



„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 1

G-, F- und E-Jugend/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 weder durch den Südbadischen Fußballverband e.V. noch durch den Sport-Club Freiburg e.V. 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.

Füchsle-Ballschule online, Spieltag 11:

Tipps und Tricks für das Dribbling und ein paar Finten gibt es von SCU23-Spieler Claudio Kammerknecht beim [11. Spieltag der „Füchsle-Ballschule online“](#) auf SC Freiburg TV. Und die SC-Profis Lino Tempelmann und Yannik Keitel haben eine Challenge für die Kinder.

Ich wünsche Euch viel Spaß bei der Umsetzung der folgenden Übungen mit Euren Teams.

Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,
Felix Bußmann



Felix Bußmann ist seit 2019 beim SC Freiburg als Trainer tätig und ist bei den Füchsle-Camps, Füchsletagen und in der Füchsle-Ballschule als Trainer tätig. Am 01. Oktober 2020 wird er ein duales Studium beim SC Freiburg beginnen.

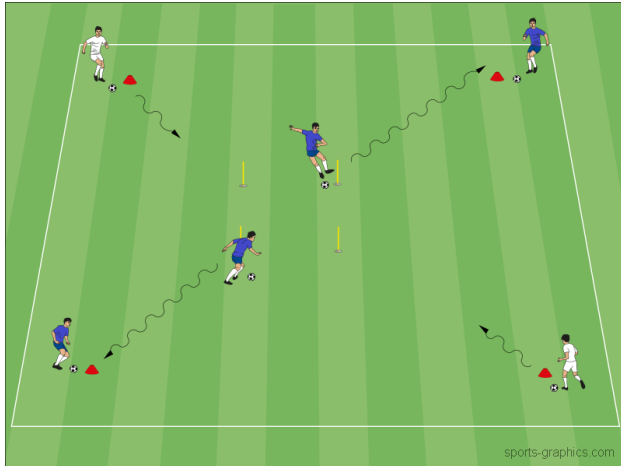
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 1: Team-Dribbling



Material: 4 Stangen, 4 Hütchen, 4 Fußbälle

Aufbau: Äußeres Viereck mit Hütchen abstecken. An jedem Hütchen steht ein Spieler mit Ball. Inneres Viereck mit Stangen abstecken

Ablauf: Die blauen Spieler dribbeln diagonal in Richtung Stangenviereck. Wenn sie bei der Stange angekommen sind, spielen sie dem Gegenüber den Ball zu und nehmen den gespielten Ball vom Gegenüber auf und dribbeln zurück zum Starthütchen.

- **G-Jugend:** Normaler Pass als Übergabe.
- **F-Jugend:** Normaler Pass als Übergabe.
- **E-Jugend:** Dem Mitspieler den Ball per Lupfer übergeben.

Variationen:

- Kreativität der Kinder durch Fragen fördern:
 - Wie kann die Übung verändert werden?
 - Was können wir beim Dribbling anders machen?
 - Was können wir beim Passen anders machen?
- Vorgabe des Fußes, der durch den Pass angespielt werden soll.
- Verschiedene Dribbel-Formen einbauen.
- Verschiedene Formen des Übergabens: Ball lupfen, Ball chippen, Ball mit Außenrist passen etc.

Trainer-Tipps:

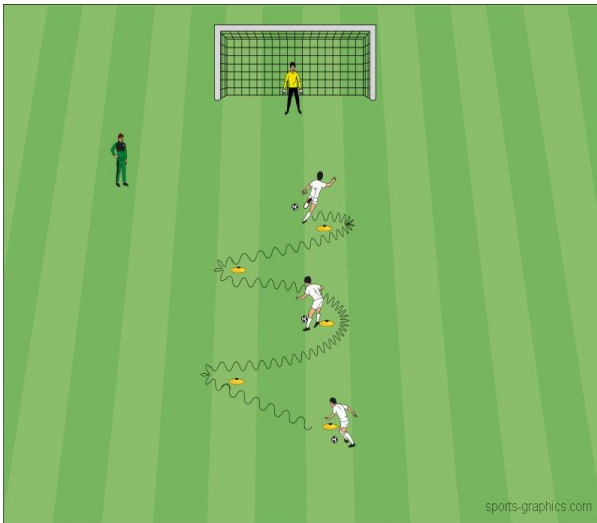
- Enge Ballführung: Beim Dribbling möglichst viele Ball-Kontakte.
- Schnelle, kleine Schritte machen.

