

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 4
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!

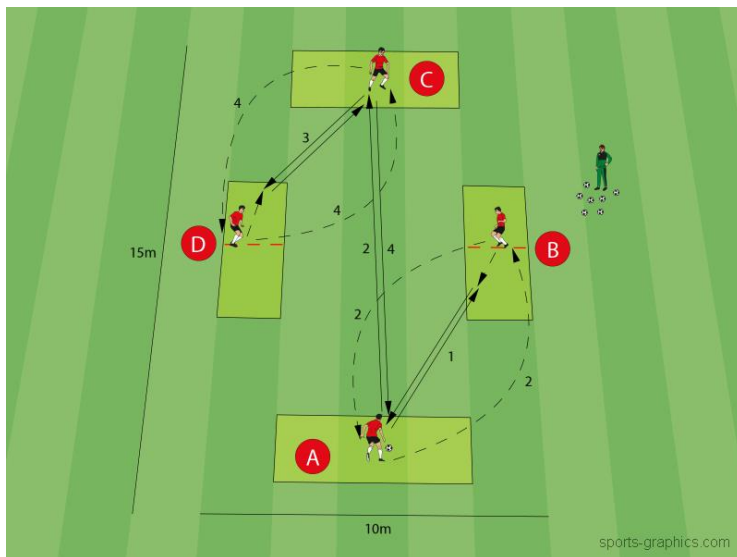
Sportliche Grüße,
Michi Bürgin



Michael Bürgin (29) ist seit 2016 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U14 des Sport-Club, die in der C-Junioren EnBW-Oberliga Baden-Württemberg spielt.



Übung 1: Wechsel-Passen



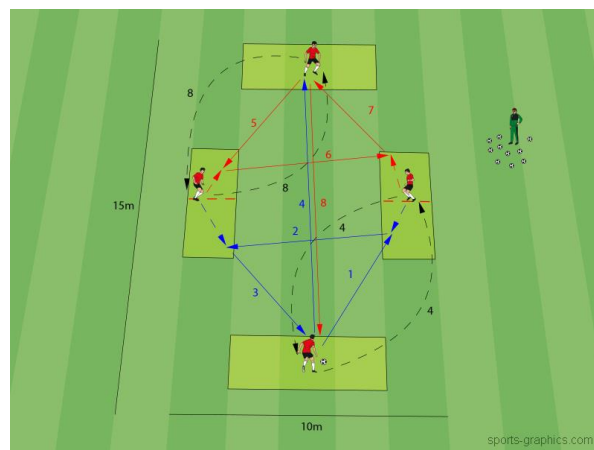
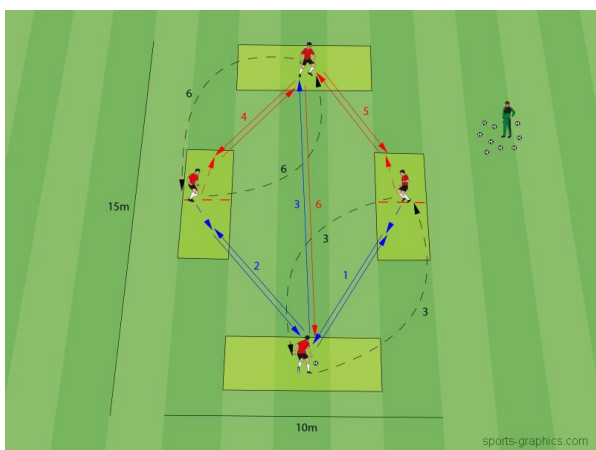
Material: 4 Hütchen für eine einfache Markierung oder 4 x 4 Hütchen für Zonen.

Aufbau: Die 4 Hütchen oder die Zonen wie im Bild aufstellen, bei jeder Markierung/in jeder Zone steht ein Spieler. Die Distanzen zwischen den Markierungen/Zonen sind frei wählbar, aufgrund der Wege bei den Positionswechseln sollten aber eher kürzere Distanzen gewählt werden (ca. 15x10 Meter).

