

**„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 3  
D- und C-Jugend/Schwerpunkt: Dribbling und Finten**

**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!

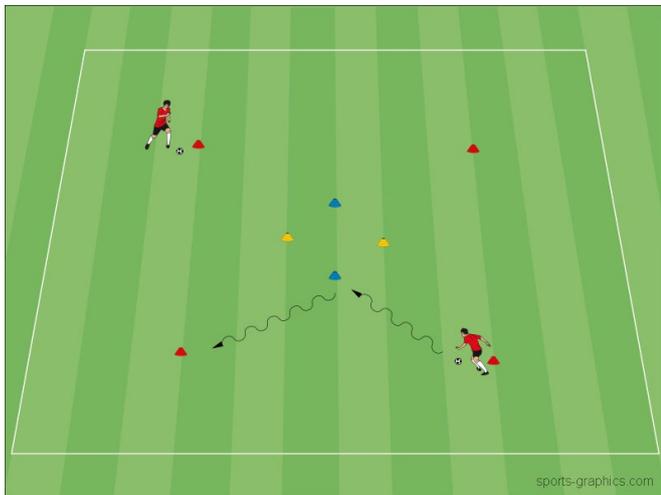
Sportliche Grüße,  
Sebastian Zink



Sebastian Zink (32) ist seit 2014 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U12 des Sport-Club, die in der Bezirksliga Freiburg spielt.



## Übung 1: Dribbling mit Richtungswechsel



**Material:** 8 Hütchen in verschiedenen Farben, 1 Ball pro Spieler

**Aufbau:** Äußeres Feld (12x12 Meter) mit vier gleichfarbigen Hütchen markieren. Inneres Feld (Raute, 3x3 Meter) mit je zwei verschiedenen Farben kennzeichnen. Je 1 Spieler mit Ball an den äußeren Hütchen positionieren.

**Ablauf:** Die Spieler dribbeln zunächst gleichzeitig diagonal nach innen, wechseln vor dem inneren Hütchen ihre Richtung und dribbeln dann zum nächsten äußeren Hütchen weiter.

### Variationen:

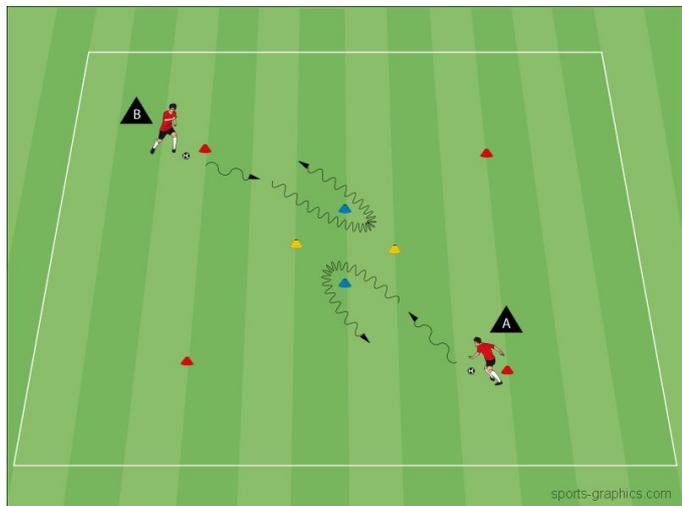
- Verschiedene Richtungswechsel ausprobieren:
  - Mit der Innen- und Außenseite
  - Ball mit der Sohle zurückziehen und hinter dem Standbein spielen
  - Linker und rechter Fuß
- Dribbling mit verschiedenen Bällen: Mini-Fußball, Tennisball, Volleyball, Football etc.
- Dribbling mit dem schwächeren Fuß ausprobieren.
- Übung 4 ist eine Erweiterung dieser Übung mit Torabschluss.

### Trainer-Tipps:

- Auf einen guten Rhythmus achten: enge Ballführung und fließende Bewegungen.
- Orientierung: den Blick vom Ball lösen und den Kopf oben halten.
- Für Fortgeschrittene: Tempowechsel nach Richtungswechsel.



## Übung 2: Spiegelfinten



**Material:** 8 Hütchen in verschiedenen Farben, 1 Ball pro Spieler

**Aufbau:** Äußeres Feld (12x12 Meter) mit vier gleichfarbigen Hütchen markieren. Inneres Feld (Raute, 3x3 Meter) mit je zwei verschiedenen Farben kennzeichnen.