Wettbewerb:

- Gegenüberliegende Spieler bilden ein Team: Welches Team schafft es am schnellsten, die Bälle drei Mal zu übergeben? Vorsicht: So kann natürlich die Sauberkeit beim Dribbling oder Passen leiden.



Übung 2: Trick-Weltmeister



Material: 6 Hütchen, Tor, jeder Spieler ein Ball

Aufbau: Hütchen schräg nach vorne versetzt vor dem Tor aufbauen.

Ablauf: Spieler dribbelt schräg nach vorne an. Anschließend dribbelt er von Hütchen zu Hütchen. Vor den Hütchen kann der Spieler unterschiedliche Aktionen ausführen, zum Beispiel:

G-Jugend: Um die Hütchen dribbeln.

F-Jugend: An jedem zweiten Hütchen eine Finte einbauen.

E-Jugend: An jedem Hütchen eine Finte einbauen. Im Anschluss an den Hütchen-Parcours schießt der Spieler auf das Tor.

Variationen:

- Kreativität der Kinder durch Fragen fördern:
 - Wie kann die Übung verändert werden?
 - Was können wir beim Dribbling anders machen?
 - Welche Finten kennt ihr?
- Vorgabe des Fußes, mit dem gedribbelt werden soll.
- Verschiedene Dribbel-Formen einbauen (siehe Ende dieser Übungs-Sammlung).

Trainer-Tipps:

- Enge Ballführung: Beim Dribbling möglichst viele Ball-Kontakte.
- Schnelle, kleine Schritte machen.

Wettbewerb:

- Welcher Spieler erzielt bei 3, 5 oder 10 Versuchen die meisten Tore?
- Feldspieler gegen Torhüter: Hält der Torhüter bei 20 Torschüssen mehr als 10 Schüsse?



Übung 3: Hütchen-Dschungel



Material: 4-mal 3 Hütchen mit der gleichen Farbe, 2 Stangen, 2 Tore

Aufbau: 2 getrennte Hütchen-Dschungel (mit versch. Farben)

Zwei Finten-Stangen zentral vor den Toren aufbauen, zwei Tore mit Torhütern

Ablauf: Jeweils ein Spieler dribbelt nach dem Kommando des Trainers (z. B.: rot, 3) in den Dschungel. Die Zahl gibt an, wie viele Hütchen die Spieler von der jeweiligen Farbe umdribbeln sollen. Anschließend dribbelt der Spieler zur Stange weiter, macht eine Finte und schießt anschließend auf das Tor.

- **G-Jugend:** Der Trainer ruft immer nur eine Farbe auf.
- **F-Jugend:** Der Trainer ruft immer mindestens eine Farbe auf.
- **E-Jugend:** Der Trainer ruft immer mindestens zwei Farben auf.

Variationen:

- Kreativität der Kinder durch Fragen fördern:
 - Wie kann die Übung verändert werden?
 - Was können wir im Dschungel anders machen?
 - Welche Finten kennt ihr?
- Signalveränderung: Statt Farben Obstsorten (z.B. Apfel = rot), Gemüsesorten (z.B. Tomate = rot), Fußballclubs (z.B. SC Freiburg = rot) etc. und dann die Zahl rufen.

Trainer-Tipps:

Dribbling in vollem Tempo

- Möglichst viele, kurze Berührungen mit dem Ball

Wettbewerb:

- Immer als Duell ausspielen: Welcher Spieler ist schneller? Vorsicht: So kann natürlich die Sauberkeit beim Dribbling oder Fintieren leiden.

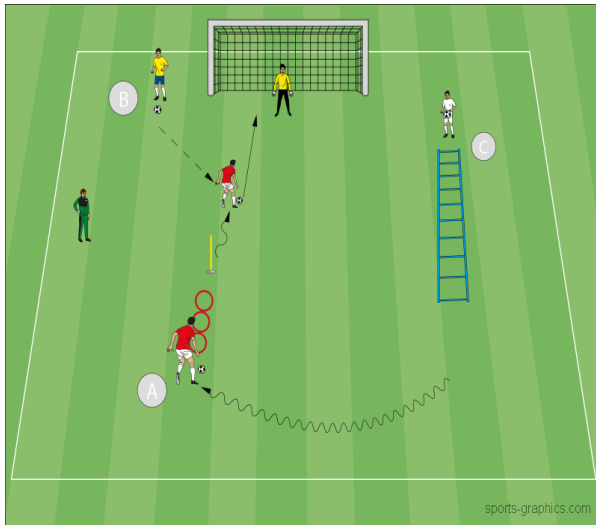
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 4: Rundlauf



Material: Tor, 3 Reifen, Koordinationsleiter, Stange, jeder Spieler einen Ball,

Aufbau: siehe Skizze links

Ablauf: Spieler A springt durch die Reifen. Zeitgleich durchläuft Spieler C die Koordinationsleiter.