Ablauf 1: Spieler A spielt den Ball nach rechts, wo Spieler B entgegenkommt und den Ball direkt zu Spieler A zurückklatschen lässt. Dieser nimmt den Ball einmal mit und spielt den Ball mit dem zweiten Kontakt rüber zu Spieler C. Mit diesem Pass wechseln A und B die Position. Gleicher Ablauf auf der anderen Seite mit Spieler C und D. Vorgaben als Beispiel: A – rechter Pass auf linken Fuß von B – B klatschen lassen mit links auf linken Fuß von A – A Annahme übers Standbein mit links, Pass mit rechts auf rechten Fuß von C, etc. Danach den Ablauf gegen den Uhrzeigersinn durchführen.

entgegenkommt und den Ball direkt zu Spieler A zurückklatschen lässt. Dieser nimmt den Ball einmal mit und spielt den Ball mit dem zweiten Kontakt rüber zu Spieler C. Mit diesem Pass wechseln A und B die Position. Gleicher Ablauf auf der anderen Seite mit Spieler C und D. Vorgaben als Beispiel: A – rechter Pass auf linken Fuß von B – B klatschen lassen mit links auf linken Fuß von A – A Annahme übers Standbein mit links, Pass mit rechts auf rechten Fuß von C, etc. Danach den Ablauf gegen den Uhrzeigersinn durchführen.

Variationen:



Ablauf 2 (Abbildung links): Nach dem Klatschball von B spielt Spieler A den Ball zu D, der ihn wiederum zu A zurückklatschen lässt, bevor A den Ball zu C spielt und mit B die Position wechselt.

Abbildung rechts): Statt den Ball klatschen zu lassen, spielt Spieler B den Ball diagonal im Winkel zu Spieler D, der den Ball auf Spieler A klatschen lässt, bevor A den Ball zu C spielt und mit B die Position wechselt.



Variation 1: Der Trainer gibt während der Übung durch optische Signale an, welche Variante und über welche Seite gespielt werden soll. Kurz bevor ein Spieler an den Ball kommt, kann die Aufgabe wechseln.

Variation 2: Die Spieler bieten verschiedene Lösungen für eine Spielfortsetzung an und entscheiden selber, welche der 6 Möglichkeiten (Ablauf 1-3 jeweils über links oder rechts) sie wählen.

Variation 3: Die Spieler spielen sich frei Pässe zu und wechseln die Positionen selbständig, nur die Grundpositionen der Übung bleibt bestehen, alles andere wird durch die Spieler selber entschieden.

Trainer-Tipps:

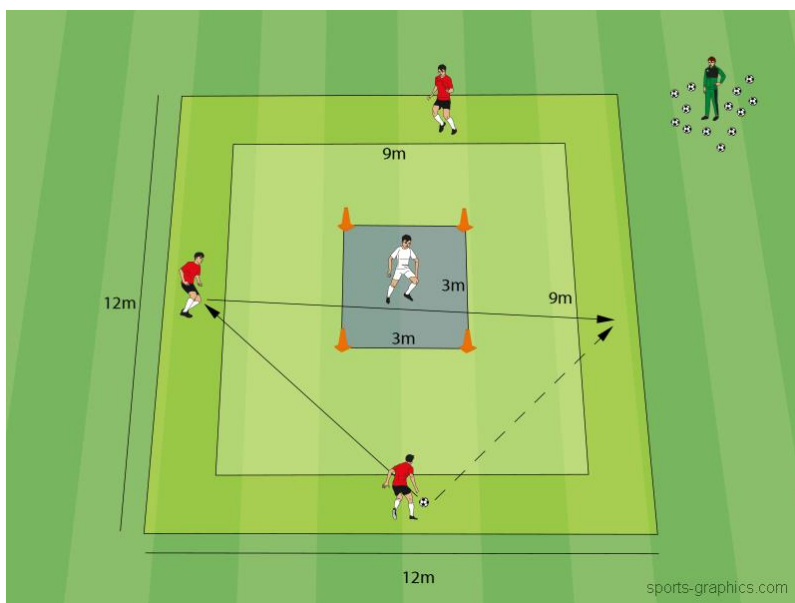
- Beim Passen die Innenseite verwenden, Hüfte aufklappen und Fußgelenk fixieren.
- Den Ball zentral treffen.
- Den Ball mit dem ersten Kontakt in die spielfortsetzende Richtung mitnehmen.
- Bei Klatschbällen die Position finden und dann beim Ballkontakt stehen.
- Fußgelenk beim Klatschball fixieren.
- Pässe mit zwei Kontakten eher scharf, die Klatschbälle eher weich spielen.

