

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 3 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 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.

Füchsle-Ballschule online, Spieltag 13: Dribbling, Fintieren

Auch mit der [„Füchsle-Ballschule online“](#) des SC Freiburg können Kinder und Trainer am Ball bleiben. Im Video zu [Spieltag 13](#) gibt es von uns Tipps und Übungen zum Thema „Dribbling und Finten“. Den Spielplan mit allen bisherigen Spieltagen der „Füchsle-Ballschule online“ auf SC Freiburg TV gibt es [hier](#).

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Umsetzung der folgenden Übungen mit Euren Teams.
Bleibt am Ball!

Sportliche Grüße,

Louisa Ramsaier und Tobias Rauber



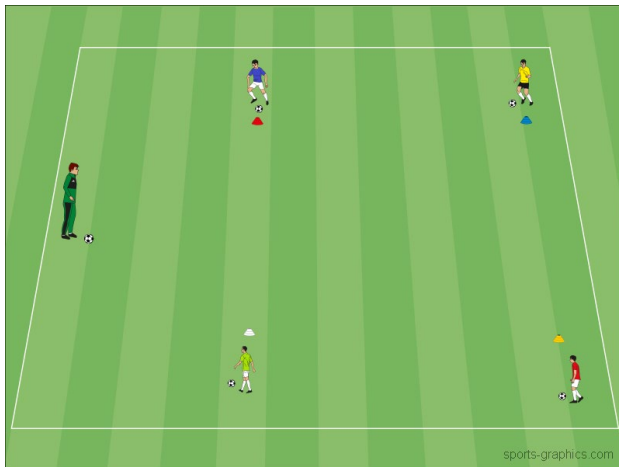
Louisa Ramsaier (25) ist seit 2019 als Bildungsreferentin bei der step stiftung tätig. Sie ist zuständig für die Verknüpfung von sportartspezifischen Inhalten mit der Vermittlung von Werten (Integration, Partizipation, soziale Mobilität). Zudem ist sie als DFB-Stützpunktrainerin am Stützpunkt Ebnet aktiv.



Tobias Rauber (33) ist seit 2009 beim SC Freiburg tätig und ist seit 2015 Leiter der Abteilung Gesellschaftliches Engagement. Im Schuljahr 2019/2020 war er Trainer in der Füchsle-Ballschule in der Turnseeschule.



Übung 1: Der Ball ist unser Freund



Material: 1 Ball pro Spieler, 4 Hütchen

Ablauf: Die Spieler stehen mit Blickkontakt zum Trainer an ihrem Hütchen. Der Trainer macht verschiedene Aufgaben mit dem Ball vor. Die Spieler machen diese nach. Übungen, bei denen der Ball mit der Hand berührt wird, nur ausführen, wenn jeder Spieler einen eigenen Ball mit ins Training bringt. Ansonsten nur die Übungen durchführen, bei denen nur der Fuß genutzt wird.

Beispielübungen (jeweils 5 x durchführen):

- Ball hochwerfen, klatschen und Ball wieder fangen
- Ball hochwerfen, hinsetzen und Ball wieder fangen
- Ball hochwerfen und wie beim Volleyball über dem Kopf fangen
- Ball hochwerfen, hinter dem Körper fangen, Ball hochwerfen und vor dem Körper fangen
- Ball so hoch/so niedrig prellen wie möglich und wieder fangen
- Ball auf dem Boden prellen, einmal mit dem Fuß spielen und wieder fangen
- Ball auf den Fuß werfen, ein Kontakt mit dem Fuß und wieder fangen
- Ball auf den Fuß werfen, zwei Kontakte (rechts, links) mit dem Fuß und wieder fangen
- Ballpendel: Ball zwischen den Füßen pendeln
- Beidbeinig/Einbeinig über den Ball/rund um den Ball springen
- Einführung von vier Finten als „Trockenübung“ ([Füchsle-Ballschule online: ab Minute 01:15](#))
 - Finte 1: Ausfallschritt
 - Finte 2: Übersteiger
 - Finte 3: Schere
 - Finte 4: „Zidane“

Variationen:

- Jeder Spieler macht eine Aufgabe vor, die anderen Spieler und der Trainer machen diese nach.
- Alle/Einige Übungen werden nacheinander durchgeführt und es entsteht eine Choreografie.

