

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 6 D- und C-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.

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

Bleibt am Ball!

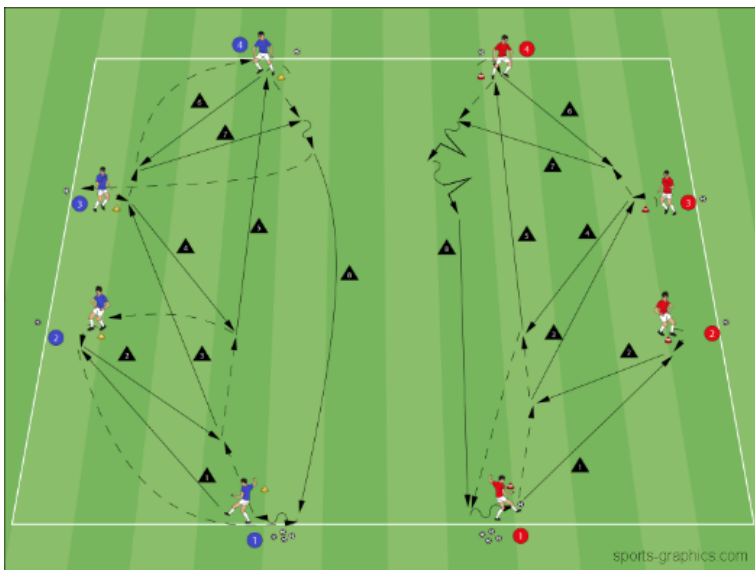
Sportliche Grüße,
Lars Hermel



Lars Hermel (49) ist seit 2008 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U13 des Sport-Club, die in keiner Liga spielt, sondern Turniere und Testspiele bestreitet.



Übung 1: Pass-Rundlauf (4er-Gruppe)



Material: 8 Hütchen, 1 Ball pro Gruppe, Ersatzbälle

Aufbau: siehe Abbildung (Abstände an die Altersstufe/Leistungsstärke anpassen)

Ablauf: Abb. rechts: Spieler 1 spielt mit Spieler 2 und 3 einen Doppelpass und passt im Anschluss zu Spieler 4, der einen Doppelpass mit Spieler 3 spielt, danach zweimal fintiert und wieder zu Spieler 1 passt. Anschließend nehmen alle Spieler wieder ihre Positionen ein. Nach drei bis fünf Minuten wechseln die Spieler die Positionen.

Variationen:

- Vorgabe des Spielbeines: Vor allem durch die parallele Ausführung wird beidfüßiges Pass-Spiel gefördert.
- Abbildung links: Spieler 1 und 2 sowie Spieler 3 und 4 tauschen nach ihrer Abfolge die Positionen
- Den letzten Ball als Flugball spielen.
- Neben Spieler 1 wird ein Mini-Tor aufgestellt, in das Spieler 4 schießen kann (Wichtig: Der Trainer sollte variable Torabschluss-Techniken vorgeben.)
- Übung kann durch mehrere Kontakte erleichtert werden.

Trainer-Tipps:

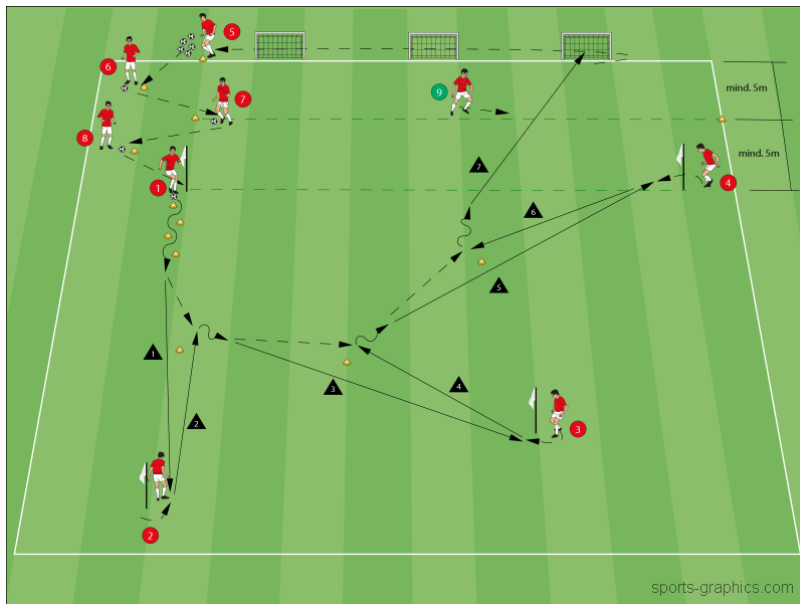
- Den Blick möglichst oft vom Ball/Boden lösen.
- Druckvolles Pass-Spiel einfordern.
- Bei Klatsch-Bällen das Tempo drosseln.
- Standbein Richtung Mitspieler, Spielbein im rechten Winkel hinter dem Ball.
- Beim Fintieren den Körperschwerpunkt verlagern,

