

D-Jugend: T010 (Technik)

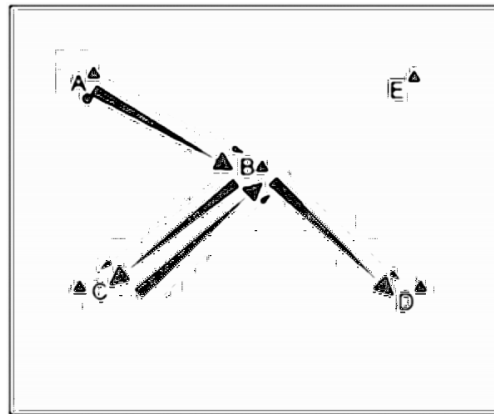
90 Minuten · 6 Positionen · D-Jugend · 08.10.2008

1 Mit den Hütchen wird eine Viereck abgesteckt

10 min · Aufwärmen

Aufbau: 5 Spieler, 5 Hütchen, 5 Bälle

Mit den Hütchen wird eine Viereck abgesteckt. Spieler A, B, C und D stellen sich an ein Hütchen. E steht in der Mitte des Vierecks. A hat einen Ball, diesen spielt er zu E und läuft auf dessen Position. E spielt zu B und läuft auf dessen Position. B spielt den Ball auf A, der jetzt in der Mitte steht. A spielt den Ball dann auf C. So wird der Ball immer wieder im Wechsel von innen nach außen gespielt.

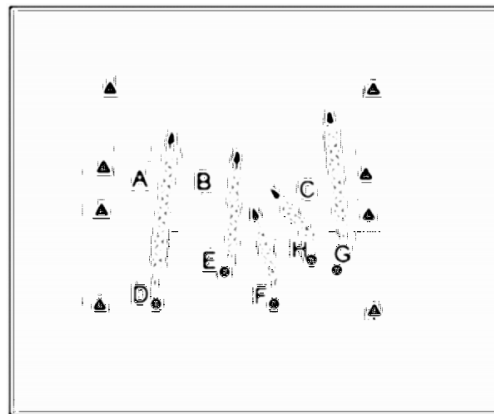


2 Dribbling mit Hütchen im Quadrat — Koordination, D-Jugend

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler mit 1 Ball, 8 Hütchen

In einem abgesteckten Feld wird in der Mitte ein Viereck abgesteckt. In diesem Viereck sitzen drei Spieler, sie können sich nur im Spinnengang vorwärtsbewegen. Die anderen Spieler stellen sich auf eine Seite des großen Vierecks. Sie sollen versuchen, durch das abgesteckte Viereck auf die andere Seite zu dribbeln. Wenn ein Spieler ohne Ball einen Ball berührt, tauscht er mit dem betreffenden Spieler die Aufgabe.

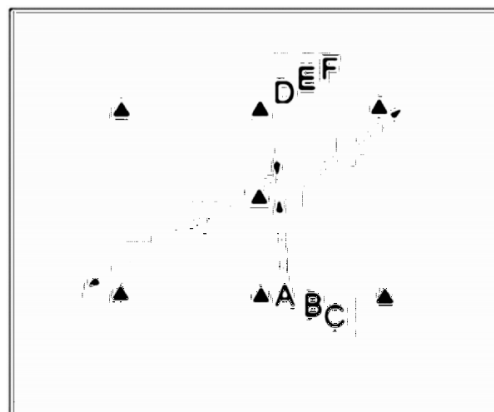


3 Finte mit Hütchen im Quadrat — Schnelligkeit, C-Jugend

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler ohne Ball, 7 Hütchen

Auf zwei gegenüberliegenden Grundlinien steht in der Mitte jeweils ein Hütchen. Auf diese verteilen sich die Spieler. In der Mitte des Vierecks steht ein weiteres Hütchen. Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen aufeinander zu, kurz vor dem Hütchen führen sie eine Körperfinte aus und spurten diagonal zur gegenüberliegenden Grundlinie und stellen sich dort bei der anderen Gruppe an.

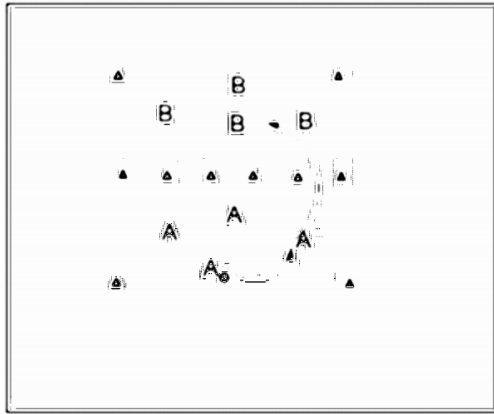


4 Rumpfkraftigung mit Hütchen in Gruppen – Balltechnik

15 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Mannschaften, 1 Ball, mehrere Hütchen

Mit den Hütchen wird ein Spielfeld zum Fußballtennis abgesteckt. Die beiden Mannschaften spielen Fußballtennis. Der Ball muss über Kopfhöhe in die andere Hälfte gespielt werden. Zwischen den Abspielen darf der Ball einmal auftrumpfen.

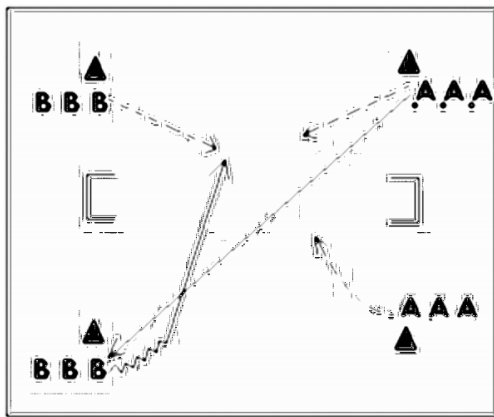


5 Ballmitnahme mit Leibchen in Gruppen – Parteispiele

15 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Mannschaften, 1 abgestecktes Feld mit Toren, mehrere Bälle, Leibchen

Die Spieler einer Mannschaft teilen sich auf die beiden Ecken ihrer Torauslinie auf. In der einen Ecke der Mannschaft A haben alle Spieler einen Ball. Der erste Spieler der Mannschaft A spielt seinen Ball diagonal zu einem Spieler der Mannschaft B. Dieser nimmt den Ball mit und greift mit dem ersten Spieler aus der anderen Ecke seiner Mannschaft das Tor von Mannschaft A an. Nach der ersten Ballberührung eines Spielers der Mannschaft B, greift der Passgeber und der erste Spieler seiner Mannschaft aus der anderen Ecke die beiden Spieler an. Wenn sie den Ball erobern, können sie selbst versuchen ein Tor beim Gegner zu erzielen. Das Spiel geht solange, bis der Ball im Aus oder ins Tor gelangt. Danach laufen alle Spieler in ihre Ecke zurück. Es starten sofort die nächsten Spieler das nächste Spiel. Wenn alle Spieler einer Ecke einen Ball ins Spiel gebracht haben, erhalten die Spieler der ande...



6 Übung nicht überliefert

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

5× Ball · 8× Hütchen · Leibchen · Tor