

„Zurück auf den Platz“: Fußballtraining in Kleingruppen, Woche 6 B- und A-Jugend, Aktive, AH/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!

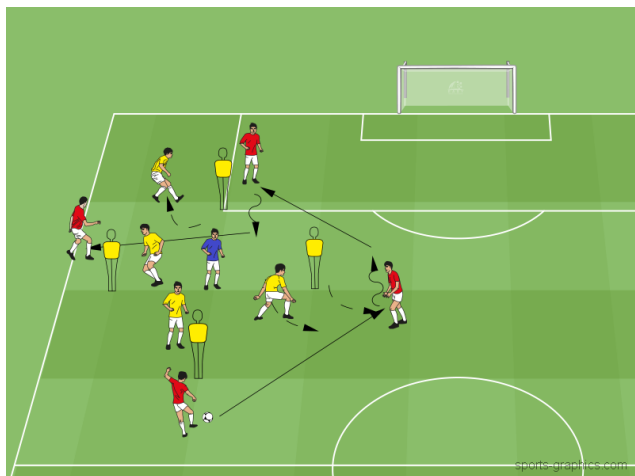
Sportliche Grüße,
Julian Wiedensohler



Julian Wiedensohler (34) ist seit 2018 beim SC Freiburg als Trainer tätig. Aktuell trainiert er mit Philipp Züfle die U16 beim Sport-Club, die in der B-Junioren EnBW-Oberliga Baden-Württemberg spielt.



Übung 1: Rauten-Passen



Material: 4 Dummies/Steck-Stangen, Bälle, 8-9 Spieler

Aufbau: Mit den 4 Dummies/Steck-Stangen eine Raute abstecken (Abstände zwischen den Dummies/Steck-Stangen je nach Spielstärke ca. 15 bis 20 Meter).

Bei 8 Spielern die Spieler den Dummies jeweils doppelt zuweisen, bei 9 Spielern einen Spieler zusätzlich im Zentrum positionieren (blau). Bei den Pärchen steht jeweils ein Spieler innerhalb und der zweite außerhalb der Raute (auf den Abstand achten!).

Ablauf:

Der Passempfänger löst sich vom Dummy/der Steck-Stange (Gegenspieler) und fordert den Ball. Sein Gegenpart im Inneren der Raute startet seine Aktion, sobald der Pass unterwegs ist. Er hat mit seinem Anlaufverhalten zwei Möglichkeiten: den Pass-Weg innen oder den Pass-Weg außen (nach vorne) schließen (Abstand beachten!).

Je nach Gegnerverhalten geht der Passempfänger nach vorne oder nach innen weg und spielt mit dem zweiten Kontakt den nächsten Mitspieler an. Seine Aktion ist gleichzeitig das Signal für die nächste Freilauf-/Anlaufbewegung.

Nach zwei Minuten wechseln die Spieler die Aufgaben und Richtungswechsel.

Variationen:

- Bei 9 Spielern kann der blaue Spieler eine Anspielstation für den Weg nach Innen sein und durch seinen Pass die Spielrichtung ändern.
- Zum Einstieg das Anlaufverhalten vorgebe: nur „Innen zu“/„Außen zu“.
- Absetzen nach dem Pass: Der Passgeber setzt sich sofort ab, um für ein Abbrechen anspielbar zu sein, wenn der Passempfänger nach innen geht. Dadurch kann sich die Spielrichtung ständig ändern.

Trainer-Tipps:

