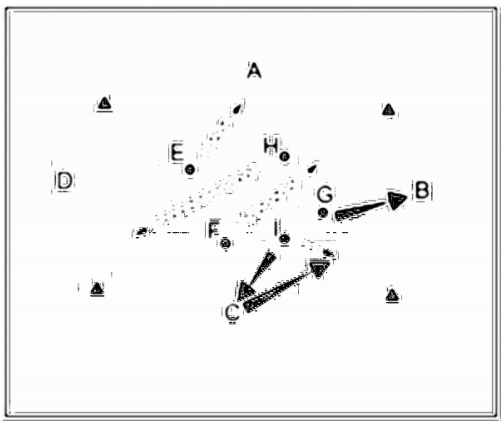
D-Jugend: T002(1 gegen 1)

90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 07.09.2008

1 **Dribbeln und Doppelpass mit Außenspielern am Feldrand**

10 min · Aufwärmen



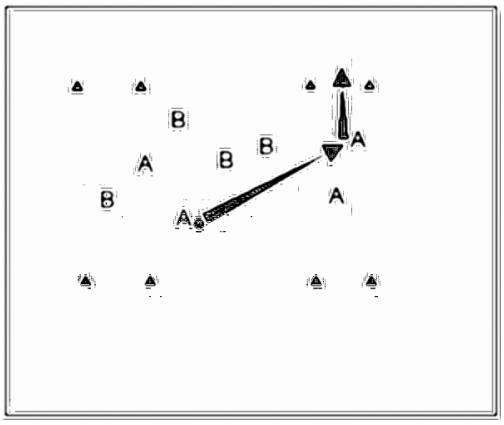
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken.
An jede Seitenlinie einen Spieler ohne Ball stellen.
Alle anderen haben einen Ball.

Die übrigen Spieler dribbeln im Feld.
Sie spielen einen Außenspieler an.
Er spielt direkt zurück.
Danach dribbeln sie durch die Mitte des Feldes und spielen einen anderen Außenspieler an, der ihnen den Ball ebenfalls direkt zurückspielt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-und-doppelpass-mit-aussenspielern-am-feldrand

2 **Rollball-Spiel auf gegnerische Hütchentore**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
Auf jeder Grundlinie zwei Hütchentore aufstellen.
Zwei Mannschaften mit Leibchen einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Jede Mannschaft verteidigt zwei Hütchentore.
Beide Teams spielen Rollball auf die Hütchentore des Gegners.
Der Ball darf nur gerollt werden.
Ein Treffer zählt, wenn der Ball durch ein gegnerisches Hütchentor rollt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/rollball-spiel-auf-gegnerische-huetchentore

3 **Gymnastikübungen von den Spielern vorzeigen lassen**

10 min · Aufwärmen

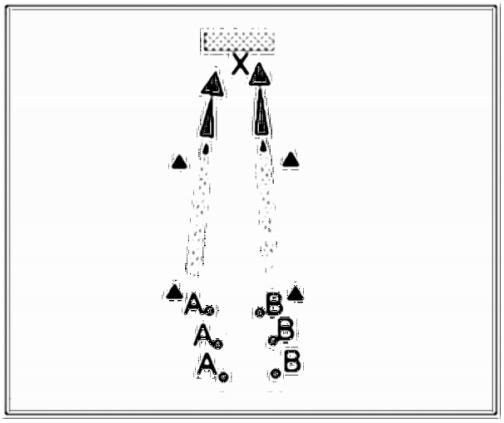
Aufbau: Die Mannschaft so aufstellen, dass jeder den Vorzeigenden sieht.
Eine Reihenfolge für die Spieler festlegen.

Der erste Spieler zeigt zwei Übungen vor.
Die übrigen Mannschaftsmitglieder machen beide Übungen nach.
Der Trainer unterstützt den Vorzeigenden und ergänzt oder korrigiert die Übung.
Danach ist der nächste Spieler mit seinen beiden Übungen an der Reihe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/gymnastikuebungen-von-den-spielern-vorzeigen-lassen

4 Dribbelduell zweier Gruppen mit Torschuss

40 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor mit Torwart aufstellen.
Mehrere Meter vor dem Tor zwei Hütchen mit kleinem Abstand nebeneinander stellen.
Kurz vor dem Strafraum vor jedes dieser Hütchen ein weiteres Hütchen stellen.
Die Spieler auf die beiden hinteren Hütchen aufteilen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Auf ein Zeichen des Trainers starten die ersten Spieler beider Gruppen.
Sie dribbeln an ihrem vorderen Hütchen vorbei.
Danach schießen beide aufs Tor.
Wer zuerst schießt und trifft, holt einen Punkt für seine Mannschaft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/dribbelduell-zweier-gruppen-mit-torschuss

5 Übung nicht überliefert

20 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · Leibchen · 4× Tor