Wettbewerb:

- Wie viele Rundläufe schafft Team xyz in xy Minuten?



Übung 2: Pass-Rundlauf mit Torabschluss



Material: 4 Stangen, 12 Hütchen, mind. 12 Bälle, 3 Mini-Tore (alternativ Stangen oder Hütchen-Tore)

Aufbau: siehe Abbildung (Abstände an die Altersstufe/Leistungsstärke anpassen)

Ablauf: Spieler 1 dribbelt in verschiedenen Variationen um die Hütchen und spielt einen Doppelpass mit Spieler 2, 3 und 4 und schließt im Anschluss auf eines der 3 Mini-Tore ab.

Anschließend bereiten sich die Spieler für den nächsten Durchgang (siehe Position 5) vor: Spieler 2, 3 und 4 bleiben auf ihren Positionen. Nach drei bis fünf Minuten wechseln die Spieler die Positionen.

Variationen:

- Für beidfüßiges Üben: die Übung seitenverkehrt aufbauen.
- Optional kann ein Störspieler beim Torabschluss positioniert werden (siehe Abbildung: Spieler 9 verteidigt nur auf der Linie.)
- Techniken beim Torabschluss variieren: Innenseite, Vollspann, Außen-/Innenrist.
- Vereinfachen der Übung: mehrere Ballkontakte bei der Ballan- und mitnahme sind erlaubt.
- Erschweren der Übung: durchgehendes Direktspiel.

Trainer-Tipps:

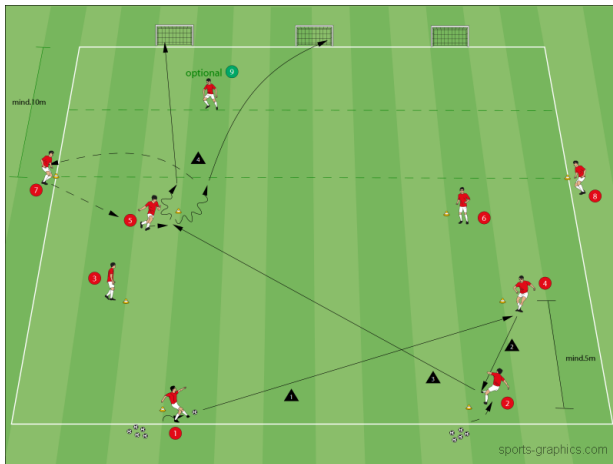
- Den Blick möglichst oft vom Ball/Boden lösen.
- Druckvolles Pass-Spiel einfordern.
- Bei Klatsch-Bällen das Tempo drosseln.
- Standbein Richtung Mitspieler, Spielbein im rechten Winkel hinter dem Ball (insbesondere beim Direktspiel darauf achten).
- Bei der Ballan- und mitnahme auf einen guten ersten Kontakt in die neue Spielrichtung achten.
- Beim Torabschluss auf eine gute Balance zwischen präzisiertem und druckvollem Schuss achten.
- Doppelpassspieler soll immer dem Ball entgegengehen.

Wettbewerb:

- Welcher Spieler erzielt die meisten Tore?



Übung 3: Diagonal-Passen mit Torabschluss



Material: 8 Hütchen, 3 Mini-Tore (alternativ Stangen oder Hütchen-Tore) 1 Ball pro Gruppe, Ersatzbälle

Aufbau: siehe Abbildung (Abstände an die Altersstufe/Leistungsstärke anpassen)

Ablauf: Spieler 1 passt zu Spieler 4, der zu Spieler 2 klatschen lässt, Spieler 2 passt zu Spieler 5, der innen oder außen am Hütchen vorbeigeht und vor der 10-Meter-Linie (siehe Hütchen-Markierung auf der Abbildung) auf das linke oder mittlere Mini-Tor abschließt.

