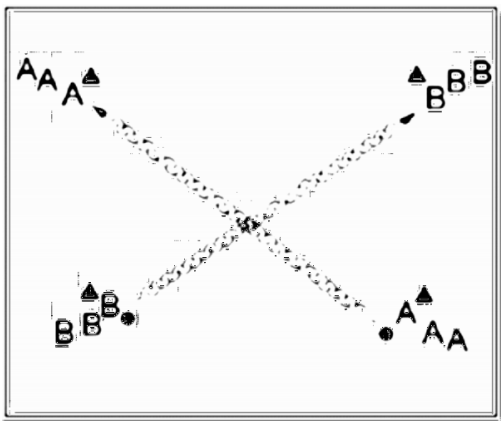
D-Jugend: T006 (1 gegen 1)

90 Minuten · 11 Positionen · D-Jugend · 18.09.2008

1 **Diagonales Pendeldribbling mit Ballübergabe an Hütchen**

5 min · Aufwärmen



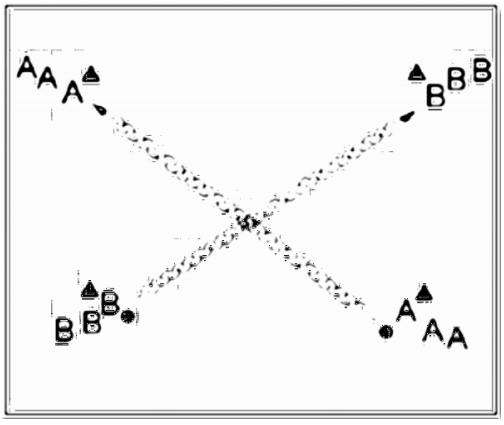
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld abstecken.
An allen vier Ecken ein Hütchen aufstellen.
Zwei Gruppen bilden und jeder Gruppe einen Ball geben.
Jede Gruppe auf zwei diagonal gegenüberliegende Hütchen verteilen.

Der erste Spieler dribbelt zur diagonal gegenüberliegenden Gruppe.
Dort übergibt er den Ball.
Anschließend stellt er sich hinten an.
Der Spieler, der den Ball bekommen hat, dribbelt nun zurück zur anderen Gruppe, sodass alle Spieler ständig zwischen den beiden Hütchen hin- und herpendeln.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/diagonales-pendeldribbling-mit-balluebergabe-an-huetchen

2 **Pendelstaffel mit Ball zwischen diagonalen Hütchen**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Quadrat von 15 x 15 Metern mit Hütchen an allen vier Ecken markieren.
Zwei Gruppen bilden.
Jeder Gruppe einen Ball und ein Springseil geben.
Jede Gruppe auf zwei diagonal gegenüberliegende Hütchen verteilen.

Der erste Spieler dribbelt zur diagonal gegenüberliegenden Hälfte seiner Gruppe.
Er übergibt den Ball und stellt sich hinten an.
Der Empfänger dribbelt zurück zur anderen Seite.
So entsteht eine Pendelstaffel.
Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst wieder vollständig in der Ausgangsposition steht, also jeder Spieler wieder an seinem ersten Hütchen wartet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/pendelstaffel-mit-ball-zwischen-diagonalen-huetchen

3 **Bein nach vorne schwingen und mit den Händen halten**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Ohne Ball im Stand arbeiten.
Jedem Spieler Platz für einen Beinschwung nach vorne geben.

Der Spieler schwingt ein Bein nach vorne hoch.
Oben fasst er das geschwungene Bein mit beiden Händen und hält es einige Sekunden in dieser Höhe, während er die Fußspitze anzieht.
Danach setzt er das Bein wieder ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/bein-nach-vorne-schwingen-und-mit-den-haenden-halten-1245

---

4 **Im Einbeinstand das Bein am Spann ans Gesäß ziehen**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Ohne Ball und ohne Geräte arbeiten.
Jedem Spieler den Platz für einen sicheren Einbeinstand geben.

Jeder Spieler stellt sich auf ein Bein und sucht einen sicheren Stand.
Das andere Bein fasst er mit der Hand am Spann.
Dieses Bein zieht er langsam ans Gesäß, während das Standbein ruhig stehen bleibt und der Oberkörper aufrecht bleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/im-einbeinstand-das-bein-am-spann-ans-gesaess-ziehen

---

5 **Bein nach vorne schwingen und mit den Händen halten**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Ohne Ball im Stand arbeiten.
Jedem Spieler Platz für einen Beinschwung nach vorne geben.

Der Spieler schwingt ein Bein nach vorne hoch.
Oben fasst er das geschwungene Bein mit beiden Händen und hält es einige Sekunden in dieser Höhe, während er die Fußspitze anzieht.
Danach setzt er das Bein wieder ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/bein-nach-vorne-schwingen-und-mit-den-haenden-halten-1245

---

6 **Bein nach vorne schwingen und mit den Händen halten**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Ohne Ball im Stand arbeiten.
Jedem Spieler Platz für einen Beinschwung nach vorne geben.

Der Spieler schwingt ein Bein nach vorne hoch.
Oben fasst er das geschwungene Bein mit beiden Händen und hält es einige Sekunden in dieser Höhe, während er die Fußspitze anzieht.
Danach setzt er das Bein wieder ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/bein-nach-vorne-schwingen-und-mit-den-haenden-halten-1245

---

7 **Im Stand ein Bein nach vorne und hinten schwingen**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Ohne Ball und frei verteilt arbeiten.
Jedem Spieler Platz für einen freien Beinschwung geben.

