

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 5

G-,F- und E-Jugend/Schwerpunkt: Volley-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.

Füchse-Ballschule online, Spieltag 15: Volley-Torschuss

Auch mit der [„Füchse-Ballschule online“](#) des SC Freiburg können Kinder und Trainer am Ball bleiben. An [Spieltag 15](#) gibt es von uns Tipps und Übungen zum Thema „Volley-Torschuss“. Den Spielplan mit allen bisherigen Spieltagen der „Füchse-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,

Felix Bußmann und Luca Herrmann



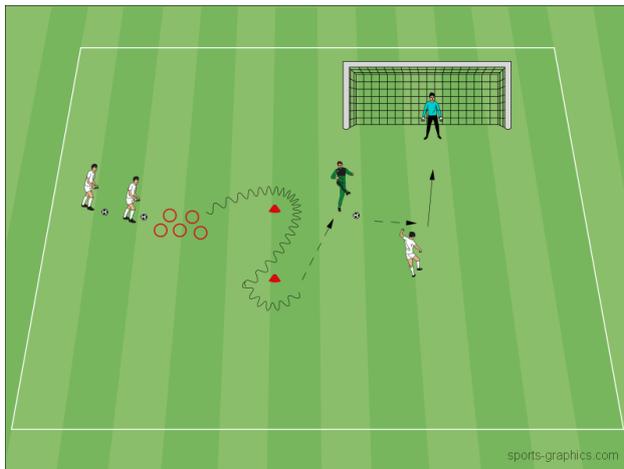
Felix Bußmann (19) ist seit 2019 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Er ist Übungsleiter bei den Füchse-Camps, Füchsetagen und in der Füchse-Ballschule. Am 01. Oktober 2020 wird er ein duales Studium beim SC Freiburg beginnen.



Luca Herrmann (21) spielt seit 2011 beim SC Freiburg. Er hat sämtliche Jugendmannschaften beim SC durchlaufen und hat in der abgebrochenen Saison 2019/20 mit der U 23 des Sport-Club in der Regionalliga Südwest gespielt. Herrmann ist deutscher Jugendnationalspieler, hat insgesamt 8 Spiele für deutsche Auswahlteams (U15-, U16- und U19-Junioren) bestritten und dabei 2 Tore erzielt.



Übung 1: Vollstrecker



Material: 5 Reifen, 2 Hütchen, ein Tor und pro Spieler ein Ball

Aufbau: siehe Abbildung links

Ablauf:

Der Spieler an den Reifen spielt den Ball an den Reifen vorbei und springt auf einem Bein von Reifen zu Reifen.

Anschließend dribbelt er um die Hütchen und spielt einen Doppelpass mit dem Trainer und schießt dann aufs Tor ab.

- **G-Jugend:** Den Spielern so viele Ballkontakte geben, wie sie brauchen, um den Ball zu kontrollieren, bevor sie auf das Tor abschließen.
- **F-Jugend:** Den Spielern maximal drei Ballkontakte geben, bevor sie auf das Tor abschließen.
- **E-Jugend:** Die Spieler dürfen maximal zwei/einen Ballkontakt/e nehmen, bevor sie auf das Tor abschließen.

Variationen:

- Verschiedene Techniken für die Sprünge durch die Reifen vorgeben: linker und rechter Fuß wechseln sich ab, beidbeinig, rechter Reifen=linker Fuß und linker Reifen=rechter Fuß etc.
- Der Trainer kann bestimmen, wie die Spieler abschließen, indem er die Spieler unterschiedlich fest/weich, hoch/tief oder auf den linken/rechten Fuß anspielt.
- Volley-Abschluss: Der Trainer lupft den Ball an oder wirft ihn dem Spieler zu, damit dieser volley auf das Tor abschließen kann.

Trainer-Tipps:

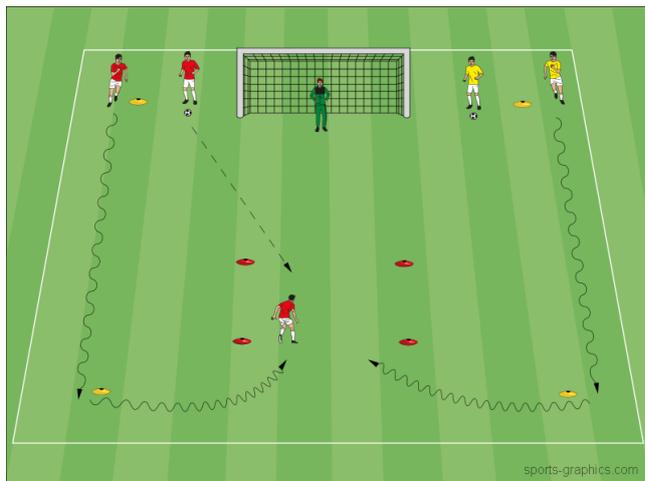
- Bei jedem Spieler so gut es geht, die Stärken hervorheben und auf die Schwächen eingehen, damit diese verbessert werden können.

