E-Jugend: T016 (Torschuss)

90 Minuten · 6 Positionen · E-Jugend · 08.10.2007

1 **Nach jedem Abspiel einen Kopfstoß imitieren**

5 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Laufstrecke über das halbe Spielfeld festlegen.
Paare mit je einem Ball bilden.
Den Abstand im Paar so wählen, dass ein Zuspiel im Lauf jederzeit möglich bleibt.

Beide Spieler laufen die Strecke gemeinsam ab.
Sie spielen sich dabei den Ball zu.
Nach jedem Abspiel geht der Abspieler hoch.
In der Luft imitiert er einen Kopfstoß, nach der Landung ist er sofort wieder anspielbar, während das Paar ohne Tempoverlust weiterläuft.
So wechseln sich Zuspiel und Sprung ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/nach-jedem-abspiel-einen-kopfstoss-imitieren

2 **Ball lupfen, um die eigene Achse drehen und annehmen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Genug Abstand zum Nachbarn einhalten.

Alle Spieler dribbeln frei im Feld.
Aus dem Dribbling lupfen sie den Ball nach vorn hoch.
Noch während der Ball fliegt, drehen sie sich einmal um die eigene Achse, laufen dem Ball hinterher und bringen ihn wieder unter Kontrolle.
Danach folgt der nächste Lupfer.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/ball-lupfen-um-die-eigene-achse-drehen-und-annehmen

3 **Ball weit vorlegen, nachspurten und abschließen**

10 min · Hauptteil

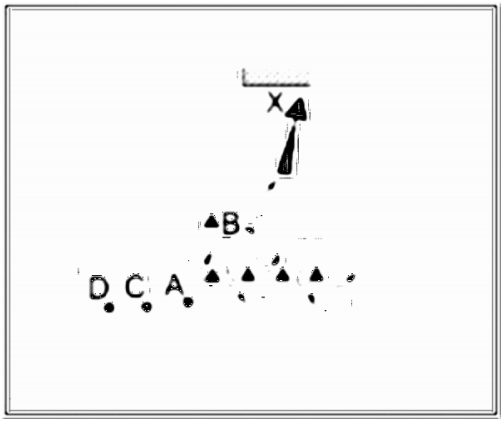
Aufbau: Ein Tor mit Torwart besetzen.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Eine Startreihe in größerer Entfernung vor dem Tor bilden.

A spielt seinen Ball weit in Richtung Tor.
Er spurtet dem Ball sofort hinterher.
A legt den Ball so weit vor, dass er ihn gerade noch erreicht und aus vollem Lauf auf das Tor mit Torwart abschließen kann.
Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/ball-weit-vorlegen-nachspurten-und-abschliessen

4 Dribbling durch den Slalom mit Zuspiel und Torschuss

40 min · Hauptteil



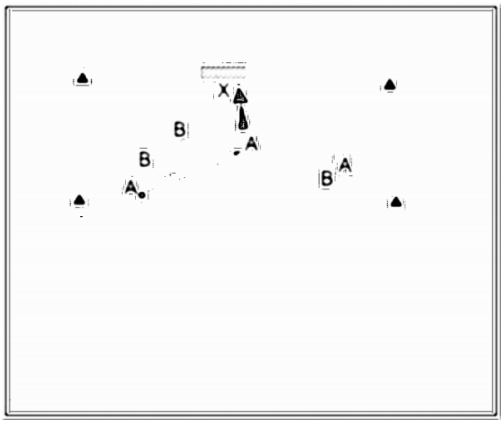
Aufbau: Vor dem Strafraum fünf Hütchen als Slalom parallel zum Tor aufstellen.
Ein Tor mit Torwart besetzen.
Jeder Spieler hat einen Ball.
Spieler A ohne Ball auf die Strafraumlinie stellen.

Die Spieler stehen mit Ball am Slalom.
Der erste Spieler dribbelt durch den Slalom.
Danach spielt er den Ball zu A auf der Strafraumlinie und läuft selbst auf dessen Position, wo er auf das Zuspiel des nächsten Spielers wartet.
A nimmt den Ball mit.
A schießt aufs Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/dribbling-durch-den-slalom-mit-zuspiel-und-torschuss

5 Drei gegen drei auf ein Tor im abgesteckten Strafraum

15 min · Hauptteil



Aufbau: Mit vier Hütchen einen Strafraum abstecken.
Ein Tor mit Torwart aufstellen.
Zwei Mannschaften zu je drei Spielern einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Beide Dreiermannschaften spielen im Strafraum auf das eine Tor.
Geht der Ball ins Aus, wird eingedribbelt.
Nach einem Tor oder bei Toraus dribbelt eine Mannschaft den Ball von der Eckfahne wieder ins Spielfeld ein und das Spiel läuft ohne Unterbrechung weiter.
Der Torwart hält für beide.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/drei-gegen-drei-auf-ein-tor-im-abgesteckten-strafraum

6 Übung nicht überliefert

15 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 5× Hütchen · 1× Tor