**Ablauf:** Beide Spieler beginnen zeitgleich nach innen zu dribbeln. Spieler A entscheidet, ob er um das blaue oder gelbe Hütchen dribbelt. Spieler B beobachtet während dem Dribbling und spiegelt den Laufweg von Spieler A. Im nächsten Durchgang darf Spieler B entscheiden, um welches Hütchen gedribbelt wird.

### Variationen:

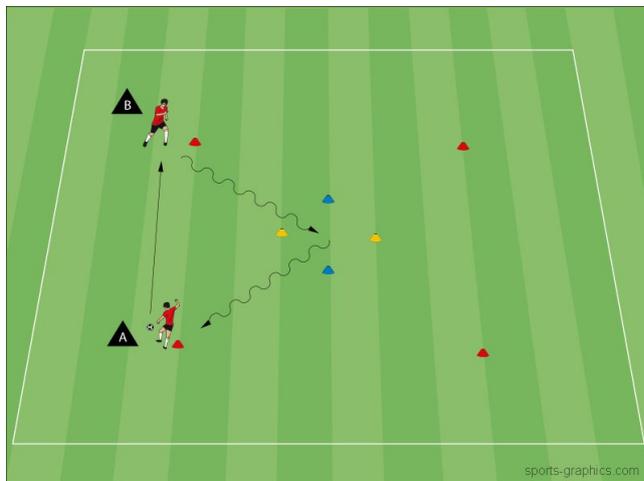
- Dribbling um das Hütchen von außen nach innen
- Richtungswechsel vor dem Hütchen und 180°-Drehung mit der Sohle.
- Für Fortgeschrittene: Dribbling zu einer Farbe, kurz antäuschen und dann schnell wechseln.

### Trainer-Tipps:

- Auf einen guten Rhythmus achten: enge Ballführung und fließende Bewegungen.
- Orientierung: den Blick vom Ball lösen und den Kopf oben halten.



### Übung 3: Dribbling und Fintieren nach Zuspiel



**Material:** 8 Hütchen in verschiedenen Farben, 1 Ball pro Spieler

**Aufbau:** Äußeres Feld (12x12 Meter) mit vier gleichfarbigen Hütchen markieren. Inneres Feld (Raute, 3x3 Meter) mit je zwei verschiedenen Farben kennzeichnen.

**Ablauf:** Nach Zuspiel von Spieler A dribbelt Spieler B zunächst nach innen, wechselt innerhalb des inneren Feldes die Richtung und dribbelt weiter nach außen zum Ausgangspunkt von Spieler A. Währenddessen läuft Spieler A zum Startpunkt von Spieler B.

#### Variationen:

- Verschiedene Richtungswechsel ausprobieren:
  - Mit der Innen- und Außenseite
  - Ball mit der Sohle zurückziehen und hinter dem Standbein spielen
  - Linker und rechter Fuß
- Vor dem Richtungswechsel eine Finte einbauen:
  - Übersteiger, Elastico, Schere, Zidane-Rolle etc.
- Dribbling mit verschiedenen Bällen: Mini-Fußball, Tennisball, Volleyball, Football etc.
- Wechsel der Startposition von Spieler A und Spieler B.
- Farbsignal: Spieler A ruft Spieler B während dem Dribbling eine Farbe zu. Spieler B muss um das entsprechende Hütchen dribbeln.

#### Trainer-Tipps:

- Flaches Zuspiel in den vorderen Fuß des Mitspielers.
- Richtungswechsel innerhalb des inneren Feldes.
- Vom Einfachen zum Schweren: Steigerung des Schwierigkeitsgrades bei den Richtungswechseln.



#### Übung 4: Dribbling und Fintieren mit Torabschluss nach Zuspiel



**Material:** 6 Hütchen in einer Farbe, 4 Hütchen in zwei verschiedenen Farben, 1 Ball pro Spieler, 1 Jugend-Tor (optional: 2 Mini-Tore)

**Aufbau:** Erweiterung von Übung 1. Es wird ein Tor benötigt. Torecken mit Hütchen als Ziele markieren. Alternativ können auch zwei Mini-Tore verwendet werden.