Anschließend startet der gleiche Ablauf von der anderen Seite: Spieler 2 passt zu Spieler 3, der zu Spieler 1 klatschen lässt, Diagonalball auf Spieler 6, der auf das rechte oder mittlere Mini-Tor abschließt.

Anschließend tauschen Spieler 5 und 7 bzw. Spieler 6 und 8 die Positionen. Spieler 1 bis 4 bleiben auf ihren Positionen. Nach drei bis fünf Minuten wechseln die Spieler die Positionen.

Variationen:

- Vereinfachen der Übung: mehrere Ballkontakte bei der Ballan- und mitnahme sind erlaubt.
- Erschweren der Übung: durchgehendes Direktspiel.
- Optional kann ein Störspieler beim Torabschluss positioniert werden (siehe Abbildung: Spieler 9 verteidigt nur auf der Linie.)

Trainer-Tipps:

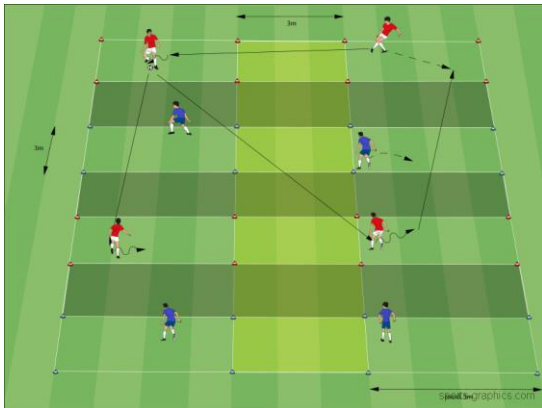
- Den Blick möglichst oft vom Ball/Boden lösen.
- Druckvolles Pass-Spiel einfordern.
- Bei Klatsch-Bällen das Tempo drosseln.
- Standbein Richtung Mitspieler, Spielbein im rechten Winkel hinter dem Ball (insbesondere beim Direkt-Spiel darauf achten).
- Bei der Ballan- und mitnahme auf einen guten ersten Kontakt in die neue Spielrichtung achten.
- Beim Torabschluss auf eine gute Balance zwischen präzisem und druckvollem Schuss achten.
- Doppelpassspieler soll immer dem Ball entgehen.

Wettbewerb:

- Wer erzielt die meisten Tore (Passfolge links/Passfolge rechts)?



Übung 4: Durchpass-Spiel



Material: 2 x 16 Hütchen, 1 Ball, Ersatzbälle

Aufbau: siehe Abbildung (Abstände an die Altersstufe/Leistungsstärke anpassen)

Ablauf: Die zwei Spieler von Team Rot versuchen, die zwei Spieler von Team Blau mit Flachpässen zu überspielen. Für jeden gelungenen Pass/für jedes Überspielen gibt es einen Punkt. Erobert Team Blau den Ball durch geschicktes Zustellen der Pass-Wege, spielt diese Mannschaft im „2-plus-2“ gegen 2.

Variationen:

- Erschweren bzw. Erleichtern der Übung: Vorgabe der Ballkontakte.
- Erschweren bzw. Erleichtern der Übung: Vergrößerung/Verkleinerung der Feldgröße, Die „Tabu-Zone“ sollte nicht verändert werden.
- Vertikal- und Diagonalpässe unterschiedlich bewerten.

Trainer-Tipps:

- Den Blick möglichst oft vom Ball/Boden lösen: Immer wieder zu den Mitspielern im anderen Feld schauen.
- Die Spieler ermutigen, sich geschickt aus dem Deckungsschatten zu lösen.
- Druckvolles Pass-Spiel einfordern.
- Standbein Richtung Mitspieler, Spielbein im rechten Winkel hinter dem Ball (insbesondere beim Direkt-Spiel darauf achten).
- Bei der Ballan- und mitnahme auf einen guten ersten Kontakt in die neue Spielrichtung achten.
- Pässe antauschen bzw. fintieren.

Wettbewerb:

- Zeitvorgabe für das Überspielen des anderen Teams machen.
- Anzahl der Versuche bzw. Bälle für das erfolgreiche Überspielen vorgeben.

