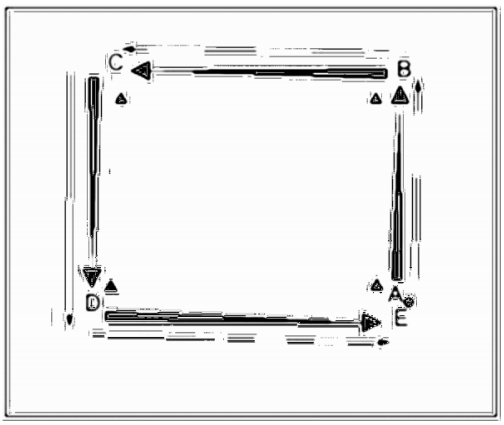
D-Jugend: T013 (Technik)

90 Minuten · 6 Positionen · D-Jugend · 14.10.2008

1 **Passen im Hütchenquadrat mit Nachlaufen zur nächsten Ecke**

10 min · Aufwärmen



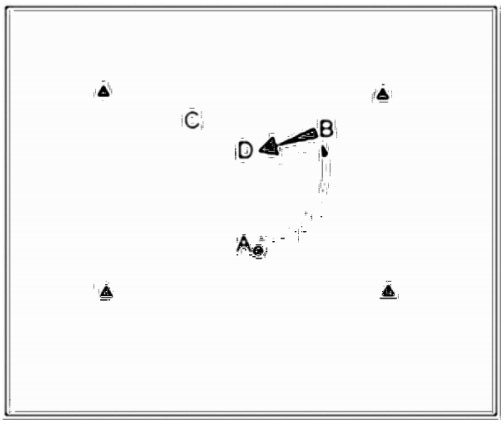
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Quadrat mit 4 Hütchen abstecken.
Die Spieler gleichmäßig auf die Hütchen verteilen.
Ein Ball genügt.

Der Spieler mit Ball passt zum nächsten Hütchen.
Danach läuft er auf dessen Position.
So wandert der Ball von Hütchen zu Hütchen.
Der Ball läuft immer in dieselbe Richtung um das Quadrat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passen-im-huetchenquadrat-mit-nachlaufen-zur-naechsten-ecke

2 **Kopfballspiel: den Spieler in der Mitte abköpfen**

10 min · Hauptteil



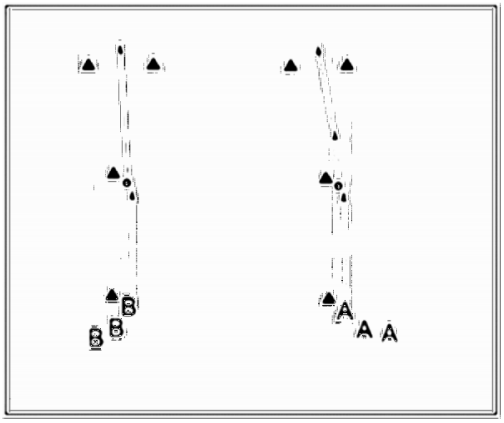
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld abstecken.
4 Spieler mit einem Ball in das Feld schicken.

Ein Spieler geht in die Mitte.
Er startet mit 6 Punkten.
Die anderen haben 5 Punkte.
Sie werfen sich den Ball so zu, dass einer den Spieler in der Mitte abköpfen kann.
Trifft der Kopfball, verliert der Spieler in der Mitte einen Punkt.
Trifft er nicht, behält er seinen Punktestand.
Kann der Spieler in der Mitte den Ball selbst mit dem Kopf berühren, bekommen alle Außenspieler einen Punkt abgezogen und der nächste Spieler kommt in die Mitte.
Nach jeder Aktion kommt der nächste Spieler in die Mitte.
Am Ende gewinnt, wer die meisten Punkte hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/kopfballspiel-den-spieler-in-der-mitte-abkoepfen

3 **Wettlauf zum Ball mit Pass durch das Hütchentor**

10 min · Hauptteil



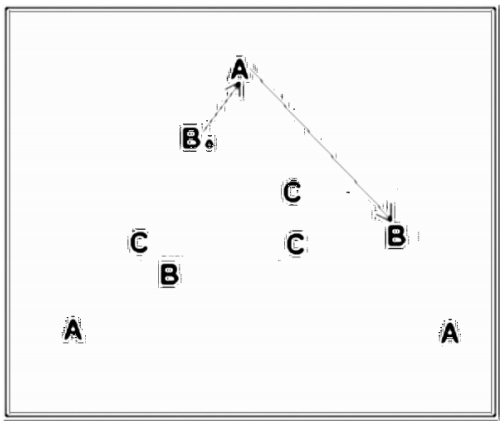
Aufbau: Zwei nebeneinanderliegende Bahnen von je 20 x 10 Metern markieren.
Jede Mannschaft stellt sich an einem Start-Hütchen auf.
Zehn Meter davor ein Hütchen mit Ball aufstellen.
Weitere zehn Meter dahinter ein Hütchentor aufbauen.

Der Trainer gibt ein Zeichen.
Die ersten Spieler beider Mannschaften starten zu ihrem Ball.
Jeder versucht, den Ball als Erster durch sein Hütchentor zu spielen.
Ob er gleich am Ball aufs Hütchentor schießt oder erst noch ein Stück darauf zu dribbelt, entscheidet jeder Spieler selbst.
Der Schnellere holt einen Punkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/wettlauf-zum-ball-mit-pass-durch-das-huetchentor

4 **Drei gegen drei im Dreieck aus drei Anspielern**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 25 x 25 Meter großes Feld markieren.
3 Anspieler zu einem großen Dreieck aufstellen.
Die übrigen Spieler in 3 Angreifer und 3 Verteidiger teilen.
Ersatzbälle neben das Dreieck legen.

Innerhalb des Dreiecks läuft ein 3 gegen 3.
Die Angreifer kombinieren, bis ein Anspieler frei steht.
Der Anspieler nimmt den Ball an und bringt ihn mit höchstens 3 Ballkontakten zurück zur Mannschaft, was einen Punkt gibt.
Zweimal hintereinander darf kein Angreifer denselben Anspieler wählen.
Erobern die Verteidiger den Ball, halten sie ihn in den eigenen Reihen.
Nach 5 Minuten tauschen Angreifer und Verteidiger die Aufgaben.
Danach bildet eine andere Gruppe das Dreieck.
Jede Gruppe spielt einmal gegen jede.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/drei-gegen-drei-im-dreieck-aus-drei-anspielern

5 **Dribbeljagd im Raum mit einem Jäger**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte ein Dribbelfeld abgrenzen.
Jeden Spieler mit einem eigenen Ball ausstatten.

Einen Jäger benennen und die Gymnastikübungen vorher ansagen.

Alle Spieler dribbeln frei im Raum umher.
Der Jäger will den Ball eines Mitspielers mit seinem Ball abtreffen.
Wer getroffen ist, macht die vorgegebenen Gymnastikübungen.
Danach geht es sofort zurück ins Dribbling.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/balltechnik/dribbeljagd-im-raum-mit-einem-jaeger

---

6 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 4× Hütchen in 2 Farben · 2× Tor

---

ccp-plan:744a14ac-eb95-41ac-8bfd-9330c6ef2c03@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de