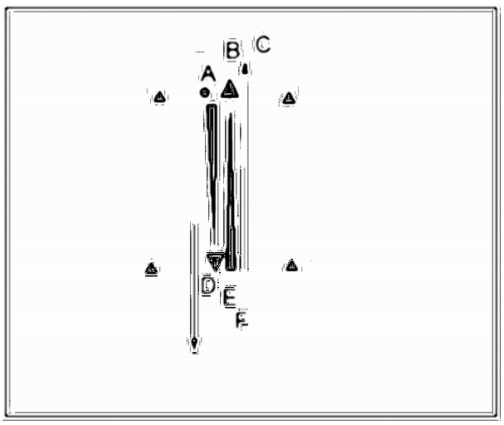
D-Jugend: T005 (1 gegen 1)

90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 18.09.2008

1 **Pendelpass durch zwei gegenüberliegende Hütchentore**

10 min · Aufwärmen



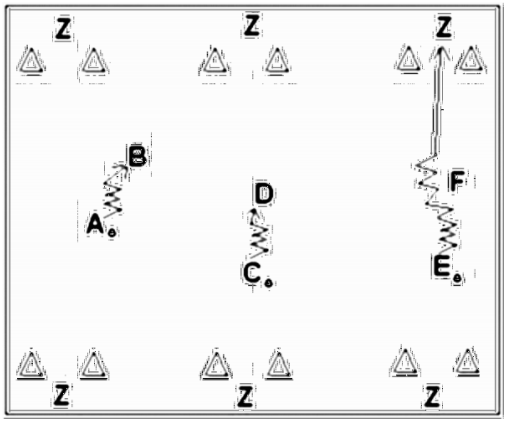
Aufbau: Ein 15 x 10 Meter großes Feld markieren.
An beiden Enden je ein großes Hütchentor aufstellen.
Die Spieler gleichmäßig hinter beide Tore verteilen.
Ein Ball genügt.

Der Erste spielt den Ball zum Ersten der anderen Gruppe.
Danach läuft er hinterher.
Er stellt sich hinter dieser Gruppe an.
Der angespielte Spieler führt die Übung in die andere Richtung aus, sodass der Ball zwischen den beiden Hütchentoren ständig hin- und herpendelt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/pendelpass-durch-zwei-gegenueberliegende-huetchentore

2 **Eins gegen eins auf sechs Hütchentore mit Anspielern**

10 min · Hauptteil



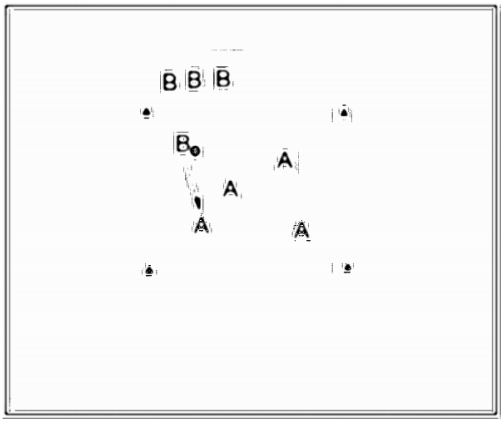
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
Auf zwei gegenüberliegenden Linien je 3 Hütchentore aufbauen.
Die Tore schmal stellen.
Hinter jedes Tor einen Anspieler stellen.
Die übrigen 6 Spieler in Zweiergruppen aufteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Die Paare spielen jeweils eins gegen eins auf die Tore einer Linie.
Der Spieler in Ballbesitz sucht das Tor, hinter dem ein Anspieler steht.
Gelingt das Zuspiel durch die Hütchen, legt der Anspieler den Ball zum zweiten Spieler des Paares zurück, der nun die drei Tore der gegenüberliegenden Linie angreift.
Erobert der Verteidiger den Ball, greift er sofort die andere Linie an.
Nach einigen Minuten tauschen die Paare durch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/eins-gegen-eins-auf-sechs-huetchentore-mit-anspielern

3 **Fangspiel im Viereck mit Ballübergabe unter Fängern**

10 min · Hauptteil



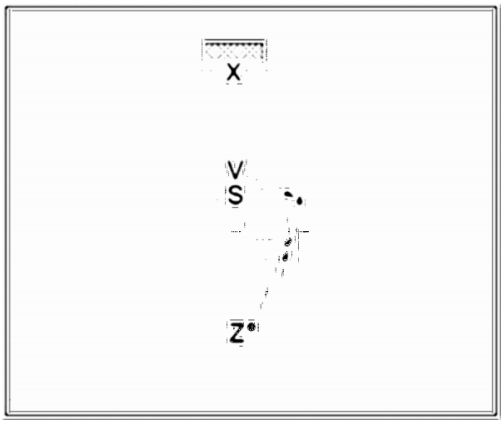
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Viereck mit 4 Hütchen abstecken.
Zwei Mannschaften bilden.
Dem ersten Fänger von B einen Ball geben.

Mannschaft A verteilt sich ohne Ball im Feld.
Mannschaft B steht außerhalb.
Der erste Spieler von B läuft mit Ball ins Feld und fängt einen Spieler, wobei nur der Rücken berührt werden darf.
Der Gefangene verlässt das Feld.
Der Fänger übergibt den Ball dem nächsten Spieler seiner Mannschaft.
Danach tauschen die Mannschaften die Aufgaben.
Die schnellere Mannschaft gewinnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/fangspiel-im-viereck-mit-balluebergabe-unter-faengern

4 **Im Bogen entgegenstarten und das Eins gegen eins suchen**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Vor dem Strafraum eines Tors mit Torwart üben.
Einen Stürmer vor einem Verteidiger aufstellen.
Einige Meter davor einen Zuspieler mit Ball postieren.
Weitere Bälle beim Zuspieler bereitlegen.

Der Stürmer drängt den Verteidiger etwas nach hinten.
Plötzlich startet er dem Zuspieler in einem leichten Bogen entgegen.
Genau jetzt kommt das Zuspiel.
Der Verteidiger ist ab diesem Moment aktiv, sodass der Stürmer sich im 1 gegen 1 gegen ihn durchsetzen und danach ein Tor erzielen muss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/im-bogen-entgegenstarten-und-das-eins-gegen-eins-suchen

5 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 12× Hütchen · 1× Tor · Tor (goal_cone)