**Ablauf:** Nach Zuspiel von Spieler A dribbelt Spieler B in das innere Feld. Nach einer Finte dribbelt er aus dem Feld in Richtung Tor und schließt die Aktion mit einem flachen Abschluss in eine der Torecken ab.

#### Variationen:

- Variantenreiches Fintieren im inneren Feld:
  - Übersteiger, Elastico, Schere, Zidane-Rolle etc.
- Schusstechnik beim Torabschluss variieren:
  - Innenseite, Spannstoß, mit dem rechten/linken Fuß, flach/hoch, Chip-Ball
- Der andere Spieler gibt die Finte oder die Torecke vor.

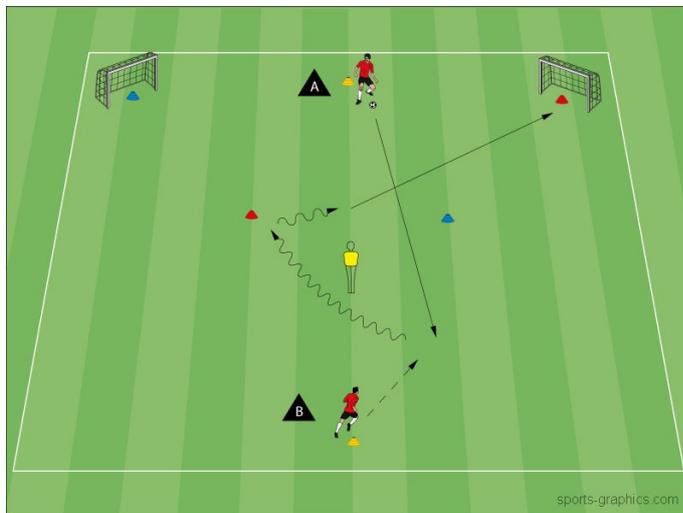
#### Trainer-Tipps:

- Weicher erster Kontakt nach dem Zuspiel in die Spielrichtung.
- Ballkontrolle vor Tempo!
- Körperschwerpunkt beim Fintieren verlagern!
- Präziser Torabschluss vor der gedachten Linie zwischen den beiden roten Hütchen (vgl. Abbildung).

#### Wettbewerb:

- Wer erzielt die meisten Tore in x Minuten/x Durchgängen?
- Option: Erfolgreiche Torabschlüsse mit dem schwächeren Fuß/mit dem Spann/hoch können doppelt gezählt werden.

## Übung 5: Fintieren und Richtungswechsel mit Torabschluss



**Material:** 1 Stange, je 2 Hütchen in drei verschiedenen Farben, 2 Mini-Tore (optional: Hütchen-Tore) und mindestens 1 Ball.

**Aufbau:** Zwei Hütchen im Abstand von ca. 15 Metern aufstellen und dazwischen eine Stange platzieren. Seitlich versetzt zwei verschiedenfarbige Hütchen auslegen. Auf Höhe des Starthütchens zwei Mini-Tore positionieren und farblich analog der Abbildung markieren.

**Ablauf:** Spieler B löst sich seitlich aus dem Deckungsschatten der Stange. Nach Zuspiel von Spieler A dribbelt Spieler B auf die Stange zu. Nun kann Spieler B eine der Finten aus Übung 4 anwenden, um die Stange zu überspielen. Vor dem Hütchen wechselt der Spieler seine Richtung (vgl. Übung 1-3) und schließt die Übung mit einem flachen Pass in das Mini-Tor ab.

### Variationen:

- Variantenreiches Fintieren vor der Stange:
  - Übersteiger, Elastico, Schere, Zidane-Rolle etc.
- Verschiedene Richtungswechsel vor dem Hütchen ausprobieren:
  - Mit der Innen- und Außenseite
  - Ball mit der Sohle zurückziehen und hinter dem Standbein spielen
  - Linker und rechter Fuß
- Doppelaktion: Nach der Bewegungskombination vor dem ersten Hütchen erfolgt vor dem Torabschluss noch ein kurzes Dribbling zum zweiten Hütchen.
- Schusstechnik beim Torabschluss variieren:
  - Innenseite, Spannstoß, mit dem rechten/linken Fuß, flach/hoch, Chip-Ball
- Hohes Zuspiel (Flugball) durch Spieler A.