Wettbewerb:

- Wettbewerb auf Zeit: Wie lange schafft es die Gruppe den Ball zu passen, ohne dass der Ball verloren geht? Trainer und Spieler können jeweils eine Zeit voraussagen.
- Wettbewerb gegen die Uhr: Schafft es die Gruppe, alle 6 Möglichkeiten (3 Abläufe über jeweils links und rechts) nacheinander in einer/zwei Minute/n durchzuspielen?



Übung 2: Abstands-Eck



Material: 8 Hütchen für die Markierung der beiden Quadrate. 4 Pylonen für das Mittel-Eck.

Aufbau: Je ein Quadrat (12x12 Meter, 9x9 Meter und 3x3 Meter) markieren. Ein Spieler ist in der Mitte, die anderen zwei in der Außenzone. Die Zwischenzone darf nicht betreten werden. (Ausnahme: Beim Positionswechsel dürfen die Ecken geschnitten werden).

Ablauf: Die Spieler in der Außenzone versuchen, sich so

zu positionieren, dass sie es schaffen, den Ball durch die Mittelzone zu spielen, die vom Spieler in der Mitte bewacht wird. Durch geschicktes Freilaufen und Vorbereiten der Aktion, soll der Spieler in der Mitte so in Bewegung gebracht werden, dass sich eine Passlücke öffnet.

Regeln: Maximal 2 Kontakte, bei Pass durch die Lücke = eine Extrarunde für den Spieler in der Mitte, erobert der Spieler in der Mitte den Ball oder der Ball wird ins Aus gespielt = Spielerwechsel (der Spieler, der den Fehlpass gespielt hat, geht in die Mitte.).

Variationen:

- Die Feldform verändern (z.B. in Kreisen spielen).
- Anzahl der Ballkontakte verändern (z.B. 3x / frei / direkt und 2x im Wechsel)
- Mittelzone je nach Ziel vergrößern oder verkleinern (mehr Erfolge beim Durchpassen/mehr Erfolge beim Erobern).

Trainer-Tipps:

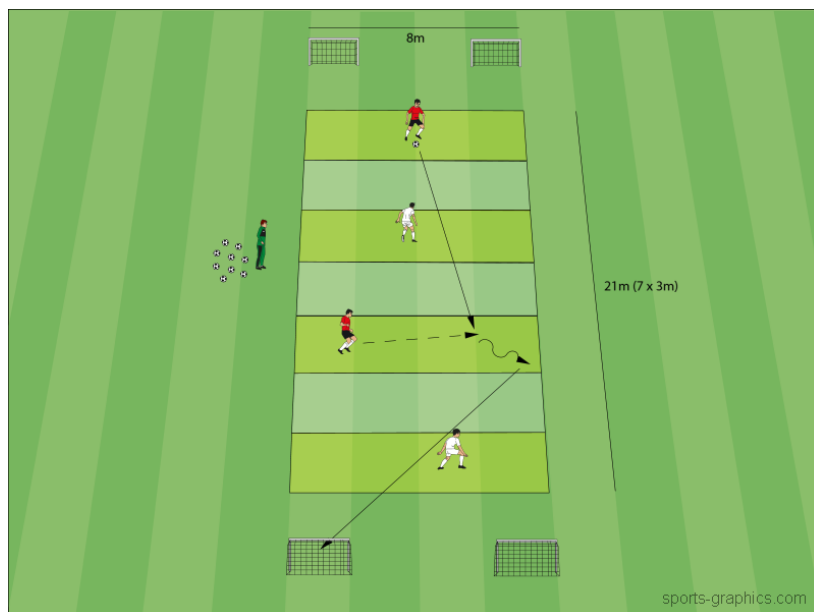
- Räume erkennen, die eine gute Fortsetzung des Spiels ermöglichen. → Freie Flächen anlaufen.
- Spielzüge im Kopf voraus denken, um den Gegner in der Mitte ins Laufen zu kriegen:
 - Der Spieler sollte wissen, wo er hinspielen will und sich schon so anbieten, dass er den Ball gleich weiterspielen kann.
- Bälle scharf und schnell spielen, damit der Verteidiger Schwierigkeiten kriegt, die Fläche abzudecken.
- Verteidiger: Tiefer Schwerpunkt, "ständige Angriffshaltung" einnehmen und mögliche Pässe frühzeitig erkennen, um die Position beim Pass rechtzeitig verändern zu können.