Trainer-Tipps:

- Auf saubere Ausführung achten.
- Spielern die Hausaufgabe geben, eine Choreografie aus den Übungen zu kreieren und zwei, drei Spieler im nächsten Training bitten, diese Choreografie vorzustellen.

Wettbewerb:

- Wer kann am häufigsten jonglieren?
- Wer kann am häufigsten klatschen, während der Ball hochgeworfen wurde?



Übung 2: Ich packe meinen Koffer

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 13, ab Minute 04:40](#)



Material: 1 Ball pro Spieler, 4 Hütchen

Ablauf: Die vier Spieler stehen sich gegenüber und halten Blickkontakt zueinander. Jeder Spieler hat einen Ball. Ein Spieler beginnt und macht eine der vier eingeführten Finten (Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Zidane) mit dem Ball vor. Der nächste Spieler muss die Finte nachmachen, die vom Spieler davor ausgeführt wurde. Anschließend denkt er sich selbst eine Finte aus und hängt diese an.

So geht es immer weiter bis ...

... der letzte Spieler an der Reihe war.

... eine festgelegte Anzahl an Durchläufen abgeschlossen ist.

... jemand ein Fehler (falsche Reihenfolge der Finten/falsche Ausführung einer Finte/Spieler fällt keine neue Finte ein) macht.

Zwischen den Durchgängen machen die Spieler, die gerade nicht dran sind, eine Bewegungsaufgabe, sodass sie in Bewegung bleiben (z.B. auf einem Bein hüpfen, Skippings auf der Stelle, einbeinige Sprünge über den Ball, ...).

Variationen:

- Spieler machen eine Finte ihrer Wahl und nicht nur eine der vier eingeführten Finten. Der Vorteil dabei ist, dass die Spieler selbst entscheiden, welche Finte sie ausführen und dadurch die Wahrscheinlichkeit höher ist, dass diese ihrem Können angemessen ist und die Spieler so weitere Finten kennenlernen.
- Der Spieler, der dran ist, ruft den Namen eines Spielers auf, nachdem er die Finte(n) gemacht hat. Dieser ist dann an der Reihe und somit gibt es keine feste Reihenfolge mehr, sondern die Spieler müssen immer darauf gefasst sein, aufgerufen zu werden. Das Aufrufen der Spieler kann auch der Trainer übernehmen.

Trainer-Tipps:

- Auf saubere Ausführung der Finten achten.

Wettbewerb:

- Jeder Spieler hat drei Leben. Sobald ein Spieler einen Fehler (falsche Reihenfolge der Finten/falsche Ausführung einer Finte/Spieler fällt keine neue Finte ein) macht, erhält dieser Spieler ein Leben abgezogen. Der Spieler, der am Ende als Einziger noch mindestens ein Leben hat, ist der Gewinner. Spieler, die frühzeitig ausscheiden, erhalten die Aufgabe, Jonglieren oder die Finten zu üben.



Übung 3: Entweder-oder

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 13, ab Minute 06:10](#)



Material: 1 Ball pro Paar, 8 Hütchen, 4 Tore (Alternativ: Hütchen- oder Stangen-Tore)

Ablauf: Hütchen im Abstand von fünf Metern zueinander platzieren. Ausgangsposition der Spieler: In der Mitte zwischen beiden Hütchen. Hütchen A entspricht dem erste Begriff Hütchen B entspricht dem zweiten Begriff Hütchen B. Der Trainer nennt ein Begriffspaar, die Spieler müssen darauf reagieren. Die Spieler entscheiden, welchen der beiden

Begriffe sie bevorzugen und je nach Antwort wird eine vorgegebene Bewegungsaufgabe zum zugeordneten Hütchen ausgeführt. Dabei können die Bewegungsaufgaben in ihrer Schwierigkeit variieren, z.B. zu Hütchen A: Ball auf dem Hinweg mit dem linken Fuß, auf dem Rückweg mit dem rechten Fuß führen, zu Hütchen B: Ball auf dem Hinweg mit der linken Sohle, auf dem Rückweg mit der rechten Sohle seitlich streicheln. Wenn der Spieler wieder in der Mitte der beiden Hütchen angekommen ist, versucht er den Ball ins Tor zu schießen.

