

D-Jugend: T006 (1 gegen 1)

90 Minuten · 11 Positionen · D-Jugend · 18.09.2008

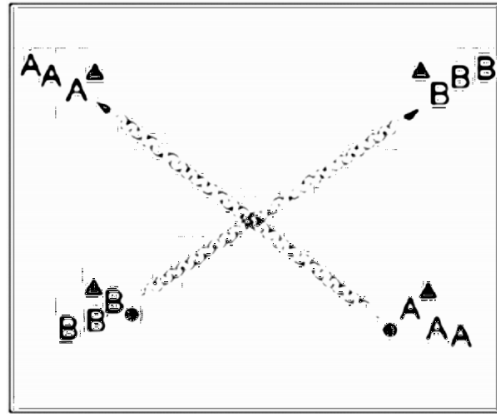
1 Dribbling mit Hütchen in Gruppen — Aufwärmen, C-Jugend

5 min · Aufwärmen

Aufbau: 1 abgestecktes Feld, 2 Bälle, 2 Gruppen

Die Spieler einer Gruppe verteilen sich auf zwei diagonal gegenüberstehenden Hütchen. Der erste Spieler dribbelt zur diagonal gegenüberliegenden Gruppe, übergibt den Ball und stellt sich hinten an.

Der Spieler, der den Ball bekommen hat, dribbelt jetzt zurück zur anderen Gruppe, sodass die Spieler immer hin- und herpendeln.



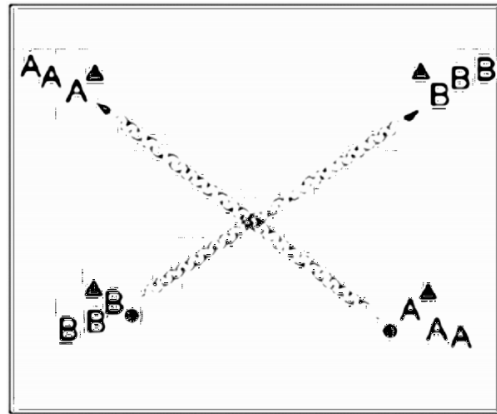
2 Dribbling mit Hütchen in Gruppen — Schnelligkeit, C-Jugend

10 min · Hauptteil

Aufbau: 1 abgestecktes Feld, 2 Bälle, 2 Gruppen, 2 Springseile

Die Spieler einer Gruppe verteilen sich auf zwei diagonal gegenüberstehenden Hütchen. Der erste Spieler dribbelt zur diagonal gegenüberliegenden Gruppe, übergibt den Ball und stellt sich hinten an.

Der Spieler, der den Ball erhalten hat, dribbelt zur anderen Gruppe wieder zurück, sodass eine Pendelstaffel entsteht. Welche Gruppe steht als erste wieder in der Ausgangsposition da ?



3 Ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne (Nr. 1254)

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne schwingen und mit den Händen einige Sekunden halten. Die Fußspitze wird abwechselnd angezogen und gestreckt.

4 Ohne Ball Die Spieler stehen auf einem Bein

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler ohne Ball Die Spieler stehen auf einem Bein. Das andere Bein wird am Spann gefasst und ans Gesäß gezogen.

5 Ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne schwingen

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne schwingen und mit den Händen einige Sekunden halten.

6 Ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne (Nr. 1253)

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne schwingen und mit den Händen einige Sekunden halten. Die Fußspitze wird gestreckt.

7 Ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne und nach hinten

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler ohne Ball Im Stand ein Bein nach vorne und nach hinten schwingen.