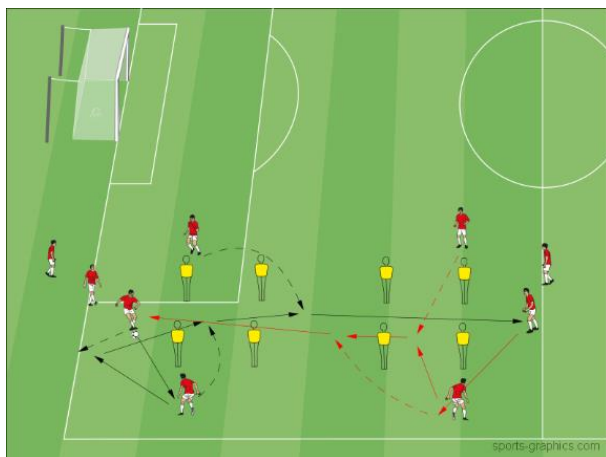
- Jeder Pass gibt mit Botschaft!
- Maximale Präzision und notwendige Schärfe in die Pässe geben.
- Ziel: den Vorderfuß des Mitspielers anspielen.
- Auf gutes Timing im Freilauf-und Anlaufverhalten achten.
- 2 Ball-Kontakte: die Ballannahme bereitet den Pass vor.
- Beim Weggehen nach innen: den Pass bewusst mit dem anderen Bein „über das Standbein“ spielen.

Wettbewerb:

- Fehlpässe/falsche Entscheidungen (nach innen ziehen, obwohl innen zu ist) zählen: Das Team mit weniger Fehlern gewinnt.



Übung 2: Tuchel-Passen



Material: 8 Dummies/Steck-Stangen, Bälle, 8-9 Spieler

Aufbau: Mit den Dummies/Steck-Stangen 2 Vierecke mit ca. 4 Meter Seitenlänge errichten. Die Vierecke sind ca. 20 Meter voneinander entfernt. Die Startkopfseite (hier links) mit 3 Spielern, die andere Kopfseite mit 2 Spielern besetzen. Zudem neben die vier äußeren Dummies/Steck-Stangen jeweils einen Spieler positionieren.

Ablauf:

Die Endlos-Passform hat zwei Basisvarianten:

1. Links (schwarze Pfeile):

- Start der Aktion mit einem Pass in den gegnerfernen Fuß (Botschaft „Druck“).
- Der Pass-Geber setzt sich sofort ab, um einen Klatschball zu fordern.
- Der Pass-Gmpfänger lässt den Ball klatschen und fordert ebenfalls den Doppelpass im Dummy/Steck-Stangen-Viereck.
- Mit dem Pass ins Viereck startet der andere Außenspieler für einen Pass in den Lauf.
- Im Anschluss spielt er einen Pass über die längere Distanz zum anderen Kopfspieler und geht - wie die beiden anderen Spieler - seinem Ball nach.

2. Rechts (rote Pfeile):

- Der Kopfspieler verarbeitet das Zuspiel und spielt einen Außenspieler in den Vorderfuß an.
- Mit dem Pass in den Vorderfuß erkennt der andere Außenspieler die Möglichkeit einer offensiven Spielfortsetzung und startet in das Viereck.
- Der Außenspieler erhält das Zuspiel und steckt auf den durchstartenden, passgebenden Außenspieler durch. Mit dessen Pass zur ersten Kopfseite startet der Ablauf von vorne.
- Auch auf dieser Seite laufen die Spieler dem Ballweg nach.

Variationen:

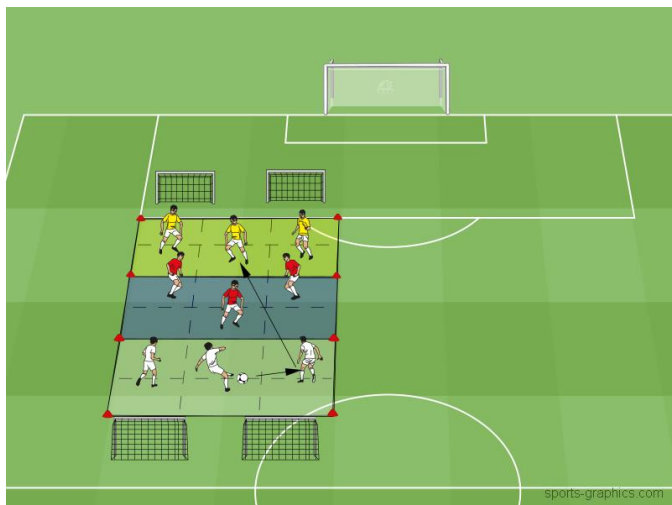
- Abstände zwischen den Vierecken variieren: längere Abstände für Chip-/Flugbälle. Kürzere Distanzen, um das Timing und den Steckpass zu erschweren.
- Verschiedene Techniken einbauen: englische Pässe, Innenseite, Steckpass Außenrist, etc.
- Beide Füße trainieren!
- Pass- und Laufwege beliebig anpassen und variieren.
- Timing der Laufwege erschweren: mit Abseitslinie für den einlaufenden Spieler auf Höhe des zweiten Dummies/der zweiten Steck-Stange arbeiten.

