

**„Zurück auf den Platz“: Training in Kleingruppen, Woche 1**  
**B- und A-Jugend, Aktive, AH/Schwerpunkt: Dribbling, Fintieren**

**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!

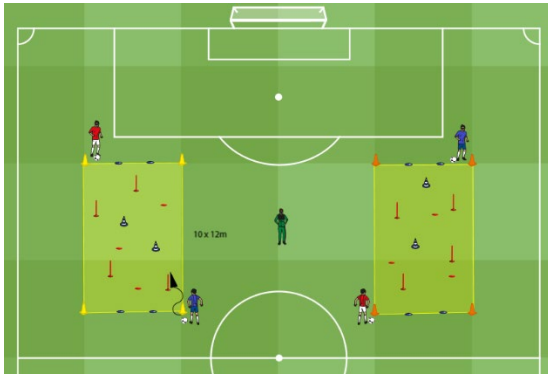
Sportliche Grüße,  
Federico Valente



Federico Valente (44) ist seit 2017 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U17 des Sport-Club, die in der B-Junioren-Bundesliga Süd/Südwest spielt.



## Übung 1: Ballhandling / Dribbling im Korridor mit Hindernissen



**Material:** Außen-Feld: 2 x 4 Hütchen (Pylonen),  
Hindernisse: Stangen, Hütchen,  
4 Bälle (pro Spieler ein Ball)

**Aufbau:** Korridor von 10x12 Metern mit Hindernissen (Stangen, Hütchen etc.). Jeder Spieler hat einen Ball und steht in einem Eck. Ein zweiter Spieler steht in der diagonal gegenüberliegenden Ecke. Die Stirnseite des Korridors ist in drei Dribbeltore unterteilt (Sicherheits-Abstand).

**Ablauf:** Die beiden blauen Spieler dribbeln mit dem Ball am Fuß durch den Korridor (frei oder nach Trainer-Vorgabe) und bauen bei den Hindernissen Finten ein (frei oder nach Trainer-Vorgabe). Die Spieler dribbeln am Ende des Korridors durch eines der Tore, aber nicht in dem Eck, wo der andere Spieler steht (Sicherheits-Abstand). Anschließend starten die roten Spieler in den Dribbelkorridor.

### Variationen:

- Keine Vorgaben oder bewusste Vorgaben für die Spieler, mit welchem Fuß der Ball geführt werden soll.
- Stange oder Hütchen = Signal für eine bestimmte Finte.
- Akustisches oder visuelles Signal vom pausierenden Spieler, welche Finte gemacht werden soll.

### Trainer-Tipps:

- Enge Ballführung: Ball immer unter Kontrolle haben.
- Übersicht: Kopf oben halten.
- Rhythmus-Wechsel einbauen: „Stop and Go“ mit dem Ball.

### Wettbewerb:

- Wettbewerb auf Zeit gut möglich. Vorsicht: Es kann sein, dass dadurch die Ausführungsqualität leidet.



## Übung 2: Dribbel-Wettbewerb



**Material:** 4 x 4 Hütchen (Pylonen)  
2 x 4 Stangen  
4 Bälle (pro Spieler ein Ball)

**Aufbau:** Vier gleiche Slalom-Parcours aufbauen – für jeden Spieler einen eigenen Parcours.

Wichtig: Gleiche Distanzen für einen fairen Wettbewerb.

**Ablauf:** Jeder der Spieler steht mit Ball am Startpunkt. Der Trainer gibt den zu absolvierenden Lauf bekannt und kann dabei auch definieren, mit welchem Fuß oder welcher Technik der Ball geführt werden soll. Nach akustischem oder visuellem Signal des Trainers absolviert jeder Spieler den Parcours so schnell wie möglich.

### Variationen:

- Blau gegen rot: Wenn ein Spieler durch seinen Parcours gedribbelt hat, startet der zweite Spieler durch seinen Parcours.
- Einbauen einer Finte bei den Hindernissen.
- Unterschiedliche Bälle (Mini-Ball, 4er- oder 5er-Ball, Volleyball, Plastikball etc.) benutzen.

### Trainer-Tipps:

- Enge Ballführung: Ball immer unter Kontrolle haben.
- Übersicht: Kopf oben halten.
- Rhythmus-Wechsel beim Hütchen (bzw. nach Finte)

### Wettbewerb:

- Diese Übung ist ein Wettbewerb, der auf viele verschiedene Arten durchgeführt werden kann.
- Diese Übung eignet sich aber auch gut als normale Dribbel-Übung, um Variationen zu trainieren.