Weitere Beispiele für Bewegungsaufgaben:

- Ball mit der Sohle rückwärts ziehen
 - Ball mit der Sohle vorwärts antippen
 - Ball zwischen den Füßen pendeln
- Beispiele für Begriffspaare:
 - Sommer oder Winter
 - Pizza oder Pasta
 - Petersen oder Schwolow

Variationen:

- 2 Spieler bilden ein Team. Spieler 1 passt den Ball zu Spieler 2 und nennt ein Begriffspaar, anschließend Aufgabenwechsel.
- Hütchen A = „Ja“ und Hütchen B = „Nein“
 - Gehst Du gerne ins Schwimmbad?
 - Spielst Du ein Musikinstrument?
 - Gewinnt der SC Freiburg sein nächstes Spiel?
- Drei Hütchen im Dreieck aufstellen und drei Begriffe nennen. Dadurch kommt noch eine weitere Entscheidung hinzu (→ Handlungsschnelligkeit).

Trainer-Tipps:

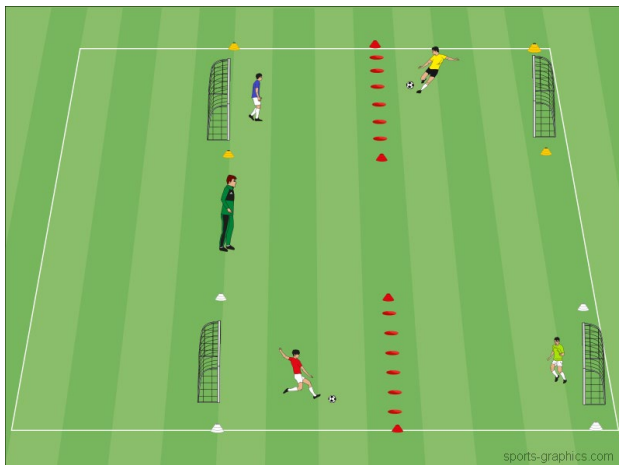
- Auf saubere Ausführung achten.
- Die Fragen können als Ausgangspunkt genutzt werden, um in der Pause/nach dem Training in ein Gespräch zu kommen. Z.B.: „Warum magst Du Petersen lieber, als Schwolow?“

Wettbewerb:

- Jeder Spieler macht die Übung sechsmal. Es gibt einen Punkt pro erzieltm Tor. Wer erzielt mehr Tore?



Übung 4: Bolzplatz-König



Material: 2 Bälle, 12 Hütchen, 12 Markierungsblättchen (geht auch ohne), 4 Tore

Ablauf: Zwei Spieler spielen gegeneinander. Ziel ist es, so viele Tore wie möglich zu erzielen. Tore dürfen nur aus der eigenen Hälfte erzielt werden. Der Spieler, der nicht den Ball hat, verteidigt sein Tor, Handspiel ist nicht erlaubt. Sobald der Ball die eigene Hälfte verlassen hat, darf der andere Spieler aufs gegnerische Tor abschließen.

Variationen:

- Begrenzung der Kontaktzahl auf 2.
- 2 Pflichtkontakte bevor aufs Tor geschossen werden darf.
- Vor dem Abschluss muss der Spieler eine Finte in der eigenen Hälfte gemacht haben, erst dann darf er abschließen.

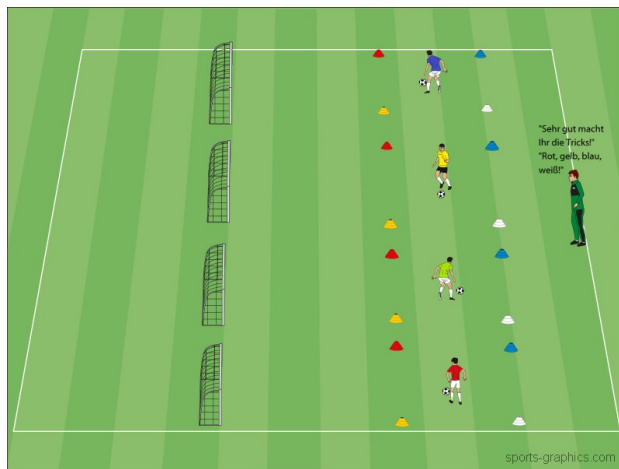
Trainer-Tipps:

- Auf saubere Ausführung des Dribblings und des Schusses achten.

