D-Jugend: T015 (Technik)

90 Minuten · 7 Positionen · D-Jugend · 23.10.2008

1 **Passen in Bewegung zu viert mit Dribbling und Finten**

10 min · Aufwärmen

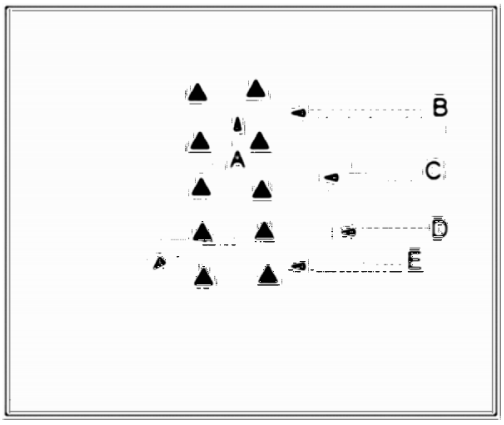
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Gruppen zu je 4 Spielern bilden.
Jede Gruppe hat einen Ball.

Die Spieler passen sich den Ball in der Bewegung zu.
Niemand bleibt stehen.
Wer den Ball bekommt, nimmt ihn in die Laufrichtung mit und sucht sich danach selbst einen freien Mitspieler, dem er den Ball weiterspielt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passen-in-bewegung-zu-viert-mit-dribbling-und-finten

2 **Fangspiel mit Sprung über den Hütchengraben**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Mit Hütchen einen kleinen Graben abstecken.
Einen Spieler als Fänger in den Graben stellen.
Die übrigen Spieler einige Meter vor dem Graben aufstellen.

Auf ein Zeichen des Trainers springen alle über den Graben auf die andere Seite.
Der Fänger im Graben versucht, Springer zu berühren.
Wer vom Spieler im Graben berührt wird, steht beim nächsten Durchgang mit im Graben und hilft ihm, die übrigen Spieler zu fangen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/fangspiel-mit-sprung-ueber-den-huetchengraben

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 **Hochspielen mit Fuß, Oberschenkel und Kopf aus der Hand**

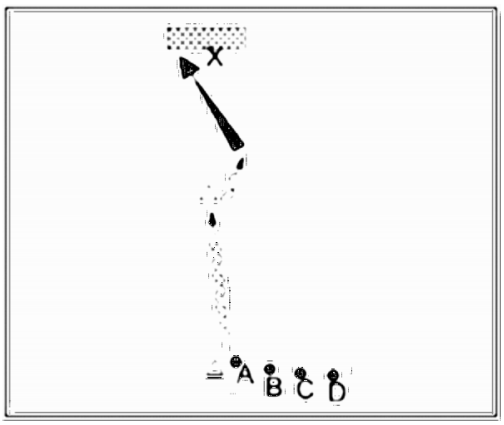
10 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Jeder Spieler hält seinen Ball in den Händen.
Er lässt den Ball fallen.
Den fallenden Ball spielt er mit dem rechten Fuß wieder hoch, fängt ihn danach mit den Händen und beginnt immer wieder von vorn.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/balltechnik/hochspielen-mit-fuss-oberschenkel-und-kopf-aus-der-hand

5 **Ausfallschrittfinte an Hütchen mit Torschuss**



20 min · Hauptteil

Aufbau: Vor einem Tor mit Torwart den Strafraum als Feld nutzen.
Davor 2 Hütchen hintereinander aufstellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Die Spieler starten nacheinander.
Auf dem Weg zum Tor machen sie vor jedem der beiden Hütchen eine Ausfallschrittfinte, bevor der Torschuss auf den Torwart folgt.
Der Torwart versucht zu halten.
Dann folgt der Nächste.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/finten/ausfallschrittfinte-an-huetchen-mit-torschuss

6 **Parteispiel mit Bonus für den Doppelpaß**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Das Normalfeld mit beiden großen Toren bespielen.
2 Mannschaften einteilen.
Einen Ball ins Spiel geben.

Beide Mannschaften spielen frei über das Normalfeld.
Jedes Tor zählt einfach.
Fällt der Treffer direkt nach einem Doppelpaß, zählt er doppelt.
Weil der Bonus nur nach dem Doppelpaß greift, lohnt sich die kurze Ablage auch dann, wenn der direkte Abschluss schon möglich wäre.
Deshalb sucht die angreifende Mannschaft den Doppelpaß vor dem Abschluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/doppelpass/parteispiel-mit-bonus-fuer-den-doppelpass

7 **Übung nicht überliefert**

15 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 10× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:67e56fd7-3692-4e35-8d08-a94adb735dfe@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de