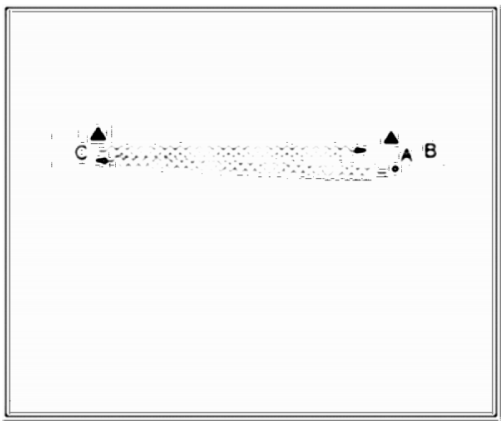
D-Jugend: T019 (Passen)

90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 11.11.2008

1 **Pendeldribbling zu dritt mit Ballübergabe am Hütchen**

10 min · Aufwärmen



Aufbau: Zwei Hütchen einander gegenüber aufstellen.
Zwei Spieler mit einem Ball an das eine Hütchen stellen.
Den dritten Spieler ans andere Hütchen stellen.
Einen zweiten Ball bereitlegen.

Der erste Spieler dribbelt zum gegenüberliegenden Hütchen.
Dort übergibt er den Ball.
Der Empfänger dribbelt in Gegenrichtung los.
Jeder stellt sich nach dem Dribbling am Hütchen gegenüber an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/pendeldribbling-zu-dritt-mit-balluebergabe-am-huetchen

2 **Gleichzeitig passen und werfen mit zwei Bällen zu zweit**

10 min · Hauptteil

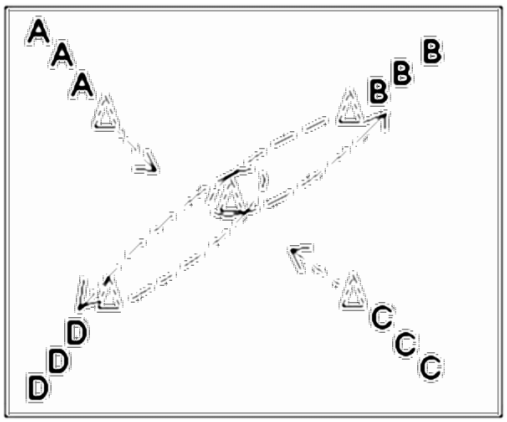
Aufbau: Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
Paare mit je zwei Bällen bilden.
A und B einander gegenüber aufstellen.

A führt einen Ball.
B hält einen Ball in den Händen.
A passt den Ball mit dem Fuß zu B, der im selben Moment seinen Ball mit beiden Händen zu A wirft und dann den Pass annimmt.
Die Bälle kreuzen sich.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/gleichzeitig-passen-und-werfen-mit-zwei-baellen-zu-zweit

3 **Staffellauf um die Wendemarke in der Feldmitte**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
An jede Ecke des Spielfeldes ein Hütchen stellen.
In die Mitte ein weiteres Hütchen als Wendepunkt stellen.
4 Gruppen mit je 3 bis 5 Spielern bilden.
Die Gruppen ohne Ball an den Ecken aufstellen.

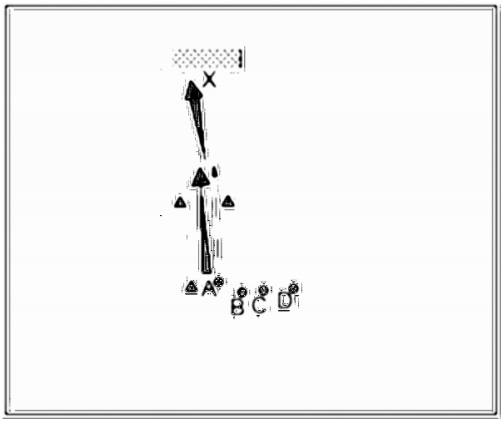
Auf ein Zeichen des Trainers startet je ein Spieler jeder Gruppe.
Er läuft um die Wendemarke in der Mitte.
Danach kehrt er zu seinem Platz an der Ecke zurück.
Erst dann startet der nächste Spieler seiner Gruppe.
Gewonnen hat die Gruppe, die als erste wieder vollständig an ihrem Ausgangspunkt steht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/staffellauf-um-die-wendemarke-in-der-feldmitte

---

4 Pass durchs Hütchentor, nachlaufen und aufs Tor schießen

30 min · Hauptteil



Aufbau: In einer Spielfeldhälfte ein Tor mit Torwart aufstellen.
Etwa an der Mittellinie ein Starthütchen setzen.
Einige Meter davor ein kleines Hütchentor aufbauen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Die Spieler stehen am Starthütchen.
A spielt den Ball durch das kleine Hütchentor.
Er läuft dem Ball hinterher.
Dann schießt er aufs Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/pass-durchs-huetchentor-nachlaufen-und-aufs-tor-schiessen

---

5 Übung nicht überliefert

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 5× Hütchen · 1× Tor

---

ccp-plan:4cc138e8-4ce0-46c0-94dc-bff874915384@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de