### Übung 3: Ballhandling und Dribbling im Eck



**Material:** 4 x 4 Hütchen (Pylonen)  
4 Bälle (pro Spieler ein Ball)

**Aufbau:** Felder (2x2 Meter) im Abstand von 6 Metern zueinander aufbauen. Jeder Spieler hat einen Ball und steht im Zentrum seines Vierecks. Jedem Hütchen ist eine Zahl zugewiesen.

**Ablauf:** Jeder der Spieler hat einen Ball in seinem Viereck. Der Ball liegt den Spielern vor den Füßen und wird zwischen den Füßen hin und her gespielt (Ball-Pendel). Der Trainer ruft oder zeigt eine Zahl an. Der Spieler dribbelt mit dem Ball (enge Ballführung) aus dem Eck und um das entsprechende Hütchen herum. Anschließend kehrt er wieder zur Mitte zurück und beginnt wieder mit dem Ball-Pendel – bis zur nächsten Zahl.

#### Variationen:

- Vorgabe, mit welchem Fuß der Ball zu führen ist.
- Einbau einer Finte beim Hütchen.
- Signalveränderung: Der Trainer ruft die Zahl oder zeigt sie mit den Fingern an.
- Spiegelverhalten: Die Spieler direkt gegenüber spiegeln sich. Der rote Spieler macht die Übung vor und der blaue Spieler gegenüber macht ihm die Übung nach.

#### Trainer-Tipps:

- Enge Ballführung: Ball immer unter Kontrolle haben.
- Übersicht: Kopf oben halten.
- Rhythmus-Wechsel beim Hütchen bzw. nach der Finte.

#### Wettbewerb:

- Diese Übung eignet sich sehr gut für einen Wettbewerb. Da alle Spieler gleichzeitig anfangen können. Der Wettbewerb sollte erst im zweiten Schritt eingeführt werden.
- Vorsicht: Es kann sein, dass durch einen Wettbewerb die Ausführungsqualität leidet.



#### Übung 4: Ballhandling / Bewegungskombinationen



**Material:** 4 x 3 Hütchen (Pylonen)  
2 Bälle (pro zwei Spieler ein Ball)

**Aufbau:** Dreiecke (2x2x2 Meter) im Abstand von 6 Metern zueinander aufbauen. Einer der beiden gegenüberstehenden Spieler hat einen Ball am Fuß. Jedem Hütchen ist eine Zahl zugewiesen.

**Ablauf:** Spieler rot passt den Ball zu Spieler blau. Der nimmt den Ball, nachdem der Trainer oder Mitspieler eine Zahl gerufen hat, in diese Richtung mit einer bestimmten Technik mit (z.B. Annahme mit der Außenseite). Beim Hütchen baut der Spieler nach Vorgabe die Finte ein (Abkappen, hinter dem Standbein ziehen, Schere etc.), dribbelt zurück zur Mitte und spielt den Ball zu seinem Mitspieler zurück.

#### Variationen:

- Vorgabe, mit welchem Fuß der Ball zu führen ist.
- Signalveränderung: Der Trainer ruft die Zahl oder zeigt sie mit den Fingern an.
- Spiegelverhalten: Die Spieler direkt gegenüber spiegeln sich. Spieler rot macht die Übung vor und der Spieler blau gegenüber macht ihm die Übung nach.

#### Trainer-Tipps:

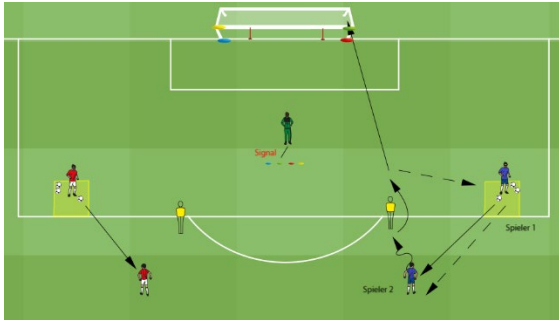
- Auf einen sauberen, dosierten ersten Kontakt achten.
- Rhythmus des Balles bei der Ballannahme aufnehmen und in die Bewegung mitnehmen.
- Übersicht: Kopf oben halten.
- Rhythmus-Wechsel nach der Finte.
- Förderung der Kreativität durch freie Auswahl bei den Finten.

#### Wettbewerb:

- Diese Übung eignet sich als Wettbewerb in einer zweiten Phase (Spiel des Spiegels): Schaffe ich es, die Bewegungen so Hinzubekommen, wie mein Mitspieler, der mir direkt gegenübersteht?



## Übung 5: Finte und Torabschluss (frontal zum Tor)



**Material:** 2 Dummies oder 2x4 Stangen  
2 x Hüfchen oder Leibchen (4 Farben)  
10 Bälle (pro zwei Spieler je 5 Bälle) Hüfchen oder Leibchen (4 Farben)

**Aufbau:** 2 Bälle-Lager, 2 Dummies/Doppel-Stangen am 16er, zwei Stangen im Tor auf der Linie (ca. 1,5m vom Pfosten entfernt), Hüfchen oder Leibchen (4 Farben) im Tor.

