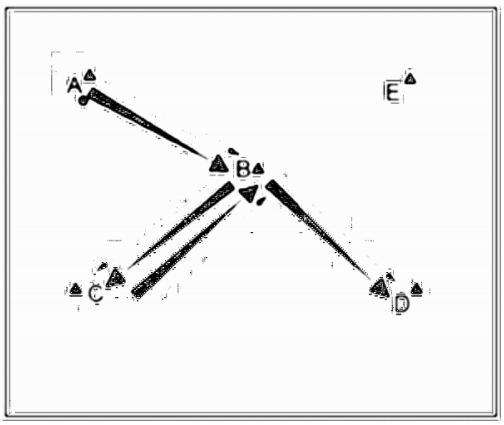
D-Jugend: T010 (Technik)

90 Minuten · 6 Positionen · D-Jugend · 08.10.2008

1 **Passen über den Mittelspieler im Hütchenviereck**

10 min · Aufwärmen



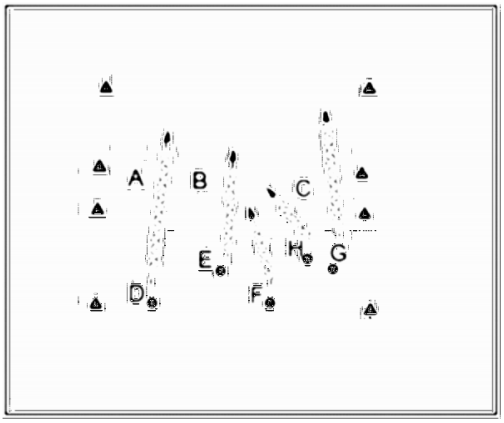
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Viereck abstecken.
A, B, C und D je an ein Hütchen stellen.
Das fünfte Hütchen markiert die Mitte für E.
A bekommt den Ball.

A spielt zu E und läuft auf dessen Position.
E spielt zu B und übernimmt dessen Hütchen.
B passt auf A, der jetzt in der Mitte steht.
A spielt weiter auf C.
Der Ball wechselt so ständig von innen nach außen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passen-ueber-den-mittelspieler-im-huetchenviereck

2 **Dribbeln durch ein Viereck mit Fängern im Spinnengang**

10 min · Hauptteil



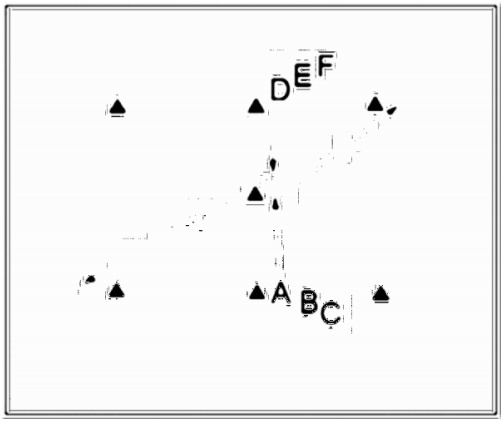
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit Hütchen abstecken.
In der Mitte ein kleineres Viereck markieren.
Drei Spieler ohne Ball ins mittlere Viereck setzen.
Die anderen Spieler mit Ball an eine Seite stellen.

Die drei Spieler in der Mitte bewegen sich nur im Spinnengang vorwärts.
Die anderen dribbeln durch das mittlere Viereck auf die andere Seite.
Wer ohne Ball einen Ball berührt, tauscht mit dessen Besitzer die Aufgabe.
Dann folgt der nächste Durchgang.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/dribbeln-durch-ein-viereck-mit-faengern-im-spinnengang

3 **Körperfinte am Mittelhütchen mit diagonalem Sprint**

10 min · Hauptteil



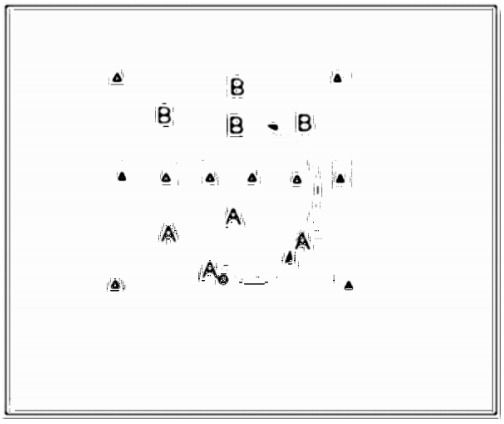
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Viereck mit vier Eckhütchen markieren.
In die Mitte beider Grundlinien je ein Hütchen stellen.
Ein weiteres Hütchen in die Mitte des Vierecks stellen.
Die Spieler auf die zwei Grundlinien-Hütchen verteilen.

Die ersten Spieler jeder Gruppe laufen aufeinander zu.
Kurz vor dem Mittelhütchen führen sie eine Körperfinte aus.
Dann spurten sie diagonal zur gegenüberliegenden Grundlinie.
Dort stellen sie sich an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/koerperfinte-am-mittelhuetchen-mit-diagonalem-sprint

4 **Fußballtennis über Kopfhöhe mit einem Aufsetzer**

15 min · Hauptteil



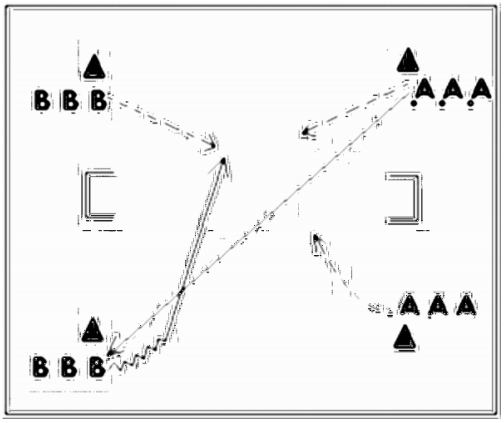
Aufbau: Mit Hütchen ein Spielfeld für Fußballtennis abstecken.
Die Mitte mit Hütchen als Grenze markieren.
Zwei Mannschaften bilden.

Die beiden Mannschaften spielen Fußballtennis gegeneinander.
Der Ball muss bei jedem Zuspiel über Kopfhöhe in die andere Hälfte gespielt werden, zwischen den Abspielen darf er dort einmal aufspringen.
Jede Mannschaft bleibt in ihrer Hälfte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/balltechnik/fussballtennis-ueber-kopfhoehe-mit-einem-aufsetzer

5 **Diagonales Zuspiel als Start ins Zwei gegen zwei**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften einteilen und mit Leibchen kennzeichnen.
Jede Mannschaft auf die beiden Ecken ihrer Torauslinie aufteilen.
In einer Ecke der Mannschaft A alle Bälle bereitlegen.
Mehrere Bälle nutzen.

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 A an.
Nach der ersten Ballberührung von B greifen der Passgeber und sein Nachbar aus der anderen Ecke an.
Erobern sie den Ball, können sie selbst ein Tor beim Gegner erzielen.
Das Spiel läuft, bis der Ball im Aus oder im Tor ist.
Danach laufen alle in ihre Ecke zurück.
Die nächsten Spieler starten sofort.
Sind alle Bälle einer Ecke gespielt, erhält die andere Mannschaft die Bälle.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/diagonales-zuspiel-als-start-ins-zwei-gegen-zwei

---

6 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

5× Ball · 10× Hütchen in 2 Farben · Leibchen · 2× Tor

---

ccp-plan:368ac7b7-8618-44b9-9a51-44151a98f0c5@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de