Trainer-Tipps:

- Jeder Pass hat eine Botschaft!
- Der angespielte Fuß entscheidet über die Möglichkeiten der Spielfortsetzung.
- Doppelte Passsprache: Botschaft im Ball und passendes verbales Kommando dazu („Klatsch“ / „Druck“ & „Dreh“ / „Zeit“).
- Spielen-Gehen: Nach jedem Pass die Position anpassen.



Übung 3: Spielform „Tischkicker“



Material: 8 Hütchen, Markierungsscheiben/-platten, 4 Mini-Tore, Bälle, 9 Spieler

Aufbau: Mit den 8 Hütchen ein Feld mit 3 Zonen von jeweils 12 Meter Tiefe und 9-12 Meter Breite errichten. Mit den Markierungsscheiben/-platten die Zonen in der Breite ebenfalls nochmals in 3 Flächen unterteilen (3-4 Meter). Zusätzlich empfiehlt es sich, die Zonen auch der Länge nach mit den Scheiben/Streifen zu halbieren. Diese Linien helfen, die Abstände einzuhalten und schulen das gruppentaktische Verständnis.

Die Mini-Tore mit etwas Abstand an den Kopfseiten des Feldes platzieren.

Die Spieler in 3 Teams einteilen und so auf die Felder verteilen, dass jede Farbe eine Zone besetzt und jeder Spieler eine eigene Box von 3/ x 4 Meter mit zwei Vertikalzonen hat.

Ablauf:

Die beiden äußeren Teams (weiß und gelb) versuchen, durch eine präzise und schnelle Ballzirkulation im Team, Lücken zu öffnen und die Partnerfarbe mit Flachpässen anzuspielen. Für jeden erfolgreichen Pass von „Team Weiß“ zu „Team Gelb“ und umgekehrt erhalten beide Teams einen Punkt.

„Team Rot“ versucht, die Pässe durch ein Abwehr-Dreieck zu unterbinden. Die Spieler dürfen dabei ihre Boxen nicht verlassen, sondern sichern sich gegenseitig nur durch vertikale Bewegungen ab.

Erobert „Team Rot“ den Ball, haben die Spieler die Möglichkeit, durch einen Pass auf ein beliebiges Mini-Tor einen Punkt zu erzielen.

Nach eins bis zwei Minuten wechseln die Teams die Aufgaben/Positionen.

Variationen:

- Kontaktvorgaben für die äußeren Teams. Mindestens / exakt 2 Kontakte spielen
- 2 Kontakte und Direktspiel im Wechsel erlauben
- Nur die Kontertore in Blickrichtung der Balleroberer sind aktiv

Trainer-Tipps:

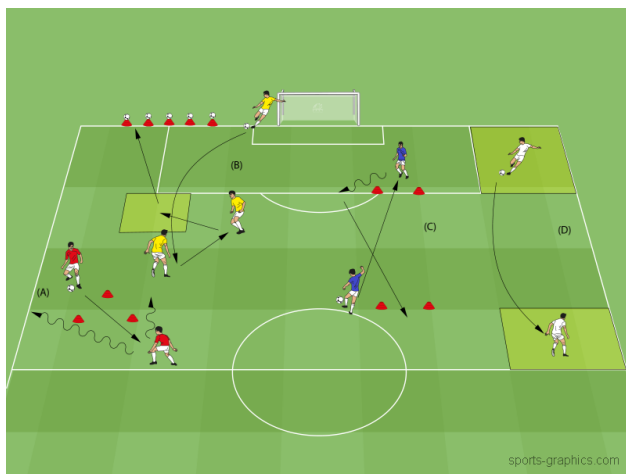
- Passtempo hochhalten, um Durchbrüche vorzubereiten.
- Präzise Pässe in den Vorderfuß Spielen. Pässe in den Rücken „killen“ den Angriff!
- Wie bei jeder Übungs- und Spielform zum Thema Pass-Spiel: Beidfüßigkeit einfordern!
- Das Anbietenverhalten der Spieler auf Lücke an der wartenden Kopfseite im Blick behalten.

