

## **„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 2** **G-, F- und E-Jugend – Schwerpunkt: Torabschluss**

### **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 12: Torschuss**

Auch mit der „[Füchsle-Ballschule online](#)“ des SC Freiburg können Kinder und Trainer am Ball bleiben. An [Spieltag 12](#) gibt es Tipps und Übungen zum Thema „Torschuss“ von Kolja und Luca Herrmann aus der U23 des Sport-Club und mir.

Den Spielplan mit allen bisherigen Spieltagen der „Füchsle-Ballschule online“ auf SC Freiburg TV gibt es [hier](#).

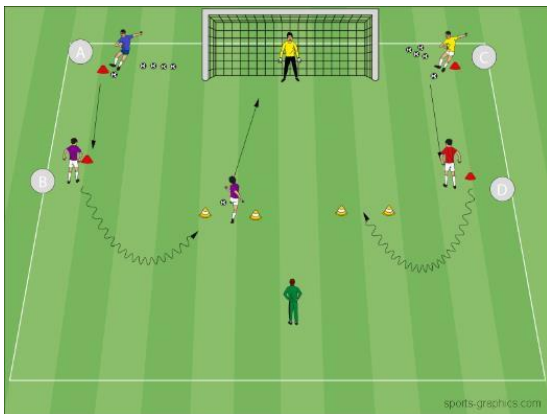
Viel Spaß bei der Umsetzung mit Euren Teams - bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,  
Felix Bußmann



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

## Übung 1: Team- Schuss Challenge



**Material:** 8 Hüchchen, 10 Bälle, Tor

**Aufbau:** siehe Bild links

**Ablauf:**

Spieler A/C spielt den Ball zu Spieler B/D. Spieler B/D nimmt den Ball mit möglichst wenig Kontakten zum Hüchchen-Tor mit und schießt von dort auf das Tor.

Anschließend wechseln Spieler A/C und B/D die Rollen und Spieler B/D startet den selben Ablauf.

- **G-Jugend:** Freier Torabschluss ohne Einschränkung durch das Hüchchen-Tor.
- **F-Jugend:** Torabschluss am Hüchchen-Tor.
- **E-Jugend:** Torabschluss am Hüchchen-Tor. → Variante: Ball anpuffen und volley abschließen.

### Variationen:

- Wechsel des Schussbeins: A und B tauschen mit C und D.

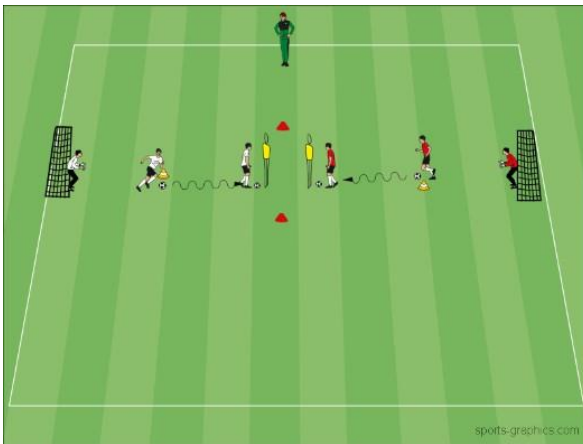
### Trainer-Tipps:

- Ball bei der Annahme nicht „tot stoppen“: Offene Stellung und den Ball mit dem ersten Kontakt direkt in die Laufrichtung mitnehmen.
- Beim Schuss möglichst über den Ball lehnen.

### Wettbewerb:

- A und B gegen C und D: Wer schießt mehr Tore in x Minuten?
- Spieler gegen Torhüter: Wie viele von 20 Schüssen kann der Torhüter halten?
- Spieler gegen Torhüter: Wie viele Schüsse kann der Torhüter in x Minuten halten?

## Übung 2: Wackel-König



**Material:** 2 Tore, 4 Hütchen, 2 Dummies/Stangen, 2 Bälle oder Bälle-Depot

**Aufbau:** siehe Bild links. Es werden gegenüberliegend zwei Jugend-Tore aufgestellt. In der Mitte werden zwei Dummies/Stangen aufgestellt. Jeweils ca. 5 Meter rechts von den Dummies/Stangen entfernt, wird ein Hütchen platziert.

**Ablauf:** Spieler dribbelt vom Start-Hütchen los und macht vor dem Dummy/der Stange eine Finte/Körpertäuschung. Anschließend dribbelt er zum rechten Hütchen und schießt mit dem rechten Fuß auf das Tor ab. Jeweils ein weißer und ein roter Spieler absolvieren die Übung parallel.

