

**„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 5
B- und A-Jugend, Aktive, AH/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!

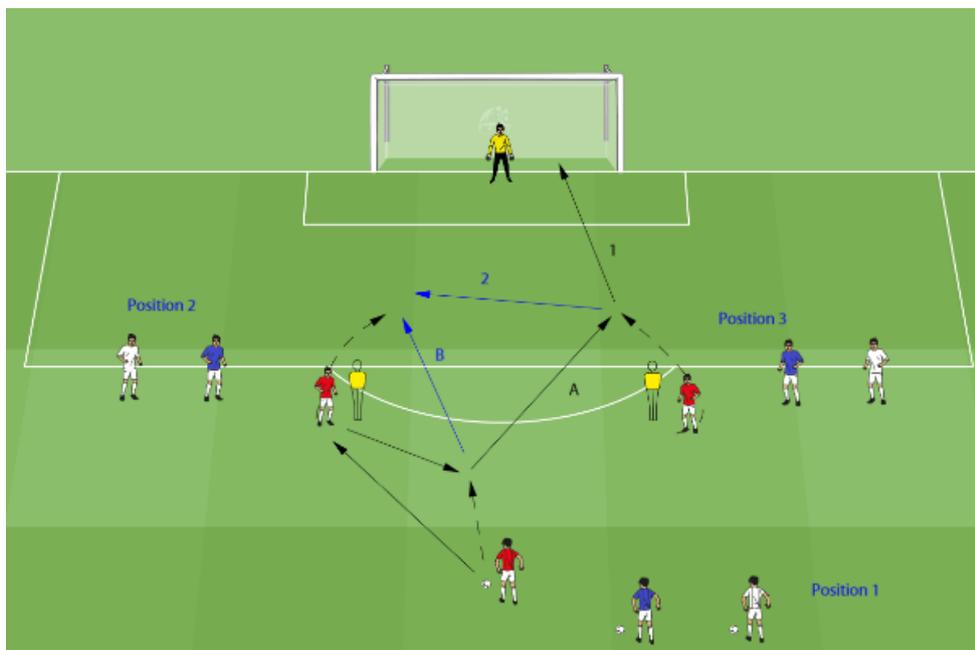
Sportliche Grüße,
Federico Valente



Federico Valente (44) ist seit 2017 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er die U17 des Sport-Club, die in der B-Junioren-Bundesliga Süd/Südwest spielt.



Übung 1: One Touch in die Box



Material: 2 Dummies/Steck-Stangen, 10 Bälle, 1 Tor

Aufbau: 20 Meter vor dem Tor zwei Dummies/Setck-Stangen in einem Abstand von 10 Metern aufstellen. Drei Teams mit jeweils drei Spielern bilden, hiervon werden pro Gruppe zwei Spieler an den Dummies/Steck-Stangen positioniert und einer am Startpunkt, welcher 10 Meter hinter den Dummies/Steck-Stangen liegt.

Ablauf: Der Spieler am Startpunkt (Position 1) beginnt die Übung mit einem Pass zu seinem Mitspieler auf Position 2. Dieser lässt den Ball direkt zurück klatschen. Daraufhin spielt der Spieler den Ball in die Tiefe zu seinem Mitspieler auf Position 3, welcher direkt auf das Tor abschließt. Daraufhin werden die Positionen im Uhrzeigersinn gewechselt, die Passrichtung ändert sich erst nachdem jeder Spieler dreimal auf das Tor abgeschlossen hat.

Variationen:

- Ballan- und mitnahme vor dem Torabschluss vereinfacht die Übung.
- Der Spieler auf Position 3 kann statt eines direkten Abschlusses den Ball auf den mitlaufenden Spieler von Position 2 querlegen.
- Der Ball in die Tiefe wird auf die gleiche Seite des ersten Zuspiels gespielt. Der Spieler auf Position 3 begleitet die Aktion für einen möglichen Querpass.

Trainer-Tipps:

- Pass-Stärke an das Niveau der (Mit-)Spieler anpassen.
- Richtiges Timing für den Lauf in die Tiefe. (Abseitsposition = Höhe der Dummies/Steck-Stangen)
- Gezielter Torabschluss mit der Innenseite.

Wettbewerb:

- Jedes Team/jeder Spieler zählt seine Tore.



Übung 2: Eingaben finalisieren



Material: 6 Dummies/Steck-Stangen, 10 Bälle, 1 Tor

Aufbau: Die vier Dummies/Steck-Stangen sind 20 Meter vom Tor entfernt. Die mittleren Dummies/Steck-Stangen analog zur Torbreite ausrichten, die äußeren beiden 5 Meter von der Strafraumlinie entfernt aufstellen.