Wettbewerb:

- Welcher Spieler schafft am meisten Treffer bei xx Versuchen?
- Duell „Feldspieler gegen Torhüter“:
 - Wie viele Treffer erzielen die Feldspieler bei xx Versuchen?
 - Wie viele Schüsse hält der Torhüter bei xx Versuchen?



Übung 2: Schuss-Genuss



Material: 8 Hütchen, ein Tor

Aufbau: 15 Meter vor dem Tor ein Viereck abstecken. 5 Meter neben beiden Torpfosten jeweils ein Hütchen platzieren.

Ablauf:

Spieler 1 startet und sprintet vom Hütchen neben dem Torpfosten zum hintersten Hütchen, das er umläuft, um dann in das Viereck zu starten.

Spieler 2 spielt dann einen Flachpass in das Viereck.

Spieler 1 schließt auf das Tor ab.

Bewertung:

- Der Spieler braucht drei Kontakte, um ein Tor zu erzielen: 1 Punkt
- Der Spieler braucht zwei Kontakte, um ein Tor zu erzielen: 2 Punkte
- Der Spieler schießt direkt ab und trifft: 3 Punkte
- **G-Jugend:** Die Distanz zwischen Tor und Viereck alters- und leistungsgerecht anpassen. Den Spielern so viele Ballkontakte geben, wie sie brauchen, um den Ball zu kontrollieren, bevor sie auf das Tor abschließen.
- **F-Jugend:** Die Distanz zwischen Tor und Viereck alters- und leistungsgerecht anpassen. Den Spielern maximal drei Ballkontakte geben, bevor sie auf das Tor abschließen.
- **E-Jugend:** Die Distanz zwischen Tor und Viereck alters- und leistungsgerecht anpassen.
 - Vorgaben vom Trainer zum Abschluss:
 - Direkter Schuss oder maximal 2 Ballkontakte
 - 2 Pflichtkontakte vor dem Torabschluss
 - Abschluss mit dem schwächeren Fuß
 - Der Trainer sagt die Schusstechnik an: Innen- oder Außenrist, Innenseite, Vollspann
 - Anstelle eines Flachpasses zu dem Spieler im Viereck wird der Spieler per Flugball angespielt.

Variationen:

- Verschiedene Tore nutzen: kleine oder große Tore, Passtore (zum Beispiel zwei Hütchen) oder große Tore mit darin befestigten „Ziel-Reifen“
- Der Trainer ersetzt den Torhüter.
- Lauf-ABC: Statt einem Sprint zu dem hinteren Hütchen können auch Aufgaben aus dem Lauf-ABC verwendet werden: Beine vorne oder hinten hoch, Side-Steps, Arme vorwärts/rückwärts kreisen, Hopser-Lauf etc.
- Der Partner spielt einen Lupfer zu seinem Mitspieler im Viereck, der volley auf das Tor abschließt.

Trainer-Tipps:

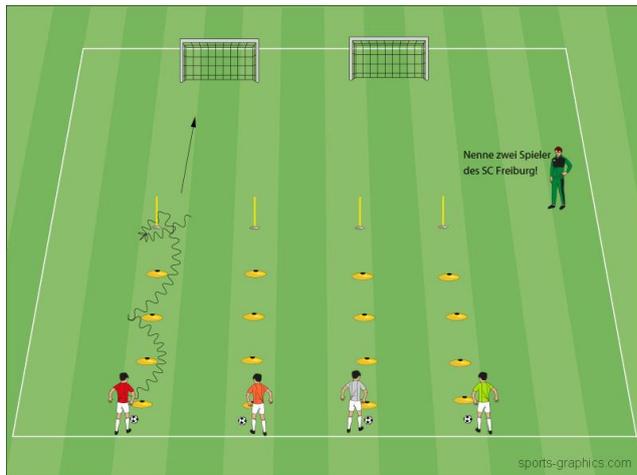
- Den Schwierigkeitsgrad alters- und leistungsgerecht an die Bedürfnisse/Wünsche der Kinder anpassen.

Wettbewerb:

- „Zwei gegen zwei“: Jeder hat 5-10 Schüsse: Welches Team trifft mehr?



Übung 4: Quiz-Master



Material: 4 Stangen, 2 Mini-Tore oder Jugend-Tore, 16 Hütchen

Aufbau: siehe Abbildung links, 2 Jugend-Tore (mit Torhüter) oder Mini-Tore nebeneinanderstellen. 5 bis 10 Meter davor eine Stange und eine 4er-Hütchen-Reihe aufbauen.