**Ablauf:** Spieler 1 blau spielt Spieler 2 blau den Ball als Flachpass zu. Spieler 2 nimmt den Ball mit einer Finte an (freie Wahl oder Vorgabe vom Trainer) und geht anschließend um den Dummy/die Doppel-Stange herum. Anschließend kriegt der Spieler vom Trainer eine Farbe vorgegeben (Ruf oder er hält ein Leibchen, Hüfchen hoch), die ihm anzeigt, wo er hin schießen soll. Nach dem Tor-Abschluss des blauen Spielers starten die roten Spieler. Nach jedem Tor-Abschluss oder nach einer bestimmten Anzahl von Abschlüssen die Rollen innerhalb des Teams tauschen

### Variationen:

- Vorgabe, mit welchem Fuß der Ball zu führen ist.
- Vorgabe der Finte.
- Signalveränderung: Statt Farben Obstsorten (z.B. Apfel = rot), Gemüsesorten (z.B. Tomate = rot), Fußballclubs (z.B. SC Freiburg = rot) etc. rufen.

### Trainer-Tipps:

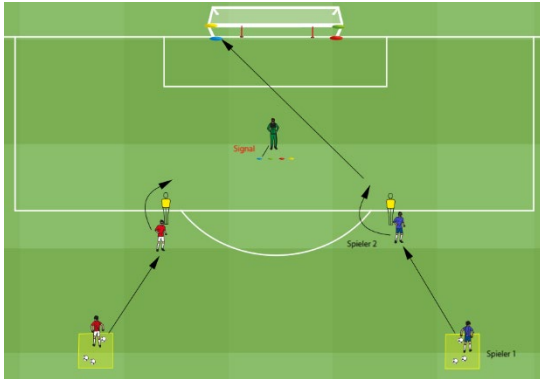
- Auf einen sauberen, dosierten ersten Kontakt achten.
- Rhythmus des Balles bei der Ballannahme aufnehmen und in die Bewegung mitnehmen.
- Übersicht: Kopf oben halten.
- Rhythmus-Wechsel nach der Finte und gezielter Torabschluss nach Vorgabe.

### Wettbewerb:

- Diese Übung eignet sich sehr gut als Wettbewerb: Die beiden Teams treten gegeneinander an und zählen die gültigen Treffer.



## Übung 6: Finte bei der Ballannahme und Torabschluss - mit Rücken zum Tor



**Material:** 2 Dummies oder 2x4 Stangen  
2 x Hütchen oder Leibchen (4 Farben)  
10 Bälle (pro zwei Spieler je 5 Bälle) Hütchen oder Leibchen (4 Farben)

**Aufbau:** 2 Bälle-Lager, 2 Dummies/Doppel-Stangen am 16er, zwei Stangen im Tor auf der Linie (ca. 1,5m vom Pfosten entfernt), Hütchen oder Leibchen (4 Farben) im Tor.

**Ablauf:** Spieler 1 blau spielt Spieler 2 blau den Ball als Flachpass zu. Spieler 2 nimmt den Ball in Richtung Tor mit (freie Wahl der Finte oder nach Vorgabe). (z.B. Außenseite Annahme rechts Täuschen links gehen). Nach der Finte kriegt der Spieler vom Coach einen Input (Farbe) wo er hinzuschießen hat. Nach dem Abschluss kommen die roten Spieler dran. Möglich nach jedem Schuss zu wechseln innerhalb der Farbe oder nach z. Bsp. 3 Schüssen.

### Variationen:

- Vorgabe, mit welchem Fuß der Ball zu führen ist.
- Vorgabe der Finte.
- Signalveränderung: Statt Farben Obstsorten (z.B. Apfel = rot), Gemüsesorten (z.B. Tomate = rot), Fußballclubs (z.B. SC Freiburg = rot) etc. rufen.

### Trainer-Tipps:

- Auf einen sauberen, dosierten ersten Kontakt achten.
- Rhythmus des Balles bei der Ballannahme aufnehmen und in die Bewegung mitnehmen.
- Finte: Bei der Körpertauschung auf den Schwerpunkt des Oberkörpers achten.
- Übersicht: Kopf oben halten.
- Rhythmus-Wechsel nach der Finte und gezielter Torabschluss nach Vorgabe.

### Wettbewerb:

- Diese Übung eignet sich sehr gut als Wettbewerb: Die beiden Teams treten gegeneinander an und zählen die gültigen Treffer.