Zwei weitere Dummies/Steck-Stangen 7 Meter vor dem Tor positionieren. Der Abstand zwischen diesen zwei Dummies/Steck-Stangen beträgt 9 Meter. Drei Teams mit jeweils drei Spielern bilden, hiervon stehen pro Gruppe jeweils zwei Spieler an den mittleren Dummies/Steck-Stangen. Der dritte Spieler steht mit den Bällen kurz hinter einem der äußeren Dummies/Steck-Stangen.

Ablauf: Der äußere Spieler startet die Übung mit einem Doppelpass in die Tiefe und spielt den Ball mit einem oder zwei Kontakten in die Mitte. Die beiden Mitspieler in der Mitte kreuzen ihre Laufwege, wobei der ballferne Stürmer immer auf den ersten Pfosten läuft und der ballnahe Stürmer entweder auf den zweiten Pfosten oder in den Rückraum läuft. Die beiden Stürmer versuchen, die Eingabe zu verwerten.

Variationen:

- Verschiedene Variationen der Flanken.
- Flanken aus dem Halbfeld.
- Pflicht bei den Stürmern: Ballan- und mitnahme.

Trainer-Tipps:

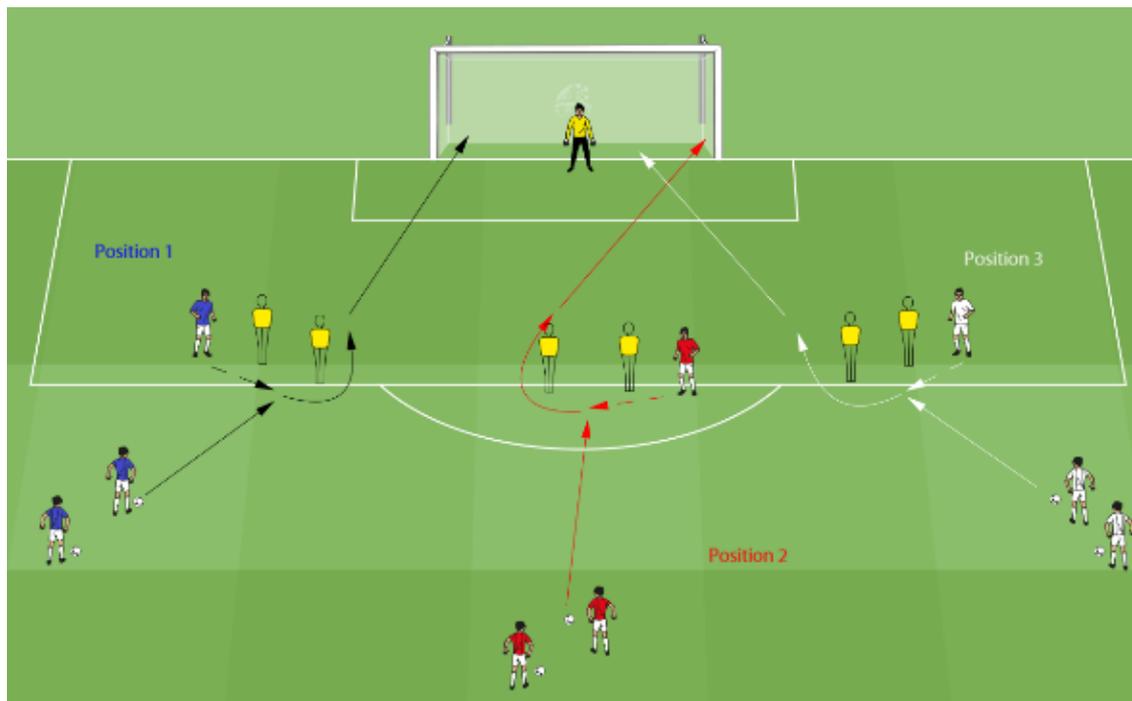
- Stürmer: Positionierung zum Ball beim Abschluss.
- Stürmer: Timing der Laufwege beim Einlaufen.
- Fuß fixieren beim Torabschluss.

Wettbewerb:

- Jedes Team/jeder Spieler zählt seine Tore.



Übung 3: Rücken zum Tor



Material: 6 Dummies/Steck-Stangen, 10 Bälle

Aufbau: Die Dummies/Steck-Stangen werden am Rand des Strafraums aufgestellt. Der Abstand zwischen den Dummy-/Steck-Stangen-Pärchen beträgt jeweils 1,5 Meter. Drei Teams mit jeweils drei Spielern bilden, hiervon steht jede Gruppe an einer der drei Positionen.

Ablauf: Ein Spieler startet neben den zwei Dummies/Steck-Stangen und positioniert sich in einer offenen Körperstellung vor den Dummies/Steck-Stangen. Ein Teamkollege spielt den Ball auf seinen offensiven Fuß. Mit dem ersten Kontakt geht der Spieler um die Dummies/Steck-Stangen herum in den Strafraum und schließt mit dem zweiten Kontakt ab.