Spieler A trickst die Stange (Gegenspieler) aus und schießt im Anschluss auf das Tor ab. Direkt im Anschluss passt Spieler B den Ball zu Spieler A, der nochmal auf das Tor schießt.

Anschließend Wechsel der Aufgaben: Spieler A übernimmt die Aufgabe von Spieler B. Spieler B übernimmt die Aufgabe von Spieler C und Spieler C übernimmt die Aufgabe von Spieler A.

Variationen:

- Koordinationsleiter: 1, 2 oder 3 Kontakte pro Feld. Beidbeinig im Feld landen, danach mit beiden Beinen außerhalb des Feldes landen.
- Reifen: Auf einem Bein durchhüpfen (rechts oder links), auf zwei Beinen durchhüpfen.

Trainer-Tipps:

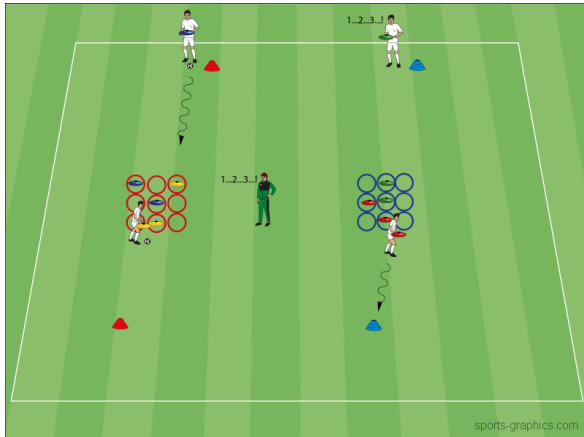
- Koordinationsleiter und Reifen: Sauberkeit vor Schnelligkeit.
- Torschuss: Körper über den Ball, nicht in Rückenlage geraten.

Wettbewerb:

- Feldspieler gegen Torhüter: Wie viel Bälle hält der Torhüter von x Schüssen/in xx Minuten?
- Feldspieler gegen Torhüter: Wie viele Treffer schaffen die Feldspieler bei xx Versuchen?



Übung 5: Drei gewinnt



Material: Neun Reifen (Als Alternative können mit 12 Hütchen auch neun Hütchen-Quadrate aufgebaut werden), 4x drei Leibchen/Hütchen mit den gleichen Farben am Start-Hütchen.

Aufbau: siehe Skizze links.

Die Distanz vom Start-Hütchen zu den Reifen/Hütchen-Quadraten der Altersklasse anpassen. (G-Jugend: 5 – 10 Meter, F- und E-Jugend: 10 – 15 Meter)

Ablauf: Jeweils ein Spieler läuft mit Ball am Fuß vom Start-Hütchen zu den Reifen/zu den Hütchen-Quadraten. Dort legt er ein Leibchen/Hütchen in einem Reifen/einem Hütchen-Quadrat seiner Wahl ab und läuft zum Start-Hütchen zurück.

Dann startet sein „Gegenspieler“ denselben Ablauf. Wenn beide Spieler ihre drei Leibchen/Hütchen in den Reifen/Hütchen-Quadraten abgelegt haben, darf pro Runde ein eigenes Leibchen/Hütchen oder eines vom „Gegenspieler“ umgelegt werden.

Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler drei Leibchen/Hütchen in einer Reihe (waagrecht, senkrecht, diagonal) hat.

WICHTIG: Wenn ein Spieler die Leibchen/Hütchen umlegt, hat er nur eine begrenzte Zeit, die vom Trainer (oder „Gegenspieler“) laut vorgezählt wird.

Variationen:

- Der Trainer gibt für den Weg zu den Reifen/Hütchen-Quadraten Dribbel-Vorgaben, zum Beispiel:
 - Ball nur mit der Sohle führen (stärkerer und schwächerer Fuß)
 - Ball nur mit dem Spann führen (stärkerer und schwächerer Fuß)
 - Rückwärts laufen → Ball mit der Sohle mitziehen (stärkerer und schwächerer Fuß)
 - Ballpendel
 - Die Spieler fragen: Wie könnten wir den Ball noch führen?

Trainer-Tipps:

- Auf sauberes Dribbling achten: Den Spielern keinen Zeitdruck machen.

Wettbewerb:

- Jeder gegen jeden: Der Gewinner eines Duells bekommt 3 Punkte, der Verlierer 1 Punkt.

