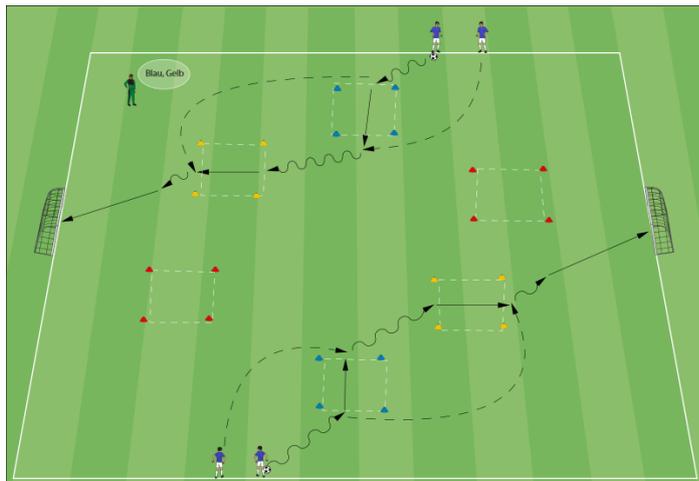
- Auf eine korrekte/saubere Pass-Technik achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.
- Auf eine korrekte/saubere Ballan- und -mitnahme achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.
- Den Pass mit dem rechten und linken Fuß spielen.

Wettbewerb:

Zwei Kinder treten gegeneinander an. Jedes Kind hat 30 Sekunden Zeit, so viele Pässe wie möglich gegen die Bänke zu spielen. Wer in den 30 Sekunden mehr Pässe gespielt hat, gewinnt den Wettbewerb. Als vollständiger Pass werden nur jene gezählt, die auch in der Zone landen.



Übung 4: Quadrate-Passen



Material:

3x8 gleichfarbige Hütchen/Gegenstände, 2 Mini-Tore (können auch aus Hütchen gebaut werden), mindestens 2 Bälle

Aufbau:

6 Quadrate (Größe: jeweils 2x2 Meter) in 3 Farben markieren
2 Mini-Tore an der Seitenlinie aufstellen

Ablauf: Die Kinder stehen paarweise an der Seitenlinie (pro Paar: ein Ball). Der Trainer ruft eine beliebige Reihenfolge der verschiedenfarbigen Quadrate. Die Kinder passen in der vorgegebenen Reihenfolge durch die Quadrate und schließen danach auf ein Mini-Tor ab.

Variationen:

- Den Passfuß vorgeben, bzw. bei zwei genannten Farben einmal mit rechts und einmal mit links passen.
- Die Vorgabe für die Pass-Technik variieren: Innenseite, Außen-/Innenrist oder Vollspann.
- Der Ball muss alle vier Seiten eines Quadrats überquert haben, bevor das nächste Quadrat angespielt werden kann,.

Trainer-Tipps:

- Auf eine korrekte/saubere Pass-Technik achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.
- Auf eine korrekte/saubere Ballan- und -mitnahme achten und – wenn notwendig – korrigierend eingreifen.

Wettbewerb:

- Zwei Paare treten gegeneinander an. Wer zuerst das Tor erzielt, gewinnt die Runde. Wer zuerst 5 Runden gewonnen hat, gewinnt das Spiel.