Wettbewerb:

- Die Punkte für erfolgreiche Pässe/Kontertore werden gezählt.



Übung 4: Pass-Spiel „Stations-Wettbewerb“



Material: Hütchen, Pylonen, Bälle, 8-9 Spieler

Aufbau:

Station (A) „Erster Kontakt“: Dreieck aus 3 Hütchen mit Seitenlänge von 1-2 Metern

Station (B) Pass-Biathlon: 5 Pylonen mit jeweils einem Fußball darauf im Abstand von einem Meter. Plus eine Zone von 3x3 Metern mit 4 Hütchen errichten.

Station (C) Flachpass-König: Im Abstand von 12 bis 25 Metern (je nach Spielstärke) 2 Hütchentore von 1 bis 2 Metern aufstellen.

Station (D) Flugball-Challenge: Zwei quadratische Zonen (Größe je nach Spielstärke) im Abstand von 20 bis 30 Metern (oder mehr) errichten.

Ablauf:

Station (A) Erster Kontakt:

- Das Dreieck hat 3 Linien (jede Seite des Dreiecks). Es sind zwei Ball-Kontakte erlaubt.
- Aufgabe: der Ball muss über eine **andere** Linie des Dreiecks wieder durch das Dreieck gepasst werden, als er angenommen wurde.
- Variante miteinander: Wie viele Pässe am Stück sind fehlerfrei möglich?
- Variante gegeneinander: Fehler zählen im Best-Of-Five (Seven), 2 (3) Gewinnsätze.

Station (B) Pass-Biathlon:

- Flugball von Spieler A auf Spieler B, der den Ball auf C tropfen lässt.
- Dessen Pass in die Zone wird aus der Zone heraus auf die Zielscheiben (Pylonen mit Ball) verwertet.
- 5 Aktionen pro Spieler, dann Wechsel der Aufgaben.
- Wettbewerb: Wer trifft die meisten „Scheiben“?
- Kontaktvorgaben können variiert werden.

Station (C) Flachpass-König:

- Das Ziel ist ein Flachpass durch das Hütchentor des Gegenspielers mit 2 Pflicht-Kontakten.
- Der Ball muss seitlich mitgenommen werden und mit dem zweiten Kontakt wieder beim Gegner durch das Hütchentor gepasst werden.
- Passtechniken, Spielbein, oder die Richtung nach dem ersten Kontakt (bspw. Ball muss seitlich über die eigene Hütchenlinie) können variiert werden.
- Fehler zählen im Best-Of-Five (Seven), 2 (3) Gewinnsätze



Station (D) Flugball-Challenge:

- Das Ziel ist ein Chip-/Flugball in die Zone des Gegenspielers.
- Der Ball muss in der Zone aufkommen, ohne vorher den Boden zu berühren.
- Je nach Spielstärke 2 oder 3 Ball-Kontakte erlauben.
- Fehler zählen im Best-Of-Five (Seven), 2(3) Gewinnsätze.
- Springt der Ball bei der Annahme aus dem Feld, zählt es als Fehler des Pass-Empfängers.
- Als Variationen die Art der Ballannahme vorgeben (nur schwacher Fuß, nur Brust/Spann etc.).

Trainer-Tipps:

- In diesem Stationstraining können das Pass-Spiel mit beiden Füßen, alle Pass-Techniken, Flugbälle und der erste Kontakt super trainiert und verfeinert werden.

Wettbewerb:

- Unbedingt einen Stations-Rundlauf machen: Wer gewinnt die meisten Stationen?