### Variationen:

- Nach der Finte/Körpertäuschung nach links dribbeln und mit dem linken Fuß abschließen.
- Auf dem Weg zum Dummy/zu den Stangen zwei Mal um die eigene Achse drehen.
- Ein Spieler ist Steuermann, ein Spieler ist Matrose:  
Vor dem Dummy/der Stange macht der Steuermann eine Finte/Körpertäuschung und dribbelt rechts oder links am Dummy/der Stange vorbei. Der Matrose geht auf der anderen Seite am Dummy/der Stange vorbei.

### Trainer-Tipps:

- Körpertäuschung: Auf dem Vorderfuß bleiben!
- Kreativität der Kinder fördern durch Fragen fördern: Welche Finten kennt ihr?

### Wettbewerb:

- Kann der Matrose schneller ein Tor erzielen als der Steuermann?
- Team Weiß gegen Team Rot: Wer schafft mehr Tore in x Minuten?
- Spieler gegen Torhüter: Wie viele von 20 Schüssen kann der Torhüter halten?
- Spieler gegen Torhüter: Wie viele Schüsse kann der Torhüter in x Minuten halten?

### Übung 3: Farben-Salat



**Material:** pro Hütchen-Rechteck jeweils 4 Hütchen in 4 Farben, 2 Jugend-Tore, 2 Reifen und 4 Leibchen (zur Befestigung der Reifen), 2 Mini-Tore, ein größeres Mini-Tor

**Aufbau:** siehe Bild links.

Ein Video zur Übung gibt es [hier](#) (ab Minute 06:39).

**Ablauf:** Der Trainer hebt ein Hütchen/Leibchen hoch. Der Spieler dribbelt um das entsprechende Hütchen und schießt anschließend auf ein Tor ab.

- **Tor mit den Reifen:** Abschluss in einen der Reifen (3 Punkte). Abschluss in ein Mini-Tor (1 Punkt).
- **Tor mit dem größeren Mini-Tor:** Zwischenraum von Jugend-Tor und Mini-Tor treffen (2 Punkte).

#### Variationen:

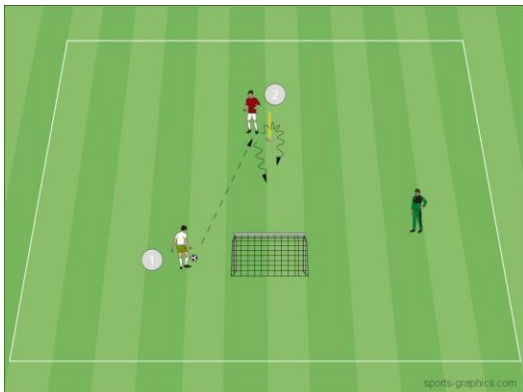
- Trainer nennt anstatt der Farben Obst- oder Gemüse-Sorten, Sport-Vereine, Tiere etc.
- Trainer kann den Hütchen anstatt Farben auch Zahlen zuordnen.

#### Trainer-Tipps:

- Torabschluss: Präzision vor Härte!

#### Wettbewerb:

- Welcher Spieler erzielt am meisten Tore/Punkte in x Runden?

**Übung 4:** Torschuss-Mix (Übung doppelt aufbauen!)

**Material:** ein Mini-Tor, eine Stange und Bälle

**Aufbau:** Stange 10 bis 15 Meter vor dem Tor platzieren.

**Ablauf:** Spieler 1 passt zu Spieler 2. Spieler 2 nimmt den Ball mit dem rechten oder linken Fuß an, geht um die Stange herum und schießt auf das Mini-Tor ab. Nach 5 Durchgängen wechseln Spieler 1 und Spieler 2 die Aufgaben.

Ein Video zur Übung gibt es [hier](#) (ab Minute 06:39).

**Variationen:**

- Kleinere/größere Tore verwenden.
- Distanz zwischen Stange und Tor verringern/vergrößern.

**Trainer-Tipps:**

- Vororientierung: offen Stellung zum Ball!
- Vororientierung des Spielers: In welche Richtung möchte ich den Ball mitnehmen?
- Möglichst wenig Kontakte und Schritte bei der Ball-Mitnahme
- Ball mit möglichst wenig Kontakten in die Richtung des Tores mitnehmen.