Variationen:

- Visuelles Signal: Der Trainer zeigt mit Hütchen/Leibchen die Seite an, an der am Dummy/Steck-Stange vorbeigegangen werden soll.
- Der Trainer gibt die Art der Ballan- und mitnahme vor.
- Der Startspieler wirft den Ball oder spielt einen Chipball: Ballan- und mitnahme aus der Luft.

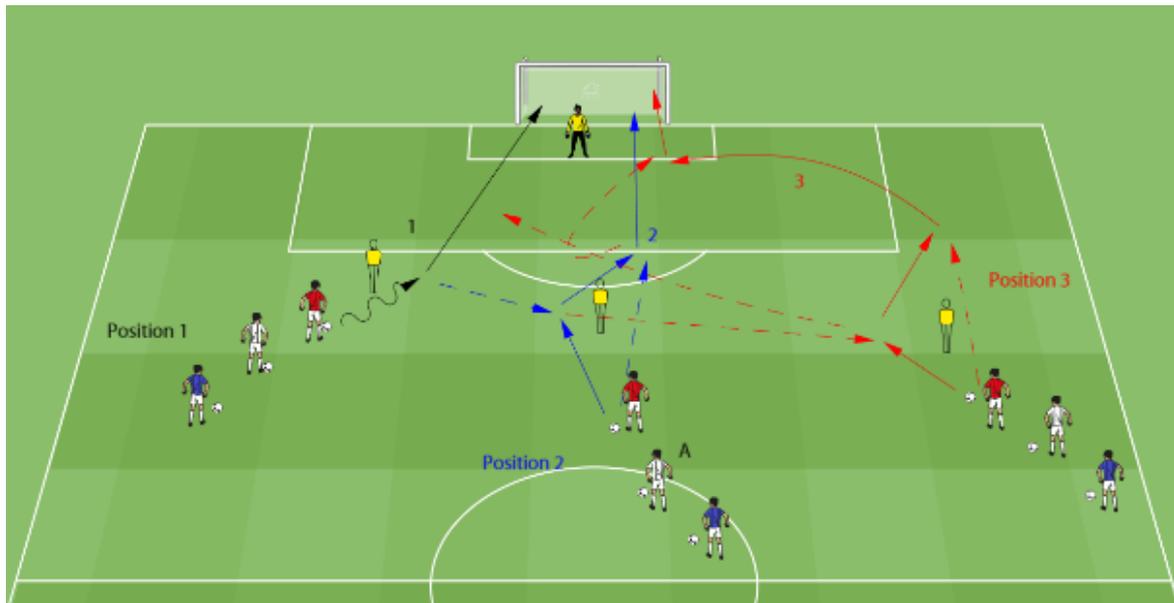
Trainer-Tipps:

- Offene Stellung: richtige Positionierung für die Ballan- und mitnahme.
- Gezielter Torabschluss mit der Innenseite.

Wettbewerb:

- Jedes Team/jeder Spieler zählt seine Tore.

Übung 4: Dreifach-Aktion



Material: 3 Dummies/Steck-Stangen, 10 Bälle

Aufbau: Die drei Dummies/Steck-Stangen werden außerhalb des Strafraums an drei Positionen aufgestellt. Einer steht 18 Meter vor dem Tor leicht seitlich versetzt, ein weiterer steht 20 Meter zentral vor dem Tor und der dritte steht circa 25 Meter vor und in der Breite etwas neben der Straumkante. Drei Teams mit jeweils drei Spielern bilden, hiervon steht jeder Spieler einer Gruppe an einer Position.

Ablauf: Der Spieler an Position 1 startet die Übung durch ein Dribbling zum Dummie/zur Steck-Stange, umspielt diese/n nach einer Finte und schießt auf das Tor ab. Daraufhin bietet er sich für den Spieler auf Position 2 zum Doppelpass an und legt ihm den Ball zum Abschluss in den Rücken des Dummies/der Steck-Stangen. Spieler 1 geht nach der Doppelpass-Folge weiter zum Doppelpass mit dem Spieler auf Position 3 und spielt diesen Ball in die Tiefe. Spieler 3 flankt den Ball in die Mitte. Hier laufen die Spieler 1 (auf den zweiten Pfosten) und Spieler 2 (auf den ersten Pfosten) ein und verwerten den Ball. Ein Wechsel der Positionen/Aufgaben ist nach 12 Minuten sinnvoll.

Variationen:

- Weitere Option für die Eingabe von außen: Ball in den Rückraum spielen
- Visuelles Signal: Der Trainer zeigt mit Hütchen/Leibchen die Seite an, an der am Dummy/Steck-Stange vorbeigedribbelt werden soll.
- Kontakte beim Doppelpass vorgeben.

Trainer-Tipps:

- Pass-Stärke an das Niveau der Mitspieler anpassen.
- Spieler auf Position 1: Auf Tempowechsel nach dem Dribbling hinweisen.
- Gezielter Torabschluss mit der Innenseite.

Wettbewerb:

- Jedes Team/jeder Spieler zählt seine Tore.