

**„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 5
D- und C-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 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,
Bernhard Weis



Bernhard Weis ist seit 2012 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U15 des Sport-Club, die in der Regionalliga Süd spielt.



Übung 1: Torschuss „First Touch und Timing“



Material: 8 Bälle pro Station, 6 Dummies/ Steck-Stangen, 1 Jugend-Tor.

Aufbau: 4er-Reihe ca. 22 Meter vor dem Strafraum aufbauen, ca. 7 Meter dahinter 2 Dummies/ Steck-Stangen aufstellen.

Ablauf:

- Spieler A spielt von der Grundlinie einen scharfen, harten Pass aus der Bewegung zu Spieler B, der sich aus dem Schatten des Dummies/der Steck-Stange löst.
- Spieler B spielt einen Querpas auf den sich absetzenden Spieler C.
- Spieler C nimmt den Ball an und mit und spielt einen Pass auf Spieler D, der den Ball klatschen lässt und sich im Bogen löst.
- Der „Klatsch-Ball“ auf Spieler C wird von diesem auf Spieler B tief gespielt.
- Spieler B schießt auf das Tor ab (maximal 2 Ballkontakte). Spieler D läuft mit, um für einen eventuell abgewehrten Ball.

Variationen:

Der erste Ball wird als Flugball gespielt.

Spieler C darf frei entscheiden: Pass auf Spieler B oder D oder Torschuss aus der zweiten Reihe.

Trainer-Tipps:

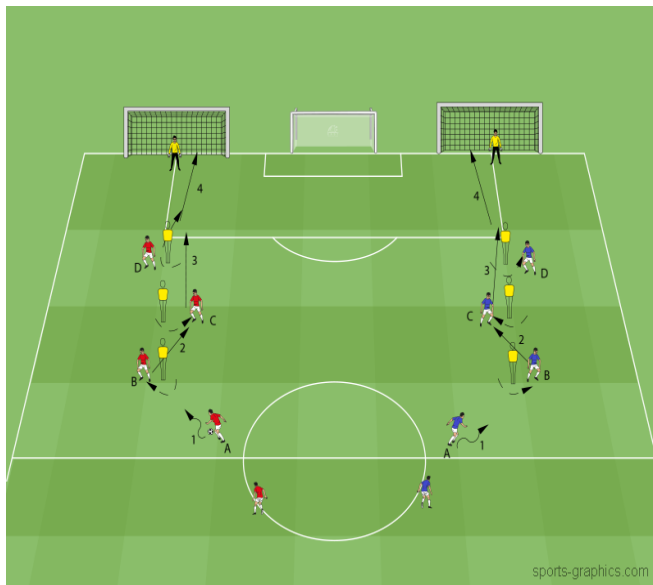
- Saubere Passtechnik beim ersten Ball
- Sichere Ballan- und mitnahme von Spieler B und C mit wenigen Kontakten
- Timing finden für den Doppelpass/Klatsch-Ball)
- Timing für den tiefen Ball finden (mit Abseits agieren)
- Torabschluss mit Präzision und unter Zeitdruck

Wettbewerb:

- Parallel in zwei Gruppen auf Zeit: Wer erzielt mehr Treffer?



Übung 2: Torschuss „Vertikal-/Winkelpassen“



Material: 10 Bälle pro Station, 2 Tore, 6 Dummies/Steck-Stangen

Aufbau: Pro Gruppe drei Dummies/Steck-Stangen im Abstand von ca. 8 Metern in einer Reihe aufstellen. Pro Dummy/Steck-Stange ein Spieler seitlich stehen.

Ablauf:

- Spieler A dribbelt an und passt auf den sich im Bogen lösenden Spieler B.
- Spieler B nimmt den Ball an und mit und passt zum sich im Bogen lösenden Spieler C.
- Spieler C spielt einen „weichen“ Pass auf Spieler D.
- Spieler D schließt mit dem ersten Kontakt auf das Tor ab.

Variationen:

- Überpassen der Linie A auf C, dann ein „Klatsch-Ball“ auf Spieler B, Torabschuss mit zwei Kontakten.

Trainer-Tipps:

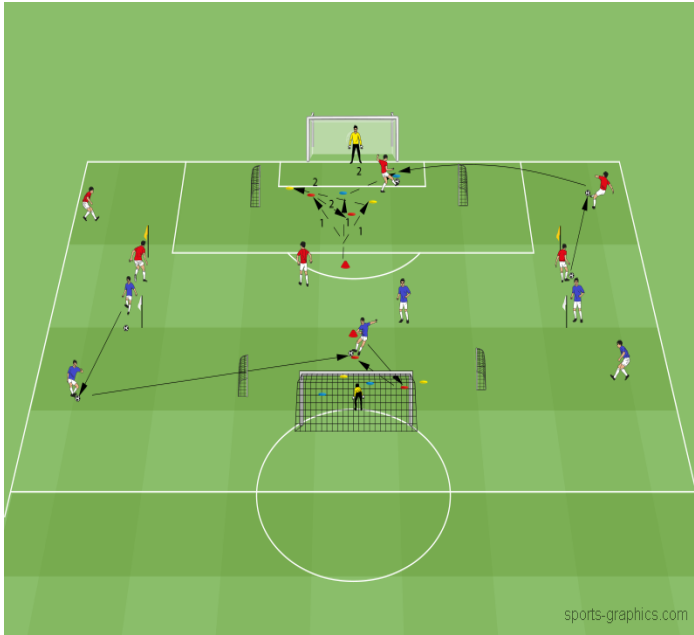
- Lösen im Bogen im richtigen Moment: Spieler sollen alles aus der Bewegung und nicht aus dem Stand machen.