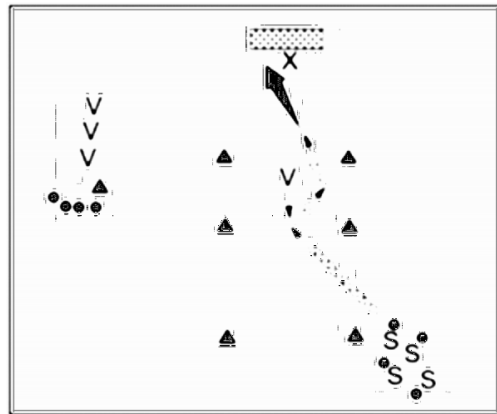
8 Torschuss mit Hütchen im Quadrat — 1 gegen 1, C-Jugend

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 7 Hütchen, 1 Tor mit Torwart

Vor dem Tor wird ein Viereck abgesteckt, mehrere Meter davor eine Konterlinie. Die Hälfte der Spieler stehen als Stürmer neben der Konterlinie. Die anderen stehen neben dem Viereck. Der erste Verteidiger stellt sich

in das Viereck. Der erste Stürmer soll versuchen durch das Viereck am Verteidiger vorbei zu dribbeln. Gelingt es ihm, soll er sofort zum Torabschluss kommen. Kann der Verteidiger den Ball erobern, soll er über die Konterlinie dribbeln. Danach stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe an.



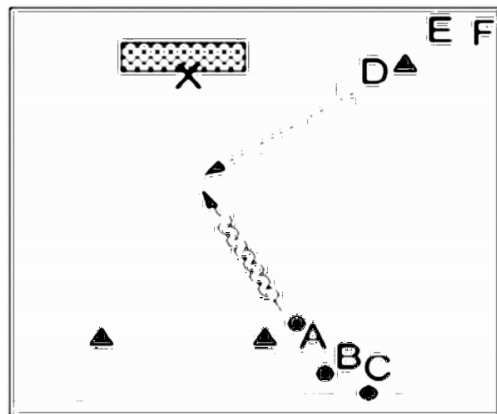
9 Mehrere Meter vor dem Tor steht ein größeres Hütchentor

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 1 Tor mit Torwart, 3 Hütchen

Mehrere Meter vor dem Tor steht ein größeres Hütchentor. Neben diesem steht die Hälfte der Spieler als Stürmer mit Ball. Die andere Hälfte steht ohne Ball als Verteidiger an einem Hütchen neben dem

Tor. Der erste Stürmer dribbelt ins Feld und versucht ein Tor zu erzielen. In dem Moment, in dem der Stürmer losgedribbelt ist, startet der erste Verteidiger ihm entgegen und versucht den Ball zu erobern. Gelingt es ihm, kann er auf das Hütchentor kontern.

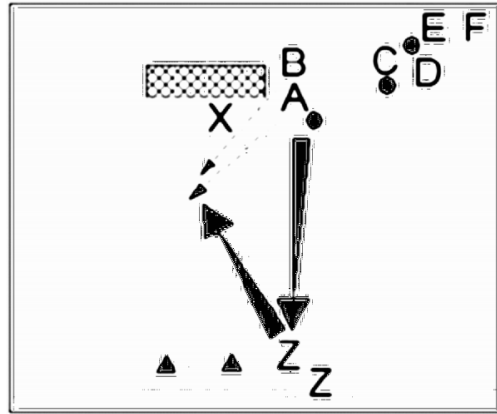


10 Passen mit Hütchen — 1 gegen 1, C-Jugend

20 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Spieler 1 Ball, 1 Tor mit Torwart, 1 Hütchentor

Mehrere Meter vor dem Tor steht das Hütchentor, daneben zwei Spieler als Anspieler. Die anderen Paare stehen neben dem Tor. Spieler A hat dabei den Ball und ist der Stürmer. B steht als Verteidiger ohne Ball hinter ihm. A spielt einen hohen Ball zum ersten Anspieler, läuft vor das Tor und fordert den Ball zurück, um im 1 gegen 1 gegen B ein Tor zu erzielen. Wenn B den Ball erobert, kann er auf das kleine Hütchentor kontern.



11 Übung nicht überliefert

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 7× Hütchen · 2× Springseil · 1× Tor · 1× Tor (goal_cone)