E-Jugend: T018 (1 gegen 1 defensiv)

90 Minuten · 6 Positionen · E-Jugend · 15.10.2007

1 **Gegenüberbleiben im Rückwärtslauf bei Richtungswechseln**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Eine 20 x 10 Meter große Bahn markieren.
Paare mit je einem Ball bilden.

A läuft vorwärts.
B läuft einige Meter davor rückwärts.
A macht auf der ganzen Bahn immer wieder überraschende Richtungswechsel, auf die B im Rückwärtslauf so reagiert, dass er A stets gegenüberbleibt.
Am Ende der Bahn traben beide zurück.
Dann tauschen sie die Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/gegenueberbleiben-im-rueckwaertslauf-bei-richtungswechseln

2 **Hochwerfen, den Boden berühren und fangen**

5 min · Hauptteil

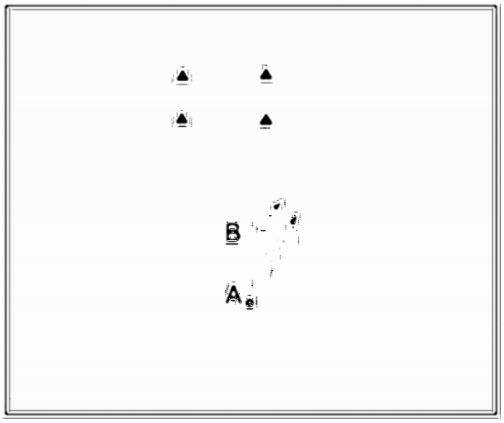
Aufbau: Für jeden Spieler einen Ball bereitlegen.
Zwischen den Spielern genug Abstand lassen.
Auf ebenem Untergrund arbeiten.

Jeder Spieler steht mit seinem Ball auf seinem Platz.
Er wirft den Ball hoch über sich.
Während der Ball fliegt, berührt er mit beiden Händen den Boden.
Sobald die Hände den Boden berührt haben, richtet sich der Spieler wieder auf und fängt den fallenden Ball, bevor dieser den Boden erreicht.
Danach beginnt der nächste Versuch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/hochwerfen-den-boden-beruehren-und-fangen

3 **Eins gegen eins mit Eindribbeln in ein kleines Rechteck**

10 min · Hauptteil



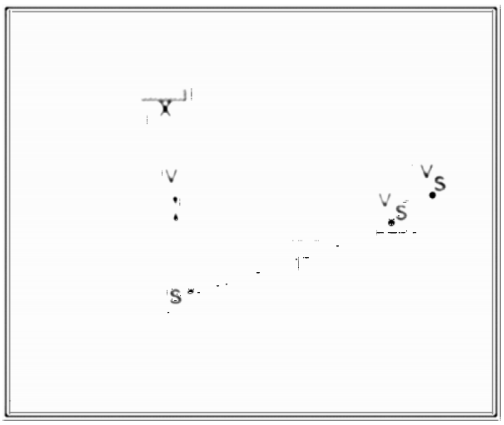
Aufbau: Mit vier Hütchen ein kleines Rechteck abstecken.
Davor ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
Paare mit einem Ball bilden.

A steht mit Ball einige Meter vor dem Rechteck.
B steht dort ebenfalls, ohne Ball.
A versucht an B vorbei ins Rechteck zu dribbeln, während B den kürzesten Weg zum Rechteck zustellt und den Ball erobern will.
Danach wechseln die Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/eins-gegen-eins-mit-eindribbeln-in-ein-kleines-rechteck

4 **Eins gegen eins nach Zuspiel an der Strafraumgrenze**

20 min · Hauptteil



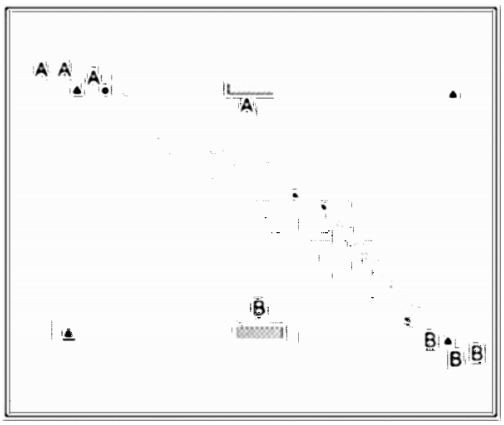
Aufbau: Ein Tor mit Torwart aufstellen.
Die Paare mit je einem Ball seitlich am Strafraum aufstellen.
In jedem Paar einen Verteidiger und einen Stürmer bestimmen.

Der Verteidiger stellt sich an die Strafraumgrenze.
Der Stürmer steht einige Meter davor.
Der erste Spieler des nächsten Paares spielt dem Stürmer den Ball zu.
Der Stürmer nimmt den Ball mit und versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger zum Torabschluss zu kommen, bevor dieser ihm den Ball abnehmen kann.
Dann kommt das nächste Paar.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/eins-gegen-eins-nach-zuspiel-an-der-strafraumgrenze

5 **Eins gegen eins nach Pass zum Gegner mit Konterchance**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften einteilen.
Jede Mannschaft stellt einen Torwart.
Die Mannschaften am rechten Eckpunkt neben ihrem Tor aufstellen.

Der erste Spieler von A spielt einen Pass zum ersten Spieler von B.
Danach läuft er als Verteidiger vor sein Tor.
B nimmt den Ball mit.
B versucht, gegen A ein Tor zu erzielen.
Erobert A den Ball, hat er eine einmalige Konterchance.
Wenn alle Spieler von A einen Pass gespielt haben, tauschen die beiden Mannschaften die Aufgaben und B beginnt mit dem Zuspiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/eins-gegen-eins-nach-pass-zum-gegner-mit-konterchance

6 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:6ddb1a3e-71bf-416e-8dce-6b29a604768f@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de