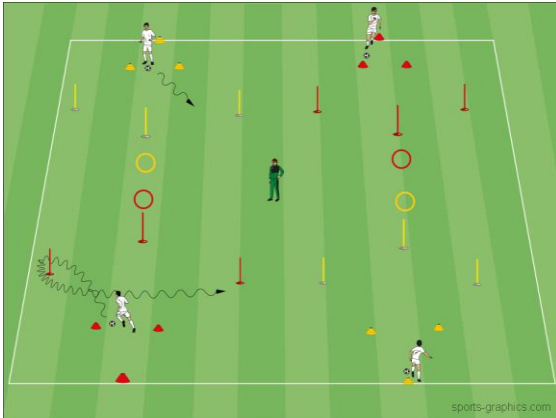
präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Übung 6: Spiegelverkehrt



Material: 12 kleine Hütchen, 12 Stangen oder Kegel-Hütchen/Pylonen

Aufbau: siehe Skizze links. 4 Start-Hütchen markieren, je nach Altersklasse 5 bis 10 Meter davor ein 1 bis 2 Meter großes Hütchen-Tor aufbauen.

3 bis 5 Meter hinter dem Hütchen-Tor ein Dreieck mit Stangen aufbauen.

1 bis 3 Meter hinter dem Stangen-Dreieck einen Reifen platzieren.

Ablauf: Die beiden gegenüberliegenden Spieler liefern sich ein „Eins-gegen-Eins“-Duell. Der Trainer bestimmt jeweils einen Steuermann und einen Matrosen pro Duell.

Die Steuermänner dribbeln zuerst zum Hütchen-Tor, die Matrosen warten am Start-Hütchen und dribbeln erst los, wenn der Steuermann das Hütchen-Tor erreicht hat. Der Steuermann dribbelt vom Hütchen-Tor zur linken oder zur rechten Stange und anschließend um die Stange auf gleicher Höhe. Der Matrose dribbelt zuerst zur spiegelverkehrten Stange und dann um die andere Stange auf gleicher Höhe. Dann umdribbeln Steuermann und Matrose komplett die Stange in der Mitte.

Zum Abschluss dribbeln Steuermann und Matrose mit dem Ball in den Reifen. Wer ist schneller im Reifen: Steuermann oder Matrose? Nach spätestens 5 Durchgängen sollten die Rollen der Spieler getauscht werden.

Variationen:

- Der Trainer gibt verschiedene Dribbel-Vorgaben, zum Beispiel:
 - Ball nur mit der Sohle führen (stärkerer und schwächerer Fuß)
 - Ball nur mit dem Spann führen (stärkerer und schwächerer Fuß)
 - Rückwärts laufen → Ball mit der Sohle mitziehen (stärkerer und schwächerer Fuß)
 - Ballpendel
 - Die Spieler fragen: Wie könnten wir den Ball noch führen?
- Umorientierung für die Matrosen: Spieler schräg gegenüber ist der Steuermann.

Trainer-Tipps:

- Beim Dribbling auf eine enge Ballführung bzw. möglichst viele Ballkontakt achten:
 - „Jeder Schritt = ein Ballkontakt“

Wettbewerb:

- Welcher Spieler gewinnt mehr Duelle als Matrose/als Steuermann?

präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!



Für Zuhause!

➤ F- und E-Jugend: Übersteiger wie Roland Sallai



1. Führe mit deinem schwächeren Fuß im Stand eine kreisförmige Bewegung nach außen um den Ball aus.



2. Verlagere dein Körpergewicht auf Dein schwächeres Bein, mit dem Du zuvor eine Bewegung um den Ball gemacht hast



3. Spiele dann mit der Außenseite Deines stärkeren Fußes den Ball in die entgegengesetzte Richtung. Versuche diese Bewegung sehr schnell und explosiv zu machen, um deinen Gegenspieler möglichst bald hinter dir zu lassen

Claudio Kammerknecht, Spieler der U23 des SC Freiburg, zeigt am [11. Spieltag der Füchsle-Ballschule online](#), wie der Übersteiger geht. Einfach [hier](#) das Video starten und ab Minute 9:30 anschauen und anschließend nachmachen.

➤ G-Jugend: L-Trick

Claudio Kammerknecht, Spieler der U23 des SC Freiburg, zeigt am [11. Spieltag der Füchsle-Ballschule online](#), wie der L-Trick geht. Einfach [hier](#) das Video starten und ab Minute 11:30 anschauen und anschließend nachmachen:

1. Ziehe den Ball mit der Sohle deines starken Fußes nach hinten.
2. Spiele den Ball hinter deinem Standbein mit der Innenseite deines starken Fußes.
3. Dribble schnell weiter.

präsentiert von:



Gemeinsam am Ball bleiben!