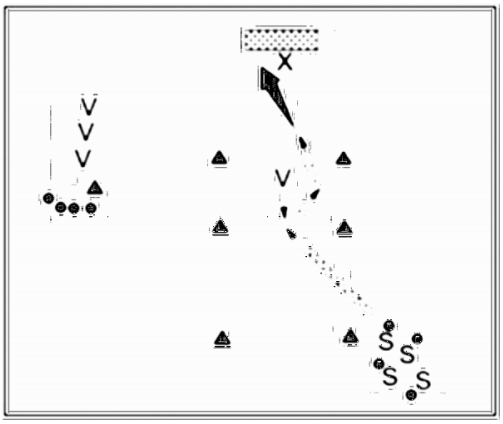
Der Spieler steht auf einem Bein, das Gewicht liegt auf dem Standbein.
Das andere Bein schwingt locker nach vorne.
Aus der vorderen Position schwingt dasselbe Bein ohne Halt wieder nach hinten durch, während der Oberkörper aufrecht über der Hüfte bleibt.
Der Schwung läuft gleichmäßig weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/im-stand-ein-bein-nach-vorne-und-hinten-schwingen

---

8 **Eins gegen eins durchs Viereck mit Konterlinie**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Vor einem Tor mit Torwart ein Viereck aus Hütchen abstecken.
Mehrere Meter davor eine Konterlinie markieren.
Die Hälfte der Spieler als Stürmer neben die Konterlinie stellen.
Die anderen neben das Viereck stellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

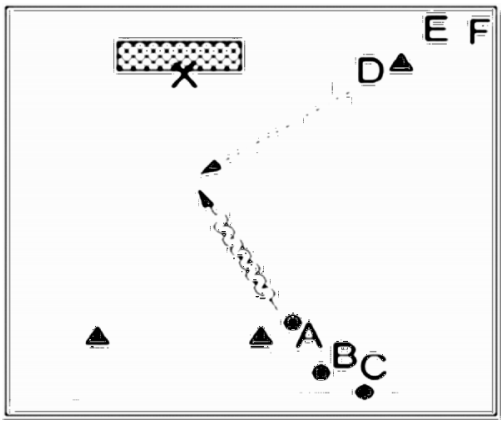
Der erste Verteidiger stellt sich ins Viereck.
Der erste Stürmer dribbelt durch das Viereck am Verteidiger vorbei.
Gelingt es, schließt er sofort ab.
Erobert der Verteidiger den Ball, dribbelt er über die Konterlinie.
Danach wechseln beide die Gruppe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/eins-gegen-eins-durchs-viereck-mit-konterlinie

---

9 **1 gegen 1 aufs Tor mit Konter durch ein Hütchentor**

10 min · Hauptteil



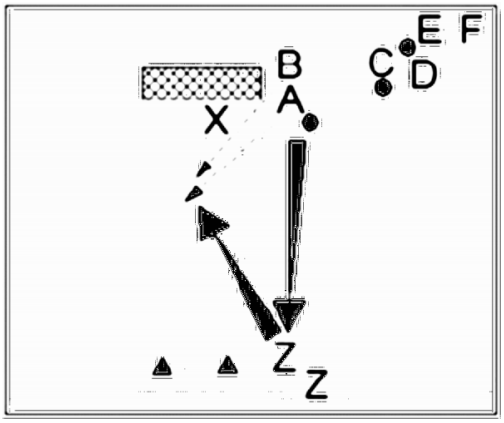
Aufbau: Vor einem Tor mit Torwart ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
Mehrere Meter vor dem Tor ein größeres Hütchentor aufstellen.
Ein Hütchen neben das Tor stellen.
Die Spieler in Stürmer und Verteidiger aufteilen.
Jeder Stürmer hat einen Ball.

Die Stürmer warten mit Ball neben dem Hütchentor.
Die Verteidiger stehen ohne Ball am Hütchen neben dem Tor.
Der erste Stürmer dribbelt ins Feld.
Er versucht, gegen den Torwart ein Tor zu erzielen.
In dem Moment, in dem der Stürmer losdribbelt, startet der erste Verteidiger ihm entgegen und versucht, den Ball zu erobern.
Gelingt ihm das, kontert er auf das Hütchentor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/1-gegen-1-aufs-tor-mit-konter-durch-ein-huetchentor

10 1 gegen 1 nach hohem Ball zum Anspieler am Hütchentor

20 min · Hauptteil



Aufbau: Vor dem Tor mit Torwart einen Spielraum von 20 x 20 Metern abstecken.
Mehrere Meter vor dem Tor ein kleines Hütchentor aufstellen.
Zwei Spieler als Anspieler neben das Hütchentor stellen.
Die übrigen Spieler in Paare einteilen und neben das Tor stellen.

In jedem Paar ist A mit Ball der Stürmer.
B steht als Verteidiger dahinter.
A spielt einen hohen Ball zum ersten Anspieler, läuft vor das Tor und fordert den Ball zurück.
Danach versucht A, im 1 gegen 1 gegen B ein Tor zu erzielen.
Erobert B den Ball, kontert er auf das kleine Hütchentor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/1-gegen-1-nach-hohem-ball-zum-anspieler-am-huetchentor

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)

ccp-plan:0588ca19-3d02-4124-b04d-ea8455fd5583@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de