Wettbewerb:

- Wer schafft in 3 Minuten die meisten Tore?
- Turnierform: Jeder gegen Jeden. Gewinner erhält 3 Punkte, Verlierer 0 Punkte. Wer hat am Ende die meisten Punkte?

Übung 5: Banane, SC Freiburg, Zitrone, Knoblauch



Material: 1 Ball pro Spieler, je 4 Hütchen in vier verschiedenen Farben, 4 Tore (Alternativ: Hütchen- oder Stangen-Tore)

Ablauf: Jeder Spieler hat ein Viereck mit 4 verschiedenfarbigen Hütchen. Jeder Spieler bewegt sich in seinem Viereck und übt die vorhin eingeführten Finten (Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Zidane) bis der Trainer die 4 Farben in einer Reihenfolge seiner Wahl aufruft. Die Spieler müssen nun so schnell wie möglich in der gerufenen Reihenfolge

zum jeweiligen Hütchen dribbeln und anschließend den Ball ins Hütchen-Tor passen.

Variationen:

- Statt Farben können folgende Dinge zusätzlich gewählt werden:
 - Obstsorten
 - Gemüsesorten
 - Vereine
 - Länder

Wenn der Trainer dann z.B. „Knoblauch“, „Banane“, „SC Freiburg“ und „Italien“ ruft, müssen die Spieler die Hütchen in folgender Reihenfolge andribbeln: weiß, gelb, rot und blau.

- Der Trainer gibt vor, wie der Torabschluss erfolgen soll
 - Flach
 - Hoch

Trainer-Tipps:

- Auf saubere Ausführung der Finten achten und diese bei Bedarf korrigieren.
- Auf saubere Ballführung achten: mit jedem Schritt ein Ballkontakt.
- In der Pause kann man die Begriffe nutzen, um mit den Kindern dazu ins Gespräch zu kommen.

Wettbewerb:

- Wer hat nach 5 Durchgängen die meisten Tore?
- Hier können auch Teams gebildet werden. Spieler 1 und 2 bilden „Team Petersen“, Spieler 3 und 4 bilden „Team Günter“. Welches Team hat nach 10 Durchgängen am meisten Tore?

Übung 6: Dribbling-Torjäger



Material: 3 Bälle, 1 Tor, 6 Hütchen, 4 Hürden, 6 Reifen, 1 Tor

Ablauf: Spieler 1 dribbelt durch die 4 Hütchen und schießt vor der markierten Schusszone aufs Tor ab. Anschließend legt Spieler 2 die Bälle an den Reifen vorbei, geht mit einem Kontakt durch die Reifen und schießt aufs Tor ab. Jetzt geht Spieler 3 los, spielt den Ball an den Hürden vorbei, springt über die Hürden und schießt dann aufs Tor ab. Jeder Spieler macht seine Übung 3-5 Mal,

anschließend wird gewechselt bis jeder Spieler alle 4 (inkl. Torhüterposition) Übungen gemacht hat.

Variationen:

- An jeder Station muss vor dem Torabschluss noch ein Trick (Ausfallschritt, Übersteiger, Schere, Zidane, ...) gemacht werden. Hierzu ein weiteres Hütchen/Stange als Gegenspieler aufstellen.
- Der Ball wird nach der Übung zum Trainer gepasst, dieser spielt ihn in verschiedenen Variationen zurück, sodass der Spieler unterschiedliche Torabschlüsse hat (volley, kurze Annahme, ...)

Trainer-Tipps:

- Die saubere Ausführung der Übung ist wichtig und hier geht Sauberkeit vor Schnelligkeit.
- Sobald die Übung erledigt wurde, geht es darum, schnell zum gezielten Torabschluss zu kommen.

Wettbewerb:

- Welcher Spieler erzielt bei 3x3 Versuchen (3 Durchgänge bei jeder Übung) die meisten Tore?
- Auch hier können wieder Teams gebildet werden. Spieler 1 und Spieler 2 bilden „Team Höfler“, Spieler 3 und 4 „Team Waldschmidt“. Welches Team erzielt mehr Tore?

Für Zuhause!

- [Füchsle-Ballschule online, Spieltag 13: Dribbling und Fintieren](#)