Wettbewerb:

- Team-Wettbewerb auf Zeit: Wer erzielt mehr Tore in xx Minuten?



Übung 3: Torschuss „Torgefährliche Räume besetzen“



Material: 3mal zwei gleichfarbige Hütchen, 2 Tore, 4 Mini-Tore, 4 Stangen

Aufbau: Mini-Tore so positionieren, dass flache Bälle auf den ersten Pfosten und Pässe in den Rückraum möglich sind.

Ablauf:

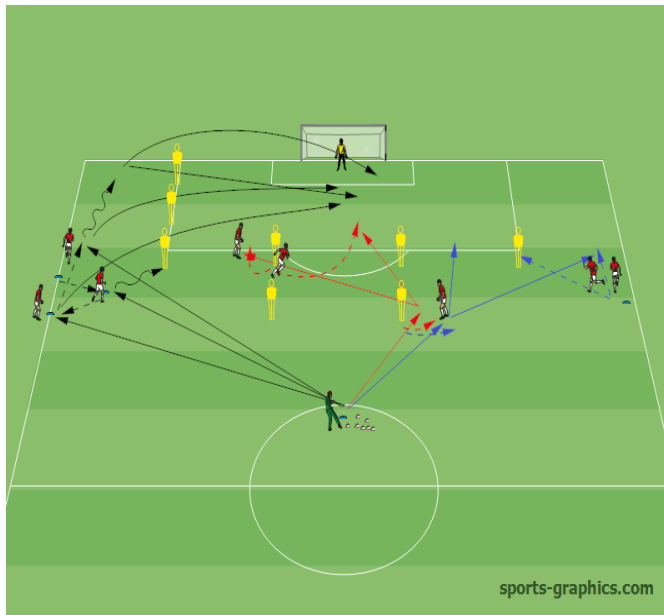
- Pro Team agieren jeweils zwei Spieler auf der rechten und linken Außenbahn sowie zwei „Stürmer“ im Zentrum.
- Auf der Außenbahn spielt ein Spieler einen Pass in den Lauf des anderen Spielers, der eine Flanke ins Zentrum schlägt.
- Im Zentrum läuft der Stürmer einen der drei Räume an (Beispiel Team rot):
 - Rotes Hütchen: Rückraum
 - Blaues Hütchen: Erster Pfosten
 - Gelbes Hütchen: Zweiter Pfosten
- Danach erfolgt der gleiche Ablauf von der anderen Seite mit dem zweiten „Stürmer“.

Wettbewerb:

- Team-Wettbewerb: Wer erzielt in xx Minuten/bei xx Versuchen mehr Treffer?



Übung 4: Torschuss „Torabschlüsse hoch drei“



Material: 8 Dummies/Steckstangen, 15 Bälle, 1 Tor

Aufbau: siehe Abbildung links

Ablauf:

Aktion 1 (rote Pfeile):

- Ein Spieler bewegt sich zwischen der Vierer-Kette und den zwei zentralen Mittelfeldspielern.
- Der Spieler löst sich, der Trainer/freie Spieler passt ihm den Ball.
- Der Spieler nimmt diesen Pass an und mit - und steckt ihn auf den im Bogen einlaufenden Stürmer durch, der auf das Tor abschließt.

Aktion 2 (blaue Pfeile):

- Ein Spieler bewegt sich zwischen der Vierer-Kette und den zwei zentralen Mittelfeldspielern.
- Der Trainer/freie Spieler passt ihm den Ball, den der Spieler an- und mitnimmt.
- Der äußere Außenbahnspieler hat nun zwei Optionen:
 - **Option 1:** Er fordert ein Zuspiel in den Fuß oder er läuft in die Tiefe, um nach dem Pass in die Tiefe eine Flanke auf den in Tornähe lauernden Stürmer von Aktion 1 (rote Pfeile) zu schlagen.
 - **Option 2:** Er zieht von außen nach innen und kann nach dem durchgesteckten Ball des Zentrumspielers selbst auf auf das Tor abschließen.

Aktion 3 (schwarze Pfeile):

- Der Außenbahnspieler fordert vom Trainer/freien Spieler einen Pass nach Außen und kann...
 1. ... den Ball in den Fuß fordern, nach einem kurzen Dribbling nach innen am Dummy/der Steck-Stange vorbeigehen und auf das Tor abschließen.
 2. ... den Ball in den Fuß fordern und dann „vorne rum“ auf den in Tornähe lauernden Stürmer von Aktion 1 (rote Pfeile) spielen.
 3. ... den Ball in den Lauf/Raum fordern und dann auf den in Tornähe lauernden Stürmer von Aktion 1 (rote Pfeile) flanken.

Trainer-Tipps:

Orientierung des Zentrumspielers beachten. Den Ball im Fluss lassen. Der Stürmer (rot) soll immer in Bewegung sein und auf Abseits achten.

Wettbewerb:

Zwei Teams bilden: Wer erzielt in xx Minuten/xx Durchgängen mehr Treffer?