Wettbewerb:

- Jeder Spieler zählt die Anzahl der Pässe, die er durch die Mitte gespielt hat = 1 Punkt.
- Jeder Spieler ist eine Minute lang in der Mitte und versucht, so wenig Pässe durch die Mittelzone zu kriegen wie möglich.
- Der Trainer sollte die Ergebnisse notieren und eine Rangliste führen.



Übung 3: Durchsteck-Spiel



Material: Markierungshilfen, um die 7 Zonen markieren zu können, 4 Mini-Tore.

Aufbau: 7 Zonen (Größe: 8x3 Meter) aneinanderreihen, je zwei Mini-Tore dahinter stellen (Abstand frei wählbar). 2 Teams bilden und die Spieler abwechselnd in Zonen stellen mit jeweils einer Abstands-Zone dazwischen.

Ablauf: Team A erhält vom Trainer den Ball. Spieler 1 versucht durch cleveres Antäuschen und Fintieren den

Ball zu seinem Kollegen durchzustecken. Dieser nimmt den Ball an und versucht ein Tor zu erzielen. Bei einer Balleroberung durch Team B geht das Spiel in die andere Richtung, bei Ball im Aus spielt der Trainer einen neuen Ball ein. Bei beiden Teams immer wieder Positions-Wechsel vornehmen: Angreifer wird Aufbauspieler und umgekehrt.

Variationen:

- Kontaktbeschränkungen (z.B.: Annahme – maximal 2 Finten oder Abkapp-Bewegungen – Pass)
- Zeitvorgaben (z.B.: maximal 8 Sekunden Zeit für eine Lösung)
- Vereinfachung: Verteidiger darf sich statt in der Zone nur noch auf der Linie bewegen (horizontale Schritte)

Trainer-Tipps:

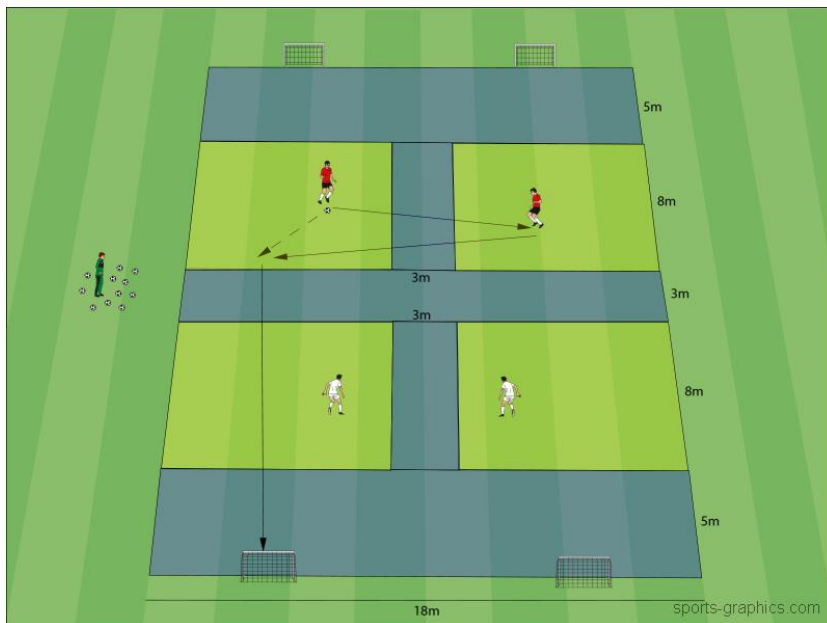
- Spieler mit Ball: Klare Finten anwenden, um den Gegner zu überraschen.
- Spieler mit Ball: Ball scharf ins Loch spielen, um Gegner zu überspielen.
- Spieler ohne Ball: Lauffinten anwenden, um dem Gegenspieler aus dem Deckungsschatten zu entweichen.
- Spieler ohne Ball: Immer wieder den Rücken des Gegners suchen, um danach in eine gute Anspielposition zu gelangen.
- Verteidiger: Tiefen Schwerpunkt einnehmen ("ständige Angriffshaltung"). Schulterblick anwenden, um einen Deckungsschatten zu bilden.