Ablauf:

- Der Trainer stellt den Kindern eine Frage, zum Beispiel:
 - „Nennt eine Stadt in Deutschland!“
 - „Nennt einen Spieler des SC Freiburg!“
- Die Kinder rufen ihrem Trainer die Antwort auf die Frage zu. Alle Kinder, die die Frage richtig beantwortet haben, dürfen durch die 4er-Reihe dribbeln, dann um die Stange dribbeln und schießen dann auf das Tor ab.
- Wertung: Pro richtige Antwort und pro Tor kriegen die Kinder jeweils einen Punkt.
- **G-Jugend:** Der Trainer sollte einfache Fragen stellen, zum Beispiel „Welche Farbe haben Bananen?“.
- **F-Jugend:** Dribbling durch den Parcours und Torabschluss auch mit dem schwächeren Fuß.
- **E-Jugend:** Vor dem Torabschluss lupfen sich die Kinder den Ball selber hoch und schießen volley auf das Tor ab.

Variation:

- Verschieden Vorgaben für das Dribbling durch die 4er-Reihe machen: Ball-Pendel, Dribbling mit dem schwächeren Fuß, Dribbling mit der Innen-/Außenseite etc.

Trainer-Tipps:

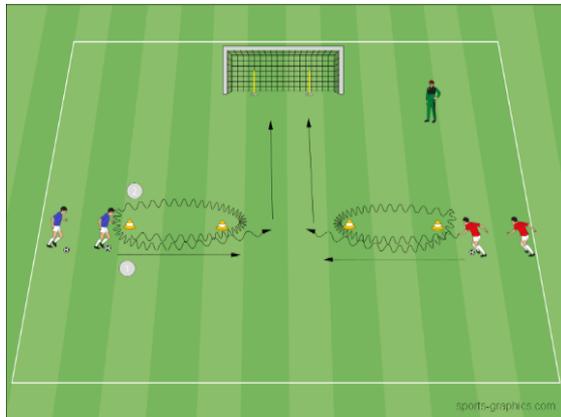
- Präzision vor Schnelligkeit: Es gibt keinen Zeitdruck und ein Tor gibt einen zusätzlichen Punkt.

Wettbewerb:

- Wer wird Quiz-Master und hat nach xx Durchgängen die meisten Punkte?

Übung 5: Trainings-Torjäger

[Video-Erklärung: Füchsle-Ballschule online, Spieltag 15, ab Minute 09:00](#)



Material: 1 Jugend-Tor, 2 Stangen, vier Hütchen

Aufbau: siehe Abbildung links. Zwei Stangen im Tor als Markierung aufstellen (Entfernung vom Pfosten: 1,5 bis 2 Meter). Circa 10 bis 15 Meter vor dem Tor die 4 Hütchen aufstellen (Abstand zwischen den Pylonen: 3 bis 5 Meter).

Ablauf:

- Den Ablauf immer parallel laufen lassen.
- Die Kinder passen den Ball vom Start-Hütchen in Richtung des zweiten Hütchens, laufen auf der anderen Seite dem Ball nach und laufen rückwärts zurück zum Start-Hütchen.
- Der Trainer gibt vor, in welches Tor die Kinder abschließen sollen: rechtes oder linkes Tor.
- Die Kinder laufen zum Ball und schließen auf das vom Trainer vorgegebene Tor ab.

Variationen:

- Auf der linken Seite wird mit dem rechten Fuß und auf der rechten Seite mit dem linken Fuß auf das Tor abgeschlossen.
- Visuelles Signal: Der Trainer ordnet den Toren eine Farbe zu und hebt immer ein farbiges Hütchen vor dem Torabschluss hoch. So müssen die Spieler den Blick vom Ball lösen.
- Der Trainer gibt verschiedene Koordinations-Aufgaben für die Strecke vom Start-Hütchen zum zweiten Hütchen vor: Hüpfen auf einem Bein, Purzelbaum, Frosch-Sprünge, rückwärts laufen, während des Laufs zweimal um die eigene Achse drehen etc.

Trainer-Tipps:

- Einen präzisen Pass zum zweiten Hütchen einfordern.
- Konzentration beim Torabschluss einfordern.

Wettbewerb:

- Wer erzielt bei xx Versuchen mehr Treffer?
- Wer erzielt in x Minuten mehr Treffer?

Für Zuhause!

[Hier](#) gibt es das Video von Spieltag 15 der „Füchsle-Ballschule online“ mit dem Thema Volley-Schuss. Ab Minute 01:00 gibt Luca Herrmann aus der U23 des SC Freiburg tolle Tipps, wie man seinen seitlichen und frontalen Volley-Schuss verbessern kann.