### Trainer-Tipps:

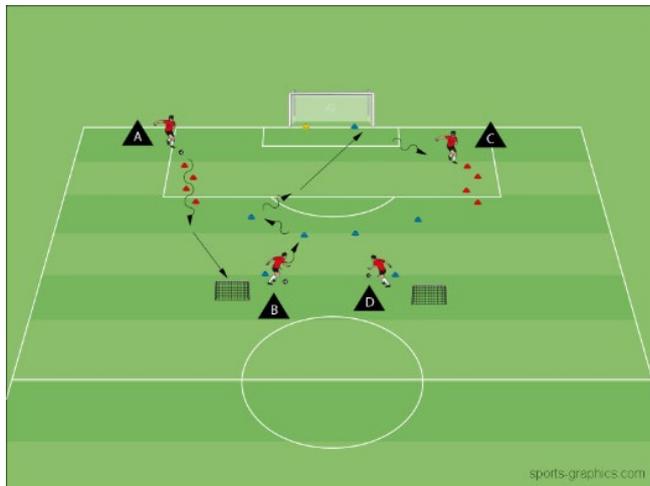
- Timing: Zuspiel durch Spieler A mit der Auftaktbewegung von Spieler B abstimmen.
- Rhythmus- und Tempowechsel beim Fintieren/Richtungswechsel.
- Vor der Ballmitnahme: Offene Stellung in Spielrichtung.

### Wettbewerb:

- Wer erzielt die meisten Tore in x Minuten/x Durchgängen?
- Wer erzielt zuerst 5 Treffer nacheinander?



## Übung 6: Team-Wettbewerb: Dribbling und Fintieren mit Torabschluss



**Material:** Je 8 Hütchen in zwei verschiedenen Farben, 1 Tor, 2 Mini-Tore, 1 Ball pro Spieler.

**Aufbau:** Je 4 Hütchen rechts und links als Slalom zwischen 5er- und 16er-Linie aufstellen. Zwei Mini-Tore zentral positionieren. Neben dem Mini-Tor versetzt in Richtung Tor je 3 weitere Hütchen in einer anderen Farbe platzieren. Die Ecken des Tores mit Hütchen als Ziel markieren.

**Ablauf:** Alle Spieler starten gleichzeitig. Spieler A und Spieler C dribbeln spiegelverkehrt im Slalom durch die Hütchen und schließen auf das Mini-Tor ab. Der Spieler, der zuerst trifft, erhält für sein Team einen Punkt. Spieler B und Spieler D dribbeln währenddessen ebenfalls zeitgleich und spiegelverkehrt diagonal zum ersten blauen Hütchen, wechseln ihre Richtung und dribbeln anschließend zum nächsten Hütchen. Nach einem erneuten Richtungswechsel schließen sie die Aktion mit einem Torschuss ab. Auch hier gilt: Der Spieler, der zuerst trifft, erhält einen Punkt für sein Team. Danach werden zuerst die Positionen, dann die Seiten gewechselt.

Welches Team hat nach vier Aktionen die meisten Punkte erzielt?

### Variationen:

- Slalomedribbling und Richtungswechsel ohne/mit Vorgaben:
  - Mit der Innen- und Außenseite
  - Ball mit der Sohle zurückziehen und hinter dem Standbein spielen
  - Linker und rechter Fuß

### Trainer-Tipps:

**Wichtig:** Diese Übung ist als Wettbewerb konzipiert. Deshalb könnten die Spieler in einigen Aktionen hektisch agieren und technische Fehler passieren. Schneller ist nicht immer unbedingt besser. Entscheidend ist, dass die Spieler die Tore treffen und Punkte erzielen.

Je nach Niveau der Spieler/Teams sollte der Trainer das Tempo anpassen.

### Für Zuhause: Trainiere deinen eigenen Signature-Move!

Viele Finten sind nach bekannten Fußballern benannt worden: die Zidane-Rolle, der Ronaldinho-Trick oder die Beckenbauer-Drehung. Trainer können ihren Spielern die Aufgabe mitgeben, dass sie zu Hause ihre Lieblingsfinte fleißig üben, damit sie im Training und dann im Spiel sicher (mit beiden Füßen) anwenden können. Denn: Es kommt nicht darauf an, wer die meisten Finten beherrscht – sondern es ist entscheidend, dass der Gegenspieler im „Eins-gegen-Eins“-Duell überwunden werden kann. Dafür reicht manchmal eine einzige, oft trainierte und gut ausgeführte Finte aus!