Wettbewerb:

- Duell auf Zeit (z.B. 2 x 4 Minuten)
- Duell „Anzahl der Bälle“ (10-20 Bälle, bis alle verbraucht sind.)
- Duell „Anzahl der Versuche“ (Angriff und maximal einen Konter pro Versuch – 10 pro Team)



Übung 4: 2-gegen 2-Duell



Material: Hütchen zur Zonen-Markierung und Spielfeld-Begrenzung, 4 Mini-Tore.

Aufbau: Tabuzone quer (3 Meter), Spielzonen mit 8 Meter und Endzonen mit 5 Meter Tiefe markieren, Breite 18 Meter. Tabuzone längs = 3 Meter Breite. Zweier-Teams in Spielzonen aufstellen. Mini-Tore hinter der Endzone aufstellen. Spieler dürfen sich nur in ihren jeweiligen Spielzonen aufhalten.

Ablauf: Freies Spiel, Team A versucht durch cleveres Passen und Freispielen ein Tor bei Team B zu erzielen. Felder dürfen nicht verlassen werden. Wenn der Ball im Aus landet bringt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel.

Variationen:

- Kontaktbeschränkungen bis der Ball rüber gespielt werden muss.
- Zeitvorgaben (z.B.: maximal 8 Sekunden Zeit, bis der Ball rüber gespielt werden muss)
- Tore verändern (je grösser das Tor, desto schwerer ist es für die Verteidiger)

Trainer-Tipps:

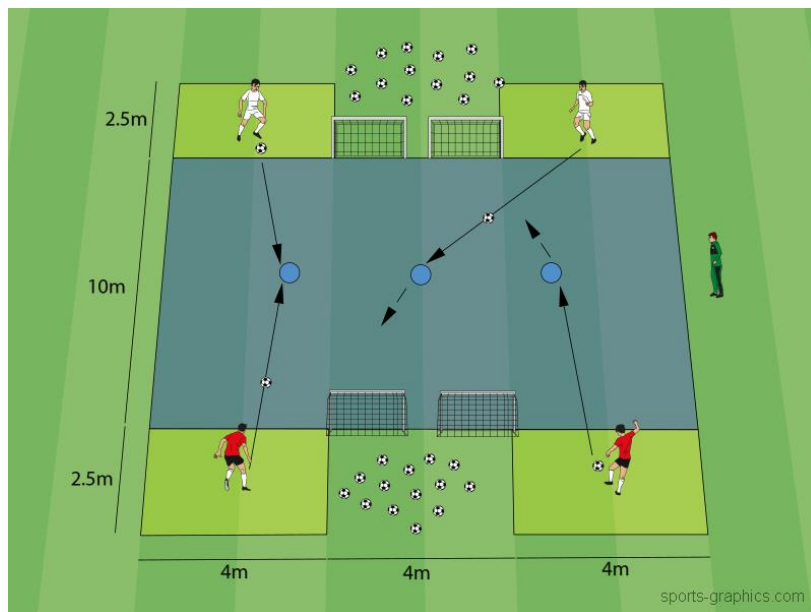
- Positionen so einnehmen, dass durch ein Zuspiel eine Lücke beim Gegner entstehen kann.
- Mit Körper-Täuschungen und Finten arbeiten.

Wettbewerb:

- Duell auf Zeit (z.B. 2 x 4 Minuten)
- Duell „Anzahl der Bälle“ (10-20 Bälle, bis alle verbraucht sind.)
- Duell „Anzahl der Versuche“ (Angriff und maximal einen Konter pro Versuch – 10 pro Team)



Übung 5: Medizinball-Stoßen



Material: Hütchen zur Zonenmarkierung und Spielfeldbegrenzung, 4 Mini-Tore, 3 Medizinbälle, viele Fußbälle.

Aufbau: In einer Mittelzone (ca. 10x12 Meter) 3 Medizinbälle platzieren. Abschlusszonen für die Spieler markieren. Bälle-Nachschub einrichten. Mini-Tore als Ziel aufstellen.

Ablauf: Sobald das Spiel beginnt, versuchen die Spieler beider Mannschaften, mit den Fußbällen auf die Medizinbälle zu schießen, um diese in das Tor des Gegners zu bewegen.

Variationen:

- Feldgröße verändern.
- Medizinbälle ersetzen: Je nach Gewicht und Größe wird es einfacher/schwieriger.
- Position oder Größe der Tore ändern.

