

D-Jugend: T015 (Technik)

90 Minuten · 7 Positionen · D-Jugend · 23.10.2008

1 Spielen sich den Ball frei zu

10 min · Aufwärmen

Aufbau: 4 Spieler 1 Ball

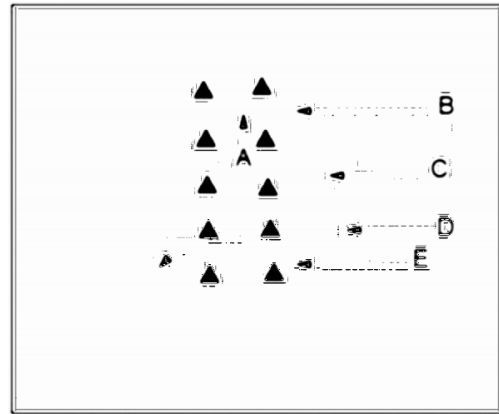
Die Spieler spielen sich den Ball frei zu.

2 Mit den Hütchen wird ein kleiner Graben abgesteckt

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler ohne Ball, mehrere Hütchen

Mit den Hütchen wird ein kleiner Graben abgesteckt. Ein Spieler steht im Graben. Die restlichen Spieler stellen sich einige Meter vor dem Graben auf. Auf ein Zeichen des Trainers sollen die Spieler über den Graben springen und so auf die andere Seite gelangen. Wer vom Spieler im Graben berührt wird, muss ihm beim nächsten Mal helfen, die anderen Spieler zu fangen.



3 Tor mit Torwart — Schnelligkeit, C-Jugend

10 min · Hauptteil

Jeder Spieler 1 Ball, 1 Tor mit Torwart Die Spieler stehen in größerer Entfernung vor dem Tor. Der Ball wird so in Richtung Tor gespielt, dass der Spieler hinterher spurten muss, um auf das Tor schießen zu können.

4 - Ball fallen lassen und mit dem rechten Fuß wieder

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball

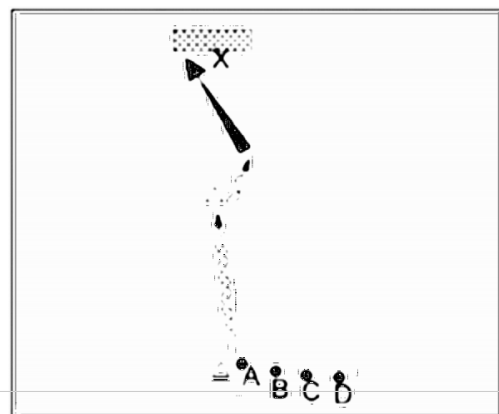
- Ball fallen lassen und mit dem rechten Fuß wieder hochspielen.

5 Torschuss mit Hütchen — Finten, C-Jugend, mit Torwart

20 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 1 Tor mit Torwart, 2 Hütchen

Auf dem Weg zum Tor machen die Spieler eine Ausfallschrittsfinte vor den Hütchen. Danach Torschuss.



6 Tor in Gruppen — Doppelpaß, A-Jugend

15 min · Hauptteil

2 Mannschaften 1 Ball Spiel über das Normalfeld. Tore nach einem Doppelpaß zählen doppelt.

7 Übung nicht überliefert

15 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Hütchen · 1× Tor