**Wettbewerb**

- Welcher Spieler schafft am meisten Tore, wenn der Trainer die Kontakt-Zahl begrenzt? (z.B.: zwei, drei, vier Ballkontakte inklusive Torabschluss)

## Übung 5: Kopf einschalten!



**Material:** 4 Bälle

**Aufbau:** Spieler positionieren sich im Viereck/in einem Kreis mit mindestens 1,5 Metern Abstand

### Ablauf:

Der Trainer gibt folgende Übungen vor:

#### Ohne Ball

- **Übung 1:** Mit der rechten Hand den eigenen Kopf tätscheln. Mit der linken Hand auf dem eigenen Bauch kreisen.
- **Übung 2:** Folgende Körperteile werden mit der Hand in dieser Abfolge berührt:
  - Die rechte Hand berührt die Innenseite des linken Fußes.
  - Die rechte Hand berührt die Außenseite des rechten Fußes.
  - Die linke Hand berührt die Außenseite des linken Fußes.
  - Die linke Hand berührt die Innenseite des rechten Fußes.
- **Übung 3:**
  - Die rechte Hand bewegt sich von links nach rechts (Handfläche senkrecht zum Boden).
  - Mit der linken Hand kreisförmige parallel zum Boden machen.
  - Die beiden Bewegungen gleichzeitig ausführen.
  - Die Bewegungen mit der anderen Hand ausführen.

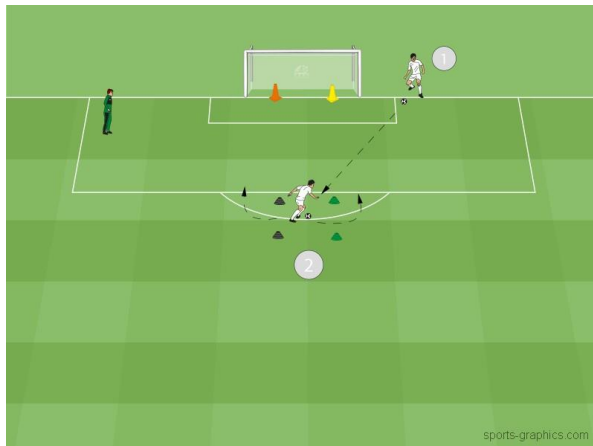
#### Mit Ball (Paar-Übungen)

- **Übung 1:** Spieler gehen paarweise zusammen: Spieler 1 passt den Ball zu Spieler 2 und sagt eine Seite an: links oder rechts. Spieler 2 muss den Ball mit dem angesagten Fuß annehmen und den entgegengesetzten Arm hochnehmen.
 

**Variationen:**

  - Je später das Kommando kommt, desto schwieriger ist es.
  - Statt den Arm zu heben, können auch andere Kommandos kommen.
- **Übung 2:** Spieler 1 und Spieler 2 passen sich den Ball hin und her. Wird der Ball mit links angenommen, wird er anschließend mit der Sohle übergezogen und mit dem rechten Fuß gepasst.
- **Trainer-Tipps:**
  - Den Kindern genug Zeit geben, um die Übungen sauber auszuführen.

## Übung 6: Torschuss-Duell (Übung doppelt aufbauen!)



**Material:** 4 Hütchen, 2 Pylonen, 6 Bälle, 1 Jugend-Tor oder Mini-Tor

**Aufbau:** siehe Bild links.

**Ablauf:**

Spieler 1 passt zu Spieler 2. Spieler 2 nimmt den Ball auf der rechten Seite aus dem Hütchen-Viereck mit und schießt auf das Tor ab. Diesen Ablauf drei Mal mit Ball-Mitnahme auf der rechten Seite und drei Mal mit Ball-Mitnahme auf der linken Seite durchführen.

Treffer in eines der beiden äußeren Tore: 2 Punkte.

Treffer in das mittlere Tor: 1 Punkt.

Ein Video zur Übung gibt es [hier](#) (ab Minute 09:50).

**Variationen:**

- Tore kleiner oder größer machen.
- Trainer gibt die Schusstechnik vor, mit der abgeschlossen werden soll: Spannstoß, Innenseitstoß, Außenristschuss etc.

**Trainer-Tipps:**

- Den Ball so schnell wie möglich in die Richtung des Tores mitnehmen.

**Wettbewerb:**

- Wer schafft bei x Versuchen (3x rechts/3x links) am meisten Punkte?

**Schießen wie Nils Petersen!**

**1.** Visiere den Ball an und nimm Anlauf. Versuche mit dem Standbein leicht in die Knie zu gehen, um einen besseren halt für den Schuss zu haben



**2.** Setze das Standbein neben dem Ball auf und hole mit Deinem Schussbein nach hinten aus. Verlagere dabei Dein Gewicht auf Dein Standbein.



**3.** Lehne Dich mit Deinem Oberkörper über den Ball. Drücke die Fußspitze von deinem Schussbein nach unten und treffe den Ball mittig mit dem Vollspann.



**4.** Wenn Du den Ball satt getroffen hast, schwinde mit Deinem Schussbein in die Schussrichtung nach – und freue Dich über Deinen Treffer!