Henriettas Hygienetipps

Hände waschen

gründlich mit Wasser und Seife
20 bis 30 Sekunden lang
anschließend Hände gut abtrocknen



1

Husten und Niesen

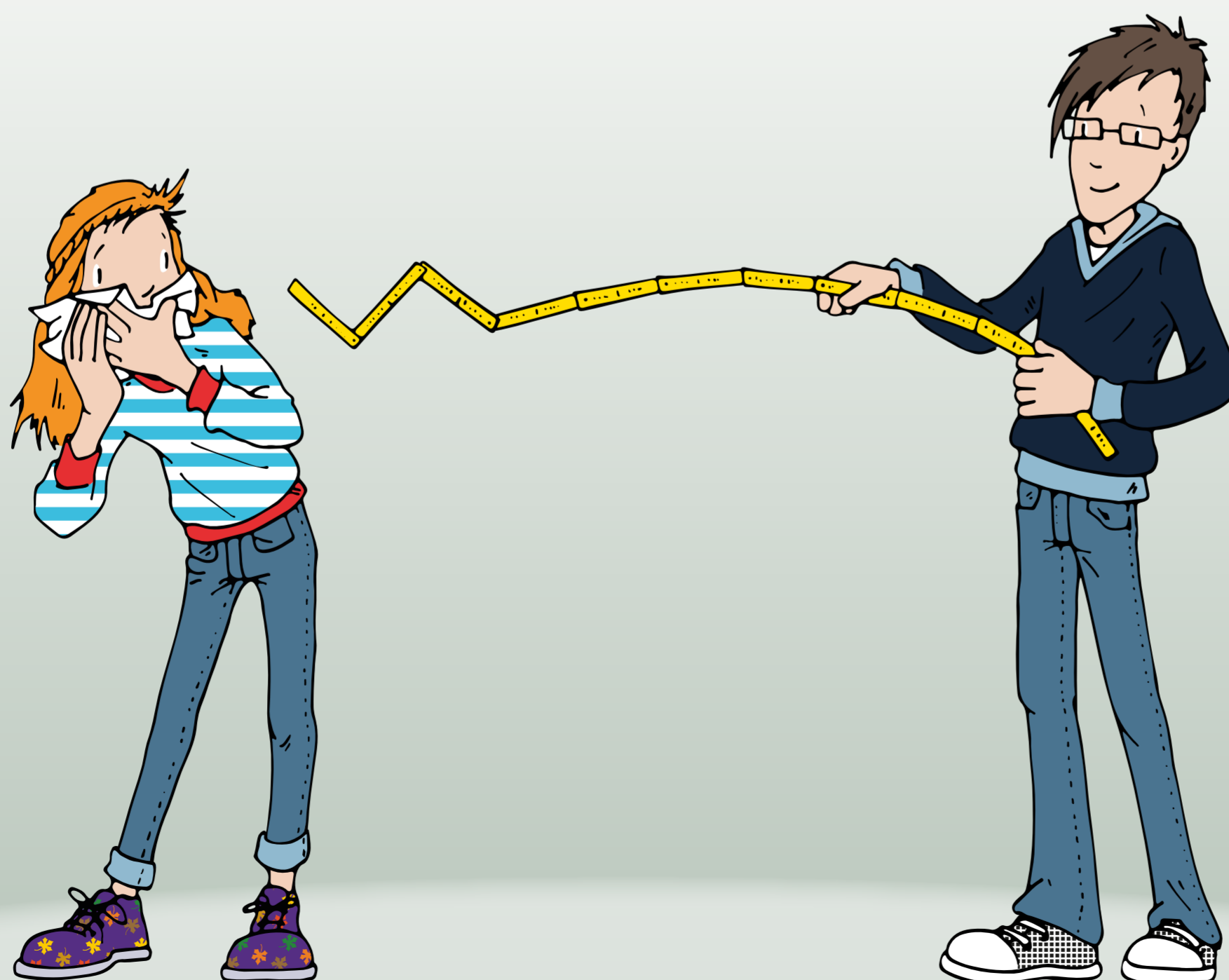
in die linke Armbeuge
Einwegtaschentücher
benutzen und nach Ge-
brauch direkt entsorgen



2

Abstand halten

ein bis zwei Meter
zu anderen Personen



3