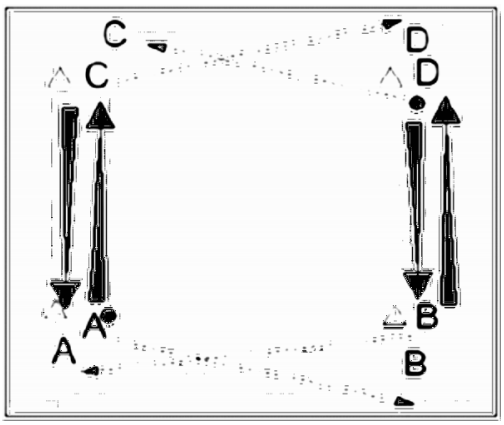
D-Jugend: T009 (Passen)

90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 27.09.2008

1 **Passen im Viereck: längs spielen und quer nachlaufen**

10 min · Hauptteil



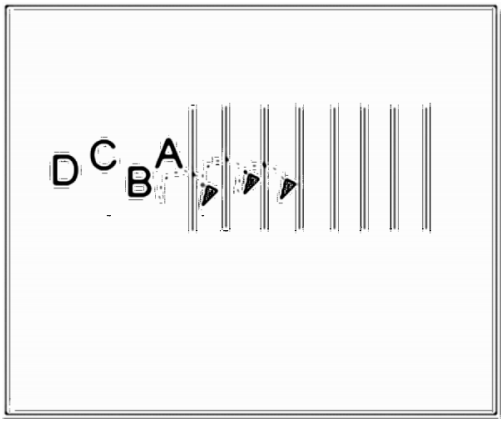
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Viereck abstecken.
An jede Ecke ein Hütchen stellen.
An jedes Hütchen zwei Spieler stellen.
Mit zwei Bällen spielen.
Bei größeren Gruppen mehrere Vierecke aufbauen.

Der erste Spieler spielt den Ball längs zur gegenüberliegenden Gruppe.
Danach läuft er quer zum nebenstehenden Hütchen und stellt sich dort hinten an.
Beispiel: A spielt zu C und läuft zu B.
Gleichzeitig spielt D zu B und läuft zu C.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/passen-im-viereck-laengs-spielen-und-quer-nachlaufen

2 **Laufkoordination über quer gelegte Seile oder Leiter**

10 min · Hauptteil



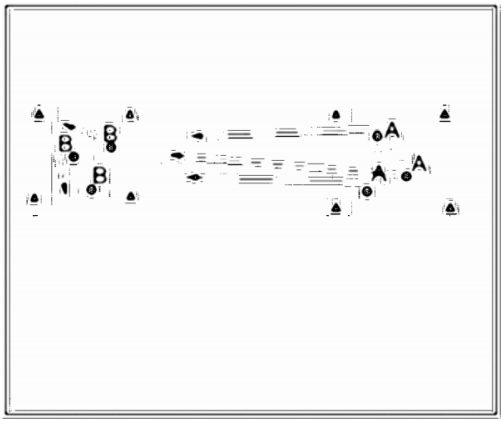
Aufbau: Die Seile mit 50 cm Abstand quer hintereinander legen.
Alternativ eine Koordinationsleiter auslegen.
Bei einer größeren Gruppe mehrere Parcours aufbauen.
Ohne Ball arbeiten.

Die Gruppe wartet vor den Seilen.
Nacheinander läuft jeder Spieler mit einem Bodenkontakt je Zwischenraum über die Seile.
Danach läuft er neben den Seilen zur Gruppe zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/laufkoordination-ueber-quer-gelegte-seile-oder-leiter

3 **Auf Zuruf ins andere Feld sprinten und Bälle hinauskicken**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei 20 x 20 Meter große Felder markieren.
Zwischen beiden Feldern einen größeren Abstand lassen.
Zwei Mannschaften bilden und durchnummerieren.

Jeder Spieler hat einen Ball.

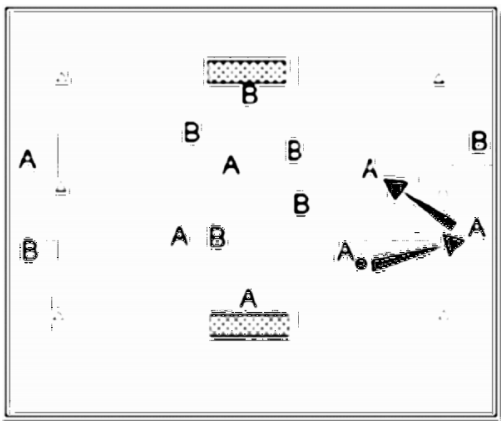
Jede Mannschaft dribbelt in einem Feld.
Der Trainer ruft eine Mannschaft auf.
Deren Spieler lassen ihren Ball liegen.
Sie laufen ins andere Feld und versuchen, die Bälle der anderen Mannschaft so schnell wie möglich aus deren Feld zu kicken.
Welche Mannschaft schafft das schneller?

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/auf-zuruf-ins-andere-feld-sprinten-und-baelle-hinauskicken

---

4 **Vier gegen vier mit Außenspielern auf zwei Tore**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Spielfeld in der Größe des doppelten Strafraums abstecken.
Zwei Tore an den Stirnseiten aufstellen.
Zwei 7er-Mannschaften bilden.
Auf jeder Seite außerhalb des Feldes je einen Spieler jeder Mannschaft postieren.

Im Feld spielen die Mannschaften 4 gegen 4.
Die Außenspieler dürfen angespielt werden.
Bei Ballbesitz darf sie niemand angreifen.
Sie dürfen nicht dribbeln und müssen den Ball von der Stelle, an der sie ihn erhalten haben, wieder abspielen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/vier-gegen-vier-mit-aussenspielern-auf-zwei-tore

---

5 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · Hütchen · 1× Koordinationsleiter · 2× Tor

---

ccp-plan:67cd2ec6-fae4-4e8f-ba95-2f5c0050912f@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de