

D-Jugend: T005 (1 gegen 1)

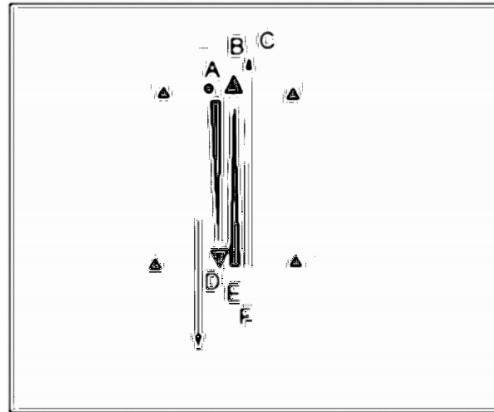
90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 18.09.2008

1 Laufweg mit Hütchen im Stand — Aufwärmen, C-Jugend

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Mehrere Spieler 1 Ball, 4 Hütchen

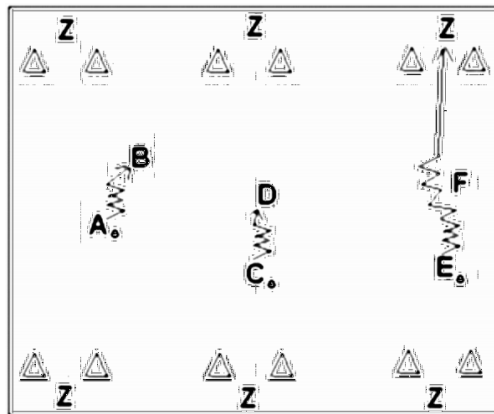
Zwei große Hütchentore stehen sich gegenüber. Die Spieler verteilen sich gleichmäßig hinter die Tore. Der erste Spieler spielt dem ersten Spieler der anderen Gruppe den Ball zu, läuft hinterher und stellt sich hinter dessen Gruppe an. Der angespielte Spieler führt die Übung in die andere Richtung aus, sodass der Ball immer hin- und herpendelt.



2 Passen mit Hütchen in Gruppen — Kondition, C-Jugend

10 min · Hauptteil

12 Spieler, 6 Hütchentore, mehrere Bälle Auf zwei gegenüberliegenden Linien stehen sich jeweils 3 Tore gegenüber. Hinter jedem Tor steht ein Spieler, die anderen Spieler werden in Zweiergruppen aufgeteilt. Die Paare spielen jeweils 1 gegen 1 auf die Tore einer Linie. Der Spieler in Ballbesitz soll versuchen einen Spieler hinter einem der Hütchen den Ball durch dieses zuzuspielen. Wenn der Spieler hinter dem Tor den Ball erhält, spielt er dem anderen den Ball zurück. Dieser versucht im 1 gegen 1 auf eins der Tore auf der gegenüberliegenden Seite zum Erfolg zu kommen. Wenn der gerade verteidigende Spieler den Ball erobert, soll er gleich auf die gegenüberliegenden Tore angreifen. Mehrere Bälle bereitlegen, damit es zu keinen großen Pausen kommt. Nach einigen Minuten immer wieder die Spielerpaare austauschen.

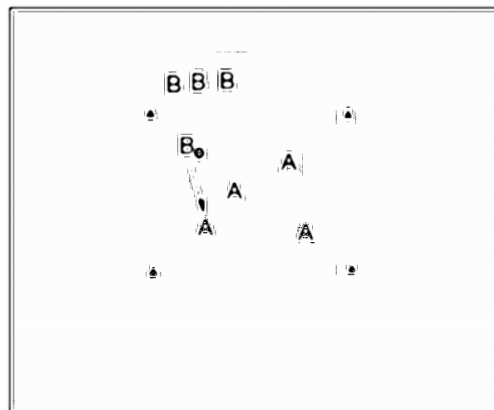


3 Mit dem Hütchen wird ein Viereck abgesteckt

10 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Mannschaften, die Hälfte der Spieler mit Ball, 4 Hütchen

Mit dem Hütchen wird ein Viereck abgesteckt. Mannschaft A verteilt sich ohne Ball im Feld. Mannschaft B steht außerhalb, der erste Spieler hat einen Ball. Er fängt einem Spieler im Feld, wobei nur der Rücken getroffen werden darf. Der gefangene Spieler verlässt das Spielfeld. Der Fänger



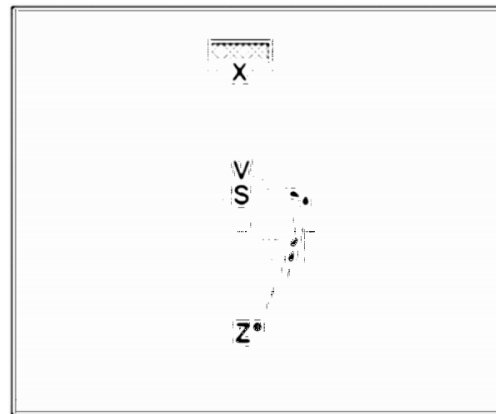
übergibt dem nächsten seiner Mannschaft den Ball. Dieser fängt den nächsten Spieler. Wie lange braucht die Mannschaft, um alle Spieler zu fangen. Danach wird die Aufgabe getauscht. Die Mannschaft, die weniger Zeit benötigt, gewinnt.

4 **Passen mit Tor — 1 gegen 1, C-Jugend**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 1 Tor mit Torwart, 1 Verteidiger

Vor dem Strafraum steht ein Stürmer vor einem Verteidiger. Einige Meter vor ihm steht ein Zuspeler mit Ball. Der Stürmer soll den Verteidiger etwas nach hinten drängen und plötzlich dem Zuspeler in einem leichten Bogen entgegenstarten. In diesem Moment erhält er den Ball zugespielt und soll sich im 1 gegen 1 gegen den jetzt aktiven Verteidiger durchsetzen und ein Tor erzielen.



5 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor · 6× Tor (goal_cone)