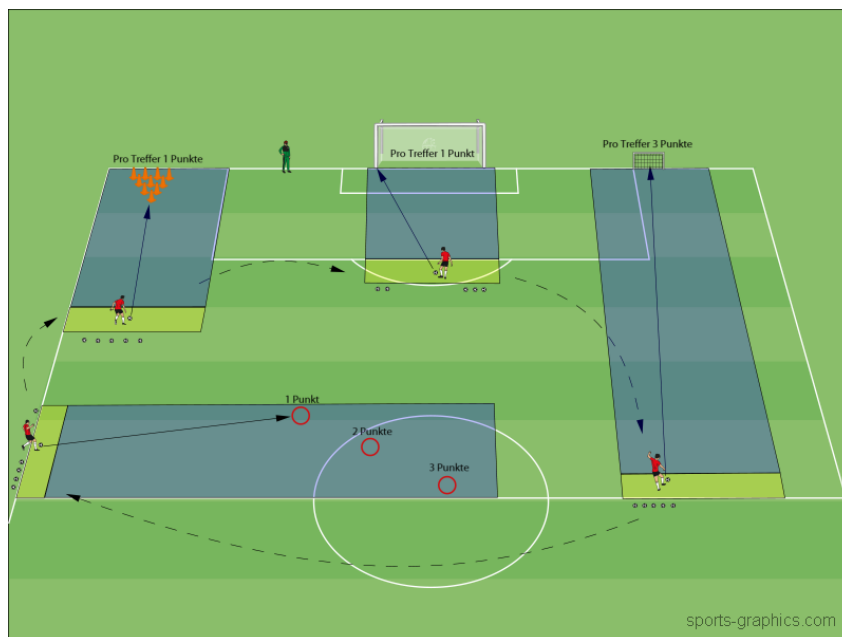
Trainer-Tipps:

- Mit der Pass-Schärfe spielen, je nach Ziel.

Wettbewerb:

- Duell auf Zeit (z.B. 2 x 4 Minuten)
- Duell auf Anzahl Tore (wer zuerst 3 Tore hat...)

Übung 6: Pass-Contest



Material: Pylonen, Ringe großes Tor, Mini-Tor, Hütchen zur Markierung, diverse andere Objekte für andere Ideen (siehe Abbildung).

Aufbau: Verschiedene Stationen aufbauen und beliebige Distanzen wählen.

Ablauf: Jeder Spieler startet an einer anderen Station, danach wird durchrotiert.

Beispiele für Stationen (siehe Abbildung, im Uhrzeigersinn):

- **Station 1, Bowling:** Der Spieler versucht, die Pylonen abzuschießen. Für jede umgeworfene Pylone erhält ein Spieler einen Punkt. Jeder Spieler hat 6 Bälle zur Verfügung (3x rechter Fuß / 3x linker Fuß).
- **Station 2, Pfostenpassen:** Der Spieler versucht, den Pfosten des Tores zu treffen. Der Ball muss flach gepasst werden. Für jeden Treffer erhält der Spieler einen Punkt. Jeder Spieler hat 6 Bälle zur Verfügung (3x rechter Fuß / 3x linker Fuß – insgesamt 3mal auf den linken und 3mal auf den rechten Pfosten, Fuß und Reihenfolge pro Pfosten sind egal).
- **Station 3, Distanz-Passen:** Der Spieler versucht, das Mini-Tor zu treffen. Für jeden Treffer erhält der Spieler 3 Punkte. Jeder Spieler hat 6 Bälle zur Verfügung (3x rechter Fuß / 3x linker Fuß).
- **Station 4, Ziel-Passen:** Der Spieler versucht, den Ball so zu spielen, dass er im Ring liegen bleibt: Ring nah = 1 Punkt, Ring Mitte = 2 Punkte, Ring weit = 3 Punkte. Du hast 6 Bälle zur Verfügung (3x rechter Fuß / 3x linker Fuß).
- Es sind natürlich viele weitere Ideen möglich (z.B: Curling, Fußball-Golf etc.). Die Kreativität der Spieler einfordern und fördern und sie fragen: Welche Spiele kennt ihr?

Trainer-Tipps:

- Spaß haben, ausprobieren, mutig sein!

Wettbewerb:

- „Jeder gegen jeden“ oder Teamwertung

